



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué hay en el interior

Pase a la página 2 y aprenda sobre los 3 dígitos que podrían salvar una vida.

## Atención cubierta

# Ahorre dinero en la farmacia

## Beneficio en productos de venta libre (OTC)

¿Compra productos de venta libre? Estos son artículos que puede comprar sin receta. Incluyen medicamentos para el resfrío y la alergia, analgésicos, vitaminas, crema de primeros auxilios y otros medicamentos.



Sus beneficios pueden reducir el costo de los artículos de venta libre. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información.

## Los tres dígitos que podrían salvar una vida

### Recuerde el número 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

El suicidio no le es ajeno a ninguna persona. Es la segunda causa principal de muerte en los niños de 10 a 14 años y en los adultos de 25 a 34 años.<sup>1</sup>

Las tasas de suicidio son más altas entre veteranos, personas de la comunidad LGBTQ+, personas que viven en áreas rurales y personas que trabajan en, por ejemplo, la minería y la construcción.

Estas son algunas señales que debe tener en cuenta:

- Expresiones sobre querer morir o ser una carga para los demás
- Abuso de sustancias
- Cambios de humor extremos
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Necesidad de dormir más o menos de lo habitual
- Abstinencia o aislamiento

La buena noticia es que hay ayuda disponible las 24 horas del día. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para que un asesor capacitado en casos de crisis le brinde ayuda.

Los miembros también pueden acceder sin costo alguno a sesiones ilimitadas de terapia de salud mental con médicos certificados. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información.

<sup>1</sup> Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

## La diabetes y la salud dental

Un nivel alto de azúcar en sangre puede provocar problemas en la salud bucal. Cepillarse y usar hilo dental todos los días puede ayudar a prevenir el dolor y las infecciones dentales; al igual que también pueden hacerlo las visitas regulares al dentista, quien puede encontrar y ayudar a tratar las caries y los problemas de encías antes de que se agraven.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista o coordinar una cita, podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información.

### Manejo de enfermedades

## Comprenda sus afecciones médicas

Si tiene un problema de salud, quizás se pregunte lo siguiente:

- ¿Qué es esta enfermedad?
- ¿Cuáles son los tratamientos?
- ¿Cómo impacta esta afección en mi estado de salud general?
- ¿Qué podría suceder si no hago cambios en el estilo de vida?

A través de nuestro programa de manejo de enfermedades, puede tomar el control de su salud. Visite [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) para obtener información sobre las siguientes afecciones:

- Asma
- Depresión
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Diabetes
- Arteriopatía coronaria (AC)
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes

## Conozca su riesgo y actúe ahora

De acuerdo con los CDC, el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son dos de los tipos de cáncer más frecuentes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar su riesgo de tener estos tipos de cáncer.

### Factores de riesgo del cáncer de mama

- Tener 50 años o más
- Tener antecedentes de cáncer de mama en su familia, como por ejemplo que su mamá, una hermana o una hija (familiar de primer grado) tenga o haya tenido la afección
- Tener cambios hereditarios en ciertos genes, como el BRCA1 y el BRCA2
- No hacer actividad física
- Beber alcohol o fumar
- Haber iniciado el período menstrual antes de los 12 años o haber comenzado la menopausia después de los 55 años

### Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino

- Haber contraído la infección por el virus del papiloma humano (VPH)
- Fumar
- Tener VIH (el virus que causa el sida)
- Haber tenido muchas parejas sexuales

Vacúnese contra el VPH para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino.



**Hable con su médico sobre las pruebas de detección del cáncer de mama y del cáncer de cuello uterino.** Si necesita buscar un proveedor, podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información. O visítenos en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

## Experiencias de los miembros

### Una mano de ayuda

#### Cuando tenga problemas con su cobertura de salud, estaremos aquí para ayudarle

Una miembro con diabetes estaba teniendo problemas para obtener medicamentos. Llamó a Servicios para Miembros, y uno de los representantes se comunicó con el consultorio del médico y la farmacia para aprobar la solicitud. La miembro recibió su medicamento y nos agradeció por la ayuda. Gracias a la ayuda que recibió de Servicios para Miembros, ahora sabe que puede comunicarse con su administrador de atención para obtener apoyo en cualquier momento. También podemos brindarle ayuda y apoyo a usted. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 4 para obtener más información.



# Estamos aquí para ayudarle

**Servicios para Miembros: 1-800-832-4643, TTY 711.** Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre los beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

**Nuestro sitio web: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor de atención médica, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que esté.

**Aplicación de UnitedHealthcare: Descárguela de forma gratuita desde App Store® o Google Play™**

Acceda a la información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

**Opte por contenido digital en:**

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

**NurseLine: 1-800-832-4643, TTY 711**

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

**Doctor Chat de UHC:** Descargue la aplicación **UHC Doctor Chat** o visite **[UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com)**.

Evite la sala de espera y conéctese con proveedores de atención médica primaria (Primary Medical Provider, PMP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PMP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder todas sus preguntas, sin importar si son simples o complejas.

**Deje de consumir tabaco: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** Comuníquese con la Línea para Dejar de Fumar de Indiana para recibir asesoramiento y suministros gratis. Si deja de fumar en 2024, avísenos y ganará una recompensa.

**Live and Work Well: [Liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

**Transporte: 1-800-832-4643, TTY 711**

Llame a Servicios para Miembros para preguntar sobre el transporte de ida y vuelta a las visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 3 días hábiles antes de su cita. Consulte su Manual para Miembros para ver si los viajes no médicos también están cubiertos. También puede llamar a Servicios para Miembros para obtener más información sobre sus opciones de transporte.

**Administración de casos y coordinación de la atención: 1-800-832-4643, TTY 711**

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

**Teléfono inteligente gratuito: [assurancewireless.com](https://assurancewireless.com)**

Obtenga un teléfono LifeLine con mensajes de texto, datos y llamadas telefónicas.

**Self Care de AbleTo: [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)**

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

**Recursos comunitarios:**

**[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

Visite este directorio en línea para encontrar recursos que pueden brindarle ayuda con los alimentos, la vivienda, el pago de los servicios públicos y más, a un costo reducido o sin costo alguno para usted. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) y haga clic en el enlace "Community Connector" del menú. También puede llamar a Servicios para Miembros para obtener apoyo personal y referidos por teléfono.

**Programa de Recompensas para Miembros: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

Gane recompensas por cuidar de su salud. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) para obtener más información. Los representantes de Servicios para Miembros también pueden darle detalles sobre las recompensas que tiene disponibles.

**La discriminación es ilegal.** UnitedHealthcare Community Plan of Indiana cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de forma diferente por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, religión o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana proporciona ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas estadounidense calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este, de lunes a viernes.

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que **UnitedHealthcare Community Plan of Indiana** le trató de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo y solicitar ayuda para presentar un reclamo en persona o por correo postal, teléfono, fax o correo electrónico a la siguiente dirección:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

Correo electrónico: **[UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)**

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

En línea: **[hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html](https://hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html)**

Por correo: U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Por teléfono: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：如果您說中文 (Chinese)，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-800-832-4643，聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711**.

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711**.

သတိပူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711**။

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، فتنوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **2464-383-800-1، الهاتف النصي TTY 711**.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711** までご連絡ください。

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhelpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711**.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711**.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-800-832-4643, TTY 711 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।**