



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué hay en el interior

Vaya a la página 2 y obtenga más información sobre **los tres 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 (over-the-counter, OTC)? 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 Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en la página 8 para obtener más información.



United  
Healthcare  
Community Plan



# 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 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 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 extremos en el estado de ánimo
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Necesidad de dormir más o menos de lo habitual
- Retraimiento 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.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)





## Salud de la mujer

# Conozca su riesgo y tome medidas

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), el cáncer de mama y 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

- Ser mayor de 50 años
- Tener antecedentes de cáncer de mama en su familia, como que su mamá, una hermana o una hija (familiar de
- Tener cambios hereditarios en ciertos genes, como el BRCA1 y BRCA2
- No hacer actividad física
- Beber alcohol o fumar
- Haber comenzado el período menstrual antes de los 12 años o haber comenzado la

### 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 cuello uterino.** Si necesita buscar un proveedor, podemos ayudarle. Llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en la página 8 para obtener más información. O visítenos en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).



## 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) to learn about:

- Asma
- Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA)
- Arteriopatía coronaria (coronary artery disease, CAD)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes

## Manual para Miembros

# Membresía, beneficios y detalles del plan

Puede ver y descargar el Manual para Miembros en cualquier momento y lugar, visitando [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). ¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicio al Cliente al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para pedir que le envíen un Manual para Miembros por correo postal.



## Atención posparto

# Cuidado personal después del parto

El cuerpo debe recuperarse después del parto. Está bien tomárselo con calma. Estas son cuatro formas de cuidarse.

- **Descanse todo lo que pueda:** duerma cuando su bebé duerme.
- **Procure comer bien:** tener una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a que el cuerpo se recupere.
- **Muévase un poco:** consulte primero al proveedor de atención médica. Si el profesional le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- **Sea honesta:** pida ayuda a sus amigos, sus familiares y su proveedor cuando la necesite.

Si tiene presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, el riesgo de tener complicaciones podría ser mayor. Algunas de estas complicaciones pueden ser potencialmente mortales. Obtenga más información sobre las señales de advertencia en [cdc.gov/healthier/maternal-warning-signs](https://www.cdc.gov/healthier/maternal-warning-signs).



Si necesita ayuda para concertar una cita por su control posparto (entre 7 y 84 días después del parto), llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en la página 8.

## Salud dental

# La diabetes y 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 ayudarle. Llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en la página 8 para obtener más información.





Vida cotidiana

## ¡Convierta \$125 en \$625 gracias a TIPS!

### Abra una cuenta de ahorros para la universidad

Impulse ahora el futuro de su hijo aprovechando una ayuda 4 en 1 ofrecida por el Programa Tennessee Investments Preparing Scholars (TIPS).

TIPS es un programa de subvenciones equivalentes diseñado para facilitar el acceso a los ahorros universitarios a más residentes de Tennessee. Cuando una familia que reúne los requisitos abre una cuenta TNStars College Savings, comenzando con tan solo \$25, e inscribe a un beneficiario de 14 años o menos en el programa TIPS, el estado proporcionará una contribución equivalente de 4 en 1 a la cuenta TNStars del beneficiario. Es decir, \$100 por cada \$25 que aporte el titular de la cuenta, hasta \$500 anuales por hijo, con una contribución máxima de por vida de \$1,500 por hijo.

Las pequeñas cantidades hacen la diferencia. Un hijo con ahorros escolares antes de alcanzar la edad universitaria tiene tres veces más probabilidades de inscribirse en la universidad y cuatro veces más probabilidades de graduarse que un hijo sin una cuenta de ahorros.

Para consultar si usted o alguien que conoce es elegible para el programa TIPS, visite [Treasury.TN.gov/TIPS](https://Treasury.TN.gov/TIPS). ¡Comience hoy! Invierta en el futuro de su hijo y comparta este artículo con otras familias que podrían beneficiarse de este programa.

## Vida cotidiana

# CHOICES y miembros de ECF CHOICES

¿Quiere tener más opciones y control sobre QUIÉN le presta los servicios y ayudas a largo plazo y CÓMO se los presta? Esto se denomina autodirección.

En la autodirección, usted es el empleador de las personas que le prestan sus servicios de atención a domicilio. Esto le permite contratar, capacitar y organizar los horarios de los trabajadores por su cuenta. Puede contratar a alguien que conozca, como un familiar, amigo o vecino que reúna los requisitos para ser su trabajador.

Para recibir servicios autodirigidos, estos deben estar incluidos en su Plan de Servicios de Apoyo Centrados en la Persona (Person-Centered Support Plan, PCSP). El tipo de servicio y el volumen de asistencia que recibe se determinan en función de sus necesidades, a fin de apoyarle y ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Si desea obtener más información sobre la autodirección, comuníquese con su Coordinador de Atención de CHOICES o con el Coordinador de Apoyo de ECF CHOICES. También puede llamarnos al 1-800-690-1606.

## Recursos para miembros

# Estamos aquí para ayudarle

### Recursos de TennCare

**DentaQuest: 1-855-418-1622**  
dentaquest.com

**Cumplimiento de Derechos Civiles:**  
<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>

Denuncie posibles casos de discriminación.

**Denuncia de Fraude y Abuso:** Para denunciar un fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame al número gratuito **1-800-433-3982**. O bien, visite [tn.gov/tenncare](https://www.tn.gov/tenncare) y haga clic en “Stop TennCare Fraud” (Denunciar fraude de TennCare). Para denunciar casos de fraude de proveedores o abuso de pacientes a la División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame al número gratuito **1-800-433-5454**.

**TennCare: 1-800-342-3145, TTY 1-877-779-3103**  
Obtenga más información sobre TennCare.

**TennCare Connect: 1-855-259-0701**  
Obtenga ayuda con TennCare o informe cambios.

**Programa TennCare Advocacy:**  
**1-800-758-1638, TTY 1-877-779-3103**

Defensa gratuita para los miembros de TennCare a fin de ayudarles a entender su plan y recibir tratamiento.

### Recursos comunitarios

**Línea para Dejar de Fumar de Tennessee:**  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) tnquitline.org**  
o **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**

Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar en inglés o español. Las mujeres embarazadas disponen de ayuda especial.

**Red de Prevención del Suicidio de Tennessee:**  
**1-800-273-TALK (1-800-273-8255) tspn.org**  
Hable con un asesor de prevención del suicidio.

**Línea en Caso de Crisis 24/7 del Estado de Tennessee:**

**1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**  
Obtenga ayuda inmediata en caso de emergencias de salud conductual.

Continúa →

## Recursos para miembros

### Recursos de UnitedHealthcare

#### **Servicio al Cliente: 1-800-690-1606, TTY 711**

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

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

Utilice el directorio de proveedores en línea.

Descargue una copia del Manual para Miembros. Lea en línea este boletín informativo para miembros en inglés o español. Obtenga un formulario de quejas por discriminación.

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

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

#### **NurseLine: 1-800-690-1606, TTY 711**

NurseLine es un servicio gratuito disponible las 24 horas, todos los días. Se comunicará con personal de enfermería que brinda ayuda con problemas de salud.

#### **Transporte: 1-866-405-0238**

Como nuestro miembro, puede obtener transporte que no sea de emergencia para ir y regresar de sus visitas de atención de la salud, entre las que se incluyen las visitas a su médico, farmacia y otros servicios que cubre TennCare.

#### **Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711**

Obtenga apoyo durante su embarazo.

#### **Community Connector:**

##### **[uhc.care/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

#### **Expressable: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)**

Trabaje con un terapeuta del habla certificado y experimentado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

#### **Doctor Chat de UHC:**

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

Evite la sala de espera y comuníquese con Médicos de Atención Primaria (Primary Care Provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los Médicos de Atención Primaria están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas.

#### **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.

# ¿Necesita ayuda gratuita con esta carta?

Si usted habla un idioma diferente al inglés, existe ayuda gratuita disponible en su idioma. Esta página le indica cómo obtener ayuda en otro idioma. Le indica también sobre otras ayudas disponibles.

## Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Kurdish: کوردی

ناگاداری: نەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریەکانی یارمەتی زمان، بەخۆراییی، بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بە 1-800-690-1606 (TTY:711)..بکە

## Arabic: ربيّةعلا

وظةعلم: اذا ملكتتةعلا اتمدخدةعاسملا ويةغلا رةفوتم لك. انجام. اتصل مقبر: 1-800-690-1606 مقرفتاه صملا و مكبلا (TTY: 711)

## Chinese: 繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-690-1606 (TTY:711)。

## Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

## French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-800-690-1606 (መስማት ለተሳናቸው:TTY:711)።

## Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY:711).

**Laotian: ພາສາລາວ**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TTY:711).

**German: Deutsch**

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (TTY:711).

**Tagalog: Tagalog**

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TTY:711).

**Hindi: हिंदी**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY:711). पर कॉल करें।

**Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski**

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-690-1606 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711).

**Russian: Русский**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-690-1606 (телетайп: TTY:711).

**Nepali: नेपाली**

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् 1-800-690-1606 (टिटीवाइ: TTY:711).

**Persian: فارسی**

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 تماس بگیرید. (TTY:711)

- **¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos?**
- **¿Tiene alguna discapacidad y necesita ayuda para su cuidado o para tomar parte en uno de nuestros programas o servicios?**
- **¿O tiene más preguntas sobre su atención médica?**

**Llámenos gratis al 1-800-690-1606. Podemos conectarlo con la ayuda o servicio gratuito que necesite. Para el sistema TTY (Para los sordos) llame al 711.**

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos a las personas de manera diferente por su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo.

¿Siente que no le dimos ayuda o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo?

Puede presentar una queja por correo, por correo electrónico o en internet. A continuación tiene tres lugares donde puede presentar dicha queja:

**TennCare, Office of Civil Rights Compliance**

310 Great Circle Road, 3W  
Nashville, TN 37243

Email: [HCFA.Fairtreatment@tn.gov](mailto:HCFA.Fairtreatment@tn.gov)

Phone: 1-855-857-1673 (TRS 711)

Puede obtener un formulario de queja en:

<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>

**Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**

P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

Email: [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

Phone: 1-800-690-1606

**U.S. Department of Health & Human Services, Office for Civil Rights**

200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Puede obtener un formulario de queja en:

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>