



Health Talk

stock.adobe.com/Guerilla Productions



Otoño 2021



CoverKids

¡Conéctese!

Descargue la aplicación móvil de UnitedHealthcare. Está diseñada para las personas siempre ocupadas. Encuétrela en App Store o en Google Play o escanee aquí.



Nos preocupamos por usted

A nuestros proveedores les proporcionamos medios para que puedan cuidar mejor a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan guías de práctica clínica. Les informan a los proveedores sobre cómo manejar las enfermedades y fomentar el bienestar. Las guías abarcan la atención para una variedad de enfermedades y afecciones como diabetes, presión arterial alta y depresión. También contienen información sobre cómo conservar la salud con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas.



Averigüe más. Para obtener más información, visite uhcprovider.com/cpg.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 219359
Kansas City, MO 64121-9359

AMC-063-TN-CHIP-SPAN

CSTN21MC4887855_003



Mente sana,
cuerpo sano

El racismo y la salud mental

A lo largo de este último año pasado, los medios de comunicación han contado historias de brutalidad policial, delitos motivados por prejuicios y otras formas de discriminación racial. Hablar de los efectos del racismo no siempre es fácil. Pero comencemos la conversación. Si el racismo está afectando su salud mental, no está solo. Hay ayuda.

Si cree que está sufriendo trauma o estrés debido a la raza, puede recibir la ayuda de un terapeuta multicultural o capacitado en trauma por racismo. Estos terapeutas trabajan para crear un espacio abierto, culturalmente afirmativo y empoderado para que usted pueda sanar.

Es importante encontrar un proveedor de salud mental con el que se sienta a gusto hablando y en quien confíe. Esto también es importante para la atención preventiva. Debe consultar a su proveedor de atención primaria todos los años para un chequeo médico anual de rutina. Esto le da a su proveedor la oportunidad de detectar problemas temprano, cuando son más fáciles de tratar.



Busque un proveedor. Nosotros podemos ayudarle a encontrar un proveedor de salud mental que sea adecuado para usted. Visite myuhc.com/communityplan.

Combata la gripe

Ya le toca la vacuna anual de la gripe a su hijo

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que toda persona de 6 meses de edad en adelante reciba la vacuna contra la gripe cada año. Se administra en los meses de otoño e invierno. La primera vez que su hijo reciba la vacuna contra la gripe, es posible que necesite 2 dosis para tener mejor protección.

Si le faltó a su hijo alguna de sus otras vacunas este año, no es demasiado tarde para ponerlo al día. Haga hoy una cita con su proveedor.

Su hijo también debe recibir la vacuna COVID-19 si es elegible. Pregúntele a su proveedor cuándo debe recibir la vacuna contra COVID-19, la gripe y cualquier otra vacuna.



¡Es lo mejor! Ni la vacuna contra el COVID-19 ni la vacuna contra la gripe le cuestan a usted. También puede ir a cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite myuhc.com/communityplan para buscar un lugar cerca de usted.





Tratamiento del ADHD

No existe un enfoque unitario

A los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (en inglés lo llaman ADHD) se les puede dificultar prestar atención en la escuela o controlar su comportamiento. También pueden ser demasiado activos. Si su hijo tiene ADHD, su proveedor puede sugerirle una terapia conductual. También pueden sugerir medicamentos.

Hay varios tipos de medicamentos que tratan el ADHD. Puede llevar un tiempo encontrar cuál es el mejor para su hijo. Es posible que a su hijo le tengan que cambiar los medicamentos o las dosis varias veces. Por eso es importante que los niños que toman medicina para el ADHD acudan a su proveedor a menudo para seguimiento.

Conserve la salud

Póngase al día con los chequeos médicos de rutina y las vacunas de los adolescentes

Debido al COVID-19, muchos niños se han atrasado en sus chequeos médicos de rutina y sus vacunas. Si su hijo no fue a su chequeo para entrar a la escuela este año, no es demasiado tarde para ponerlo al día.

Los chequeos de rutina son necesarios durante toda la niñez, desde los bebés hasta la adolescencia. Estos chequeos pueden incluir:

- Un reconocimiento físico
- Vacunas
- Pruebas de la vista y del oído
- Charla sobre actividad física y nutrición
- Evaluaciones de desarrollo del habla, alimentación y actividad física
- Preguntas sobre la salud de su hijo y sus antecedentes médicos
- Análisis de laboratorio como, por ejemplo, de sangre y orina

Durante el chequeo de rutina, pregúntele al proveedor de su hijo si su hijo está al día con sus vacunas. Estar al día con las vacunas protege a su hijo y a otros de enfermarse. Si le faltó a su hijo alguna de sus otras vacunas este año, no es demasiado tarde para ponerlo al día.



¡Vaya al chequeo! ¡Llame hoy mismo al proveedor de su hijo para hacer una cita!

Para buscar un nuevo proveedor, visite myuhc.com/communityplan. O llame gratis a Servicios al Miembro al número de teléfono que aparece en la esquina de recursos en la página 4 de este boletín.





Avísenos

Informar a TennCare si tiene un nuevo número de teléfono dirección u otros cambios es fácil. Use su cuenta TennCare Connect en su aplicación móvil o en línea en tenncareconnect.tn.gov. O puede llamar gratis a TennCare al **1-855-259-0701**.

También debe informar a UnitedHealthcare Community Plan sobre estos cambios. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-866-600-4985**, TTY **711**.

Coma sanamente

Visite healthtalkrecipes.myuhc.com para obtener saludables recetas para el otoño y 12 maneras de incluir más verduras en sus platillos.



Rincón de recursos

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Miembro
1-866-600-4985, TTY **711**
Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma (llamada gratis).

Línea de Enfermería
1-866-600-4985, TTY **711**
NurseLine atiende las 24 horas, todos los días. Le contestará el personal de enfermería que le puede ayudar con problemas de salud.

Healthy First Steps®
1-800-599-5985, TTY **711**
uhchealthyfirststeps.com
Reciba apoyo durante todo su embarazo.

Recursos de TennCare

DentaQuest
1-855-418-1622
dentaquest.com
DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Oficina de Cumplimiento de los Derechos Civiles
tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html
Reportar una posible discriminación.

TennCare
1-800-342-3145,
TTY **1-877-779-3103**
Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare

1-800-758-1638,
TTY **1-877-779-3103**
Abogacía gratuita para los miembros de TennCare para ayudarle a comprender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect
1-855-259-0701
Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

Línea estatal de Tennessee para momentos de crisis las 24/7
1-855-CRISIS-1
(1-855-274-7471)
Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Do you need free help with this letter?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-600-4985, TTY: 711.

Kurdish: كوردی

گاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بەخۆراییی بۆ تۆ بەر دەستە. پەیوەندی بکە بە 1-866-600-4985 (TTY 711).

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-866-600-4985 الهاتف النصي 711.

Chinese

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1-866-600-4985, 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 1-866-600-4985, TTY: 711.

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-600-4985, TTY: 711번으로 전화해 주십시오

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-600-4985 (TTY 711).

Amharic: አማርኛ

ማሳሰቢያ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶቹ፣ በነጻ ሊያገለግሉት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ። 1-866-600-4985, TTY: (711)።

Gujarati: ગુજરાતી

ધ્યાન આપશો: જો તમે અંગ્રેજી ના બોલતા છો તો, ભાષા સહાયતા સેવાઓ, મફતમાં, તમને ઉપલબ્ધ રહે છે. કૉલ કરો 1-866-600-4985 નંબર પર, TTY: 711.

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ ທ່ານ. ໂທ 1-866-600-4985, TTY: 711

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-600-4985, 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 1-866-600-4985, TTY: 711.

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-600-4985, TTY: 711 पर कॉल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-866-600-4985, TTY: 711.

Russian:	Русский ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-600-4985, ТТТ: 711
Nepali:	नेपाली ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली भाषा बोलुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छैन। 1-866-600-4985 (TTY 711) मा फोन गर्नुहोस्।
Persian:	توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می‌کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می‌باشد. با 1-866-600-4985 تماس بگیرید، TTY: 711

- ¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?
- ¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?
- O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?

Llámenos gratis al 1-866-600-4985. Lo podemos conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite (para TTY llame al 711).

Nosotros acatamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Piensa que no le ayudamos o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo? Puede presentar una queja por correo postal, por correo electrónico o por teléfono.

Estos son tres lugares donde puede presentar una queja:

<p>TennCare Office of Civil Rights Compliance 310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243 Correo electrónico: HCFA.Fairtreatment@tn.gov Teléfono: 855-857-1673 TRS: 711 Puede obtener un formulario de queja en línea en: https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf</p>	<p>UnitedHealthcare Community Plan Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220 Teléfono: 1-866-600-4985 TTY: 711 Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</p>	<p>U.S. Department of Health & Human Services Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201 Teléfono: 800-368-1019 TDD: 800-537-7697 Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html O bien, puede presentar una queja en línea en: https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</p>
---	---	---