



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/Anchly

Otoño 2022

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

Nuestro buscador de sitios de vacunación contra la gripe le hace la vida más fácil y hace que su familia esté más sana. Encontrar un lugar cerca de usted y programar una visita es rápido y fácil. Consulte más detalles en la Página 3.

Salud + Bienestar

Recompensas por recibir atención médica



Puede ganar \$25 o más

Sabemos que quizás ir al médico o hacerse un examen de salud no sea una prioridad en su lista de pendientes, pero es algo muy importante. Es por ello que recompensamos a nuestros miembros por hacerlo.

Averigüe si tiene recompensas por reclamar. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness. A continuación haga clic en “Earn Rewards” (Ganar recompensas). Luego haga clic en “Get Started” (Empezar) para informarnos de la atención que ha recibido.



¿Tiene preguntas? Llame a la línea gratuita de Recompensas para miembros al **1-800-870-5574**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m, hora centro, de lunes a viernes.

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

CSKY22MD0039094_001

UNHC-067-KY-CAID-SP

La vida cotidiana

Ayuda para el estrés

La aplicación Sanvello puede ayudarlo en los momentos difíciles



La vida puede ser estresante. No es fácil gestionar agendas tan apretadas. Estar demasiado ocupado puede causar dificultad para respirar, aumento de la presión arterial y estrés.

Sanvello es una aplicación gratuita que le ayuda a manejar los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión. Tiene herramientas que puede utilizar para sentirse mejor en su vida diaria. Está disponible siempre que la necesite. Utilizarla solo unos minutos al día puede ayudarlo a sentirse mejor.

La aplicación Sanvello forma parte de los beneficios de salud conductual de su plan médico. Puede cambiarse a premium de forma gratuita siguiendo estos pasos:



1. Descargue la aplicación en sanvello.com. Ábrala.



2. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (ascender estatus a través del seguro).



3. Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.



Siéntase mejor hoy. Encuentre más información en sanvello.com. Envíe un correo electrónico a info@sanvello.com si tiene alguna pregunta.

Prueba de detección importante

Las mamografías son un beneficio cubierto

Las mamografías son un beneficio cubierto para las mujeres, que ayudan a detectar el cáncer de mama, incluso cuando no se tiene ningún síntoma. Si tiene que hacerse una, no espere. Programe hoy mismo esta importante revisión. Ha salvado la vida de cientos de miles de mujeres. ¡También podría salvar la suya!

Conocer el aspecto y cómo se sienten al tacto normalmente sus senos puede ayudarla a detectar síntomas de cáncer de mama. Las posibles señales son bultos, dolor o cambios de tamaño. Para aprender a hacerse un autoexamen de mama en casa, visite uhc.care/healthtalkexam.



Consultas anuales de rutina

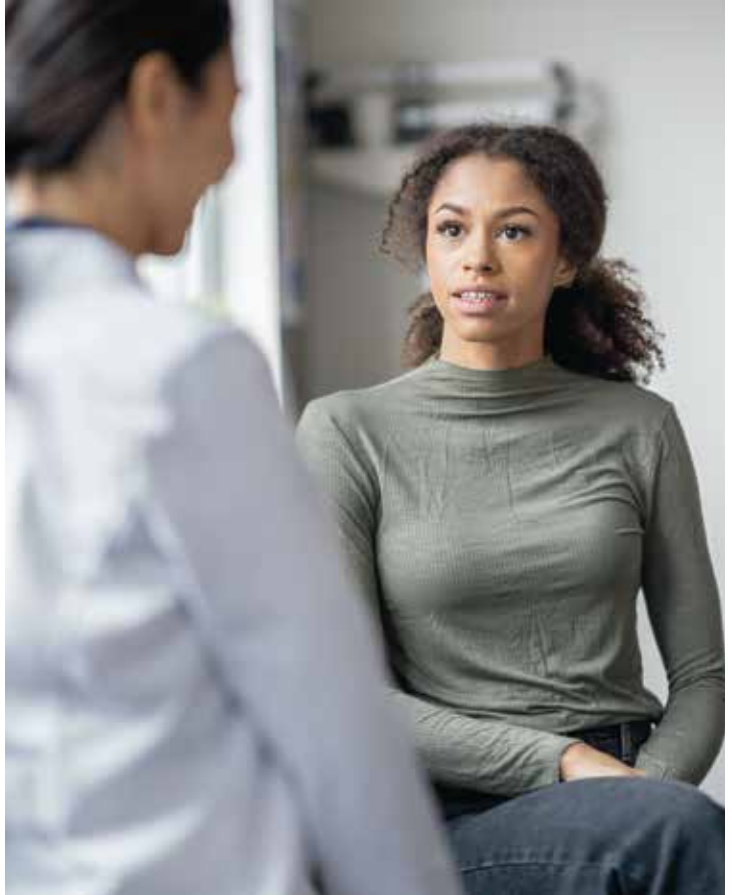
La salud en sus manos

Las consultas anuales de rutina son importantes para la salud

La atención preventiva le permite conocer su estado de salud antes de que empeore. Es un beneficio que cubre su plan médico. Incluye consultas periódicas con su proveedor de atención primaria, revisiones y vacunas.

Todos los miembros de su familia deben visitar a su proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta anual de rutina. Estas consultas mantienen a su familia sana. Los proveedores pueden encontrar y prevenir problemas antes de que se produzcan.

Para encontrar uno, visite myuhc.com/communityplan.



iStock.com/FatCamera



¿Sabe usted dónde obtener atención médica? Visite uhc.com/getcarequiz para

obtener más información y poner a prueba sus conocimientos sobre dónde debe acudir para recibir atención médica.

Vacuna importante

Programe su vacuna contra la gripe

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una de las mejores maneras de proteger a su familia contra esta afección.

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en el ajetreo del día para vacunarse contra la gripe. Es por ello que tenemos una herramienta en línea que lo hace fácil. Solo le tomará unos minutos encontrar un lugar cerca de usted y luego podrá programar una cita para el día y la hora que más le convenga.

Dedique ahora unos minutos para planificar su visita. Puede hacer una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno. Para comenzar, visite myuhc.com/findflushot.



iStock.com/Retana21

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo el plan médico. Como nuestro miembro, tiene a su disposición numerosos servicios y beneficios para usted.

Servicios para miembros:

Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita). Disponible de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m, hora del Este.

1-866-293-1796, TTY 711

Nuestro sitio web: Nuestro sitio web mantiene toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre. **myuhc.com/communityplan**

Administración de cuidados:

Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Usted puede recibir llamadas telefónicas y visitas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-866-293-1796, TTY 711



istock.com/skynesher

NurseLine: Obtenga asesoría médica por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno (llamada gratuita). **1-800-985-3856, TTY 711**

Assurance Wireless: Obtenga datos ilimitados de alta velocidad, minutos y mensajes de texto cada mes. Además, un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted. **assurancewireless.com/partner/buhc**

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante el embarazo y recompensas por una atención oportuna prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita). **1-800-599-5985, TTY 711** **uhchealthyfirststeps.com**

Quit Now Kentucky: Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita). **1-800-QUIT-NOW, TTY 711** **quitnowkentucky.org**

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias. **liveandworkwell.com**

Comunicación sin papeles:

Déjenos saber si le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto.

myuhc.com/communityplan/preference

Línea de apoyo en caso de crisis de salud del comportamiento:

Obtenga ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

1-855-789-1977, TTY 711

MedImpact: Llame para encontrar una farmacia o medicamentos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. **1-800-210-7628, TTY 711** **kyportal.medimpact.com**

Transporte: Llame a Servicios para miembros para preguntar por el transporte de ida y vuelta a las visitas al médico. Para programar un viaje, debe hablar con el agente de transporte de su condado. Si está inscrito en la administración de cuidados, su administrador de cuidados puede ayudarlo. **1-866-293-1796, TTY 711**

Russian:

1-866-293-1796, TTY

711.

Tagalog: Kung hindi English ang una mong wika, makakatulong kami. Tawagan ang Member Services sa **1-866-293-1796, TTY 711**. Maaari mong hilingin ang impormasyong nasa materyal na ito sa iyong wika. Makakakuha kami ng mga serbisyo ng interpreter at makakatulong kaming sagutin ang iyong mga tanong gamit ang iyong wika.

German: Wenn Englisch nicht deine Muttersprache ist, können wir helfen. Rufe den Mitgliederservice unter: **1-866-293-1796, TTY 711** an. Du kannst uns nach den Informationen in diesem Material in deiner Sprache fragen. Wir haben Zugang zu Dolmetscherdiensten und können dir helfen, deine Fragen in deiner Sprache zu beantworten.

Japanese: 日本語が母国語でない場合は、お手伝いいたします。この資料に記載の情報は、あなたの母国語で問い合わせることができます。通訳サービスや、あなたの母国語で質問に答える通訳サービスもご利用いただけます。

1-866-293-1796, TTY 711

Siemens
Sto

Somali: Haddii Ingiriisigu uusan ahayn luqaddaada koowaad, waan ku caawin karnaa. Ka wac Adeegyada Xubnaha telefoonka **1-866-293-1796, TTY 711**. Waad na weydiin kartaa macluumaadka ku jira agabkan oo ku qoran luqaddaada. Waxaan heli karnaa adeeygo turjubaan ee naga caawin kara inaan kaaga jawaabno su aalahaaga luqaddaada.

Swahili: Ikiwa Kiingereza sio lugha yako ya kwanza, tunaweza kukusaidia. Pigia simu Huduma za Mema kwa **1-866-293-1796, TTY 711**. Unaweza kutuuliza kuhusu maelezo yaliyo kwenye hati hii kwa lugha yako. Tunaweza kupata huduma za mkalimani na tunaweza kujibu maswali yako kwa lugha yako.

Pennsylvania Dutch: Wann du net comfortable bischt English yuuse, kenne mer dich helfe. Ruf Member Services uff an die **1-866-293-1796, TTY 711**. Du kannscht uns frooge fer die Information as do hin is in Deitsch griege. Mir hen Leit as Deitsch interprete kenne un dich helfe kenne fer dei Questions gaensert griege in Deitsch.

Croatian: Ako engleski jezik nije va prvi jezik, mo emo vam pomo i. Nazovite Slu bu za lanove na broj **1-866-293-1796, odnosno 711** za osobe sa pote ko ama u govoru i sluhu (TTY). Mo ete zatra iti informacije sadr ane u ovim materijalima na va em jeziku. Imamo pristup uslugama prevoditelja i mo emo vam pomo i tako da odgovorimo na va a pitanja na va em jeziku.

Nepali: नेपाली

1-866-293-1796, TTY 711

CC\$

Serbian: Ako engleski nije va maternji jezik, mo emo da vam pomognemo. Pozovite korisni ku podr ku na broj **1-866-293-1796, TTY 711**. Mo ete nam postaviti pitanja vezana za ovaj materijal na va em jeziku. Imamo pristup prevodila kim uslugama i na va a pitanja mo emo da vam odgovorimo na va em jeziku.

Notificación de no discriminación

Si cree que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o lo ha tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo ante el Coordinador de Derechos Civiles por:

Correo: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

Correo electrónico: UHC_Civil_Rights@uhc.com

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

Internet: Office for Civil Rights Complaint Portal en
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Teléfono: sin cargo **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)