



# 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](https://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.

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 mujeres mayores de 40 años cuentan con cobertura para mamografías. Estas 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 [healthtalkexam.myuhc.com](http://healthtalkexam.myuhc.com).



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



iStock.com/FatCamera



¿Sabe usted dónde obtener atención médica? Visite [uhc.com/getcarequiz](https://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](https://myuhc.com/findflushot).



iStock.com/Retana21





iStock.com/skynesher

## 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).

**1-800-349-1855, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Guarda toda su información médica en un solo lugar. Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

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

**NurseLine:** Reciba asesoría médica de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

**1-855-202-0992, TTY 711**

**Transporte:** Llame a la línea de Servicios para miembros y pregunte por el transporte de ida y vuelta a sus consultas médicas. Para programar un servicio de transporte, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita entre las 7 a.m. y las 6 p.m.

**1-800-349-1855, TTY 711**

**Comunicación sin papeleo:** Déjenos saber si le interesa recibir archivos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto.

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

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

**1-800-349-1855, TTY 711**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**[uhchealthyfirststeps.com](https://uhchealthyfirststeps.com)**

**Quit For Life:** Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**[quitnow.net](https://quitnow.net)**

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

**[liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**















## Aviso de no discriminación

UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual. UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina 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 North Carolina 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 al **1-800-349-1855** (TTY/TDD **711**).

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género, puede presentar una queja aquí:

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

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: **[ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf)**

Por correo:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201

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

Los formularios de reclamos están disponibles en **[hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://hhs.gov/ocr/office/file/index.html)**.

El programa Ombudsman de Medicaid de Carolina del Norte puede brindarle apoyo y educación gratuitos y confidenciales sobre sus derechos y responsabilidades en virtud de Medicaid de Carolina del Norte. Llame al **1-877-201-3750** o visite **[ncmedicaidombudsman.org](https://ncmedicaidombudsman.org)**.