



Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Invierno 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Su opinión nos importa

A partir de marzo posiblemente se le pida responder una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor respóndala. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

Ideas para ejercitarse

Manténgase activo este invierno

Sabemos que el ejercicio es importante, pero no todos tenemos el tiempo o el dinero para ir al gimnasio. Para ejercitarse en casa, intente estos ejercicios simples:

- Ejercicios clásicos como abdominales y flexiones o estocadas, sentadillas y el escalador.
- Ejercicios de bajo impacto con peso: si no tiene pesas, use objetos cotidianos que pueda levantar con comodidad.
- Yoga: solo necesita una colchoneta blanda para sentarse y acostarse.



Ármese una rutina de ejercicios sencillos para hacer en casa. Aprenda algunos movimientos simples de yoga en healthtalkyoga.myuhc.com. Consulte a su médico antes de empezar una nueva rutina de ejercicios.



Mente sana,
cuerpo sano

¿Es saludable la forma en la que usa su teléfono?

Es muy común en Estados Unidos usar demasiado el teléfono. Un estudio de 2021 descubrió que el hogar estadounidense promedio tiene 25 dispositivos conectados. Si bien estos dispositivos pueden ser útiles y divertidos, también pueden exigir mucho tiempo.

El uso de su teléfono puede ser similar a una adicción u otras conductas compulsivas. Puede liberar en el cerebro las mismas sustancias químicas que nos hacen sentir bien que tienen la comida o las drogas. Estas son algunas conductas para analizar:

- Despertarse de noche para ver su teléfono
- Ver su teléfono de inmediato cuando está en soledad o se aburre
- Sentir ansiedad o molestia cuando no puede usar su teléfono
- Ver que otras personas se preocupan por cuánto usa su teléfono
- Su uso del teléfono afecta su trabajo o relaciones

Si se siente identificado con estas conductas, intente reducir la cantidad de tiempo que pasa con el teléfono. Apague las notificaciones para no tentarse. Deje su teléfono en un cuarto separado mientras lo carga. Cuando pasa menos tiempo en el teléfono, puede pasar más tiempo de calidad con su familia y amistades.

Tiempo de consulta

Cuánto tiempo debería tardar en consultar a su médico o dentista

Si necesita solicitar una cita, llame directamente al consultorio de su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). El número aparece en su tarjeta de identificación de miembro. Indique en el consultorio la razón por la cual necesita consultar al médico. Estos son los plazos que puede esperar para que lo atiendan:

- Atención de emergencia: inmediatamente.
- Atención de urgencia: dentro de 24 horas.
- Atención prioritaria: dentro de 72 horas.
- Atención de rutina: dentro de 28 días.
- Remisiones a especialistas: dentro de 4 semanas o menos.
- Atención de urgencia especializada: dentro de las 24 horas siguientes a la remisión.
- Exámenes físicos de referencia (para adultos): dentro de los 180 días calendario siguientes a la inscripción inicial.
- Exámenes físicos de referencia (para niños menores de 21 años y clientes adultos del Departamento de Discapacidades de Desarrollo [Division of Developmental Disabilities, DDD]): dentro de los 90 días siguientes a la inscripción inicial, o en el caso de los niños según lo exigido por las pautas de evaluación, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment, EPSDT) (niño sano).
- Resultados de laboratorio y radiología: dentro de 24 horas en casos urgentes o de emergencia. Dentro de 10 días hábiles en casos no urgentes o que no son de emergencia.
- Servicios de laboratorio y radiología: 3 semanas para las citas de rutina. 48 horas para la atención de urgencia.
- Atención prenatal (mujeres embarazadas).
 - Dentro de las 3 semanas siguientes a una prueba de embarazo positiva.
 - Dentro de los 3 días siguientes a la identificación de alto riesgo.
 - Dentro de los 7 días siguientes a la solicitud en el 1.º y 2.º trimestre.
 - Dentro de los 3 días siguientes a la 1ª solicitud en el 3.º trimestre.
- Exámenes físicos de rutina: dentro de 4 semanas.



Manténgase saludable. Si no sabe quién es su PCP o dentista de atención primaria (Primary Care Dentist, PCD), llame a Servicios para Miembros al **1-800-941-4647**, TTY **711** para obtener ayuda.

Dejar de fumar

Al dejar de fumar, puede sentirse mejor y mejorar su salud en general. También podrá ahorrar dinero para comprar cosas que son importantes.

Dejar de fumar no siempre es fácil, pero hay recursos disponibles para ayudarlo. Los tipos de apoyo que facilitan abandonar el hábito de fumar son:

- Recibir asesoramiento de un proveedor
- Seguir un plan de acción
- Hablar con un consejero
- Usar productos de reemplazo de nicotina

Visite myuhc.com/communityplan para obtener más información sobre sus beneficios para dejar de fumar. También puede obtener apoyo de Quitline de Nueva Jersey en njquitline.org o llamando al **1-866-657-8677**, TTY **711**.



iStock.com/Ligoriko

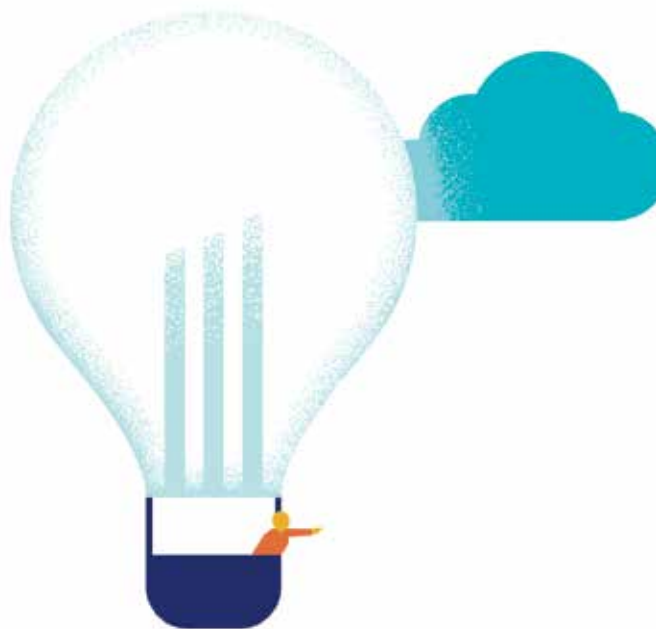
Consulte a su médico

Preguntas que debe hacer en su consulta anual de bienestar

¿Es momento de agendar una consulta anual de bienestar? Es importante consultar a su proveedor y recibir la atención preventiva recomendada cada año.

Hacer preguntas puede ayudarlo a sacar el máximo provecho de su consulta. Estas son algunas preguntas que puede hacer a su proveedor:

- ¿Qué vacunas necesito? ¿Cuándo debo aplicarme la vacuna contra la gripe? ¿Cuándo debo aplicarme la vacuna contra el COVID-19?
- ¿Qué exámenes o pruebas médicas necesito?
- ¿Mis antecedentes familiares aumentan el riesgo de sufrir algún problema de salud?
- ¿Cuáles son los pasos que cree que debo seguir para mantenerme saludable?
- ¿Cómo puedo contactarme con usted si tengo alguna pregunta luego de esta consulta?



¿Sabía que...?

Las listas de verificación de atención anual le ayudan a prepararse para su consulta y se encuentran disponibles en: adultwellnessvisit.myuhc.com childwellnessvisit.myuhc.com



Es momento de hacerse una revisión médica. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Podemos ayudar. Use nuestro directorio de proveedores en línea en myuhc.com/communityplan.

Rincón de recursos

Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-941-4647, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Línea para dejar de fumar Quitline de Nueva Jersey:

Servicio de asesoramiento gratuito para fumadores que están listos para dejar el hábito.

1-866-657-8677, TTY 711

njquitline.org

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

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

liveandworkwell.com

Línea telefónica nacional Lifeline de prevención del suicidio: Los miembros pueden ser elegibles para recibir un teléfono celular, minutos y llamadas a UnitedHealthcare Community Plan sin costo alguno.

1-888-321-5880, TTY 711

**assurancewireless.com/
Partner/bUHC**

Tenga un embarazo saludable

Consejos para las mujeres encinta

Si está embarazada, es importante cuidarse para que tanto usted como su bebé se mantengan saludables. Estos son 5 consejos para las mujeres encinta.

- 1. Asista a todas las citas prenatales con su proveedor.** Comience a ver a su proveedor en cuanto sospeche que está embarazada y luego una vez por mes durante las semanas 4 a 28 de su embarazo. Luego cada 2 semanas entre las semanas 28 y 36. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.
- 2. Tome las vitaminas prenatales.** Ayudan a que su bebé crezca fuerte y saludable. Lea la etiqueta y asegúrese de que sus vitaminas prenatales tengan ácido fólico, hierro, calcio y vitamina B.
- 3. Manténgase activa.** El ejercicio siempre es importante, pero sobre todo durante el embarazo. Puede ayudar a reducir el estrés, fortalecer los músculos y reducir la fatiga. Las caminatas diarias son una forma sencilla de mantenerse en movimiento.
- 4. Hágase examinar.** Programe una revisión posparto después del nacimiento de su hijo.
- 5. Conéctese con los recursos disponibles que pueden apoyarla durante el embarazo.** Inscribese hoy en nuestro programa Healthy First Steps® para comenzar a ganar recompensas por tener un embarazo saludable. Visite **uhchealthyfirststeps.com** para inscribirse después de la primera cita con su proveedor. O bien, llame al **1-800-599-5985, TTY 711**, para obtener más información.





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at 1-800-941-4647, TTY 711

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-800-941-4647, TTY 711.

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, faamolemole fa'afesoota'i mail e vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-800-941-4647, TTY 711.

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-800-941-4647, телетайп 711.

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-800-941-4647 для осіб з порушеннями слуху 711.

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-941-4647, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화하십시오.

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-800-941-4647 TTY 711.

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ። 1-800-941-4647። መስማት ለተሳናቸው TTY 711።

ተተሓሕዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋችሁም ተዘይኮይኑ፤ ብሽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስማዕ ንተጸገሙ/TTY 711።

Si la información adjunta no esta en su lengua maternal, llame a Unitedhealthcare Community Plan al 1-800-941-4647, TTY 711.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-800-941-4647, TTY 711.

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-800-941-4647 聽障專線 TTY 711。

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកឆ្លង់ TTY 711។

Kung ang nakalip na impomasyon ay wala sa iyong panguhanig wika, mangyaring tumawaga sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-800-941-4647 (TTY: 711).

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفا با United Healthcare Community Plan با شماره 1-800-941-4647 تماس حاصل نمایید وسیله ارطباتی برای نا شنوایان- TTY 711.