



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/SeventyFour



Otoño 2023

United  
Healthcare  
Community Plan

## Qué contiene

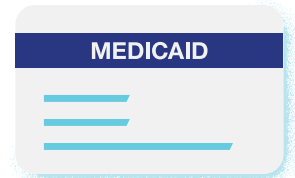
Es el momento de su vacuna anual contra la gripe. Nuestro localizador de centros de vacunación hace más fácil encontrar un sitio donde vacunarse. Conozca más en la Página 3.



## Renovación de Medicaid

# Actúe

## Qué debe hacer para renovar los beneficios de Medicaid



Los miembros de Medicaid deben renovar la cobertura cada año. Su estado le dirá cuándo tiene que hacerlo. Lo llaman redeterminación.

Asegúrese de que el estado pueda ponerse en contacto con usted cuando llegue el momento de la renovación. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número telefónico. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder el plan de salud.



**Estamos aquí para ayudar.** Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

United Healthcare Community Plan  
PO Box 31349  
Salt Lake City, UT 84130-9702

AMC-110-IN-ABD-Spanish

CSIN23MD0093200\_003

## Consejos para pasar de la atención pediátrica a la de adulto

A medida que los niños van creciendo, deben pasar de la atención pediátrica a la de adultos. Esto normalmente sucede entre los 18 y los 21 años.

Los padres tienen una función importante en ayudarlos a que aprendan a ocuparse de su salud por sí mismos. Estas son algunas preguntas que puede hacerle al médico de sus hijos:

- ¿Cuándo puede mi hijo comenzar a asistir solo a la consulta para ser más independiente en cuanto a la atención de su salud?
- ¿Qué necesita aprender mi hijo para prepararse para la atención médica de adultos?
- ¿A qué edad tiene mi hijo que cambiarse a un médico nuevo para adultos?
- ¿Conoce algún médico para adultos al que mi hijo se pueda cambiar?

Una vez que su hijo esté listo para pasar a la atención médica de adultos, puede elegir un nuevo médico de atención primaria. Luego se debe programar un control médico anual.



## Muévase

Visite [rallyhealth.com/onepassIN](http://rallyhealth.com/onepassIN) para conocer más acerca de los beneficios de acondicionamiento físico disponibles a través de su plan de salud.

### La vida cotidiana

## 3 maneras de ejercitarse

Para llevar un estilo de vida saludable es importante hacer ejercicio. Ejercitarse le puede ayudar a sobrellevar enfermedades como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardíacas. También le puede ayudar a sentirse mejor mentalmente; a estar menos estresado, triste y cansado.

A muchas personas les puede costar hacer ejercicio. Estas son 3 ideas que le ayudarán a estar más activo. Antes de empezar, hable con su proveedor para asegurarse de que estos ejercicios son buenos para usted.

- 1. Mueva los brazos.** Intente levantar los brazos por encima de la cabeza y bajarlos hacia los lados. O extiéndalos a los lados y muévalos en círculos pequeños.
- 2. Encoja los hombros.** Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda y el cuello.
- 3. Estírese.** Estirarse a los lados es una buena forma de fortalecer los músculos y disminuir el dolor de espalda. Sentado en una silla, gire hacia un lado y aguante la posición unos segundos. Luego cambie de lado.

Para un buen entrenamiento, haga cada uno de los ejercicios al menos 10 veces.

## Deje de fumar

# Consejos para dejar el tabaco para siempre

Dejar el tabaco y otros productos con nicotina no es tarea fácil. Puede tomarle de 8 a 10 intentos antes de dejarlos para siempre. Pero con la ayuda correcta, puede más que duplicar sus posibilidades de dejar de fumar para siempre al primer intento.

Cuando deja el tabaco, se tiene que enfrentar con la reacción de su cuerpo a la falta de nicotina. Y también con el estrés que se siente cuando se deja un hábito. Ambas cosas pueden ser difíciles. El apoyo, la sustitución de la nicotina y los medicamentos pueden ayudar. Juntos, funcionan incluso mejor.

- Puede recibir apoyo de un consejero por teléfono, presencialmente o en un grupo.
- La sustitución de la nicotina sirve de alivio a los síntomas de abstinencia. Elija entre goma de mascar, parches, aerosoles, inhaladores o pastillas para chupar.
- Los medicamentos trabajan en los químicos del cerebro para romper la adicción.



**Obtenga apoyo.** Llame o mande un mensaje de texto a la Línea para dejar de fumar de Indiana en la página 4 para obtener ayuda para dejar el hábito.

## Vacuna contra la gripe

# Combata la gripe

## Es el momento de su vacuna anual

Es importante que se vacune contra la gripe cada año. Es recomendable que todas las personas desde los 6 meses en adelante lo hagan. Estos son 3 motivos para vacunarse:

1. Lo protege de enfermarse de gripe.
2. Si de todas formas le da gripe, hará que los síntomas sean menos graves.
3. También protege a su familia de que les dé gripe. Es más difícil que la gripe se propague si todos se vacunan.



iStock.com/Jelena Stanjkovic



**¡Vacúnese contra la gripe hoy!** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. Tenemos una herramienta en línea que facilita programar una vacuna. Visite [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).

## TDAH

# Cómo encontrar el tratamiento adecuado para el TDAH

Si su hijo sufre de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), su proveedor puede sugerir medicamentos. Existen varios tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar la mejor medicina para su hijo.

Es posible que su hijo deba cambiar de medicamento o dosis varias veces. Probablemente algunos medicamentos no ayuden a su hijo. Otros pueden causar efectos secundarios, una dosis puede ser muy baja o muy alta. Por eso es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten a su médico con frecuencia.

Asegúrese de acudir a las citas periódicas de su hijo con su proveedor. La terapia conductual y el asesoramiento también pueden ser útiles.

## Recursos para miembros

# Estamos aquí 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).

**1-800-832-4643, TTY 711**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento médico sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-832-4643, TTY 711**

**Administración de cuidados:** Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. 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).

**1-800-832-4643, TTY 711**

**Teléfono inteligente Android gratis:** Obtenga llamadas, mensajes de texto y datos ilimitados cada mes.

**mybenefitphone.com**



istock.com/SolStock

**Sanvello:** Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (actualización a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

**sanvello.com**

**Deje de consumir tabaco:** Comuníquese con la Línea para dejar de fumar de Indiana para recibir asesoramiento y suministros. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o envíe un mensaje de texto con la palabra **READY** al **34191** para inscribirse en los servicios gratuitos.

**Doctor Chat:** Hable con un médico por video las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**uhdoctorchat.com**

## Salud Mental

# Cuidamos su mente

La salud mental abarca nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en la que pensamos, sentimos y actuamos. También puede afectar la salud física.

La salud mental es importante en cada etapa de la vida, desde la infancia hasta la adultez. Puede cambiar con el tiempo. Por eso es importante que hable con su médico si tiene síntomas de una mala salud mental. Estos pueden incluir:

- Dificultad para dormir
- Cambios en el apetito
- Dificultad para levantarse
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de interés en las cosas que antes le resultaban amenas
- Incapacidad para cumplir con las funciones y responsabilidades cotidianas habituales

No espere a que los síntomas sean insoportables. Hable de sus inquietudes con su proveedor de atención primaria, que puede remitirlo a un profesional de salud mental si lo necesita.



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Indiana. 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 u 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 **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, de lunes a viernes.

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>**

Los formularios 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 a Servicios para Miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, TTY 711**.

Chinese Cantonese

**1-800-832-4643, 聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711**.

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711**.

သတိမူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711**။

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، ف تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **2464-383-800-1**، الهاتف النصي **TTY 711**.

(Korean)J:zbÓrJBwW

**1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711** までご連絡ください。

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhelpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711**.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711**.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-800-832-4643, TTY 711 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।**