



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



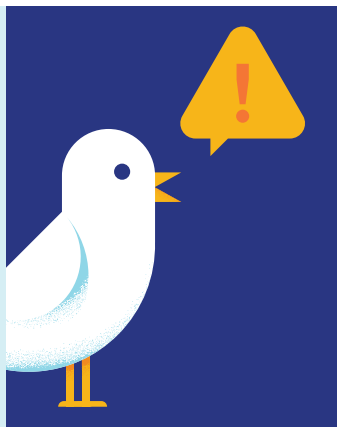
iStock.com/A.J. Watt

Verano 2023

United  
Healthcare  
Community Plan

## Renueve hoy

¿Sabía que...? Medicaid debe renovarse cada año. Consulte la página 2 para obtener más información.



## Alimentación saludable

# ¿Qué hay en temporada?

## Cómo encontrar frutas y verduras más baratas

En verano es cuando las frutas y verduras frescas están en su mejor momento. Estos son algunos sitios donde puede comprarlas y ahorrar dinero:

- **Mercados agrícolas.** Muchos tienen precios bajos y aceptan pagos con tarjetas SNAP o WIC. También puede comprar en puestos a la orilla de la carretera.
- **Servicios en línea como Misfits Market e Imperfect Foods.** Ofrecen entrega de productos frescos a precios más bajos.
- **Agricultura apoyada por la comunidad (CSA).** Si se inscribe en CSA, recibirá cada semana una gran caja de verduras frescas a un precio fijo.



istock.com/jacobblund

## Planes de Medicaid

# Mantenga su cobertura

## Asegúrese de renovar su elegibilidad a Medicaid

Medicaid es un programa estatal. Cada estado tiene normas diferentes. Una norma que comparten es que los miembros tienen que renovar cada año. Tendrá que proporcionar información a su estado. Esto les ayudará a decidir si usted o los miembros de su familia pueden seguir teniendo Medicaid.

Su estado le dirá cuándo tiene que renovar. Le pueden llamar recertificación o redeterminación. Asegúrese de que puedan ponerse en contacto con usted. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número de teléfono. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder su plan.

Tenga en cuenta que los requisitos de elegibilidad de Medicaid pueden haber cambiado. Es posible que algunas normas establecidas para COVID-19 ya no se apliquen. Si determina que ya no reúne los requisitos para Medicaid, es posible que pueda seguir teniendo cobertura. Quizá pueda obtener un nuevo plan de salud a través del mercado de ACA o de su trabajo. Encuentre más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

## Cáncer de piel

# El ABCDE del cáncer de piel

## Aprenda a detectar un lunar sospechoso

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más frecuente. Es el único cáncer que se puede ver. Revise su piel a menudo. Preste atención a lunares y otras manchas. Si observa que una mancha presenta uno o varios de los ABCDE del cáncer de piel, acuda a su médico. Este puede eliminar la mancha y comprobar si hay cáncer.

- **A = Asimetría:** Una mitad de la mancha no es como la otra.
- **B = Borde:** El borde es irregular o difícil de ver.
- **C = Color:** La mancha tiene más de un color.
- **D = Diámetro:** La mancha es más grande que el borrador de un lápiz.
- **E = Evolución:** La mancha está cambiando.



## Beneficios para miembros

# Su opinión nos importa

Su voz es importante. Queremos escuchar lo que tiene que decir. Esta es la razón por la que todos los miembros están invitados a asistir a las reuniones de nuestro Comité Asesor de Miembros (Member Advisory Committee, MAC), que es una reunión donde los miembros nos dicen qué piensan de su cobertura de salud y comparten ideas que harían que las cosas mejoraran para todos. Estamos ahí para responder sus preguntas, escuchar sus opiniones y compartir información nueva.

Las reuniones del MAC se llevan a cabo en distintos momentos por todo el estado. ¡Nos encantaría que nos acompañe! Avísenos si puede asistir en persona. También puede llamar y escuchar la reunión desde casa. Llame a Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 para obtener más detalles.



istock.com/Prostock-Studio

## Vacunas de rutina

# No espere para vacunarse

Los niños y adolescentes necesitan ir al médico una vez al año para una revisión. Es importante para su salud y es posible que la escuela lo exija.

Una de las cosas que hará el médico en esta visita es administrar a su hijo las vacunas que necesite. Si a su hijo le falta alguna de las vacunas que exige el estado, es posible que no pueda empezar la escuela en otoño. Aunque su hijo haya recibido todas las vacunas de bebé, hay otras que deben tener los niños en edad escolar, tales como:

COVID-19 y gripe	Recomendadas cada año
Tdap	Edad de 11–12 años
VPH	Edad de 11–12 años
Antimeningocócica	Edad de 11–12 y 16 años



**Consulte a su proveedor.** ¿Su hijo tiene cita para la revisión de regreso a clases? Si no es así, llame hoy mismo para solicitar una.

## Salud bucal

# ¡Sonría!

## Consejos para tener una sonrisa más saludable

La salud bucal es importante para la salud general. Estos son algunos consejos para mantener una boca sana y unos dientes fuertes.

- Cepílese los dientes con pasta dental con flúor al menos dos veces al día
- Utilice hilo dental al menos una vez al día
- Coma más fruta y vegetales y menos azúcar
- Evite los derivados del tabaco
- Visite al odontólogo dos veces al año

## Recursos para miembros

# Estamos aquí para usted

**Servicios para miembros:** Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor de atención primaria 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 gratuito por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea 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 gratuito:** Obtenga llamadas, mensajes de texto y datos sin límites. Los teléfonos vienen equipados con aplicaciones útiles. Un teléfono por grupo familiar.

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

**mybenefitphone.com**

## Diabetes

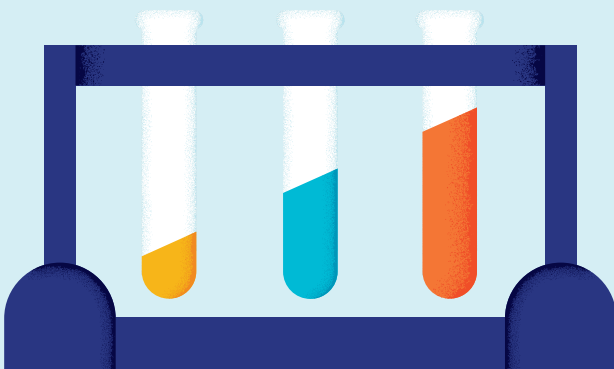
# Bajo control

## ¿Por qué hacerse la prueba de A1c?

Si es diabético, sabe lo importante que es revisar a menudo su nivel de azúcar en la sangre. Pero pincharse el dedo solo le indicará el nivel que tiene en ese momento.

Hay una prueba que realiza el médico y le ofrece una perspectiva más completa. Se llama A1c y le indica el promedio de la glucosa durante un período de 6 a 12 semanas. Es importante mantener controlada el azúcar en la sangre a largo plazo para evitar complicaciones graves.

Si su diabetes no está bien controlada, debe hacerse la prueba A1c cada 3 meses. Y si lo está, lo recomendable serían 2 veces al año.



## Presión arterial

# ¡Manténgala baja!

La presión arterial mide cómo circula la sangre por el organismo. El primer número indica la lectura sistólica. Es la presión que se produce cuando late el corazón. El segundo número indica la lectura diastólica. Es la presión que se produce cuando el corazón descansa entre un latido y otro. La presión alta hace que el corazón trabaje más para bombear sangre y oxígeno por el cuerpo.

- **Ideal:** Inferior a 120/80
- **Límite:** 120/80 a 139/89
- **Alta:** 140/90 o superior

Puede reducir la presión con un estilo de vida saludable. Comer menos sal, beber menos alcohol, perder peso y hacer ejercicio puede reducirla. Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los medicamentos pueden ayudarlo.



**¿Tiene preguntas?** Hable con su proveedor de atención primaria sobre la presión arterial. También puede preguntarle sobre los medicamentos.



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**.

注意：如果您說中文 (Chinese)，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **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)، فنتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **2464-383-800-1**، الهاتف النصي **TTY 711**.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **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।**