



Health Talk

Su experiencia hacia mejor salud



iStock.com/Martins

Verano 2023



CoverKids

Renueve hoy

¿Sabía? Medicaid se debe renovar cada año. Lea más en la Página 2.



Alimentación saludable

¿Qué está en temporada?

Dónde comprar frutas y verduras más baratas

El verano es cuando las frutas y verduras frescas están en su mejor momento. Aquí hay algunos lugares donde puede ahorrar al comprarlas:

- **Mercados de agricultores.** Muchos tienen precios bajos y aceptan beneficios como las tarjetas SNAP o WIC. También puede comprar en los puestos de carretera.
- **Servicios en línea como Misfits Market e Imperfect Foods.** Ofrecen productos frescos a precios más bajos.
- **Programas de agricultura apoyada por la comunidad (CSA).** Al inscribirse en un programa CSA usted recibe una caja grande de verduras frescas a un precio fijo cada semana.

Conserve su cobertura

Asegúrese de renovar su elegibilidad para Medicaid

Medicaid es un programa estatal. Cada estado tiene reglas diferentes. Una regla común es que los miembros necesitan renovar cada año. Tendrá que proporcionarle 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 renovar. Lo llaman redeterminación. Asegúrese de que puedan comunicarse con usted. Si ha cambiado su dirección, correo electrónico o número de teléfono le debe dar la nueva información. Debe responder cuando se comuniquen 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 reglas creadas para COVID-19 ya no apliquen. Si se entera de que ya no es elegible para Medicaid, es posible que pueda continuar cubierto. Es posible que pueda obtener un nuevo plan de seguro médico a través del Mercado de Seguros o de su trabajo. Encuentre más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).



istock.com/ozgurcankeya

Renueve hoy

¿Ya es miembro de CoverKids? Las renovaciones comenzarán pronto. No se arriesgue a un periodo sin seguro médico. ¡Verifique su información de contacto hoy mismo! Es más rápido en línea a través de **tenncareconnect.tn.gov**. Pero también puede llamar al **1-855-259-0701** o usar la aplicación TennCare en Apple o Google Play.

Vacunas de rutina

No se espere para vacunar

Los niños y adolescentes necesitan ir al doctor cada año para que les hagan un chequeo. Es importante para su salud, y posiblemente sea obligatorio para su escuela.

Una de las cosas que hará el médico en esa consulta es administrarle a su hijo las vacunas que necesite. Si a su hijo le falta alguna de las vacunas que exige su

estado, es posible que no se le permita comenzar la escuela en el otoño. Aunque su hijo haya recibido todas las vacunas infantiles, se necesitan más para los niños en edad escolar, como:

- **COVID-19 e influenza (gripe):** Recomendado cada año
- **Tdap:** 11-12 años
- **HPV:** 11-12 años
- **Meningocócica:** 11-12 años y 16 años



Consulte a su proveedor. ¿Tiene su hijo una cita para su chequeo de regreso a la escuela? Si no, llame hoy para hacerla.

Manual para Miembros

Membresía, beneficios y detalles del plan

Puede ver y descargar el Manual para Miembros en cualquier momento y en cualquier lugar visitando myuhc.com/communityplan. ¿Quiere una copia impresa del Manual para Miembros? Llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-4985**, TTY **711**, para pedir que le envíen una copia por correo.



Salud dental

A jugar

Proteja los dientes de su hijo durante cuando hace deporte

¿Sabía que su hijo debe usar un protector bucal mientras practica deportes? Un protector bucal es un protector de plástico suave que se coloca sobre los dientes superiores. Los protectores bucales protegen los dientes, la cara, los labios, la lengua y la mandíbula de lesiones.

Se deben usar protectores bucales para jugar:

- Fútbol americano
- Baloncesto
- Fútbol
- Softbol
- La mayoría de los demás deportes

Debe quitarle el protector bucal a su hijo entre partidos. Así es cómo:

- Lávelo y enjuáguelo con agua jabonosa fría.
- Déjelo secar completamente.
- Guárdelo en un recipiente con pequeños agujeros para permitir la ventilación.
- No deje el protector bucal al sol ni lo sumerja en agua caliente.
- Revise el protector bucal por si está cuarteado o roto. Si es necesario consiga uno nuevo.

Pregúntele al dentista de su hijo qué tipo de protector bucal es adecuado para su hijo.



iStock.com/yacobchuk

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Recursos de UnitedHealthcare

Queremos que sea lo más fácil posible sacar el máximo provecho de su plan de seguro médico. Como nuestro miembro, usted tiene muchos servicios y beneficios a su alcance.

Servicios para Miembros

Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma (llamada gratis).

1-866-600-4985, TTY 711

Línea de enfermería – NurseLine

NurseLine atiende sin cargo, las 24 horas, todos los días. Le atenderá un enfermero que puede ayudarle con sus problemas de salud.

1-866-600-4985, TTY 711

Healthy First Steps®

Reciba apoyo durante todo su embarazo (llamada gratis).

1-800-599-5985, TTY 711
uhhealthyfirststeps.com

Recursos de TennCare

DentaQuest

DentaQuest presta atención dental a los miembros menores de 21 años.

1-855-418-1622
dentaquest.com

Cumplimiento de los derechos civiles

Reportar posible discriminación.

tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

TennCare

Reciba más información sobre TennCare.

1-800-342-3145,
TTY 1-877-779-3103

Programa de Representación de TennCare

Representación gratuita para los miembros de TennCare para ayudar a entender su plan y recibir tratamiento.

1-800-758-1638,
TTY 1-877-779-3103

TennCare Connect

Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

1-855-259-0701

Línea estatal de Tennessee para atender crisis las 24/7

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

1-855-CRISIS-1
(1-855-274-7471)

Para denunciar el fraude y el abuso

Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General OIG), llame gratis al **1-800-433-3982**. O visite **tn.gov/tenncare** y haga clic en “Detengamos el fraude de TennCare”. Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la División de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame gratis al **1-800-433-5454**.

