



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Photography by ZhangXun/stock.adobe.com

Invierno 2023  
Turn over for English!

United  
Healthcare  
Community Plan



Pennsylvania's Children's  
Health Insurance Program  
**We Cover All Kids.**

## Proteja su salud

Infórmese sobre la vacuna contra la gripe en [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot). Encuentre información sobre la vacuna COVID-19 en [uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine).

Salud + Bienestar

## ¿Qué es el WIC?

### Ayuda para la alimentación de su familia

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (nutrition program for Women, Infants and Children, WIC) está dirigido a mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz. También es para las madres lactantes, los bebés y los niños de hasta 5 años. Le ofrece cheques, vales o tarjetas cada mes para comprar opciones de alimentos saludables. Entre ellos se encuentran la leche, el queso, los huevos, los cereales integrales y la mantequilla de maní. También puede conseguir frijoles, frutas, verduras, jugos y más. Visite [fns.usda.gov/wic](https://fns.usda.gov/wic) para obtener más información y ver si usted o sus hijos son elegibles.



iStock.com/studicasper, imagestock



**Hora de la cena.** Prepare una sopa con productos básicos de la despensa. Visite [uhc.care/wintersoup](https://uhc.care/wintersoup) para obtener ideas fáciles.



Dejar de fumar

# ¿Está listo para dejar de fumar?

**Estamos aquí para ayudar**

El tratamiento de la dependencia de la nicotina es una de las principales prioridades de UnitedHealthcare Community Plan. Si su hijo adolescente consume nicotina y quiere dejarla, estamos aquí para ayudarle.

Tanto si consume nicotina fumando, vaporizando, masticando por vía oral o en bolsitas, su proveedor puede ofrecerle asesoramiento y medicamentos cubiertos por su seguro médico. Todo esto puede ayudarle a dejar de fumar de forma exitosa.



iStock.com/Ljudmila Chernetska



**Momento para dejar de fumar.** La línea para dejar de fumar de Pensilvania (Pennsylvania Tobacco QuitLine) es una línea telefónica que también puede ayudarle a dejar el hábito. Llame al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**, TTY/PA Relay **711**. O visite [pa.quitlogix.org](http://pa.quitlogix.org) para obtener ayuda.

**Violencia doméstica**

## Abuso y discapacidades

Las personas con discapacidades, incluyendo adolescentes y niños, pueden sufrir violencia doméstica. Sufren abusos con más frecuencia que las personas sin discapacidades. Los abusadores pueden utilizar la discapacidad de una persona para controlarla. Los abusadores también pueden:

- Negarse a ayudar con necesidades cotidianas como comer, ducharse o vestirse.
- Negarse a suministrar medicamentos
- Decir que el maltrato se debe a la discapacidad
- Evitar que acuda solo al médico

Existen recursos para sobrevivientes de abuso doméstico de personas con discapacidades. Consulte la Página 4 para más información.



## Salud en adolescentes

### Es el momento de un cambio

Los adolescentes tienen necesidades únicas de atención médica. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) que atienda a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de atención

médica para la mujer, como un obstetra o ginecólogo.

Podemos ayudar a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay **711**.

## Vacunas en la infancia



istock.com/PeopleImages

# Cumpla con el calendario de vacunas

## Las vacunas son importantes

Una consecuencia de que la gente se haya quedado en casa debido al COVID-19 es que los niños no han acudido a sus proveedores de atención primaria (PCP) para recibir sus vacunas programadas. Esto significa que ahora hay más niños en riesgo de tener enfermedades que se pueden prevenir con vacunas.

Aunque puede preocuparle, es completamente seguro que su hijo visite a su PCP en persona para recibir sus vacunas. Muchos proveedores han implementado precauciones adicionales para garantizar que su visita sea segura.

Hable con el proveedor de su hijo para saber qué vacunas necesita. Si su hijo se ha retrasado con sus vacunas, no es demasiado tarde para ponerse al día con las que no recibió.

Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba varias dosis de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas y rubéola
- Varicela
- VPH
- Enfermedad meningocócica
- Influenza



**Conozca más completo.** Puede consultar el calendario completo de vacunación infantil en [cdc.gov/vaccines](https://cdc.gov/vaccines).

## 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).

**1-800-414-9025,**

TTY/PA Relay **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).

**1-844-222-7341,**

TTY/PA Relay **711**

### Programa de Transporte de Asistencia Médica (Medical Assistance Transportation Program, MATP):

El MATP ofrece transporte no urgente a consultas médicas y a la farmacia. El MATP de su condado determinará si usted necesita del programa. Llame a Servicios para miembros para coordinar el transporte.

**1-800-414-9025,**

TTY/PA Relay **711**

### Administración de cuidados:

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

**1-800-414-9025,**

TTY/PA Relay **711**

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

**1-800-599-5985,**

TTY/PA Relay **711**

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

### Unidad de necesidades especiales:

Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento.

**1-877-844-8844,**

TTY/PA Relay **711**

**UHC Doctor Chat:** Chatee por vídeo con un médico de forma gratuita con esta aplicación.

Los médicos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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

**Lifeline (Línea de vida) para casos de suicidio y crisis:** Para solicitar ayuda, llame al **988**.

## Recursos para casos de violencia doméstica

**Consejo de Discapacidades del Desarrollo:** Obtenga una lista de organizaciones que pueden ayudar a las personas con discapacidades a encontrar recursos y apoyo (llamada gratuita).

**1-877-685-4452**

**[paddc.org](https://paddc.org)**

**Centros de Vida Independiente:** Obtenga servicios para personas con discapacidades. Muchos de sus empleados y miembros del consejo tienen discapacidades.

**717-364-1732**

**[pasilc.org](https://pasilc.org)**

**Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence (Coalición de Pennsylvania contra la Violencia Doméstica):** Utilice este sitio web para encontrar programas locales contra la violencia doméstica. Los servicios que ofrecen estos programas son gratuitos y confidenciales.

**[pcadv.org/find-help/](https://pcadv.org/find-help/)**

**[find-your-local-domestic-violence-program](https://pcadv.org/find-help/)**

**Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica:** Obtenga apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE (7233)**

**[thehotline.org](https://thehotline.org)**



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan 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, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025**, TTY/PA RELAY **711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity  
Room 223, Health and Welfare Building  
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675  
Teléfono: **717-787-1127**, TTY/PA Relay **711**  
Fax: **717-772-4366**, o  
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

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. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201  
**1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**注意：**如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**.

**ध्यान दिनुहोस्:** तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ।

**주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

**សូមចាប់អារម្មណ៍ :** ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាភាគតិចផ្លែ គឺអាចមានសម្រាប់បម្រើជូនអ្នក។ ចុះទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**។

**ATTENTION:** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**သတိပြုရန် -** အကယုၣ် သဠည ဂျမန္တစကား ဝေဂျဟပါက ဘာသာစကား အကူအညီကို သင့်အကြံအစဉ်အခမဲ့ ဝေဆာငံြကပေးပါမည့်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025၊ TTY RELAY: 711** သို့ ဝေငှဆိုပါ။

**ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ATENÇÃO:** se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**লক্ষ্য করুন:** আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**KUJDES:** Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**सूचना:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કૉલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**