



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Es hora de su vacuna anual contra la gripe. Encuentre dónde vacunarse utilizando nuestro localizador de lugares para la vacuna contra la gripe. Obtenga más información en la página 2.

Renovación de Medicaid

No pierda cobertura

Los miembros de Medicaid deben renovar su cobertura cada año. KanCare se comunicará con usted para informarle cuándo es momento de empezar el proceso de renovación.

Asegúrese de que el estado pueda comunicarse con usted. Asegúrese de que tengan su dirección, correo electrónico y número de teléfono actualizados.

Es importante responder cuando el estado se comunique con usted. Si no lo hace, corre el riesgo de perder su plan de salud.



Estamos aquí para brindarle ayuda

Obtenga más información en uhc.com/staycovered.

Lucho contra la gripe

Es hora de su vacuna anual contra la gripe.

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses. Le damos 3 razones para hacerlo:

1. Lo protege de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán más leves.
3. También protege a su familia de contraer gripe. Si todos tienen la vacuna, es más difícil que la gripe se propague.



Vacúnese contra la gripe hoy mismo. Use nuestra herramienta en línea que facilita programar una cita. Visite **myuhc.com/findflushot**.

El Manual para miembros se actualiza anualmente. Encuéntralo en **myuhc.com/communityplan**.

Incluye el Aviso de prácticas de privacidad y el Aviso de no discriminación. También pueden encontrarse en línea en **uhc.com/privacy** y **uhc.com/legal**.



Beneficios adicionales

Cómo encontrar el tratamiento adecuado para el TDAH

Si su hijo tiene el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), su proveedor puede sugerirle medicamentos. Existen varios tipos de medicamentos que tratan el TDAH.

Es posible que su hijo deba cambiar los medicamentos o las dosis varias veces. Es posible que algunos medicamentos no ayuden, y otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser demasiado baja o demasiado alta. Por eso, es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH consulten a sus médicos con frecuencia.

Encárguese de que su hijo asista regularmente a las citas con su proveedor. La terapia conductual y el asesoramiento también pueden ayudar.

¿Tiene preguntas? Hable con un defensor a través de **myuhc.com/communityplan** o de la **aplicación móvil de UHC**.

La atención de seguimiento es importante

¿Se siente abrumado después de la visita de su hijo al hospital o a la sala de emergencias? Aquí tiene 3 pasos que pueden ayudarle:

1. **Conozca el plan de alta hospitalaria de su hijo.** Antes de irse, pida al personal de enfermería o a su médico de cabecera (Primary Care Provider, PCP) que le expliquen las instrucciones. Pregunte sobre cualquier cosa que no comprenda.
2. **Surta cualquier receta nueva.** Pídale al farmacéutico que revise la lista de medicamentos para detectar posibles interacciones medicamentosas.
3. **Realice un seguimiento dentro de los 7 días posteriores al alta hospitalaria.** Programe una visita con su PCP o proveedor de salud mental. Lleve sus documentos de alta hospitalaria y una lista de los medicamentos nuevos.



¿Necesita ayuda? Está bien pedir apoyo. Un poco de ayuda puede marcar una gran diferencia en la recuperación de su hijo. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UHC**.

El vapeo no es seguro

Quizá se sorprenda al saber que provoca efectos perjudiciales para la salud, especialmente en niños, adolescentes, adultos jóvenes y mujeres embarazadas.

Los vapeadores tienen nicotina, la misma droga adictiva que se encuentra en los cigarrillos. La nicotina cambia el funcionamiento del cerebro. Afecta las partes del cerebro que ayudan a prestar atención, aprender y recordar cosas. La buena noticia es que existe apoyo para ayudarle a dejar este hábito.

Elabore un plan:

- Haga una lista de los motivos para dejar de fumar.
- Elija una fecha para dejar de fumar, y dígasela a todos sus amigos y familiares.
- Deshágase de los vapeadores y cigarrillos electrónicos.
- Pídale a las personas que no vapeen a su alrededor.
- Use productos para reemplazar la nicotina, como parches o goma de mascar.

Le damos apoyo en su plan para dejar de vapear. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UHC**. O llame a National Quit Connect al número gratuito (desde los EE. UU.) **1-800-784-8669**.



Estamos aquí para brindarle ayuda

Acceda a su plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Encuentre la información y el apoyo que necesita, cuando y donde los necesite.

Aplicación UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros: myuhc.com/communityplan

Servicios para miembros:

Número gratuito **1-877-542-9238**, TTY **711**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

NurseLine: 1-855-575-0136, TTY 711

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

KanQuit:

1-800-784-8669, TTY 711 | KSquit.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo (número gratuito).

Transporte: 1-877-542-9238, TTY 711

Llame a Servicios para Miembros para programar un traslado y conectarse con nuestro equipo de transporte (número gratuito).

Administración de la atención:

1-877-542-9238, TTY 711

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más (número gratuito).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por la atención de los controles prenatales y del bienestar del bebé de forma oportuna (número gratuito).

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

La aplicación Self Care le ofrece herramientas de salud emocional, como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más sin costo alguno.

Opte por contenido digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

Recursos comunitarios:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con los alimentos, la vivienda, el pago de los servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Expressable: expressable.com/united

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.



Aviso de no discriminación

Nuestras compañías cumplen con las leyes de derechos civiles aplicables y no discriminan por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Puede solicitar intérpretes o comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También ofrecemos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al **1-877-542-9238**, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

Si considera que no hemos proporcionado estos servicios o hemos discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede enviar una queja al coordinador de derechos civiles:

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

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al **1-877-542-9238**, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

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

Por teléfono: **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

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

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

Este aviso está disponible en: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call 1-877-542-9238, TTY 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)**၊ အခမဲ့ ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြား ဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-877-542-9238၊ TTY 711 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame al 1-877-542-9238, TTY 711.

ATTENTION: Si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique gratuits et des communications gratuites dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition. Appelez le 1-877-542-9238, ATS 711

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và nhận các tài liệu truyền thông miễn phí ở các định dạng khác như chữ in lớn. Gọi số 1-877-542-9238, TTY 711.

注意：日本語 (Japanese) を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。電話番号 1-877-542-9238、またはTTY 711にご連絡下さい。

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊。請致電 1-877-542-9238，聽障專線 (TTY) 711。

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-**русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Звоните по телефону 1-877-542-9238, TTY 711.

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie +1 877-542-9238, TTY 711 an.

LUSTSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais **Lus Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb thiab muaj cov kev sib txuas lus pub dawb ua lwm hom ntaub ntawv, xws li luam tawm ua tus ntawv loj, rau koj. Hu rau 1-877-542-9238, TTY 711.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-9238(TTY 711)번으로 전화하십시오.

توجه: اگر به **فارسی (Farsi)** صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. لطفاً با شماره تلفن 1-877-542-9238, TTY 711 تماس بگیرید.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານຟຣີໃນຮູບແບບອື່ນ, ເຊັ່ນ ຕົວພິມໃຫຍ່, ໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາ 1-877-542-9238, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika mifumo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa nambari 1-877-542-9238, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa 1-877-542-9238, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، الترجمة العربية للغة، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل على الرقم 1-877-542-9238، الهاتف النصي 711.