



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. Este proceso se denomina “redeterminación”. Su estado se comunicará con usted para informarle cuándo es momento de renovar.

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. No tiene costo para usted. 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

Otros beneficios del plan que pueden estar disponibles para usted

GEDWorks

Asesoramiento, preparación y pruebas para miembros de UHC mayores de 18 años que deseen obtener su diploma.

Comenzar es fácil:

1. Solicite este beneficio con el código QR o la URL de abajo. Le llevará solo 2 minutos.
2. Espere al menos 1 o 2 días hábiles para que su aprobador revise su aplicación.
3. Inicie sesión en su panel de **GED.com** para conocer los próximos pasos.



app.ged.com/gedworks/UHCCS-KY

Membresía en gimnasios OnePass

Membresía gratuita en un gimnasio presencial o digital para miembros mayores de 18 años con un diagnóstico de diabetes.

Llame a OnePass al **1-877-504-6830**, de lunes a viernes, de 9 a. m. a 10 p. m., hora del este, para ver si es elegible.

Examen de detección de cáncer de mama

El examen de detección de cáncer de mama consiste en examinar los senos de una mujer para detectar cáncer antes de que aparezcan signos de la enfermedad, como bultos. El examen de detección de cáncer de mama no puede prevenir el cáncer de mama, pero puede ayudar a detectarlo temprano, cuando es más fácil de tratar. El examen de detección está recomendado para mujeres entre los 40 y 74 años.¹ Hable con su proveedor de atención primaria sobre qué exámenes de detección de cáncer de mama son adecuados para usted y cuándo debe realizarlos.

Dejar de fumar vale la pena

La mayoría de las personas saben que fumar es peligroso. Pero ¿sabía que fumar cigarrillos causa casi 1 de cada 5 muertes cada año en los EE. UU.?²

La buena noticia es que dejar de fumar mejora la salud, reduce el riesgo de 12 tipos de cáncer y puede aumentar su expectativa de vida hasta en 10 años.³

Aunque dejar de fumar es difícil, puede obtener herramientas y apoyo para ayudarle a lograrlo.

Consejos para ayudarle a dejar de fumar:

- 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 sus cigarrillos y encendedores.
- Pídale a las personas que no fumen a su alrededor.
- Use reemplazos de nicotina, como parches o goma de mascar.

Le damos apoyo en su plan para dejar de fumar.

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

También puede comunicarse con **Quit Now Kentucky** para obtener ayuda para dejar de fumar sin costo alguno para usted: **quitnowkentucky.org**
1-800-QUIT-NOW, TTY **711** (número gratuito).



¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting



Atención preventiva

Control de su presión arterial

La presión arterial es la fuerza con la que su sangre presiona contra las paredes de las arterias. Esta sube y baja a lo largo del día. Pero si con frecuencia se mantiene en 130/80 o más, eso podría indicar que tiene presión arterial alta, también llamada hipertensión.

Eso es algo que debe tomar en serio, ya que puede causar problemas como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, problemas renales e incluso pérdida de la visión. Es importante conocer sus valores de presión arterial y acudir regularmente a su médico de cabecera (Primary Care Provider, PCP). Juntos pueden elaborar un plan para mantener su presión arterial bajo control. Llame a Servicios para Miembros para saber cómo obtener un monitor de presión arterial gratuito.

Encuesta CAHPS

¿Qué es la CAHPS y por qué es importante?

La evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers & Systems, CAHPS) es una encuesta nacional que recaba información sobre la experiencia de los pacientes con la atención de la salud. Ayuda a que usted pueda expresar su opinión, ya sea sobre la comunicación con los médicos, la facilidad para recibir atención o su satisfacción general. Sus respuestas ayudan a mejorar la calidad de la atención para todos. Si recibe una encuesta CAHPS, tómese unos minutos para compartir su experiencia. Realmente marca la diferencia.

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 lo necesite.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros: myuhc.com/communityplan**Servicios para Miembros:**

Número gratuito **1-866-293-1796**, 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: 1-800-985-3856, 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).

Doctor Chat de UHC:

Comuníquese con médicos de cabecera (PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los médicos de cabecera están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat de UHC** o visite **UHCDoctorChat.com**.

Quit Now Kentucky: quitnowkentucky.org

1-800-QUIT-NOW, TTY **711** (número gratuito)

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno para usted.

Transporte:

1-866-293-1796, TTY **711**

Llame a Servicios para Miembros para preguntar sobre el transporte de ida y vuelta a las visitas médicas y a la farmacia. Para programar un viaje, debe hablar con el agente de transporte de su condado. Si está inscrito en la administración de la atención, su administrador puede ayudarle (número gratuito).

Administración de la atención:

1-866-293-1796, TTY **711**

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

Línea de Crisis de Salud Conductual:

1-855-789-1977, TTY **711**

Obtenga ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana (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.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Obtenga 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3000 minutos de llamadas y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, la opción de comprar un teléfono a bajo costo.

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

Esta aplicación de cuidado personal le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más sin costo alguno.

Opte por contenido digital en:

myuhc.com/communityplan/preference

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

Community Resources:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de 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.

MedImpact: 1-800-210-7628, TTY 711

kyportal.medimpact.com

Llame para encontrar una farmacia o medicamentos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

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 a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**.

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 un reclamo 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 un reclamo, llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**.

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.:

Sitio web: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

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 reclamos 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>

Aviso de disponibilidad de servicios de asistencia de idiomas y formatos alternativos

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Member Services at 1-866-293-1796, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)** tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicio al Cliente al 1-866-293-1796, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어를 (Korean)** 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 큰 활자체 인쇄와 같은 다른 형식의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스 1-866-293-1796, TTY 711번으로 전화하십시오.

PAŽNJA: Ako govorite **srpski (Serbian)**, dostupne su vam besplatne usluge jezičke pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je format s krupnim slovima. Pozovite korisničku podršku na broj 1-866-293-1796, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-866-293-1796، الهاتف النصي 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。次のメンバーサービスにお電話ください：1-866-293-1796、TTY 711。

WICHDICH: Wann du **Deitsch (Pennsylvania Dutch)** schwetzscht, kannscht du Schprooch-Hilf un differnti Sadde Schreiwes griege, so wie Gross-Druck (large print), unni as es dich ennich eppes koschde zellt. Call Member Services an 1-866-293-1796, TTY 711.

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите по-**русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в других форматах, например, с использованием крупного шрифта. Позвоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-866-293-1796, TTY 711.

ATANSYON: Si w pale **Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole)**, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a, ansanm ak kominikasyon gratis nan lòt fòm, tèlke gwo karaktè. Rele Sèvis pou Manm yo nan 1-866-293-1796, TTY 711.

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं **नेपाली (Nepali)** बोल्नुहुन्छ भने, ठूलो अक्षर जस्ता अन्य ढाँचाहरूमा निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू र निःशुल्क कुराकानी सेवाहरू तपाईंको लागि उपलब्ध छन्। सदस्य सेवा कार्यालयलाई 1-866-293-1796, TTY 711 मा कल गर्नुहोस्।

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyonong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-866-293-1796, TTY 711.

ATTENZIONE: se parla **italiano (Italian)**, sono a disposizione servizi gratuiti di assistenza linguistica e comunicazioni gratuite in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il servizio soci al numero 1-866-293-1796, TTY 711.

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho **Somaali (Somali)**, adeegyada kaalmada luqadda oo bilaash ah iyo adeegyada wada-xiriirka oo bilaash ah oo ah qaabab kale, sida far waaweyn, ayaad heli kartaa. Ka wac Adeegyada Xubinka 1-866-293-1796, TTY 711.

ANGALIA: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga Simu kwa Huduma za Memba kwa 1-866-293-1796, TTY 711.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí ở định dạng khác như bản in khổ lớn. Gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số 1-866-293-1796, TTY 711.