



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

La temporada de gripe ya llegó: es un buen momento para consultar con su proveedor de atención médica si una vacuna contra la gripe es adecuada para usted. 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.

Hablemos sobre la gripe

Es un buen momento para consultar con su proveedor de atención médica si una vacuna contra la gripe es adecuada para usted.

Muchas personas eligen vacunarse cada año, y su proveedor puede ayudarle a decidir qué es lo mejor en función de sus necesidades e inquietudes de salud.

Si siente curiosidad, estas son algunas de las cosas que podría preguntar:

- Cómo la vacuna contra la gripe podría ayudar a reducir sus probabilidades de enfermarse
- Si podría ayudar a aliviar los síntomas en caso de contraer gripe
- Cómo la vacunación podría tener un impacto en las personas que lo rodean, como familiares o compañeros de trabajo



El proveedor es su mejor recurso para recibir orientación personalizada, **no dude en iniciar la conversación.**

El Manual para Miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo 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

Obtenga traslados para visitas médicas y más

Si usted es un miembro elegible de UnitedHealthcare® Community Plan, sus beneficios pueden incluir transporte que no sea de emergencia, cuando no tenga cómo trasladarse. No tiene costo para usted.

Puede acceder a traslados ilimitados para citas médicas cubiertas, como médico de cabecera (primary care provider, PCP), maternidad, especialistas, oftalmología, odontología (para miembros de 20 años o menos), salud mental y visitas relacionadas con el consumo de sustancias. Los miembros también pueden acceder a traslados hacia:

- Atención de relevo (para personas de 18 años o más)
- Quiropráctica o acupuntura
- Examen de la vista de rutina (de la vista para mayores de 21 años)
- Reuniones de AA
- Clases sobre embarazo, parto, método Lamaze y crianza
- Capacitación para el cuidado de bebés en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (Neonatal Intensive Care Unit, NICU)
- La farmacia está cubierta para los miembros elegibles que reciben servicios de su proveedor

A partir del 1 de enero de 2026, los miembros podrán acceder a traslados para citas del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) y para dos eventos de UnitedHealthcare para miembros.

Para planificar su traslado o verificar si es elegible, use la **aplicación de UnitedHealthcare®** o visite **myuhc.com/transportation**, o llame al **1-866-726-1472**.

Examen de detección de cáncer de mama

El examen de detección de cáncer de mama consiste en examinar los senos de una mujer en busca de 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 médico de cabecera 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 sabe 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 que lo ayuden a lograrlo.

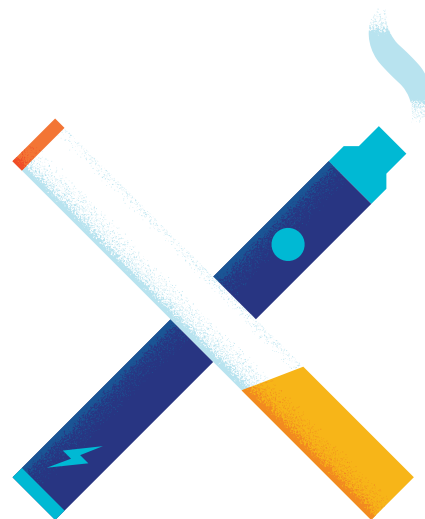
Consejos para ayudarle a dejar de fumar:

- 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.**

O bien, llame a Quit For Life al número gratuito **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**, TTY 711 o visite **quitnow.net/UHCLACommunityPlan**.



¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

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



Atención preventiva

Control de la presión arterial

La presión arterial es la fuerza con la que la 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 (PCP). Pueden elaborar juntos un plan para mantener su presión arterial bajo control.

Los miembros elegibles pueden ganar recompensas por controlar la presión arterial alta; llame a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, para obtener más información.

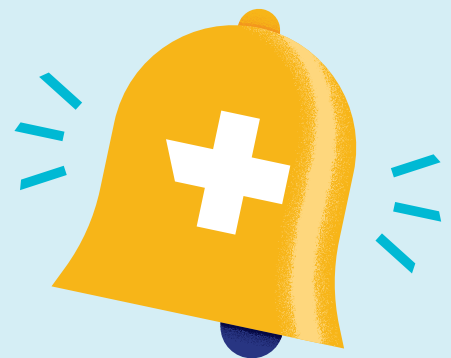
Beneficios del plan

Aproveche al máximo sus beneficios de farmacia con OptumRx

A partir del **1 de octubre de 2025**, UnitedHealthcare Community Plan en Luisiana utilizará OptumRx para administrar sus beneficios de farmacia.

Esto es lo que debe saber:

- Recibirá una nueva tarjeta de identificación con información de farmacia actualizada.
- El manual para miembros y el sitio web se actualizarán para ayudarle a comprender cómo usar sus beneficios con OptumRx.
- Lleve su nueva tarjeta de identificación a la farmacia a partir del 1 de octubre para que puedan procesar y surtir sus recetas.



Estamos aquí para brindarle ayuda

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

Obtenga la información y el apoyo que necesite, 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 **1-866-675-1607**, 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: 1-877-440-9409, TTY 711

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

Quit For Life:

1-866-QUIT-4-LIFE, TTY **711**

(número gratuito)

quitnow.net/UHCLACommunityPlan

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

Transporte:

1-866-726-1472, TTY **711**

Llame para preguntar sobre los traslados de ida y vuelta a las visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 48 horas antes de la cita.

Administración de la atención:

1-866-675-1607, 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. UHC también ofrece a sus miembros servicios gratuitos de administración de casos médicos y conductuales para proporcionar ayuda con sus necesidades de atención de la salud (número gratuito).

Línea de crisis:

1-855-242-2735, TTY **711**

Llame cuando experimente una crisis de salud conductual. Este servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Una vez que se resuelva la emergencia, lo conectaremos con el tratamiento y los servicios de apoyo adicionales.

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 llamada y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, la opción de comprar un teléfono por \$20.

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 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.

Community Resources:

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.

Beneficios de valor agregado:

1-866-675-1607, TTY 711

UHC ofrece a los miembros elegibles beneficios y recompensas de valor agregado por completar evaluaciones de necesidades de salud, completar visitas de bienestar, membresías en gimnasios y más. Para obtener más información, llame al 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 al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (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 al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (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.:

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

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>

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 Member Services at 1-866-675-1607, 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 Servicios para Miembros al 1-866-675-1607, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어 (Korean)** 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 큰 활자체 인쇄와 같은 다른 형식의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스에 1-866-675-1607, 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. Hãy gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số 1-866-675-1607, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย (Thai) คุณมีสิทธิได้รับบริการช่วยเหลือด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น ตัวพิมพ์ขนาดใหญ่ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โปรดติดต่อบริการสมาชิกได้ที่ 1-888-675-1607 และ TTY 711

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic)، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقاتٍ أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. ما عليك سوى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-866-675-1607، أو عبر الهاتف النصي 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ (Lao), ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າ ແລະ ມີການສື່ສານບໍ່ເສຍຄ່າໃນຮູບແບບອື່ນໆເຊັ່ນ: ສິ່ງພິມໃຫຍ່ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາຝ່າຍບໍລິການສະມາຊິກທີ່ເບີ 1-866-675-1607, TTY 711.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可以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。請致電會員服務部，電話 1-866-675-1607，聽障專線 (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 den Mitglieder-Service an, unter 1-866-675-1607, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyon libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-866-675-1607, 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. Veuillez appeler le département des services aux membres au 1-866-675-1607, TTY 711.

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو (Urdu) بولتے ہیں، تو مفت زبان کی خدمات اور دیگر فارمیٹ میں مفت مواصلات، جیسے بڑے پرنٹ، آپ کے لیے دستیاب ہیں۔ Member Services کو 1-866-675-1607 پر اور TTY 711.

ATENÇÃO: se você fala **português (Portuguese)**, estão disponíveis para você serviços gratuitos de assistência linguística e comunicações gratuitas em outros formatos, como letras grandes. Ligue para o Serviço do Associado no número 1-866-675-1607, TTY 711.

توجه: اگر به فارسی (**Persian**) صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با خدمات اعضا به شماره 1-866-675-1607، 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。メンバーサービス（1-877-542-9238、TTY 711）に。

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите на **русский (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в других форматах, например, с использованием крупного шрифта. Звоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-866-675-1607, TTY 711.