



# 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](https://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](https://myuhc.com/findflushot)**.

El Manual para Miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo en **[myuhc.com/communityplan](https://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](https://uhc.com/privacy)** y **[uhc.com/legal](https://uhc.com/legal)**.



### Beneficios adicionales

## Obtenga traslados sin costo 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. Y no tiene ningún costo para usted.

Eso significa que puede obtener traslados para:

- Citas médicas cubiertas, como visitas al proveedor de atención primaria (PCP), atención de maternidad, servicios oftalmológicos, dentales, de salud mental y por consumo de sustancias
- Su farmacia
- Tiendas de comestibles, despensas de alimentos y citas del programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC)
- Clases prenatales y para padres
- Encuentros de grupos de apoyo
- Lugares de culto
- Preparación para el empleo

Para planificar su transporte o verificar si es elegible, use la **aplicación de UnitedHealthcare®** o visite **[myuhc.com/transportation](https://myuhc.com/transportation)**.

# 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.<sup>1</sup> 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.?<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

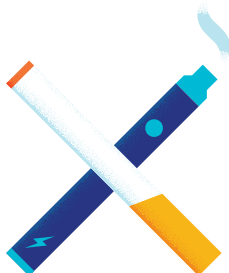
Aunque dejar de fumar es difícil, puede obtener herramientas y apoyo para ayudarlo a lograrlo.

Consejos para ayudarlo 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.

### Apoyando su plan para dejar de fumar

Hable con un defensor a través de **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)** o de la **aplicación móvil de UHC**. O llame a National Quit Connect al número gratuito **1-800-784-8669**.



## 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 proveedor de atención primaria (PCP). Juntos pueden elaborar un plan para mantener su presión arterial bajo control.

<sup>1</sup>[cdc.gov/breast-cancer/screening/](https://cdc.gov/breast-cancer/screening/)

<sup>2</sup>[cdc.gov/tobacco/about](https://cdc.gov/tobacco/about)

<sup>3</sup>[cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting](https://cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting)

# 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](https://myuhc.com/communityplan)**

### **Servicios para Miembros:**

Número gratuito **1-800-641-1902**, 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: 1-877-543-4293, 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).

### **Quit For Life:**

**1-866-784-8454, TTY 711 | [quitnow.net](https://quitnow.net)**

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

### **Transporte: [modivcare.com](https://modivcare.com)**

**1-833-583-5683, TTY 1-866-288-3133**

Llame a Modivcare para preguntar sobre los traslados desde y hacia sus visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 3 días hábiles antes de su cita. Cubrimos viajes hacia servicios cubiertos por Medicaid de Nebraska dentro de un radio de 20 millas de su hogar. Además, tiene disponibles 48 viajes de un solo tramo de valor agregado dentro de un radio de 10 millas.

## **Administración de la atención:**

**1-800-641-1902, 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).

### **Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://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](https://uhchealthyfirststeps.com)**

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

### **Self Care by AbleTo: [ableto.com/begin](https://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](https://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/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

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.

## **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.

Proporcionamos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, incluidos intérpretes calificados de lenguaje de señas estadounidense. 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 **1-800-641-1902, 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 **1-800-641-1902, 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 1-800-641-1902, 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 1-800-641-1902, 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 1-800-641-1902（聽障專線 (TTY) 711）與會員服務部聯絡。

**참고:** 귀하가 **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다 가입자 서비스부에 1-800-641-1902, TTY 711번으로 전화하십시오.

**ဟ်သ့ၣ်ဟ်သး-** နမ့ၢ်ကတိၤ **ကျိၣ် (Karen)** န့ၣ် ကျိၣ်တၢ်တံၢ်စၢၤမၤစၢၤတလၢ်ဘူးလဲၣ်ဒီး တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျိး လၢတလၢ်ဘူးလဲ လၢသနီၣ်အဂ့ၢ်ဂၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်စဲးကျိးလံာ်လၢအလံာ်ဖျါၣ်အဒိၣ် အိၣ်လၢနီၢ်န့ၣ်လီၤကိး Member Services ဖဲ 1-800-641-1902, TTY 711 တက့ၢ်.

**تنبيه:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، فتتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ووسائل تواصل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحجم كبير. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-641-1902، الهاتف النصي 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 Service membres au 1-800-641-1902, ATS 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 Xubnaha telefoonka 1-800-641-1902, 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 Mitgliederservice unter 1-800-641-1902, TTY 711 an.

**ध्यान दिनुहोस्:** यदि तपाईं **नेपाली (Nepali)** बोलुहुन्छ भने, तपाईंलाई निःशुल्क भाषिक सहायता सेवा दिइने छ र ठूलो अक्षरमा प्रिन्ट जस्ता अन्य ढाँचामा पनि सूचना आदानप्रदान गराइने छ। सदस्य सेवा कार्यालयलाई 1-800-641-1902, TTY 711 मा कल गर्नुहोस्।

**ВНИМАНИЕ:** Если Вы говорите по-**русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Обращайтесь в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-641-1902, TTY 711.

**ເຊີນຊາບ:** ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານຟຣີໃນຮູບແບບອື່ນ, ເຊັ່ນ ຕົວພິມໃຫຍ່, ໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາສູນ ບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ 1-800-641-1902, TTY 711.

**Têbînî:** Heke tu bi Zimanê **Kurdî (Kurdish)** diaxivî, xizmetên zimanî yên belaş û danûstandinên belaş di formên din Ên weke çapa mezin ji bo te tê dabînkirin. Digel Xizmetên Endaman bi hejmara 1-800-641-1902, TTY 711 têkilî dayîne.

**توجه:** اگر به فارسی (**Persian**) صحبت نمی‌کنید، خدمات رایگان کمکی زبان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با خدمات اعضاء به شماره 1-800-641-1902 (TTY 711) تماس بگیرید.

**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：1-800-641-1902, TTY 711。

**LƯU Ý:** Nếu quý vị nói **tiếng Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức giao tiếp miễn phí khác, chẳng hạn như bản in chữ lớn. Gọi cho bộ phận Dịch vụ Hội viên theo số 1-800-641-1902, TTY 711