



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. Le protegerá para que tenga menos chances de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán más leves.
3. También protegerá 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. 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 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 ir:

- A sus citas médicas cubiertas, como visitas al médico de cabecera (primary care provider, PCP), atención de maternidad, servicios oftalmológicos, dentales, de salud mental y de tratamiento por consumo de sustancias
- A tiendas de comestibles, despensas de alimentos y citas del programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC)
- A su farmacia
- A clases de control de peso o gimnasios
- A servicios de capacitación laboral

Para planificar su transporte o verificar si es elegible, use la **aplicación UnitedHealthcare®** o visite **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.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 ayudarlo a lograrlo.

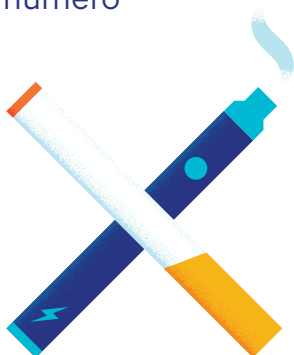
Consejos para ayudarlo a dejar de fumar:

- 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.

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 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 PCP. Juntos pueden elaborar un plan para mantener su presión arterial bajo control.

¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.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 los necesite.

Aplicación UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-877-236-0826**, TTY **711**

De 8:00 a.m. a 5:00 p.m., horario estándar de la montaña, de lunes a viernes. Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes.

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

NurseLine: 1-833-890-3050, TTY 711

Cuando se siente mal o sufre una lesión, puede ser difícil tomar decisiones sobre su atención de la salud. El personal de enfermería experimentado de NurseLine puede ayudar a proporcionar información y apoyo para situaciones e inquietudes de salud, incluidas lesiones menores, enfermedades frecuentes, elección de la atención médica adecuada y diagnósticos recientes, y afecciones crónicas.

Simplemente llame al número gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Galileo:

galileo.health/uhcnm-07-2024

Atención primaria de alta calidad disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Conéctese con médicos por video o chat en la aplicación Galileo.

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.

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.



Estos servicios son parcialmente financiados con el estado de New Mexico. UnitedHealthcare Community Plan of NM es un producto de UnitedHealthcare Insurance Company.

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 **1-877-236-0826**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., hora de la Montaña, 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 formal 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 formal, llame a Servicios para Miembros al **1-877-236-0826**, TTY **711**, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., hora de la Montaña, de lunes a viernes.

También puede presentar una queja formal sobre 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>**
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 quejas formales 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 1-877-236-0826, 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 1-877-236-0826, TTY 711, de 8 a.m. a 5 p.m.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة <العربية> (**Arabic**)، فنتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجانًا ووسائل تواصل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحجم كبير. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-877-236-0826، أو عبر الهاتف النصي على الرقم 711، من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً.

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，電話是 1-877-236-0826，聽障專線 (TTY) 711，上午 8 點至下午 5 點

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 1-877-236-0826, TTY 711, de 8 h à 17 h.

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 +1 877 236 0826 (mit TTY unter 711), verfügbar von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

HO‘OLOHE: Inā ‘ōlelo ‘oe i <Ōlelo Hawai‘i> (**Hawaiian**), loa‘a iā ‘oe nā lawelawe kōkua ‘ōlelo manuahi a me nā kama‘ilio manuahi ma nā ‘ano like ‘ole, e like me ka pa‘i nui. Kāhea i nā lawelawe lālā ma 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

PAKAAMMO: No agsasaoka iti <Ilokano> (**Ilocano**), sidadaan a magun-odmo dagiti libre a serbisio ti tulong iti pagsasao ken libre a komunikasion kadagiti dadduma a pormat, kas iti dadakkel a letra. Tawagam ti Dagiti Serbisio iti Miembro iti 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

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。メンバーサービスまで1-877-236-0826、TTY 711に午前8時～午後5時にお電話ください。

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 1-877-236-0826, TTY 711번으로 오전 8시 - 오후 5시 사이에 전화하십시오.

BAA'!KON&N&ZIN: (Navajo) <bizaad> bee yln7[ti'go, t'11 jiik'eh saad bee lka'e'eyeed bee lka'an7da'awo'7 d00 bee ahi[dahane'7 n1 ln1 [ahgo 1t'4ego hadadilyaa7g77, d77 nitsaago bee ak'4da'ashch7n7 1t'4h7g77, t'11 jiik'eh n1 dah0l=. Bi[Ha'd7t'4h7 Bika'an7da'aow' bich'8' h0lne' kohj8' 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

توجه: اگر به <فارسی> (Farsi) صحبت نمی‌کنید، خدمات رایگان کمکی زبان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با خدمات اعضا به شماره 1-877-236-0826، TTY 711 تماس بگیرید، 8 صبح تا 5 عصر

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите <по-русски> (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Звоните в отдел обслуживания участников по номеру 1-877-236-0826, TTY 711, с 8 a.m. до 5 p.m.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana <Samoa> (Samoan), o loo avanoa mo oe e aunoa ma se totogi auaunaga mo fesoasoani i le gagana ma feso'ota'iga e leai se totogi i isi faiga, e pei o lomiga e lapopo'a mata'itusi. Valaau i Member Services (Auaunaga mo Sui Auai) i le 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

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. Pigia simu kwa Huduma za Memba kwa 1-877-236-0826, TTY 711, saa 8 asubuhi hadi 5 jioni.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng <Tagalog> (Tagalog), may makukuha kang mga libreng serbisyong tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang pormat, tulad ng malaking letra. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

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. Vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ Thành viên theo số 1-877-236-0826, TTY 711, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.