



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 comunice 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.



United
Healthcare®
Community Plan

CoverKids

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. 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

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

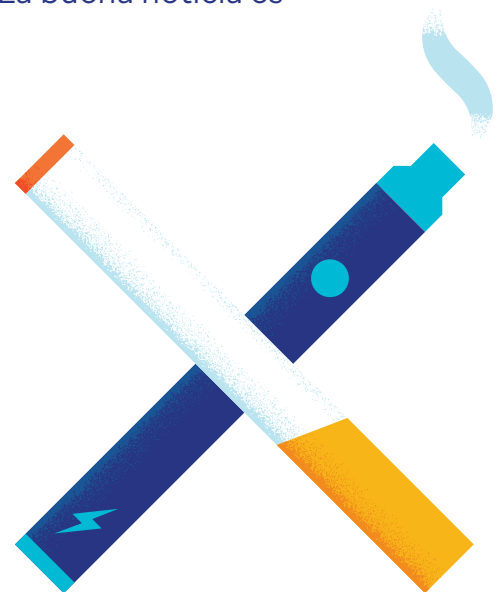
Quizá se sorprenda al saber que provoca efectos perjudiciales para la salud, especialmente en niños, adolescentes, adultos jóvenes y mujeres embarazadas.

Los vapes 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 vapes y cigarrillos electrónicos.
- Pídale a las personas que no vapeen a su alrededor.
- Use reemplazos de nicotina, como parches o goma de mascar.

Apoyando 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 **1-800-784-8669**.





Atención preventiva

Más vale prevenir que curar

¿Qué es la atención preventiva?

La atención de la salud preventiva incluye servicios importantes como exámenes de detección y controles. También puede incluir vacunas, análisis de laboratorio, exámenes físicos y recetas médicas. Estos servicios están diseñados para ayudar a prevenir enfermedades y otros problemas de salud antes de que comiencen.

Al mantenerse al día con la atención preventiva, usted y sus hijos pueden disfrutar de una mejor salud a lo largo de sus vidas.

Un control de rutina con su médico de cabecera (PCP) puede detectar posibles problemas de salud de manera temprana, a menudo antes de que se sienta enfermo. Acceder a los servicios preventivos sugeridos y tomar decisiones de estilo de vida saludable son pasos clave para tener una buena salud y bienestar.

Hable con su PCP sobre la atención preventiva adecuada para usted y su familia. Estar informado y ser proactivo es clave para que todos se mantengan saludables.

Por qué es importante usar hilo dental

La clave para una sonrisa más saludable

Cepillarse los dientes es fundamental, pero pueden quedar restos de alimentos entre ellos incluso después del cepillado. Por eso es necesario usar hilo dental.

El hilo dental también elimina la placa dental, una película de bacterias que se adhiere a los dientes. Si no se elimina, puede causar caries, deterioro y problemas en las encías. Es posible que note que sus encías sangran si no ha usado hilo dental durante un tiempo. No es motivo de preocupación, pero si el sangrado no cesa después de unos días, llame a su dentista. Nunca es tarde para empezar a usar hilo dental, así que comience hoy mismo.



Renaissance será su proveedor de beneficios dentales a partir del 1 de noviembre de 2025. Si tiene preguntas sobre los beneficios dentales o los proveedores, comuníquese con el Servicio al Cliente de Renaissance al **1-866-864-2526** o visite **tenncare.renaissancebenefits.com**.

Manual para miembros

Membresía, beneficios y detalles del plan

Para ver y descargar el Manual para Miembros en cualquier momento y lugar, visite **myuhc.com/communityplan**. ¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para pedir que le envíen el Manual para Miembros por correo postal.



Estamos aquí para brindarle ayuda

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-866-600-4985**, TTY **711**

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

NurseLine: 1-866-600-4985, TTY **711**

NurseLine es un servicio gratuito disponible las 24 horas, todos los días. Se comunicará con personal de enfermería que brinda ayuda con problemas de salud.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY **711**

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo (sin cargo).

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 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.

Recursos comunitarios

Línea en caso de crisis para todo el estado de Tennessee disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)

Obtenga ayuda inmediata en caso de emergencias de salud conductual.

Recursos de TennCare

DentaQuest: 1-855-418-1622

dentaquest.com

Nota: A partir del 1 de noviembre de 2025, **Renaissance** será su nuevo proveedor de servicios dentales.

1-866-864-2526

tenncare.renaissancebenefits.com

Cumplimiento de Derechos Civiles:

tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

Denuncie posibles casos de discriminación.

TennCare: 1-800-342-3145,

TTY **1-877-779-3103**

Obtenga más información sobre TennCare.

Programa TennCare Advocacy:

1-800-758-1638, TTY **1-877-779-3103**

Defensa gratuita para los miembros de TennCare a fin de ayudarles a entender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect: 1-855-259-0701

Obtenga ayuda con TennCare o informe cambios.

Denuncia de fraude y abuso :

Para denunciar un caso de fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame al número gratuito **1-800-433-3982**, informe a la Oficina de Integridad del Programa (Office of Program Integrity, OPI) de TennCare o envíe un correo electrónico a **ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov**. También puede denunciar fraude de proveedores o abuso de pacientes llamando al **1-800-433-5454**, División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, MFCD) de TBI o por correo electrónico a **TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov**.

¿Necesita ayuda gratuita con esta carta?

Si usted habla un idioma diferente al inglés, existe ayuda gratuita disponible en su idioma. Esta página le indica cómo obtener ayuda en otro idioma. Le indica también sobre otras ayudas disponibles.

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-600-4985 (TTY:711).

Kurdish: کوردی

ئاگاداری: ئه‌گهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخوڕایی، بۆ تو بهردهسته. په‌یوهندی به 1-866-600-4985 (TTY:711)..بکه

Arabic: ربيّةلعا

وظةملح: اذا متتكل ةللغا ربيّةلعا اتمددةعالمسا ويةللغا رةفومتكلا انجام. اتصل مقبر: 11-866-600-4985 مقرر فتاه صملا و ملبكا (TTY: 711)

Chinese: 繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-600-4985 (TTY:711)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-600-4985 (TTY:711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-600-4985 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-600-4985 (TTY:711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-866-600-4985 (መስማት ለተሳናቸው፡TTY:711)፡

Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-866-600-4985 (TTY:711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-866-600-4985 (TTY:711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-600-4985 (TTY:711).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-866-600-4985 (TTY:711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-600-4985 (TTY:711). पर कॉल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-866-600-4985 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711).

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-600-4985 (телетайп: TTY:711).

Nepali: नेपाली

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-866-600-4985 (टिटिवाइ: TTY:711).

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-866-600-4985 تماس بگیرید. (TTY:711)

- **¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos?**
- **¿Tiene alguna discapacidad y necesita ayuda para su cuidado o para tomar parte en uno de nuestros programas o servicios?**
- **¿O tiene más preguntas sobre su atención médica?**

Llámenos gratis al 1-866-600-4985. Podemos conectarlo con la ayuda o servicio gratuito que necesite. Para el sistema TTY (Para los sordos) llame al 711.

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos a las personas de manera diferente por su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo.

¿Siente que no le dimos ayuda o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo?

Puede presentar una queja por correo, por correo electrónico o en internet. A continuación tiene tres lugares donde puede presentar dicha queja:

TennCare, Office of Civil Rights Compliance

310 Great Circle Road, 3W
Nashville, TN 37243

Email: **HCFA.Fairtreatment@tn.gov**

Phone: 1-855-857-1673 (TRS 711)

Puede obtener un formulario de queja en:

<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>

Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Phone: 1-866-600-4985

U.S. Department of Health & Human Services, Office for Civil Rights

200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Puede obtener un formulario de queja en:

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>