



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



Division of
TennCare

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

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 su farmacia

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 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 sus planes 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**.



¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

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

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 enferme. 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. Contar con la información más actualizada y mantener una actitud proactiva es clave para que todos se mantengan saludables.

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





Vida cotidiana

La seguridad en el hogar no tiene por qué ser compleja

En un hogar seguro, todos se sienten más cómodos

A veces, los tropezones o las caídas se producen por cosas de la casa que parecen insignificantes, como alfombras sueltas o zonas de tránsito desordenadas. Puede implementar algunos cambios sencillos para prevenir accidentes y hacer que su espacio sea más seguro y fácil de transitar.

- **Elimine el desorden** de las zonas de tránsito y los pisos para mantener las vías de paso despejadas.
- **Quite los tapetes o las alfombras** que pueden deslizarse y causar caídas.
- **Si desea conservar las alfombras**, asegúrese de que tengan una base antideslizante o que estén pegadas con cinta.
- **Retire los cables** de las zonas de tránsito para evitar tropezones.
- **No deje las cestas de la ropa sucia en el piso** para que no se conviertan en un peligro.
- **Retire los muebles que no sean necesarios** para crear más espacio y moverse de manera segura.
- **Asegure las bandas o las alfombras de las escaleras** para que no se deslicen debajo de los pies.
- **Use sillas con reposabrazos** como ayuda para sentarse y pararse con mayor facilidad.
- **Abra las cortinas durante el día** para permitir que ingrese la luz natural.
- **Encienda las luces** antes de entrar en habitaciones oscuras.
- **Use luces de noche** para que las vías de paso estén iluminadas por la noche.
- **Tenga una linterna cerca de la cama** en caso de que se corte la energía eléctrica.

Estos pequeños cambios pueden ser muy útiles para que su hogar sea seguro y fácil para vivir.

Gane recompensas por viajar

Los miembros de Medicaid de TennCare ahora pueden recibir \$0.70 por milla por usar el reembolso de millaje en los viajes que no sean de emergencia a citas médicas.

- Programe su viaje en cualquier momento antes de su cita.
- Gane \$0.70 por milla, monto que se cargará directamente en su tarjeta de pago.
- El conductor debe tener una licencia de conducir válida y seguro vigente.
- Su médico debe firmar el formulario de millaje, lo que confirmará que acudió a la cita.

Programe el reembolso en **portal.tenn carriers.com** hoy mismo. También puede programar el reembolso a través de nuestro centro de llamadas, Tennessee Carriers, Inc., llamando al **1-866-405-0238**.

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.



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**.

Recursos para miembros

Estamos aquí para brindarle ayuda

Recursos de UnitedHealthcare

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

Find the information and support you need when and where you need it.

Aplicación UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™.

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-690-1606**, TTY **711**

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

NurseLine: 1-800-690-1606, TTY 711

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

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**.

Transporte: 1-866-405-0238

Como nuestro miembro, puede obtener transporte que no sea de emergencia para ir y regresar de sus visitas de atención de la salud, entre las que se incluyen las visitas a su médico, a la farmacia y a otros servicios que cubre TennCare.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo.

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.

Recursos de TennCare

DentaQuest: 1-855-418-1622

dentaquest.com

Nota: A partir del 1.º 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

Apoyo gratuito 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 la Oficina de Investigaciones de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation, TBI), o por correo electrónico a **TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov**.

Recursos comunitarios

Línea para dejar de fumar de Tennessee: tnquitline.org

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

o 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)

Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar en inglés o español. Las mujeres embarazadas disponen de ayuda especial.

Tennessee Suicide Prevention Network (Red de prevención del suicidio de Tennessee): 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) tspn.org

Hable con un asesor de prevención del suicidio.

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 para emergencias de salud conductual.

Notificación de la disponibilidad de servicios de asistencia en otros idiomas y formatos alternativos

Do you need free language or an auxiliary aid or service?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. We have free interpretation and translation services to help you. We have free auxiliary aids and services, like large print, to communicate effectively with you. Call us at 1-800-690-1606 (TennCare) or 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS: 711).

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TennCare) o al 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Arabic: ربيةعلا

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، فتتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-690-1606 (TennCare) أو 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

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 1-800-690-1606 (TennCare) 或 1-866-600-4985 (CoverKids) (電訊轉接服務/聽障專線 (TRS/TTY:866-503-0264)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-690-1606 (TennCare) hoặc 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606 (TennCare) 또는 1-866-600-4985(CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264)로 전화주세요.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le +1-800-690-1606 (TennCare) ou le +1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264).

Amharic: አማርኛ

ማሳሰቢያ:- አማርኛ የሚናገሩ ከሆነ፣ የነጻ ቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች አሉ። በ1-800-690-1606 (TennCare) ወይም 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) ላይ ይደውሉ።

Gujarati: ગુજરાતી

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. 1-800-690-1606 (TennCare) અથવા 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) પર કૉલ કરો.

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TennCare) ຫຼື 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie 1-800-690-1606 (TennCare) oder 1-866-600-4985 (CoverKids) an (TRS/TTY:866-503-0264).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TennCare) o sa 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो नि:शुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TennCare) या 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264) पर कॉल करें।

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода.
Звоните по номеру 1-800-690-1606 (TennCare) или 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264).

Japanese: 日本語

注意：日本語を話されるお客様へ。無料の言語支援サービスをご利用いただけます。
TennCareに関するご相談があれば1-800-690-1606まで、CoverKidsに関するご相談があれば1-866-600-4985までお電話ください（TRS/TTY: 866-503-0264）。

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با
1-800-690-1606 (TennCare) یا 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) تماس بگیرید.

Notificación de no discriminación

Protecciones

La discriminación es ilegal. TennCare respeta las leyes federales y estatales de derechos civiles. No discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, incluido el dominio limitado del inglés e idioma principal, edad, discapacidad o sexo. TennCare no excluye a las personas ni las trata de manera menos favorable (de forma diferente) debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ayuda que puede recibir

Ayuda relacionada con discapacidades

TennCare ofrece modificaciones razonables para las personas con discapacidades. Las modificaciones razonables son solicitudes razonables de cambios en una norma, política, práctica o servicio para ayudar a una persona con una necesidad relacionada con una discapacidad. TennCare cuenta con ayuda y servicios auxiliares gratuitos para comunicarse de forma efectiva con usted. Las ayudas y los servicios auxiliares son tipos de ayuda como los siguientes:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados, e
- Información escrita en letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, lectura de cartas, Braille y otros formatos.

Ayuda con el idioma

TennCare ofrece ayuda lingüística gratuita a las personas cuyo idioma principal no es el inglés; la ayuda incluye lo siguiente:

- Intérpretes calificados, y
- Traducciones: información escrita en otros idiomas.

A quién contactar

TennCare Connect

¿Necesita ayuda para solicitar o renovar su TennCare, necesita ayuda y servicios auxiliares, o ayuda lingüística para hablar con TennCare? Llame gratis a TennCare Connect al 855-259-0701.

Oficina de Cumplimiento de Derechos Civiles de TennCare

- Modificaciones razonables:
Si necesita modificaciones razonables, comuníquese con la Oficina de Cumplimiento de Derechos Civiles (Office of Civil Rights Compliance, OCRC) de TennCare.
- Queja formal/reclamo:
Si cree que TennCare no proporcionó estos servicios o le discriminó de otra forma por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un(a) queja formal/reclamo ante la OCRC de TennCare por correo electrónico a **HCFA.fairtreatment@tn.gov**, por correo postal a 310 Great Circle Road Floor 3W, Nashville, TN 37243, en el sitio web de la OCRC en **<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>**, o por teléfono llamando al 615-507-6474 (TRS 711). Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame gratis a TennCare Connect al 855-259-0701.

Más información

Puede encontrar formularios, políticas y más información sobre derechos civiles y ayuda, como alimentos u otras cosas, en el sitio web de la OCRC:

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

Puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica, a través del Portal de Reclamos de la Oficina de Derechos Civiles disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo electrónico o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamo están disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.