



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento? Consulte la página 2 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.

Atención cubierta

Comienzo saludable

Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año, programando una cita con su proveedor de atención primaria. Todos los miembros de su familia deben consultar con su proveedor una vez al año para una visita anual de bienestar. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud. Durante la visita, se le realizarán las pruebas de detección o se le aplicarán las vacunas que pueda necesitar. Este invierno, asegúrese de hablar con su proveedor sobre la vacuna contra el COVID-19 y contra la gripe.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarlo a encontrar uno. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o a través de la aplicación de UHC.

Atención cubierta

Sepa a dónde acudir

Cuando necesite atención, ir al lugar correcto puede ahorrarle tiempo valioso. Estos son algunos aspectos que debe tener en cuenta al decidir dónde buscar tratamiento.

1. Proveedor médico primario

Para la mayoría de enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor médico primario debe ser el primer lugar al que llame. Posiblemente, puedan brindarle asesoramiento para atenderse en su domicilio. También pueden llamar para enviar una receta a su farmacia, si es necesario.

2. Atención de urgencia

Si no puede ir a ver a su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa cuando se trata de enfermedades y lesiones menores.

3. Sala de emergencias (ER)

Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 por problemas que ponen en riesgo la vida, como lesiones en la cabeza, reacciones alérgicas graves, dificultades para respirar o quemaduras significativas.

4. ¿No sabe a dónde ir?

Llame a nuestra NurseLine las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-800-832-4643**, TTY **711**. O hable con un médico en línea en **uhcdoctorchat.com**



Si su boca está sana, usted está sano

Los buenos hábitos dentales ayudan a mantener los dientes y las encías fuertes

Una boca saludable es una parte importante de su salud general. Cuando cuida sus dientes, está cuidando su cuerpo. Las caries pueden provocar problemas para comer, hablar y aprender.

Todos los miembros de su familia deberían visitar al dentista cada 6 meses y cepillarse los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día para limpiar entre los dientes. Es posible que los niños menores de 8 años necesiten ayuda para cepillarse y usar hilo dental.



¿Cumple usted con los requisitos para Medicare?

Aunque Medicare generalmente es para personas mayores de 65 años, nuestros miembros pueden ser elegibles para Medicare antes si tienen una de las siguientes discapacidades que cumplen con los requisitos, ELA (esclerosis lateral amiotrófica) o enfermedad renal en etapa terminal (insuficiencia renal permanente que requiere diálisis o trasplante). Muchas personas no están al tanto que califican para Medicare aunque sean menores de 65 años.

El Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (State Health Insurance Assistance Program, SHIP) proporciona información gratuita sobre las opciones de seguros de salud relacionadas con Medicare. Llame al **1-800-452-4800** para hablar con un asesor del SHIP. También puede comunicarse con su coordinador de atención.

Vencer al cáncer

Exámenes de detección temprana del cáncer

Realizarse un examen de detección del cáncer es muy importante si está en riesgo. Detectar el cáncer de manera temprana facilita su tratamiento. Pregúntele a su proveedor sobre estos exámenes de detección durante su próxima visita.

1. Prueba de detección de cáncer colorrectal

Las pruebas de detección del cáncer colorrectal se recomiendan para la mayoría de los adultos. Hable con su proveedor sobre cuál prueba de detección es la mejor opción para usted.

2. Pruebas de detección de cáncer cervical

Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Posteriormente, las pruebas de Papanicolaou y VPH se realizan cada 3-5 años entre las edades de 30 y 65 años. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.

3. Prueba de detección de cáncer de próstata

Los hombres de entre 55 y 69 años deben tomar una decisión individual sobre realizarse una prueba de detección. Si está en este grupo etario, hable con su proveedor sobre las pruebas de detección.

4. Prueba de detección de cáncer de pulmón

Los adultos de entre 50 y 80 años deben consultar a su proveedor sobre una prueba de detección del cáncer de pulmón si tienen antecedentes de tabaquismo excesivo y actualmente fuman (o si dejaron de fumar en los últimos 15 años).

5. Pruebas de detección de cáncer de mama

Las mujeres de entre 40 y 74 años deben realizarse una mamografía. Hable con su proveedor sobre la frecuencia con la que debe hacerse esto.

Fuente: Centers For Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros:

1-800-832-4643, TTY 711

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web conserva toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor de atención médica, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro desde cualquier lugar.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores de la red cercanos. Vea su tarjeta de identificación de miembro. Obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y muchas cosas más.

Programa de acondicionamiento físico Onepass:

Obtenga acceso ilimitado a gimnasios, entrenamientos en línea, herramientas para la salud cerebral y conexiones sociales. Visite **youronepass.com** para ver lo que está disponible para usted.

Transporte: 1-800-832-4643, TTY 711

Llame a Servicios para Miembros para preguntar sobre el transporte de ida y vuelta a las visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 3 días hábiles antes de su cita. Ofrecemos traslados ilimitados por año.

Deje de consumir tabaco:

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

Comuníquese con la Línea para Dejar de Fumar de Indiana para recibir asesoramiento y suministros gratis.

Coordinación de atención:

1-800-832-4643, TTY 711

Los miembros pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más (número gratuito).

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.

Teléfono inteligente con LifeLine gratis: assurancewireless.com

Obtenga datos, minutos y mensajes de texto de alta velocidad todos los meses. Además de un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con la aplicación Self Care que le ofrece herramientas de salud emocional. Puede ver meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

Community Connector:

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.

La discriminación es ilegal. UnitedHealthcare Community Plan of Indiana cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de forma diferente por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, religión o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana proporciona ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas estadounidense calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a **Servicios para Miembros al 1-800-832-4643, TTY 711**, de 8 a. m. a 8 **ET, Monday–Friday**, de lunes a viernes.

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que **UnitedHealthcare Community Plan of Indiana** le trató de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo y solicitar ayuda para presentar un reclamo en persona o por correo postal, teléfono, fax o correo electrónico a la siguiente dirección:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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: **hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html**

Por correo: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Por teléfono: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：如果您說中文 (Chinese)，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-800-832-4643，聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711**.

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711**.

သတိမူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711**.

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، فنتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **2464-383-800-1**، الهاتف النصي **TTY 711**.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711** までご連絡ください。

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhelpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711**.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711**.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-800-832-4643, TTY 711 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।**