UnitedHealthcare® Community Plan

Q4, 2026
Discapacidades del desarrollo

HealthTalk

Su camino hacia una vida más saludable



Apoyo para planes de salud en la palma de la mano

Descargue la **aplicación UnitedHealthcare** para acceder a los beneficios y la cobertura de su plan. Disponible en App Store® o Google Play™.

Beneficios del plan

Apoyo diario para la vida cotidiana

Un poco de apoyo puede ser de gran ayuda

La vida puede ser ajetreada y todos necesitamos ayuda en algún momento. Ya sea que esté trabajando para alcanzar una meta, cuidando su salud o buscando recursos en su comunidad, no tiene que hacerlo solo.

Su plan de salud ofrece beneficios y servicios que pueden ayudarle a hacer más fácil la vida diaria. Desde recursos de salud hasta apoyo comunitario, estamos aquí para ayudarle a obtener el cuidado y los servicios que necesita.

¿Necesita ayuda para comenzar?
Llame a Servicio al Cliente si desea más información sobre los beneficios disponibles para usted.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84130-0049

CSAZ26MD0369783_004_AZ_C 9/26

Habilidades digitales

Aprenda nuevas habilidades digitales en su biblioteca

Es posible que su biblioteca local ofrezca clases gratuitas para ayudarle a usar la tecnología y encontrar información de salud confiable en línea.

Programas como Digital Pathways de la Asociación de Bibliotecas de los Estados Unidos ayudan a los adultos a ganar confianza a la hora de usar internet, el correo electrónico, las videollamadas y los servicios en línea. Estas habilidades pueden contribuir a mejorar su salud, su trabajo y su vida cotidiana.

Las bibliotecas son lugares seguros y acogedores que ofrecen apoyo y oportunidades de aprendizaje gratis.

Aprenda algo nuevo. Llame o visite su biblioteca local para conocer las clases que pueden ayudarle a desarrollar nuevas habilidades.

No existe un modo único de mantenerse saludable

Para algunos, puede significar llevar una alimentación equilibrada o mantenerse activos. Para otros, puede significar descansar lo suficiente, controlar el estrés u ocuparse de sus necesidades médicas continuas. Dar pequeños pasos puede brindarle apoyo para cuidar de su salud de la manera que mejor funcione para usted.

Vacuna antigripal

Protéjase esta temporada de gripe

La temporada de gripe ya está aquí. La gripe puede propagarse fácilmente de una persona a otra.

La gripe es más grave que un resfrío. Cada año, se enferman muchas personas. Algunas pueden necesitar consultar a un médico o ir al hospital.

Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de protegerse a usted mismo y a las personas que le rodean. Puede ayudarle a evitar enfermarse y reducir el riesgo de complicaciones graves.

La vacuna antigripal está cubierta sin costo para usted. Puede recibirla de manera rápida y sencilla.

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. El virus de la gripe puede cambiar, por lo que vacunarse anualmente ayuda a mantener la protección cada temporada.

Protéjase esta temporada
Visite a su médico o a una farmacia cerca de usted para vacunarse contra la gripe.



Healthy First Steps®

Apoyo adicional para un embarazo saludable

Si está embarazada o planea estarlo, es posible que su plan de salud le ofrezca apoyo adicional.



Healthy First Steps es un programa que le brinda apoyo durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé. La pone en contacto con un administrador del cuidado de la salud que la ayuda a mantenerse al día con su plan de atención y a recibir los cuidados que necesita.

Su administrador del cuidado de la salud trabajará con usted para crear un plan y ayudarla a mantenerse al día con los cuidados antes y después del nacimiento de su bebé.

El programa puede ayudarla con lo siguiente:

- Programar visitas al médico y conseguir transporte para sus citas
- Coordinar su cuidado durante el embarazo
- Obtener ayuda después del nacimiento de su bebé
- Encontrar programas y servicios locales

Si necesita ayuda adicional, su administrador del cuidado de la salud puede hacer un seguimiento de su situación y ayudarla a coordinar su cuidado.

¿Desea obtener más información? Llame a Servicio al Cliente para obtener información sobre Healthy First Steps y los servicios de apoyo para el embarazo disponibles. Para obtener más información y recursos que le ayuden a tener un embarazo saludable, visite **everypregnancy.com**.

Centros de Excelencia (COE)

¿Sabía que...?

Contamos con programas de cuidado especializado para personas con problemas de salud difíciles, como enfermedades médicas y de salud del comportamiento complejas. Nuestros programas del Centro de Excelencia (Center of Excellence, COE) son de primer nivel y brindan un excelente cuidado, con un alto índice de satisfacción de los miembros.

Nuestros programas de cuidado del Centro de Excelencia incluyen los siguientes:

- Cuidado desde el nacimiento hasta los 5 años
- Primer episodio de psicosis
- Jóvenes en edad de transición
- Trastorno por consumo de sustancias en adolescentes
- Trastorno del espectro autista
- Manejo del dolor
- Demencia y trastornos relacionados

Si desea más información, visite: **uhc.com/communityplan/Arizona/plans/coe**

Vencer al cáncer



Exámenes de detección temprana del cáncer

Realizarse un examen de detección del cáncer es muy importante. Detectar el cáncer de manera temprana facilita su tratamiento. Consulte a su médico sobre estos exámenes de detección durante su próxima visita.

1. Pruebas de detección de cáncer del cuello uterino

Se recomienda que las mujeres se realicen pruebas de detección de cáncer del cuello uterino a partir de los 21 años. Hable con su médico sobre la opción de examen de detección más adecuada para usted. Los exámenes pueden finalizar a los 65 años para mujeres con un historial de resultados normales en las pruebas de detección de cáncer del cuello uterino.

2. Exámenes de detección de cáncer de seno

Las personas de entre 40 y 74 años deben hacerse una mamografía cada uno o dos años. Consulte a su médico si debe realizarse una mamografía o si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama.

3. Examen de detección de cáncer colorrectal

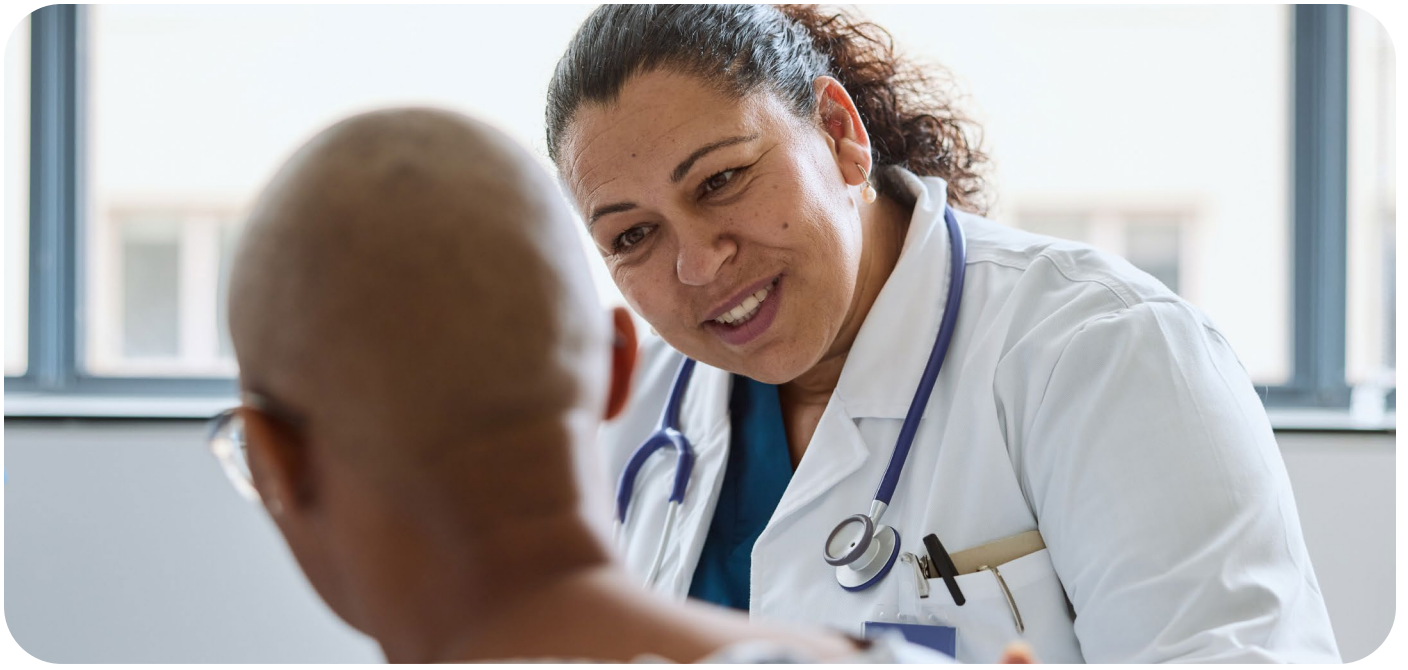
Los adultos deben hacerse exámenes de detección de cáncer colorrectal entre los 45 y los 75 años. Hay muchas opciones de exámenes de detección disponibles. Consulte a su médico qué examen puede ser la más adecuada para usted o si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon.

4. Examen de detección de cáncer de próstata

Si es hombre y tiene entre 55 y 69 años, hable con su médico sobre los exámenes de detección de cáncer de próstata. Esto puede incluir un análisis de sangre.

5. Examen de detección de cáncer de pulmón

Si tiene entre 50 y 80 años, y antecedentes de tabaquismo intenso, hable con su médico sobre los exámenes de detección de cáncer de pulmón. Esta prueba es un análisis rápido de sus pulmones. A veces, puede ser necesario realizar más pruebas si se encuentra algo que no está claro. Hable con su médico para saber si califica para este examen de detección.



Vida saludable

Pequeños pasos para llevar una vida más saludable

Su salud física y su salud mental son importantes. Ambas trabajan juntas para ayudarle a sentirse lo mejor posible.

Cuando se siente estresado, triste o preocupado, esto puede afectar su cuerpo. Es posible que tenga dificultades para dormir, alimentarse bien o mantenerse activo. Los problemas de salud en su cuerpo también pueden afectar cómo se siente emocionalmente.

Por eso, su plan de salud trabaja con sus médicos y otros proveedores de cuidado de la salud para apoyar su salud integral. Le ayudamos a conectar los servicios de salud física y para la salud del comportamiento a fin de poder recibir el cuidado que necesita.

Por ejemplo, si consulta a su médico y le cuenta que se siente estresado o triste, su médico puede ayudarle a conectarse con servicios para la salud del comportamiento. Si recibe cuidado de la salud del comportamiento, sus proveedores también pueden ayudarle a mantenerse al día con sus necesidades de salud física.

Cuidar su salud puede comenzar con pequeños pasos. Intente beber más agua, hacer una caminata corta, dormir lo suficiente o hablar con alguien de confianza sobre cómo se siente.

No es necesario que lo haga solo. Su plan de salud puede ayudarle a conectarse con médicos, proveedores de servicios de salud del comportamiento y otros programas que apoyan su salud.

Dé el siguiente paso.
Hable con su médico sobre sus necesidades de salud física y mental. Trabajar en conjunto puede ayudarle a mantenerse más saludable y sentirse lo mejor posible.

Sonrisas brillantes, vidas saludables

Una buena salud bucal es fundamental para el bienestar general

Tener una boca saludable es importante para todos. Una buena salud bucal desempeña un papel importante en la salud general. Una mala salud bucal puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades graves, como cardiopatías y diabetes.

Uno de los problemas dentales más comunes es la **caries dental,** también conocida como **caries.** Si no se tratan, las caries pueden causar dolor, infecciones y dificultad para comer o comunicarse.

La mitad de los niños en edad preescolar de Arizona (50%) tienen antecedentes de caries. Esta cifra alcanza el 63% cuando llegan al tercer grado.

Algunas personas con necesidades especiales de cuidado de la salud pueden enfrentar dificultades adicionales para mantener el cuidado bucal diario debido a discapacidades físicas, del desarrollo, sensoriales o cognitivas, por lo que el cuidado dental regular es aún más importante.

Crear hábitos saludables de cuidado bucal desde una edad temprana puede ayudar a prevenir problemas dentales y promover una buena salud durante toda la vida. Los familiares y los cuidadores desempeñan un papel importante en el apoyo a una buena higiene bucal y en la creación de rutinas que se adapten a las necesidades y capacidades únicas de cada persona.

Consejos para una boca saludable:

- Visite al dentista cada seis meses para hacerse exámenes y limpiezas de rutina.
- Cepíllese los dientes dos veces por día con pasta dental con fluoruro.
- Use hilo dental a diario para eliminar el sarro y las partículas de alimentos entre los dientes.
- Es posible que los cuidadores deban ayudar a los niños y adultos que tienen dificultades para realizar estas tareas de manera independiente a cepillarse los dientes y usar hilo dental.
- Pregúntele a su dentista sobre cepillos de dientes adaptados, palillos de hilo dental u otras herramientas que puedan facilitar el cuidado bucal.

Las visitas regulares al dentista son importantes para detectar y tratar los problemas dentales de manera temprana. Esto también se aplica a las personas que usan dentaduras postizas o que no tienen dientes naturales. Un examen dental también puede ayudar a identificar signos de cáncer bucal u otros problemas de salud antes de que se vuelvan más graves. Los beneficios de cuidado preventivo están disponibles para todos los miembros menores de 21 años y para los miembros mayores de 21 años que sean elegibles para ALTCS.

No olvide el fluoruro

El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes y a reducir la probabilidad de que aparezcan caries. Un Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider, PCP) o un dentista puede aplicar barniz de fluoruro. Durante una visita preventiva para niños, el proveedor de cuidado primario realizará una evaluación de la salud bucal. El proveedor de cuidado primario (PCP) puede recomendar un tratamiento con fluoruro. El proveedor de cuidado primario de su hijo puede aplicar barniz de fluoruro desde los 6 meses hasta los 5 años. Los dentistas pueden recomendar fluoruro en cada examen dental. Los dentistas pueden aplicar fluoruro cada seis meses a partir de los seis meses.

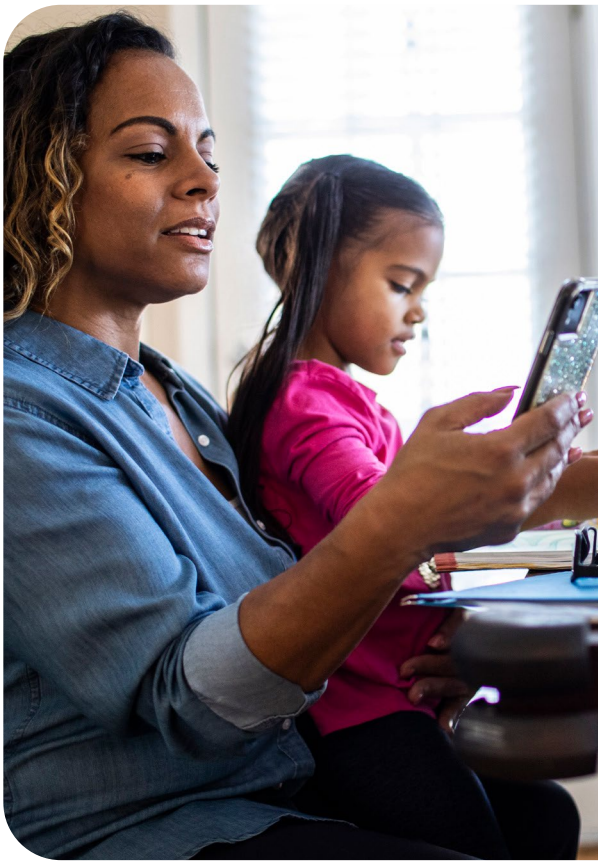
Encuentre su consultorio dental

Conectamos a todos los miembros con un consultorio dental. Este es un dentista o consultorio dental específico al que puede acudir para las necesidades dentales de su familia. Si no sabe cuál es su consultorio dental o necesita ayuda para cambiarlo, podemos ayudarle.

Llame a Servicio al Cliente al número de teléfono gratuito que figura en la página 7.

Beneficios del plan

Revise sus beneficios: podría tener más de los que piensa



¿Sabe qué cubre su plan de salud?

Muchas personas no aprovechan todos sus beneficios. Revisar su plan puede ayudarle a entender lo que tiene a su disposición.

Puede usar la aplicación UnitedHealthcare para consultar sus beneficios. Cuando inicie sesión:

- Vaya a la sección “Benefits” (Beneficios)
- Seleccione su plan
- Mire qué servicios están cubiertos

Conocer sus beneficios puede ayudarle a tomar mejores decisiones y evitar gastos inesperados.

Tómese un momento para iniciar sesión hoy mismo. Inicie sesión en la aplicación UnitedHealthcare para revisar sus beneficios.

Recursos para miembros

Estamos aquí para ayudarle.

Acceda a su plan 24/7
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

NurseLine:
1-877-440-0255, TTY **711**
Obtenga consejos de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo para usted (número gratuito).

Servicio al Cliente
Número gratuito **1-800-348-4058,** TTY **711**
Reciba ayuda para resolver sus dudas e inquietudes. Busque un proveedor de cuidado de la salud o un centro de cuidado de urgencia, haga preguntas sobre los beneficios o reciba ayuda para programar citas, en cualquier idioma. También puede solicitar que se le envíe por correo una Guía para Miembros o un Directorio de Proveedores sin costo.

Recursos para miembros

Administración del cuidado:
Número gratuito **1-800-348-4058,** TTY **711**
Los miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, información educativa sobre la salud, referencias a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más.

Transporte:
Número gratuito **1-888-889-0358,** TTY **711**
Si necesita ayuda con el transporte a una cita, UnitedHealthcare Community Plan puede serle de ayuda. Se proporciona transporte que no es de emergencia para los servicios cubiertos por AHCCCS. Llame al menos 3 días antes de su visita de cuidado de la salud. Si necesita transporte para cuidado de urgencia o recibe el alta hospitalaria, llame en cualquier momento. Si prefiere usar el transporte público, esta opción también está disponible.

Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine):
1-800-556-6222 | **ashline.org**
Obtenga ayuda para dejar de fumar (número gratuito).

Línea de Prevención del Suicidio y en Casos de Crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al **988**
Hable por chat: **chat.988lifeline.org/**
Personas sordas y con dificultades auditivas: **988lifeline.org/deaf-hard-ofhearing-hearing-loss/**

Línea de Crisis para Obtener Ayuda con la Salud Mental:
1-844-534-HOPE (4673), TTY **711**

Oficina de Asuntos de Personas y Familias (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): 1-800-348-4058, TTY **711**
Estamos aquí para ayudarle. Llame a Servicio al Cliente y pida hablar con la Oficina de Asuntos de Personas y Familias.

Assurance Wireless:
assurancewireless.com/buhc
Obtenga 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3000 minutos de llamada y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, puede aprovechar la opción de comprar un teléfono por un cargo mínimo.

Recursos comunitarios:
uhc.care/HTCommResources
UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden ofrecerle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Guía de Recursos Comunitarios de Arizona:
uhc.care/AZ_DDD_Resource_Guide
Asumimos el compromiso de ayudar a que las personas de nuestra comunidad tengan una vida más saludable. En la Guía de Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare, podrá encontrar ayuda para buscar los recursos y el apoyo que necesita.



© 2026 UnitedHealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

Notice of nondiscrimination

Under Titles VI and VII of the Civil Rights Act of 1964 (Title VI and VII) and the ADA) Section 504 of the Rehabilitation Act of 1973 and the Age Discrimination Act of 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohibits discrimination in admissions, programs, services, activities or employment based on race, color, religion, sex, national origin, age, and disability. UnitedHealthcare Community Plan must make a reasonable accommodation to allow a person with a disability to take part in a program, service, or activity. Auxiliary aids and services are available upon request to individuals with disabilities. For example, this means that, if necessary, UnitedHealthcare Community Plan must provide sign language interpreters for people who are deaf, a wheelchair accessible location, or enlarged print materials. It also means that UnitedHealthcare Community Plan will take any other reasonable action that allows you to take part in and understand a program or activity, including making reasonable changes to an activity. If you believe that you will not be able to understand or take part in a program or activity because of your disability, please let us know of your disability needs in advance if at all possible. To request this document in an alternative format or for further information about this policy please contact UnitedHealthcare Community Plan, **1-800-348-4058,** TTY **711** (ACC/DD members), ALTCS-EPD members please call **1-800-293-3740,** TTY **711.**

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

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

If you need help filing a complaint, call the toll-free number on your member identification card (TTY **711**).

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**

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

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

Complaint forms are available at: **http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.**

This notice is available at: **https://www.uhc.com/nondiscrimination-med**
https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Language assistance services and communications in other formats, such as large print, are available to you at no cost. Call 1-800-348-4058, TTY 711 (ACC/DD members), ALTCS-EPD members call 1-800-293-3740, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español**, **(Spanish)**, tiene acceso a servicios de asistencia lingüística y a materiales en otros formatos, como letra grande, sin costo. Llame al 1-800-348-4058, TTY 711 (para miembros de ACC/DD); los miembros de ALTCS-EPD deben llamar al 1-800-293-3740, 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 nhận các tài liệu truyền thông miễn phí ở các định dạng khác như chữ in lớn. Gọi số 1-800-348-4058, TTY 711 (dành cho thành viên ACC/DD), thành viên ALTCS-EPD gọi số 1-800-293-3740, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث **العربية، (Arabic)** فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية ورسائل بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة بدون تكبدك أي تكلفة. اتصل على الرقم 1-800-348-4058، الهاتف النصي على الرقم 711 (أعضاء ACC/DD)، اتصل على الرقم 1-800-293-3740، الهاتف النصي على الرقم 711 (أعضاء ALTCS-EPD).

注意：如果您說**中文，(Traditional Chinese)**，則可免費獲得 語言協助服務及其他形式的通訊服務，例如：大字體印刷。請撥打 1-800-348-4058，聽障專線 (TTY)711 (ACC/DD 會員適用), ALTCS-EPD 會員請撥打 1-800-293-3740，聽障專線 (TTY)711

请注意：如果您说**中文**，**(Simplified Chinese)**，我们 将为您提供免费的语言协助服务,以及其他格式(如大字体) 和辅助工具。请拨打 1-800-348-4058，TTY 711(ACC/DD 成员)，ALTCS-EPD 成员请拨打 1-800-293-3740，TTY 711

توجه: اگر به **فارسی،(Farsi)** صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان و مطالب در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره 1-800-348-4058، TTY 711 (اعضای ACC/DD) تماس بگیرید. اعضای ALTCS-EPD با شماره 1-800-293-3740، TTY: 711 تماس بگیرند.

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 언어 지원서비스와 다른 형식의 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)이 귀하에게 비용 없이 제공됩니다. 1-800-348-4058, TTY 711(ACC/DD 가입자)로 전화하거나, ALTCS-EPD 가입자의 경우 1-800-293-3740, TTY 711로 전화하십시오.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по-русски** (**Russian**), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Звоните по телефону 1-800-348-4058, TTY 711 (для членов ACC/DD), для членов ALTCS-EPD звоните по телефону 1-800-293-3740, TTY 711.

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho **Soomaali**, (**Somali**), adeegyada kaalmada luqadda iyo adeegyada wada-xiriirka oo ah qaabab kale, sida far waaweyn, ayaad heli kartaa iyagoon wax kharash ah kugu fadhin. Wac 1-800-348-4058, TTY 711 (xubnaha ACC/DD), xubnaha ALTCS-EPD ha wacaan 1-800-293-3740, TTY 711

ATTENTION : Si vous parlez **français** (**French**), des services d'assistance linguistique et des communications dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition gratuitement. Appelez le 1-800-348-4058, TTY 711, si vous êtes membre ACC/DD ou le 1-800-293-3740, TTY 711, si vous êtes membre ALTCS-EPD.

BIGYAN-PANSIN: Kung nagsasalita ka ng **Filipino**, (**Filipino**), ang mga libreng serbisyo na tulong sa wika at komunikasyon sa iba pang mga format, tulad ng malalaking print ay magagamit mo nang walang babayaran. Tumawag sa 1-800-348-4058, TTY 711 (mga miyembro ng ACC/DD), ang mga miyembro ng ALTCS-EPD ay maaaring miyembro tumawag sa 1-800-293-3740, TTY 711.

BAA'!KON&N&ZIN: Din4 (Navajo) bizaad bee y1n7[ti'go, saad bee 1ka'e'eyeed bee 1ka'an7da'awo'7 d00 bee ahi[dahane'7 n11n1 [ahgo 1t'4ego hadadilyaa7g77, d77 nitsaago bee ak'4da'ashch7n7 1t'4h7g77, nich'8' doo b33h 7l'7n7g00 n1 dah0l=. Kohj8' h0lne' 1-800-348-4058, TTY 711 (ACC/DD bi[hada'd7t'4h7), ALTCS-EPD bi[hada'd7t'4h7 kohj8' dahodoolnih 1-800-293-3740, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, (**Tagalog**), may makukuha kang walang bayad na mga serbisyong tulong sa wika at mga komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa 1-800-348-4058, TTY 711 (mga miyembro ng ACC/DD), ang mga miyembro ng ALTCS-EPD ay tatawag sa 1-800-293-3740, TTY 711

ध्यान दें: यदि आप **हिंदी (Hindi)** बोलते हैं, तो भाषाा सहायता सेवाएँ और अन्य प्राारूपों में संचाार, जैसे कि बड़े प्रिंट, आपके लिए बिना किसी लागत के उपलब्ध हैं।1-800-348-4058, TTY 711 (ACC/DD सदस्य) पर कॉल करें, ALTCS-EPD सदस्य 1-800-293-3740, TTY 711 पर कॉल करें