



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

Mantenga su cobertura

Manténgase al tanto de las actualizaciones importantes

Las normas para mantener su cobertura de Medicaid podrían cambiar. Es importante mantenerse informado para conservar sus beneficios.

Es posible que deba tomar medidas para mantener su cobertura. Esto podría implicar acciones como actualizar su información o cumplir con ciertos requisitos.

Preste atención a los mensajes de la agencia de Medicaid de su estado. Estos mensajes le indicarán qué debe hacer y cuándo debe hacerlo.



Estar al tanto de estas actualizaciones puede ayudarle a evitar interrupciones en su cobertura.



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 contra la gripe

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 resfriado. Cada año, se enferman muchas personas. Algunas pueden necesitar consultar a un médico o ir al hospital.

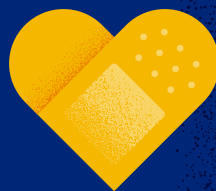
Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de protegerse a usted mismo y a las personas que le rodean. Puede ayudarle a evitar enfermarse y reducir el riesgo de complicaciones graves.

La vacuna contra la gripe 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 durante cada temporada.



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





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 saber si reúne los requisitos para este programa y conocer más detalles.

Aplicación Babyscripts™ myJourney

Babyscript myJourney es una aplicación que usted puede descargar en el teléfono. La aplicación Babyscript myJourney ofrece educación diaria sobre temas importantes que son específicos para su etapa del embarazo. El contenido educativo se ha desarrollado en colaboración con fuentes fiables como March of Dimes, Institutos Nacionales de la Salud y el Colegio de Obstetras y Ginecólogos de los Estados Unidos. Reciba recordatorios de sus citas para las visitas médicas recomendadas. Puede hacer un seguimiento de su peso y aprender sobre nutrición y hábitos saludables.





Aproveche al máximo sus beneficios con su tarjeta UCard

¿Sabía que su plan de salud puede ofrecerle una manera sencilla de usar sus beneficios y recompensas en un solo lugar? La tarjeta UCard de UnitedHealthcare le permite hacer ambas cosas.

Según su plan, puede usar su tarjeta UCard para pagar:

- Medicamentos para el resfriado y artículos de primeros auxilios
- Alimentos saludables, como frutas, verduras y leche
- Artículos para el hogar, como productos de limpieza
- Algunas facturas u otros gastos aprobados
- Artículos para bebés, como pañales o fórmula

También puede ganar recompensas por cuidar su salud, por ejemplo, asistiendo a chequeos médicos o participando en actividades saludables. Las recompensas se agregan a su tarjeta UCard y puede usarlas para comprar artículos.

Use su tarjeta UCard en tiendas o en línea. También puede administrarla desde su cuenta o aplicación para consultar su saldo y hacer un seguimiento de sus recompensas.



Obtenga más información. Inicie sesión en su cuenta de UHC o en la aplicación para consultar su tarjeta UCard y ver sus beneficios y recompensas.



Pruebas de detección de cáncer

Las pruebas de detección de cáncer pueden salvar vidas

Cuidar de su salud es muy importante. Las pruebas de detección de cáncer son pruebas sencillas que ayudan a detectar el cáncer de forma temprana. Cuando el cáncer se detecta de forma temprana, puede ser más fácil de tratar.

Pruebas de detección para hombres y mujeres

- Prueba de detección de cáncer de colon
- Prueba de detección de cáncer de pulmón (para personas que fuman actualmente o que han fumado mucho en el pasado)

Pruebas de detección para mujeres

- Examen de detección de cáncer de mama (mamografía)
- Examen de detección de cáncer del cuello uterino (prueba de Papanicolaou o prueba de HPV)

Pruebas de detección para hombres

- Prueba de detección de cáncer de próstata



No todas las personas necesitan las mismas pruebas. Su edad, sus antecedentes familiares y su salud pueden determinar qué pruebas de detección necesita. **Hable con su médico para saber qué pruebas son las adecuadas para usted.**



Movimiento saludable

Gane movilidad con simples estiramientos

Los estiramientos ayudan a que el cuerpo se mueva como debe ser. Le facilitan agacharse, alcanzar objetos, caminar y realizar las tareas diarias.

Los estiramientos son beneficiosos para todo el mundo. El ejercicio saludable puede ser diferente para cada persona. Y no es necesario hacer mucho. Estirarse un poco cada día puede ayudarle a mejorar la movilidad con el tiempo.

Pruebe hacer estiramientos suaves para el cuello, la espalda, los brazos y las piernas. Haga movimientos suaves y deténgase si alguna parte le duele.

Los estiramientos pueden ayudarle con lo siguiente:

- Moverse con más facilidad
- Mantenerse flexible
- Realizar las tareas diarias con menos esfuerzo



Apenas unos minutos al día pueden ayudarle a mantener el cuerpo fuerte y en forma.



Cuidado dental

¿Tiene una emergencia dental?

Esto es lo que debe hacer:

Un dolor de muelas intenso puede ser muy doloroso, pero usted cuenta con ayuda. Primero, llame a su dentista. Muchos consultorios de dentistas tienen números de teléfono de emergencia y su dentista conoce su historial dental.

Si no tiene un dentista o no puede comunicarse con uno, muchas comunidades de Indiana tienen consultorios dentales disponibles las 24 horas del día que proporcionan cuidado de emergencia, a menudo sin costo para los miembros de Indiana Medicaid. También puede usar DialCare donde puede hablar con un dentista las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Su plan cubre dos visitas virtuales gratuitas cada año. Conéctese al **IN-DialCare-User-Guide-EN.pdf** o llame al **1-844-712-1154**.

Un dentista titulado puede darle asesoramiento y recetarle un medicamento a corto plazo para tratar el dolor o la infección. Si es necesario, la sala de emergencias de un hospital puede ayudar con el alivio del dolor y los antibióticos, pero de todos modos necesitará consultar a un dentista para el tratamiento y el cuidado de seguimiento. Las visitas dentales regulares le ayudan a asegurarse de tener un consultorio dental de confianza cuando ocurren emergencias.



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

Servicio al Cliente

Número gratuito **1-800-832-4643**, 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.

NurseLine:

Número gratuito: **1-800-832-4643**

o **1-866-801-4407**, TTY **711**

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted.

Doctor Chat de UHC:

Evite la sala de espera y conéctese con proveedor médico primario (Primary Medical Provider, PMP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PMP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder todas sus preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación UHC Doctor Chat** u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**.

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.

Transporte:

1-800-832-4643, TTY **711**

Llame a Servicio al Cliente para preguntar sobre los traslados de ida y vuelta a las visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita. Ofrecemos traslados ilimitados por año.

Coordinación de atención:

Número gratuito **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.

Live and Work Well: **liveandworkwell.com**

Acceda a artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

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, tiene la opción de comprar un teléfono por \$20.

Calm Health:

Apoye su salud mental con la aplicación Calm Health. Esta aplicación gratuita le ofrece programas digitales diseñados para cuidar su bienestar. Para empezar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare®** y busque Calm Health en la página Coverage & Benefits (Cobertura y Beneficios).

Pásese al formato digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase para recibir correos electrónicos, mensajes de texto y archivos digitales y acceda a su información de salud más rápido.

Recursos comunitarios:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más; todo esto gratis o a un costo reducido. Busque ayuda en su área.

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (consistent with 45 CFR § 92.101(a)(2)). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call Member Services at **1-800-832-4643**, TTY **711**, 8 a.m.–8 p.m. ET, Monday–Friday.

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 Member Services at **1-800-832-4643**, TTY **711**, 8 a.m.–8 p.m. ET, Monday–Friday.

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: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Member Services 1-800-832-4643, 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 1-800-832-4643, TTY 711.

သတိပေးချက်- သင်သည် မြန်မာစကား (Burmese) ပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ Member Services (အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ) 1-800-832-4643၊ TTY 711 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

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 1-800-832-4643, TTY 711번으로 전화하십시오.

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. Appelez le Service membres au 1-800-832-4643, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة **أرابيكا (Arabic)**، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-832-4643، الهاتف النصي 711.

אַכטונג: אויב איר רעדט **יידיש (Yiddish)**, עס זײַנען פֿאַראַגעבן פֿאַר אײַך פֿרײַ שפראַך סערוויסעס און פֿרײַ קאָמוניקאַציעס אין אַנדערע פֿאַרמאַטן, אַזוי ווי גרויס דרוק. רופט מיטגליד סערוויסעס 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和其他格式（例如大字版）的免費通訊。請致電1-800-832-4643（聽障專線 [TTY] 711）與會員服務部聯絡。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie den Mitgliederservice unter 1-800-832-4643 TTY 711 an.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)** ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-800-832-4643, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, unaweza kupata huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika mifumo mingine, kama vile maandishi makubwa.. Pigia simu Huduma za Mema kupitia 1-800-832-4643, TTY 711.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl **Ayisyen (Haitian Creole)**, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a, ansanm ak komunikasyon gratis nan lòt fòm, tèlke gwo karaktè. Rele Sèvis pou Manm yo nan 1-800-832-4643, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ፣ ነጻ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን እና እንደ ትልቅ ጎትመት የመሳሰሉ ሌሎች ነጻ የተግባቦት መንገዶችን ማግኘት ይችላሉ። ወደ አገል አገልግሎቶች በ 1-800-832-4643, TTY 711 ይደውሉ።

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa ibang mga pormat, tulad ng malaking print. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-832-4643, TTY 711.

ÀKÍYÈSÍ: Tí o bá nsọ èdè **Yorùbá (Yoruba)**, àwọn isẹ àtilẹhin èdè àti àwọn ibanisọrọ lófẹẹ ní àwọn ọna kika miran, gégẹbi titẹ jade nla, wà lárọwọtó rẹ. Pe Àwọn Isẹ Ọmọ Egbẹ 1-800-832-4643, TTY 711.

PAŽNJA: Ako govorite **srpski (Serbian)**, dostupne su vam besplatne usluge jezičke pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je format s krupnim slovima. Pozovite korisničku podršku na broj 1-800-832-4643, TTY 711.

