



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.

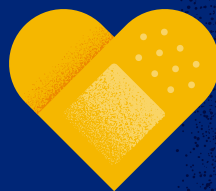
Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de protegerse a usted mismo y a las personas que le rodean. Puede ayudar a evitar que se enferme y puede ayudar a prevenir enfermedades graves. Puede recibirla de manera rápida y sencilla.

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 una farmacia cercana para obtener la vacuna antigripal.





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 exámenes necesita. **Hable con su médico para saber qué pruebas son las adecuadas para usted.**



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 califica para este programa y conocer más detalles.





Pequeños pasos pueden conducir a una mejor salud

Empiece a mejorar su salud de a poco.

No tiene que mejorar su salud de un día para otro. Los pequeños cambios pueden dar sus frutos con el tiempo. Cuando avanza paso a paso, los hábitos saludables pueden convertirse en parte de su rutina diaria.

Piense en algo que le gustaría mejorar. Quizás quiera beber más agua, comer más frutas y verduras, llevar una vida más activa o dormir más. Elija un objetivo y concéntrese en él. Los objetivos pequeños suelen ser más fáciles de alcanzar que los grandes.

Por ejemplo, si quiere llevar una vida más activa, comience con una caminata de 10 minutos todos los días. Si quiere comer más saludable, agregue una fruta a su desayuno. Pasos sencillos como estos pueden ayudarle a desarrollar hábitos saludables que perduren.

También es importante celebrar sus avances. Cada elección saludable es motivo para estar orgulloso. Incluso si un día no lo logra, no se rinda. Mañana tendrá una nueva oportunidad para volver a intentarlo.

Los amigos y la familia también pueden ayudar. Comparta sus objetivos con alguien de confianza. Pueden animarle y ayudarle a mantener la motivación.

Recuerde que la buena salud es un proceso. No tiene que ser perfecto. Lo más importante es avanzar de manera continua y elegir hábitos saludables siempre que pueda.



Dé el siguiente paso.

Elija un hábito saludable para trabajar esta semana. Los pequeños cambios de hoy pueden ayudarle a construir un futuro más saludable.





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.



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 en App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicio al Cliente

Número gratuito **1-877-542-9238**, 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: 1-855-575-0136, 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).

KanQuit:

1-800-784-8669, TTY 711 | KSquit.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo para usted (número gratuito).

Transporte:

Número gratuito **1-877-542-9238**, TTY **711**

Llame a Servicio al Cliente para organizar el transporte y conectarse con nuestro equipo de transporte.

Administración del cuidado:

Número gratuito **1-877-542-9238**, 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 traslados y más.



Live and Work Well:

liveandworkwell.com

Acceda a artículos, herramientas de autocuidado, proveedores atentos 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.

Aplicación Calm Health: app.calmhealth.com

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 a fin de recibir su información de salud más rápido.

Recursos comunitarios:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden proporcionar ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más. Busque ayuda en su área.



United
Healthcare®
Community Plan



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 **1-877-542-9238**, TTY **711**, 8 a.m.–6 p.m., 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 **1-877-542-9238**, TTY **711**, 8 a.m.–6 p.m., 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 1-877-542-9238, TTY 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)**၊ အခမဲ့ ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြား ဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-877-542-9238၊ TTY 711 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame al 1-877-542-9238, TTY 711.

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 1-877-542-9238, ATS 711

CHÚ 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 1-877-542-9238, TTY 711.

注意：日本語 (Japanese) を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。電話番号 1-877-542-9238、または TTY 711 にご連絡下さい。

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 1-877-542-9238，聽障專線 (TTY) 711。

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 1-877-542-9238, TTY 711.

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie +1 877-542-9238, TTY 711 an.

LUSTSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais **Lus Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb thiab muaj cov kev sib txuas lus pub dawb ua lwm hom ntaub ntawv, xws li luam tawm ua tus ntawv loj, rau koj. Hu rau 1-877-542-9238, TTY 711.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-9238(TTY 711)번으로 전화하십시오.

توجه: اگر به **فارسی (Farsi)** صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. لطفاً با شماره تلفن 1-877-542-9238, TTY 711 تماس بگیرید.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານຟຣີໃນຮູບແບບອື່ນ, ເຊັ່ນ ຕົວພິມໃຫຍ່, ໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາ 1-877-542-9238, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika mifumo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa nambari 1-877-542-9238, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa 1-877-542-9238, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، الترجمة العربية للغة، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل على الرقم 1-877-542-9238، الهاتف النصي 711.