



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.



Vapeo

Los peligros del vapeo

Es posible que muchos niños y adolescentes no se den cuenta de lo perjudicial que puede ser el vapeo. Vapear significa usar un cigarrillo electrónico. Estos dispositivos producen un vapor que se inhala hacia los pulmones.

El vapor puede contener productos químicos dañinos y muchos vapes tienen nicotina. La nicotina es una droga que puede hacer que resulte difícil dejar de consumirla y que puede dañar los pulmones y el cerebro de los niños.

El vapeo puede causar tos, dolor de pecho y dificultad para respirar. También puede provocar problemas pulmonares graves.

Como padre o madre, puede ayudar a su hijo a mantenerse a salvo. Hable con su hijo sobre los riesgos del vapeo y cómo puede dañar su salud.



Si su hijo necesita ayuda para dejar de fumar, hay apoyo disponible. Hable con el médico de su hijo sobre las opciones que tiene para ayudarlo a dejar de fumar.



Vacuna antigripal

Proteja a su hijo esta temporada de gripe

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

Obtener la vacuna antigripal es la mejor manera de proteger a su hijo y a su familia. Puede ayudarlo a evitar que su hijo se enferme y puede ayudarlo 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 ayuda a proteger a su hijo cada temporada.



Protéjase esta temporada

Acuda al médico de su hijo o a una farmacia cercana para recibir una vacuna antigripal hoy.



Ayude a su hijo a mantenerse saludable

Llevar a su hijo al médico todos los años es importante. Estas visitas se llaman visitas preventivas para niños. Ayudan a su hijo a crecer fuerte y mantenerse saludable.

En una visita preventiva para niños, el médico realizará lo siguiente:

- Revisar la estatura y el peso de su hijo
- Asegurarse de que su hijo esté creciendo de la manera correcta
- Detectar posibles problemas de salud
- Responder sus preguntas

Estas visitas pueden ayudar a detectar problemas de forma temprana, antes de que sean más graves. También le ayudan a saber que su hijo está bien.



Programa una cita a través de Internet hoy.

Inicie sesión en su cuenta para miembros para programar una visita preventiva para niños para su hijo o buscar un médico cerca de usted.



Información del plan

Use su cuenta para obtener información sobre su plan

¿Sabe que puede obtener información sobre el plan desde su teléfono o en Internet?

Cuando inicie sesión, puede consultar la información sobre su plan de salud. Puede hacer lo siguiente:

- Consultar sus beneficios
- Revisar sus reclamos
- Buscar herramientas que le ayuden a mantenerse saludable

Su cuenta hace que sea fácil administrar su cuidado en un solo lugar, en cualquier momento.



Comience hoy mismo. Inicie sesión en su cuenta desde su teléfono o computadora para ver su plan y las herramientas.



Desencadenantes del asma y la alergia

Si su hijo tiene asma, algunas cosas pueden empeorarlo. Estas se denominan desencadenantes. Un desencadenante puede causar tos, sibilancias o dificultad para respirar.

Los desencadenantes comunes incluyen polen, polvo, moho, pelo de mascotas y humo. Estas también son cosas que pueden causar alergias. Por esto el asma y las alergias suelen estar relacionados.

Durante ciertos momentos del año, como la primavera o el otoño, puede haber más polen en el aire, lo que puede empeorar el asma. A esto se le llama asma estacional.

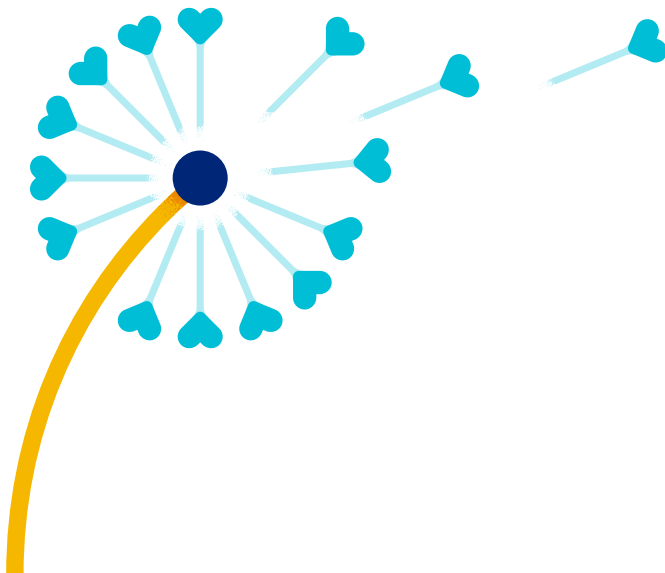
Puede ayudar a proteger a su hijo si averigua qué le desencadena el asma. Trate de mantener su hogar limpio, reducir el polvo y permanecer en interiores cuando los niveles de polen son altos. Si su hijo tiene alergias, manejarlas también puede ayudar a controlar el asma.

Es importante que su hijo tome sus medicamentos según lo indicado y que siga su plan de cuidado del asma.



Ayude a su hijo a respirar mejor.

Hable con el médico de su hijo sobre las maneras de manejar el asma y los desencadenantes de la alergia.



Manténgase al día con los medicamentos de su hijo

Si su hijo toma medicamentos, es importante que se mantenga al día. Esto ayuda a proteger su salud y a que se sienta lo mejor posible.

Algunos niños necesitan medicamentos todos los días o solo en casos de emergencia. Pueden incluir:

- Un inhalador para el asma
- Un EpiPen para las alergias
- Otros medicamentos para las necesidades de salud

Siga estos pasos sencillos para estar preparado:

- Compruebe que los medicamentos no están vencidos
- Resurta los medicamentos antes de que se acaben
- Mantenga el medicamento en un lugar fácil de encontrar

Planificar con antelación puede ayudarle a estar preparado cuando su hijo necesite cuidado.



Siempre un paso adelante.

Inicie sesión en su cuenta o en la aplicación para resurtir los medicamentos con receta de su hijo o para consultar sus beneficios de farmacia.



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 el plan de su hijo
- 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.



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 **1-877-542-9238**, 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 viajes y más.



Live and Work Well:

liveandworkwell.com

Busque artículos, herramientas de autocuidado, proveedores atentos y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY **711**

uhhealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir cuidado prenatal y asistir a los chequeos del bebé a tiempo (número gratuito).

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 para recibir 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. 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.