



HealthTalk

Su viaje hacia una vida más saludable



Apoyo con su plan de salud en la palma de la mano

Descargue la **aplicación de 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 American Library Association (Asociación Estadounidense de Bibliotecas) 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 o atender necesidades médicas continuas. Dar pequeños pasos puede ayudarle a 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 y a las personas a su alrededor. Puede ayudarle a prevenir la enfermedad y reducir el riesgo de complicaciones graves.

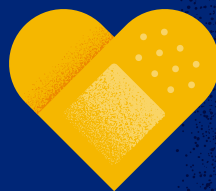
La vacuna contra la gripe está cubierta sin costo alguno para usted. Puede recibirla de manera rápida y sencilla.

Vacunarse contra la gripe todos los años es importante. 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.





Los exámenes de detección pueden salvar vidas

Cuidar de su salud es muy importante. Los exámenes 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

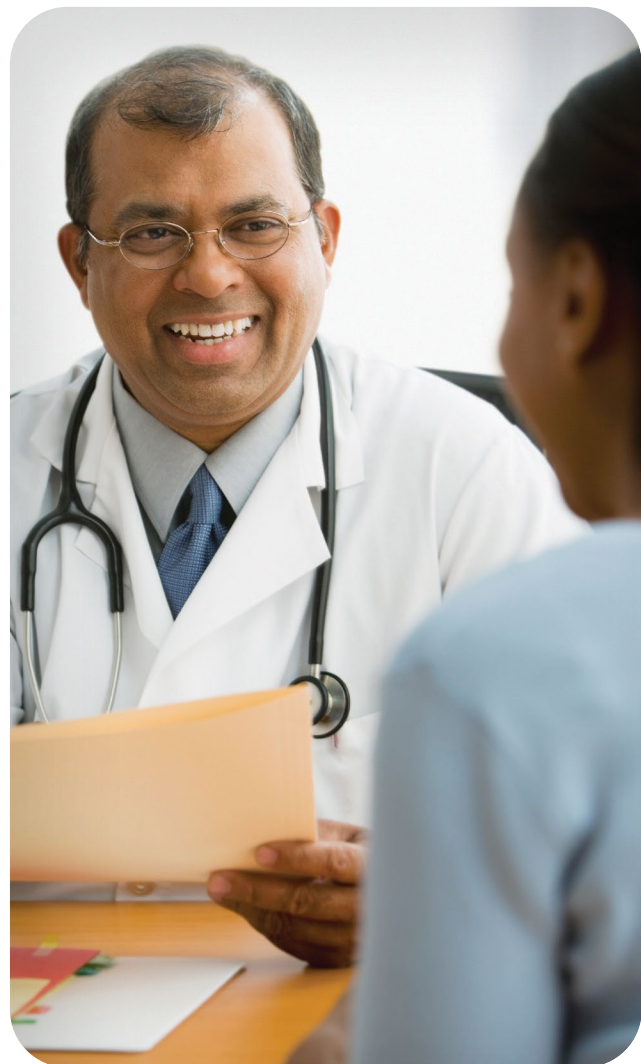
- Examen de detección de cáncer de mama (mamografía)
- Examen de detección de cáncer del cuello uterino (prueba de Papanicolaou o prueba de HPV)

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.**





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 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 el cuidado antes y después del nacimiento de su bebé.

El programa puede ayudarla a:

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

Si necesita ayuda adicional, su administrador del cuidado puede hacer seguimiento de su situación y ayudarla a coordinar su atención médica.



¿Desea obtener más información? Llame a Servicio al Cliente para saber si reúne los requisitos para este programa y conocer más detalles.



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 obtener 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 pueden usarse 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.





Beneficios del plan

Revise sus beneficios: podría tener más de los que imagina

¿Sabe qué cubre su plan de salud?

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

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

- Vaya a la sección “Beneficios”
- Toque su plan
- Mire qué servicios están cubiertos
- Consulte lo que su plan ha pagado y lo que usted podría deber

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 de 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 de UnitedHealthcare:

Descárguela en App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicio al Cliente:

Número gratuito **1-866-293-1796**, 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: 1-800-985-3856, TTY 711

Reciba consejos de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

Doctor Chat de UHC:

Comuníquese con proveedores de cuidado primario (primary care provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los proveedores de cuidado primario están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana y pueden responder sus preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación UHC Doctor Chat** u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**.

Quit Now Kentucky: **quitnowkentucky.org**

1-800-QUIT-NOW, TTY **711** (número gratuito).

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno para usted.

Gestión del cuidado de la salud:

Número gratuito **1-866-293-1796**, TTY **711**

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con el transporte y más.



Transporte:

Número gratuito **1-866-293-1796**, 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, debe hablar con el agente de transporte de su condado. Si está inscrito en la gestión del cuidado de la salud, su administrador de cuidado puede ayudarle. Es posible que cumpla los requisitos para recibir hasta 24 viajes gratis de ida a servicios comunitarios y médicos. Llame a la línea de Servicio al Cliente de Kaizen al **1-888-259-4773**, de lun. a vie., de 8 a.m. a 9 p.m., hora del este, y los sáb. de 10 a.m. a 8 p.m., hora del este, para saber si cumple los requisitos.

Línea de crisis de salud del comportamiento:

1-855-789-1977, TTY **711**

Obtenga ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

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

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

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Obtenga 10 GB de datos de alta velocidad y llamadas y mensajes de texto ilimitados sin costo. Además, tiene la opción de comprar un teléfono a bajo costo.

Healthy First Steps®:

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

uhchealthyfirststeps.com

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



Recursos para miembros

Priorice su salud mental:

Pruebe la aplicación Calm Health completamente gratis. Cuenta con recursos y ejercicios que le ayudan a cuidar su cuerpo y su mente, acceder a programas de salud mental y enfocarse en su bienestar. Para comenzar, descargue la **aplicación de UnitedHealthcare** y busque Calm Health en la página de 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 Recursos

Comunitarios de UnitedHealthcare 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.

Expressable:

expressable.com/united

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

MedImpact:

1-800-210-7628, TTY 711

kyportal.medimpact.com

Llame para encontrar una farmacia o medicamentos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

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 **1-866-293-1796, 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 Member Services at **1-866-293-1796, 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: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Member Services at 1-866-293-1796, 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 Servicio al Cliente al 1-866-293-1796, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어를 (Korean)** 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 큰 활자체 인쇄와 같은 다른 형식의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스 1-866-293-1796, TTY 711번으로 전화하십시오.

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 1-866-293-1796, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية **(Arabic)**، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاًناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-866-293-1796، الهاتف النصي 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。次のメンバーサービスにお電話ください：1-866-293-1796、TTY 711。

WICHDICH: Wann du **Deutsch (Pennsylvania Dutch)** schwetzscht, kannscht du Schprooch- Hilf un differnti Sadde Schreiwes griege, so wie Gross-Druck (large print), unni as es dich ennich eppes koschde zellt. Call Member Services an 1-866-293-1796, TTY 711.

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите по-**русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в других форматах, например, с использованием крупного шрифта. Позвоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-866-293-1796, TTY 711.

ATANSYON: Si w pale **Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole)**, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a, ansanm ak kominikasyon gratis nan lòt fòm, tèlke gwo karaktè. Rele Sèvis pou Manm yo nan 1-866-293-1796, TTY 711.

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं **नेपाली (Nepali)** बोलुहुन्छ भने, ठूलो अक्षर जस्ता अन्य ढाँचाहरूमा निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू र निःशुल्क कुराकानी सेवाहरू तपाईंको लागि उपलब्ध छन्। सदस्य सेवा कार्यालयलाई 1-866-293-1796, TTY 711 मा कल गर्नुहोस्।

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-866-293-1796, TTY 711.

ATTENZIONE: se parla **italiano (Italian)**, sono a disposizione servizi gratuiti di assistenza linguistica e comunicazioni gratuite in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il servizio soci al numero 1-866-293-1796, TTY 711.

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho **Somaali (Somali)**, adeegyada kaalmada luqadda oo bilaash ah iyo adeegyada wada-xiriirka oo bilaash ah oo ah qaabab kale, sida far waaweyn, ayaad heli kartaa. Ka wac Adeegyada Xubinka 1-866-293-1796, TTY 711.

ANGALIA: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga Simu kwa Huduma za Memba kwa 1-866-293-1796, TTY 711.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí ở định dạng khác như bản in khổ lớn. Gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số 1-866-293-1796, TTY 711.