



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 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.

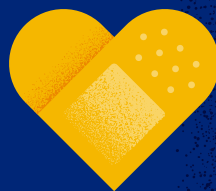
Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de protegerse a usted mismo y a las personas que le rodean. Puede ayudarle a evitar enfermarse y reducir el riesgo de complicaciones graves.

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 durante cada temporada.



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





Exámenes de detección de cáncer

Los exámenes de detección de cáncer 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.

Exámenes de detección para hombres y mujeres

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

Exámenes de detección para mujeres

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

Exámenes de detección para hombres

- Examen de detección del cáncer de próstata



No todas las personas necesitan las mismas pruebas. Su edad, su historial familiar y su salud pueden determinar qué exámenes 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 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 revisar su situación y ayudarla a coordinar su cuidado.



¿Desea obtener más información? Llame a Servicio al Cliente al número gratuito **1-800-318-8821**, TTY **711**, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del Este, de lunes a viernes, para saber si califica y preguntar sobre este programa.





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
- Verifique 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 UnitedHealthcare para revisar sus beneficios.

Cómo denunciar casos de fraude y abuso

La mayoría de los miembros y proveedores de Medicaid son honestos. Pero si cree que se está cometiendo fraude o abuso, debe informar a alguien. Hay varias maneras de denunciar fraudes o abusos:

- **Llame:** Línea Directa para Denunciar Fraude de UnitedHealth Group al **1-866-242-7727, TTY 711**
- **Llame:** Línea Directa para Denunciar Fraude de HealthChoice al **1-866-770-7175, TTY 711**
- **Llame:** Departamento de Salud de Maryland al **410-767-5784**
- **Por correo electrónico:** Departamento de Salud de Maryland al **mdh.oig@maryland.gov**
- **Por fax:** Departamento de Salud de Maryland al **410-333-7194**
- **Visite el sitio web:** **health.maryland.gov/oig/pages/report_Fraud.aspx** y haga clic en “Report Fraud” (Denunciar fraude)
- **Escriba a:** The Maryland Department of Health
Office of the Inspector General/Program Integrity
201 West Preston Street, Room 520
Baltimore, MD 21201

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™ Use la identificación del grupo:

MDCAID para registrarse.

Nuestro sitio web para miembros:
myuhc.com/communityplan

Servicio al Cliente

Número gratuito **1-800-318-8821, TTY 711** de 8 a.m. a 7 p.m., hora del Este, de lunes a viernes. 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:

1-877-440-0251, 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).

Programa Quit For Life:

1-866-784-8454, TTY 711 | quitnow.net

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





Recursos para miembros

Administración del cuidado:

1-800-460-5689, TTY 711

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, información educativa sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

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.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Obtenga 10 GB de datos de alta velocidad, minutos de llamada ilimitados y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, tiene la opción de comprar un teléfono a partir de \$25.

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 las visitas preventivas para bebés a tiempo (número gratuito).

Pásese al formato digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Inscríbase 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 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.

Programa de información educativa sobre la salud:

Su educador de salud puede ayudarle a aprender hábitos saludables. Reciba ayuda para controlar la diabetes, el asma, la presión arterial y el colesterol. Y reciba recordatorios sobre los controles y las vacunas para su familia.

Para obtener más información, comuníquese con nuestro educador de salud en: **mdhealtheducation@uhc.com**



NOTICE TO THE PUBLIC

NON-DISCRIMINATION STATEMENT AND ACCESSIBILITY REQUIREMENTS

UnitedHealthcare Community Plan and The Maryland Department of Health (the Department) comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan, upon request:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with Department staff, such as, but not limited to:
 - Qualified sign language interpreters
 - Writing information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides **NO COST, FREE** language services to people whose primary language is not English, such as, but not limited to:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, please contact the Department's health program, service, local health department or health insurance marketplace directly.

If you believe that the Department has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance, P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130, 1-800-318-8821, TTY 711, **UHC_Civil_Rights@uhc.com** or The Maryland Department of Health, Office of Equal Opportunity Programs, Equal Access Compliance Unit (EACU), 201 West Preston Street, Room 422, Baltimore, Maryland 21201, 410-767-6600 (Voice) 410-333-5337 (Fax), **mdh.oeop@maryland.gov** (email). Deaf and hard of hearing individuals may use MD Relay 7-1-1.

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, staff are available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>**, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-868-1019, 800-537-7697(TDD).

Complaint forms are available at
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

Language Accessibility Statement

If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you.

Call: 1-877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

Español/Spanish

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al: 877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

አማርኛ/Amharic

የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 877-463-3464 (መስማትለተሳናቸው፡ TTY: 7-1-1)፡

Arabic/ العربية

877-463-3464 برقم اتصل. بالمجان لك تتوافر اللغوية المساعدة خدمات فإن، اللغة اذكر تتحدث كنت إذا: ملحوظة (7-1-1: TTY). والبكم الصم هاتف رقم).

Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò(Bassa)

Dè dɛ nìà kɛ dyédé gbo: ɔ jũ ké m̩ [Bàsɔ́ -wùdù-po-nyò] jũ ní, nìí, à wuɖu kà kò dò po-poòbɛín m̩ gbo kpáa. Ðá 877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

中文/Chinese

如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

Farsi/ فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنی د، تسهی لات زبان ی بصورت رای گان برای شما
دا ری بگی تماس 877-463-3464 (TTY: 7-1-1) با .باشد ی م فراهم

Français/French

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement.
Appelez le: 877-463-3464 (ATS: 7-1-1).

ગુજરાતી/Gujarati

જો તમે ગુજરાતી બોલો છો, તો તમારા માટે ભાષા સહાય સેવાઓ મફતમાં ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો:
877-463-3464 (TTY: 711).

kreyòl ayisyen/Haitian Creole

Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

Igbo

O buru na asu Ibo asusu, enyemaka diri gi site na call 877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

한국어/Korean

한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

877-463-3464 (TTY: 7-1-1) 번으로 전화해 주십시오.

Português/Portuguese

Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para

877-463-3464 (TTY: 7-1-1)

Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: 877-463-3464 (TTY: 7-1-1). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa iyang wika: 877-463-3464 (TTY: 7-1-1). Ang mga serbisyong ito ay libre.

Urdu/اردو

ن کری کال - ن ی ہ اب ی دست ن می مفت خدمات کی مدد کی زبان کو آپ تو، ن ی ہ بولتے اردو آپ اگر: خبردار
877-463-3464. (7-1-1: TTY)

Tiếng Việt/Vietnamese

Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số
877-463-3464 (TTY: 7-1-1).

Yorùbá/Yoruba

Ti o ba nso ede Yoruba ofe ni iranlowo lori ede wa fun yin o. E pe ero ibanisoro yi 877-463-3464
(TTY: 7-1-1)