



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.



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 ayudar a evitar que se enferme y puede ayudar a prevenir enfermedades 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 a una farmacia cercana para obtener la vacuna antigripal.

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.



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 de 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.**



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 obtener más información.





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 resfrío 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 realizar 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.





Comprender su cobertura de Medicaid NJ FamilyCare y la facturación

Lo que debe saber

Medicaid (NJ FamilyCare) ayuda a pagar el cuidado de su salud. Saber cómo funciona la facturación puede ayudarle a evitar facturas sorpresa, a recibir cuidado con confianza y a saber cuándo una factura no es correcta. Esto es lo que puede esperar cuando recibe cuidado y qué hacer si recibe una factura.

Antes y durante su visita

Tomar estas medidas en cada visita para el cuidado de la salud puede ayudar a que su proceso sea más sencillo:

- Muestre todas sus tarjetas del seguro y de ID del plan de salud
- Asegúrese de que el consultorio tenga su nombre, dirección e información del seguro correctos
- Verifique que su proveedor forme parte de la red de su plan de salud
- Antes de recibir un servicio, pregunte si está cubierto y si tendrá que pagar un copago
- No firme ningún formulario a menos que lo entienda
- Llame a NJ FamilyCare o al número de Servicio al Cliente que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta de ID de miembro si cambia su seguro
- Si necesita medicamentos, pida uno que esté en la lista aprobada, ya que esos están cubiertos
- El cuidado de emergencia en los Estados Unidos también está cubierto

Lo que debe hacer su proveedor

Los proveedores que forman parte de la red de su plan de salud deben seguir ciertas reglas. Deben facturar los servicios cubiertos a NJ FamilyCare o Medicaid, no a usted. Tampoco pueden cobrarle cargos adicionales por los servicios cubiertos por NJ FamilyCare o Medicaid.

Si un servicio no está cubierto, el proveedor debe:

- Informárselo por escrito antes de que reciba el servicio
- Obtener su aprobación firmada antes de brindarle ese servicio

Si tiene otro seguro, el proveedor debe facturar primero a ese seguro y, por último, a Medicaid.

Cuándo es posible que tenga que pagar

Es posible que tenga que pagar si:

- Su plan requiere un copago
- Elige un servicio que NJ FamilyCare o Medicaid no cubre o que no se considera médicamente necesario y usted firmó un formulario aceptando pagar
- Consulta a un proveedor que no está en su plan sin haber obtenido antes una aprobación, excepto en casos de cuidado de emergencia

Cuándo no deben facturarle

No debería recibir una factura por:

- Un importe superior al de su copago por el cuidado cubierto
- El cuidado de emergencia, excepto los copagos habituales
- Los servicios cubiertos de un proveedor dentro de la red, aunque haya olvidado su tarjeta

Si recibe una factura

Primero, llame al proveedor para verificar si la factura es correcta. Asegúrese de que tenga su información actual del seguro y recuérdale que usted tiene Medicaid. Luego, espere un tiempo para que se procese el reclamo.



Estamos aquí para ayudarle

¿Tiene preguntas? Hable por chat con Servicio al Cliente a través de la **aplicación UnitedHealthcare®** o en **myuhc.com/communityplan**. También puede llamar al **1-800-941-4647**, TTY **711**.



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.





Las caídas pueden ser graves, pero algunos pasos sencillos pueden ayudar a los adultos mayores a evitar caídas y mantenerse seguros

1. Manténgase en movimiento

Manténgase activo para desarrollar fuerza y equilibrio. Intente caminar, bailar o practicar ejercicios suaves como el tai chi.

Consulte la sección Recursos para miembros del sitio web para miembros de UHC Dual Complete® NJ-Y001 para obtener una lista de los centro para adultos de edad avanzada de New Jersey. Muchos de ellos ofrecen clases de ejercicio en grupo y otras actividades.



Es bueno saberlo: El plan UHC Dual Complete® NJ-Y001 incluye una membresía gratuita para gimnasios y acceso a videos de ejercicios y clases de acondicionamiento físico en Internet en vivo. Llame al **1-800-514-4911**, TTY **711** si desea más información.

2. Haga que su hogar sea más seguro

- Quite las alfombras sueltas y los objetos que estén en el piso
- Mantenga las habitaciones bien iluminadas
- Agregue barras de agarre en el baño

3. Use el calzado adecuado

Elija zapatos con suelas antideslizantes. Evite los tacones altos, las pantuflas o caminar en medias.

4. Hable con su médico

Algunos medicamentos pueden causarle mareos o somnolencia. Pídale a su médico que revise sus medicamentos con receta.

5. Controle su vista

Visite a su oftalmólogo regularmente para mantener una buena visión.

6. Use herramientas de apoyo

Si es necesario, use un bastón o un andador para tener más equilibrio.





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 **1-800-941-4647**, TTY **711**

Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

Transporte: **1-866-527-9933**,

TTY **1-866-288-3133**

Llame a Modivcare para preguntar sobre el transporte de ida y vuelta a sus visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 5 días hábiles antes de su cita. Ofrecemos traslados dentro de las 35 millas de su hogar.

Línea para dejar de fumar de New Jersey:

1-866-657-8677, TTY **711** | njquitline.org

Este es un servicio gratuito de asesoramiento para fumadores que están listos para dejar de fumar.

Administración del cuidado:

1-800-941-4647, TTY **711** (número gratuito)

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

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



Línea de Prevención del Suicidio y en Casos de Crisis: **988**

Llame o envíe un mensaje de texto si necesita apoyo en momentos de crisis o si le preocupa la situación de otra persona.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Obtenga 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3,000 minutos de llamadas y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, tiene la opción de comprar un teléfono por \$20.

Healthy First Steps®

1-800-599-5985, TTY **711** (número gratuito)
uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo.

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 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.

Expressable: expressable.com/united

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

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 (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). 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 the toll-free number on your member identification card (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 the toll-free number on your member identification card (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 1-800-941-4647, 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 1-800-941-4647, TTY 711.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，則可獲得免費的語言協助服務及其他形式的免費通訊服務（例如：大字體印刷）。請致電 1-800-941-4647（聽障專線 (TTY) 711）與會員服務部聯絡。

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 1-800-941-4647, TTY 711번으로 전화하십시오.

ATENÇÃO: Se falar **português (Portuguese)**, estão disponíveis para si serviços de assistência linguística gratuitos e comunicações gratuitas noutros formatos, tais como em letras grandes. Ligue para o Serviço de Apoio a Associados através do número 1 800 941-4647, TTY: 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**) ، فتتوافر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية والرسائل المجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-941-4647، الهاتف النصي 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 1-800-941-4647, TTY 711.

UWAGA: Jeśli mówi Pan/Pani w języku **polskim (Polish)**, dostępne są bezpłatne usługi pomocy językowej i komunikacji w innych formatach, np. duży druk. Proszę zadzwonić do Member Services pod numer 1-800-493-4647, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyonang libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-941-4647, TTY 711.

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите **русский (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Обращайтесь в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-941-4647, TTY 711.

ध्यान दें: यदि आप **हिन्दी (Hindi)** बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएँ और बड़े अक्षरों वाले प्रिंट अन्य प्रारूपों में निःशुल्क संचार उपलब्ध हैं। सदस्य सेवाओं को 1-800-941-4647, TTY 711 पर कॉल करें।

ATTENZIONE: se parla **italiano (Italian)** sono disponibili servizi gratuiti di assistenza linguistica e comunicazioni gratuite in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il servizio soci al numero 1-800-941-4647, 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 khác như bản in khổ lớn. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

মনোযোগ দিন: আপনি যদি **বাংলা (Bengali)** ভাষায় কথা বলেন, তাহলে বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং বড় প্রিন্টের মতো অন্যান্য ফরম্যাটে বিনামূল্যে যোগাযোগ আপনার জন্য উপলভ্য আছে। সদস্য পরিষেবায় 1-800-941-4647, TTY 711 নম্বরে কল করুন।

ધ્યાન આપો: જો તમે **ગુજરાતી (Gujarati)** બોલો છો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ અને મોટા અક્ષરો જેવા અન્ય ફોર્મેટમાં નિઃશુલ્ક સંદેશાવ્યવહાર તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. સભ્ય સેવાઓને 1-800-941-4647, TTY 711 પર કૉલ કરો.