



HealthTalk

Su viaje hacia una vida más saludable



Ayuda 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 para ayudarle a usar la tecnología y encontrar información de salud confiable en línea sin costo.

Programas como Digital Pathways de la 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 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 y a las personas a su alrededor. Puede ayudarle a prevenir la enfermedad y reducir el riesgo de complicaciones graves.

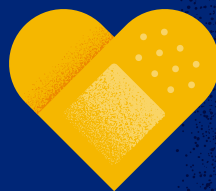
La vacuna contra la gripe está cubierta sin costo alguno para usted. Puede recibirla de manera rápida y sencilla.

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.





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 las personas que fuman o que solían fumar mucho)

Pruebas de detección para mujeres

- Prueba de detección de cáncer de mama (mamografía)
- Prueba de detección de cáncer del cuello uterino (prueba de Papanicolaou o prueba de VPH)

Pruebas de detección para hombres

- Prueba de detección del 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 equipo de apoyo de salud que la ayuda a mantenerse al día y obtener el cuidado que necesita.

Su equipo de apoyo de la salud trabajará con usted para crear un plan y le ayudará 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 sus citas
- Coordinar su cuidado durante el embarazo
- Recibir ayuda después del nacimiento de su bebé
- Buscar programas y servicios locales

Si necesita ayuda adicional, su equipo de apoyo 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 reúne los requisitos para este programa y conocer más detalles.



Control del estrés

Tome un descanso para su mente.

Todo el mundo siente estrés de vez en cuando. El estrés puede aparecer cuando tiene preocupaciones, muchas cosas que hacer o cuando tiene un mal día. Demasiado estrés puede generarle cansancio, tristeza o malestar emocional.

La buena noticia es que hay maneras sencillas de manejar el estrés.

Intente respirar profundamente unas cuantas veces. Inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca. Dé un paseo corto, estire el cuerpo o pase tiempo al aire libre. Hablar con un amigo o un familiar también puede ayudar.

Dedique tiempo a actividades que disfrute. Podría leer un libro, escuchar música, dibujar o jugar con sus hijos. Dormir lo suficiente todas las noches también puede ayudar a que la mente y el cuerpo se sientan mejor.

Si el estrés no desaparece o empieza a afectar su vida diaria, puede pedir ayuda. No tiene que afrontar esta situación por su cuenta y sin apoyo.



Dé el siguiente paso:

Comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud si el estrés le impide disfrutar de sus actividades diarias o cuidar de su bienestar.



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 de UnitedHealthcare para consultar sus beneficios. Cuando inicie sesión:

- Vaya a la sección “Benefits” (Beneficios)
- Seleccione 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 costos inesperados.



Encuentre un momento para iniciar sesión hoy

Inicie sesión en la aplicación de UnitedHealthcare para comprobar sus beneficios.



Estamos aquí para ayudarle

Acceda a su plan 24/7

Encuentre la información y el apoyo que necesita cuando y donde lo necesite.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela en App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicio al Cliente: Número gratuito

1-877-236-0826, TTY **711** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora estándar de la montaña. 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: 1-833-890-3050, TTY 711

Cuando se siente mal o sufre una lesión, puede ser difícil tomar decisiones sobre su cuidado de la salud. El experimentado personal de enfermería de NurseLine puede brindarle información y apoyo cuando tiene preocupaciones o problemas de salud, esto incluye: lesiones menores, enfermedades comunes, diagnósticos recientes, afecciones crónicas y ayuda para decidir cuál es el cuidado médico adecuado. Simplemente llame al número gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Galileo:

galileo.health/uhcnm-07-2024

Cuidado primario de alta calidad disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Comuníquese con médicos reales por video o chat en la aplicación Galileo.

Calm Health:

Apoye su salud mental con la aplicación de Calm Health. Esta aplicación gratuita le ofrece programas digitales diseñados para cuidar su bienestar. Para comenzar, descargue la **aplicación de UnitedHealthcare®** y busque Calm Health en la página Coverage & Benefits (Cobertura y Beneficios).

Recursos comunitarios:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources 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.



Estos servicios son financiados en parte por el estado de New Mexico. UnitedHealthcare Community Plan of NM es un producto de UnitedHealthcare Insurance Company.

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 **1-877-236-0826**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m. MT, 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 grievance 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 grievance, call Member Services at **1-877-236-0826**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m. MT, Monday–Friday.

You can also file a civil rights grievance 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

Grievance 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 1-877-236-0826, 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 1-877-236-0826, TTY 711, de 8 a.m. a 5 p.m.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة <العربية> (**Arabic**)، فتتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاًاً ووسائل تواصل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحجم كبير. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-877-236-0826، أو عبر الهاتف النصي على الرقم 711، من الساعة 8 صباحاً إلى 5 مساءً.

注意：如果您說 <中文> (**Chinese**)，您可以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。請致電會員服務部，電話是 1-877-236-0826，聽障專線 (TTY) 711，上午 8 點至下午 5 點

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. Veuillez appeler le département des services aux membres au 1-877-236-0826, TTY 711, de 8 h à 17 h.

HINWEIS: Wenn Sie <Deutsch> (**German**) sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie den Mitglieder-Service an unter +1 877 236 0826 (mit TTY unter 711), verfügbar von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

HO‘OLOHE: Inā ‘ōlelo ‘oe i <‘Ōlelo Hawai‘i> (**unuhi ‘ōlelo Pelekania o ka ‘ōlelo**), loa‘a iā ‘oe nā lawelawe kōkua ‘ōlelo manuahi a me nā kama‘ilio manuahi ma nā ‘ano like ‘ole, e like me ka pa‘i nui. Kāhea i nā lawelawe lālā ma 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m.

PAKAAMMO: No agsasaoka iti <Ilokano> (**Ilocano**), sidadaan a magun-odmo dagiti libre a serbisio ti tulong iti pagsasao ken libre a komunikasion kadagiti dadduma a pormat, kas iti dadakkel a letra. Tawagam ti Dagiti Serbisio iti Miembro iti 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m.

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。メンバーサービスまで 1-877-236-0826、TTY 711 に午前 8 時～午後 5 時にお電話ください。

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 1-877-236-0826, TTY 711번으로 오전 8시 - 오후 5시 사이에 전화하십시오.

BAA'ÁKONÍNÍZIN: (Navajo) <bizaad> bee yáníłti'go, t'áá jiik'eh saad bee áka'e'eyeed bee áka'anída'awo'í dóó bee ahił dahane'í nááná łahgo át'éego hadadilyaaígíí, díí nitsaago bee ak'éda'ashchíní át'éhígíí, t'áá jiik'eh ná dahóló. Bił Ha'dít'éhí Bika'anída'aow' bich'í' hólne' kohjı' 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

توجه: اگر به <فارسی> (**Farsi**) صحبت نمی‌کنید، خدمات رایگان کمکی زبان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با خدمات اعضا به شماره 1-877-236-0826، TTY 711 تماس بگیرید، 8 صبح تا 5 عصر

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите <по-русски> (**Russian**), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Звоните в отдел обслуживания участников по номеру 1-877-236-0826, TTY 711, с 8 a.m. до 5 p.m.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana <**Samoa**> (**Samoa**), o loo avanoa mo oe e aunoa ma se tologi auaunaga mo fesoasoani i le gagana ma feso'ota'iga e leai se tologi i isi faiga, e pei o lomiga e lapopo'a mata'itusi. Valaau i Member Services (Auaunaga mo Sui Auai) i le 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

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. Pigia simu kwa Huduma za Memba kwa 1-877-236-0826, TTY 711, saa 8 asubuhi hadi 5 jioni.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng <**Tagalog**> (**Tagalog**), may makukuha kang mga libreng serbisyong tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang pormat, tulad ng malaking letra. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng <**Việt**> (**Vietnamese**), quý vị sẽ nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức giao tiếp miễn phí khác, chẳng hạn như bản in chữ lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ Thành viên theo số 1-877-236-0826, TTY 711, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.