



HealthTalk

Su camino hacia una vida más saludable



Apoyo con su plan 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 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 mismo y a las personas que le rodean. Puede ayudarle a evitar enfermarse y reducir el riesgo de complicaciones graves.

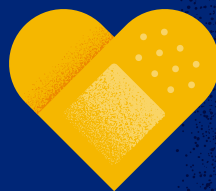
La vacuna contra la gripe está cubierta sin costo para usted. Puede recibirla de manera rápida y sencilla.

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 cerca de usted para vacunarse contra la gripe.





Las pruebas de detección de cáncer pueden salvar vidas

Cuidar de su salud es muy importante. Las pruebas 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)

Pruebas de detección para hombres

- Prueba 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.**



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 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 conocer más detalles.





Cada pequeño paso cuenta para mejorar su salud.

Empiece de a poco para disfrutar una vida más saludable.

No tiene que mejorar su salud de un día para otro. Los pequeños cambios pueden dar sus frutos con el tiempo. Cuando avanza paso a paso, los hábitos saludables pueden convertirse en parte de su rutina diaria.

Piense en algo que le gustaría mejorar. Quizás quiera beber más agua, comer más frutas y verduras, llevar una vida más activa o dormir más. Elija un objetivo y concéntrese en él. Los objetivos pequeños suelen ser más fáciles de alcanzar que los grandes.

Por ejemplo, si quiere llevar una vida más activa, comience con una caminata de 10 minutos todos los días. Si quiere comer más saludable, agregue una fruta a su desayuno. Pasos sencillos como estos pueden ayudarle a desarrollar hábitos saludables que perduren.

También es importante celebrar sus avances. Cada paso hacia una vida saludable es motivo de orgullo. Incluso si un día no lo logra, no se rinda. Mañana tendrá una nueva oportunidad para volver a intentarlo.

Los amigos y la familia también pueden ayudar. Comparta sus objetivos con alguien de confianza. Pueden animarle y ayudarle a mantener la motivación.

Recuerde que la buena salud es un proceso. No tiene que hacerlo todo a la perfección. Lo más importante es avanzar de manera continua y elegir hábitos saludables siempre que pueda.



Dé el siguiente paso.

Elija un hábito saludable para trabajar esta semana. Los pequeños cambios de hoy pueden ayudarle a construir un futuro más saludable.





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.

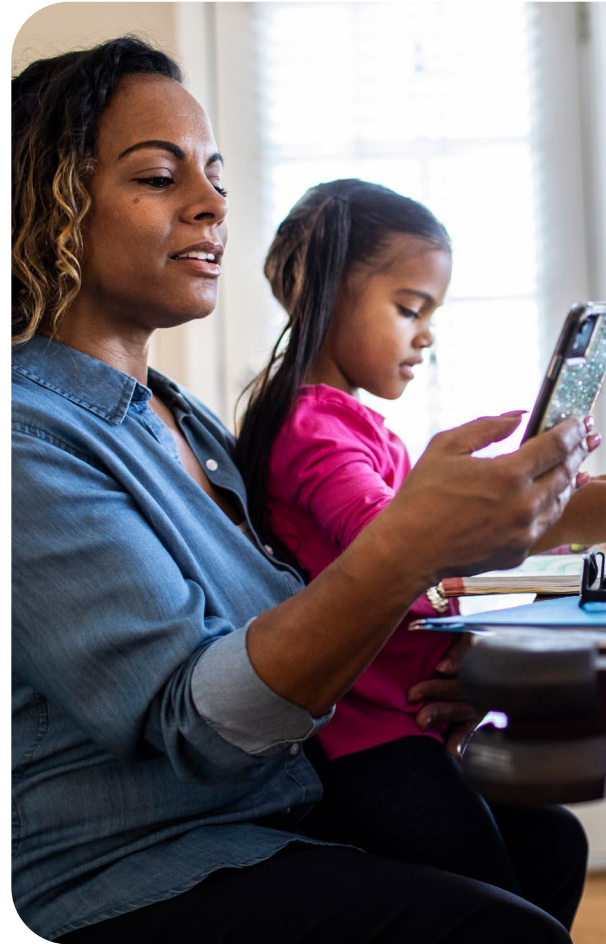
Puede usar la aplicación UnitedHealthcare para consultar sus beneficios. Cuando inicie sesión:

- Vaya a la sección “Benefits” (Beneficios)
- Seleccione el plan de su hijo
- Mire qué servicios están cubiertos
- 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.



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™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

New York State Smokers' Quitline (Línea para dejar de fumar de New York):

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

nysmokefree.com

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

Servicio al Cliente

Medicaid/CHP: **1-800-493-4647, TTY 711**

Wellness4Me: **1-866-433-3413, TTY 711**

Plan Essential: **1-866-265-1893, TTY 711**

UHC Dual Complete NY-Y001:

1-866-547-0772, 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 beneficios o reciba ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).



Recursos para miembros

Red Nacional de Prevención del Suicidio: 988 **988lifeline.org/chat**

Hay ayuda disponible por teléfono o chat en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3000 minutos de llamada 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** **uhchealthyfirststeps.com**

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

Calm Health:

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 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.

Análisis para detectar el VIH: health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm

Reciba información sobre el VIH y acceda a servicios de asesoramiento, pruebas, referencias y notificación a la pareja (counseling, testing, referral and partner notification, CTRPN). Esto incluye prevención del VIH perinatal y pruebas de detección para recién nacidos.

AIDS Institute:

health.ny.gov/diseases/aids

Obtenga información útil sobre programas, iniciativas y servicios.

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647, TTY 711.	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-493-4647, TTY 711.	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-493-4647, TTY 711。	Chinese
1-800-493-4647, ملاحظة: خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات الأخرى المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم .TTY 711	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647, TTY 711 번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-493-4647, TTY 711.	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647, TTY 711.	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-493-4647, TTY 711.	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647, TTY 711.	French Creole
אכטונג: שפראך הילף סערוויסעס און אנדערע הילף, זענען אוועילעבל פאר אייך אומזיסט. 1-800-493-4647, TTY 711 .	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-493-4647, TTY 711.	Polish
ATENSYON: Available ang mga serbisyonang tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-493-4647, TTY 711.	Tagalog
মনোযোগ নামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সাহায্য আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-493-4647, TTY 711 -এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-493-4647, TTY 711.	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-493-4647, TTY 711.	Greek
توجہ فرمائیں: زبان میں معاونت کی خدمات اور دیگر معاونتیں آپ کے لیے بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647, TTY 711	Urdu