



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.

Esté atento a los mensajes del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (PA) y su Oficina de Asistencia del condado local. 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.

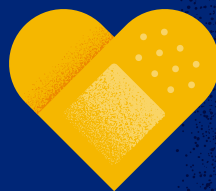
La vacuna antigripal está cubierta sin costo para usted. Puede recibirla de manera rápida y sencilla.

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 cada temporada.



Protéjase esta temporada

Visite a su médico o a una farmacia cerca de usted para vacunarse contra la gripe.





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 al **1-800-414-9025**, TTY o servicio de retransmisión de PA **711**, para saber si califica y para más información sobre este programa.



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)

Pruebas 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.**



Vapeo

La verdad sobre el vapeo

Es posible que haya oído que vapear es más seguro que fumar. Pero vapear no es seguro. Los vapeadores, también llamados cigarrillos electrónicos, pueden ser perjudiciales para la salud.

Muchos vapeadores contienen nicotina. La nicotina es una droga que puede dificultar dejar de consumirlo. Puede afectar la forma en que el cerebro aprende, piensa y presta atención. También puede generar ganas de seguir usando productos de vapeo.

El vapeo puede dañar los pulmones. El vapor que inhala puede contener sustancias químicas y partículas minúsculas que son perjudiciales para la salud. Estas sustancias pueden causar tos, dolor de pecho y dificultad para respirar. Algunas personas pueden desarrollar problemas pulmonares graves debido al vapeo.

Si vapea, nunca es tarde para dejar de hacerlo. Dejar de vapear puede ayudar a que su cuerpo comience a sanar. Hable con su médico sobre las maneras en que puede dejar de vapear. Puede ayudarlo a elaborar un plan y a encontrar herramientas que puedan facilitar dejar de consumirlo.



Tome medidas. Consulte con su médico si vapea o si desea dejar de vapear. Los pequeños pasos que tome hoy pueden ayudarlo a cuidar su salud en el futuro.





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.



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 en la App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicio al Cliente 1-800-414-9025,

TTY o servicio de retransmisión de PA **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: 1-844-222-7341,

TTY o servicio de retransmisión de PA **711**.

Obtenga asesoramiento sobre la salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo para usted.

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 (PCP) 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**.



Recursos para miembros

Línea para dejar de fumar de Pennsylvania:

1-800-QUIT-NOW (784-8669), TTY o servicio de retransmisión de PA **711** | pa.quitlogix.org

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

Programa de Transporte de Asistencia

Médica (MATP): 1-800-414-9025, TTY o servicio de retransmisión de PA **711**

El Programa de Transporte de Asistencia Médica (Medical Assistance Transportation Program, MATP) proporciona transporte que no sea de emergencia para visitas médicas y a la farmacia. El Programa de Transporte de Asistencia Médica de su condado determinará si usted necesita el programa. Para coordinar el transporte, llame a Servicio al Cliente.

Administración del cuidado:

1-800-414-9025, TTY o servicio de retransmisión de PA **711**. 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 viajes y más.

Unidad Mejorada de Apoyo para Miembros (EMSU) anteriormente Unidad de Necesidades Especiales:

1-877-844-8844, TTY o servicio de retransmisión de PA **711**.

Obtenga apoyo para enfermedades físicas, emocionales, del desarrollo y del comportamiento en curso.

Línea de Prevención del Suicidio y en Casos de Crisis: Para obtener ayuda, llame al **988**.

Healthy First Steps®:

1-800-414-9025, TTY o servicio de retransmisión de PA **711**

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir cuidado prenatal y completar a tiempo las visitas para el bienestar del bebé.

Babyscripts:

Babyscript.com

Las miembros embarazadas que se inscriban tendrán acceso a contenidos educativos gratuitos, recursos y recompensas por acudir a visitas prenatales y posparto. Gane hasta 3 tarjetas de regalo para utilizarlas en Walmart.

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. Seguirá recibiendo información por correo postal.

Recursos comunitarios:

uhc.care/HTCommResources

1-800-414-9025, TTY o servicio de retransmisión de PA **711** UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden proporcionarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y mucho más, a un costo reducido o sin costo para usted. Busque ayuda en su área.

Membresía para gimnasios:

uhccp.com/onepasspa

Obtenga acceso a una red de gimnasios y centros de acondicionamiento físico; clases digitales y en vivo de acondicionamiento físico y entrenamientos a pedido.

Disponible sin costo para los miembros que cumplen los requisitos. Lleve un cuidador al gimnasio sin costo. Debe tener 18 años o más.

Podemos ofrecerle ayuda más allá del cuidado de la salud:

1-800-414-9025, TTY o servicio de retransmisión de PA **711**

Si necesita alimentos, vivienda o ayuda con las facturas de servicios públicos, llame a Servicio al Cliente (número gratuito).

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact **UnitedHealthcare Community Plan** at **1-800-414-9025**, TTY/PA RELAY **711**.

If you believe that **UnitedHealthcare Community Plan** has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation, you can file a complaint with:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364
Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675
Phone: 717-787-1127, TTY/PA Relay 711
Fax: 717-772-4366, or
Email: **RA-PWBEAO@pa.gov**

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, UnitedHealthcare Community Plan and the Bureau of Equal Opportunity 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/portal/lobby.jsf>**, or by mail, phone or email at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)
OCRMail@hhs.gov

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) or speak to your provider.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) o hable con su proveedor.

Chinese; Mandarin

注意: 如果您说[中文], 我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务, 以无障碍格式提供信息。致电1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) 或咨询您的服务提供商。

Nepali

सावधान: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क भाषिक सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी पर्दान गर्न उपयुक्त सहायता र सेवाहरू पिन निःशुल्क उपलब्ध छन् । 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो पर्दायकसँग कुरागर्नुहोस् ।

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم (1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) أو تحدث إلى مقدم الخدمة.

Haitian Creole

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a. Èd ak sèvis siplemantè apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm aksesib yo disponib gratis tou. Rele nan 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) oswa pale avèk founisè w la.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.

Ukrainian

УВАГА: Якщо ви розмовляєте українською мовою, вам доступні безкоштовні мовні послуги. Відповідні допоміжні засоби та послуги для надання інформації у доступних форматах також доступні безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) або зверніться до свого постачальника.

Chinese; Cantonese

注意：如果您說[中文]，我們可以為您提供免費語言協助服務。也可以免費提供適當的輔助工具與服務，以無障礙格式提供資訊。請致電1-800-414-9025（TTY/PA RELAY 711）或與您的提供者討論。

Portuguese

ATENÇÃO: Se você fala português, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços auxiliares apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) ou fale com seu provedor.

Bengali

মনোযোগ দিন: যদি আপনি বাংলা বলেন তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবাদি উপলব্ধ রয়েছে। অ্যাক্সেসযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক সহযোগিতা এবং পরিষেবাদিও বিনামূল্যে উপলব্ধ রয়েছে। 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) নম্বরে কল করুন অথবা আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

French

ATTENTION : Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) ou parlez à votre fournisseur.

Cambodian

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរសេវាកម្មជំនួយភាសា ឥតគិតថ្លៃគឺមានសម្រាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មដែលជាការជួយដ៏សមរម្យ ក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានតាមទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន ក៏អាចរកបាន ដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។ ហៅទូរសព្ទទៅ 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) ឬនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

Korean

주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-800-414-9025(TTY/PA RELAY 711)번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. યોગ્ય ઓફિસિલરી સહાય અને એક્સેસિબલ ફોર્મેટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટેની સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.