



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 UnitedHealthcare Community Plan 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 al tanto de los mensajes de UnitedHealthcare Community Plan. 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 proporcione clases para ayudarle a usar la tecnología y encontrar información de salud confiable en Internet.

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 le ofrecen apoyo y oportunidades de aprendizaje.



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 proveedor o ir al hospital.

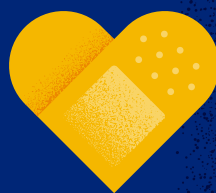
Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de protegerse a usted y a las personas que le rodean. Puede ayudarle a evitar enfermarse y reducir el riesgo de complicaciones graves.

Las vacunas antigripales están cubiertas 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 proveedor o una farmacia cerca de usted para recibir la vacuna antigripal.





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)

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 proveedor 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 proveedor y conseguir transporte
- Administrar el cuidado de su salud durante el embarazo
- Obtener ayuda después del nacimiento de su bebé
- Buscar 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 reúne los requisitos 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 ayudarle. 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



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

NurseLine: 1-877-440-9407, TTY 711

Obtenga consejos de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

Servicio al Cliente

Número gratuito **1-800-587-5187, 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 los beneficios o reciba ayuda para programar citas, en cualquier idioma.





Recursos para miembros

Programa Quit For Life:

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

Obtenga ayuda para dejar de fumar (número gratuito).

Transporte:

1-855-330-9131, TTY 711

La Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos (Executive Office of Health and Human Services, EOHHS) de Rhode Island se ha asociado con la Administración de Transporte Médico (Medical Transportation Management, MTM) para ofrecer servicios de transporte que no sean de emergencia. Los miembros deben cumplir requisitos específicos para obtener el beneficio de transporte. Los boletos de autobús deben solicitarse con 7 días hábiles de anticipación. Para traslados en camioneta o en taxi, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita.

Administración del cuidado:

1-800-672-2156, 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).

BH Link: 401-414-LINK (401-414-5465)

El apoyo para la salud mental está disponible 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.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhhealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo (número gratuito).

Calm Health:

Apoye su salud mental con la aplicación Calm Health. Esta aplicación ofrece programas digitales diseñados para ayudarle a cuidar su bienestar. Para empezar, descargue la **aplicación 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. 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.

Membresía One Pass para gimnasios y acondicionamiento físico digital:

Número gratuito **1-800-587-5187, TTY 711**

Obtenga acceso a una red de gimnasios y centros de acondicionamiento físico, clases digitales y en vivo de acondicionamiento físico y entrenamientos a pedido. Los miembros también tienen acceso a las membresías familiares de YMCA. Debe ser mayor de 18 años. Para inscribirse, llame a Servicio al Cliente.

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 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 the toll-free number on your member identification card.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.

ATENÇÃO: Se fala **português, (Portuguese)**, estão disponíveis para si serviços gratuitos de assistência linguística e comunicações gratuitas noutros formatos, como letras grandes. Telefone para o número gratuito no seu cartão de identificação de associado.

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）。請撥打會員身份識別卡上的免付費電話。

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ**ភាសាខ្មែរ (Khmer)** សេវាកម្មជំនួយភាសាឥតគិតថ្លៃ និងការទំនាក់ទំនងឥតគិតថ្លៃក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗទៀត ដូចជាអក្សរធំៗ គឺអាចរកបានសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរសព្ទទៅលេខដែលឥតគិតថ្លៃដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក។

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 composer le numéro gratuit figurant sur votre carte de membre.

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 nimewo gratis lan ki sou kat idantifikasyon ou kòm manm lan.

DYÉÐÉ-GBO-DE-ÐÈ: Ɔ jú ké mè dyi wuɖu **Bàsòò, (Bassa)**, wuɖu-xwíńíń-mú-zà-zà ké nyo-bʋ́n-po-kà 6e 6é nyuɛɛ ɖéɓé ɖéinʼbě, 6e se wíɖí pée-pée ɖò kǝ ní 6ó mè bìì. Gàɖàfò-ɖúú nɔnba ɖà kǝ kpoo-nyo juń nyéné kard.

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية **(Arabic)**، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاًاً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بالرقم المجاني المدون على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

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 numero verde riportato sulla Sua tessera identificativa del piano sanitario.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Lao)**, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໆ ເຊັ່ນ ຍອກຜັອມໃຫ້ທ່ານເຊັ່ນ: ສື່ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໂທຫາເບີໂທບໍ່ເສຍຄ່າຢູ່ໃນບັດປະຈຳຕົວສະມາຊິກຂອງທ່ານ.

Ige nti: Ọ bụrụ na ị na-asụ **asụsụ igbo, (igbo)**, ị ga-enweta enyemaka asụsụ n'efu ya na nkwukọrịta n'efu, n'ụdị ndị ọzọ, dịka nnukwu mbipụta akwụkwọ, dị ka ị nwere. Kpọọ nọmba a na-akwughị ụgwọ dị na kaadị njirimara onye òtù gị.

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 pod bezpłatny numer podany na karcie identyfikacyjnej członka.

참고: 귀하가 **한국어, (Korean)**을 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다 가입자 식별 카드에 기재된 무료 전화번호로 전화하십시오.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog, (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang libreng numero sa iyong kard ng pagkakakilanlan bilang miyembro.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по-русски, (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Позвоните по номеру телефона для бесплатных звонков, указанному на Вашей идентификационной карточке участника.

AKÍYÈSÍ: Tí o bá nsọ **Yorùbá, (Yoruba)**, àwọn isẹ àtilẹhin èdè lófèṣé ati àwọn ibánisọrọ ní àwọn ọna kika miràn, gẹgẹbi titẹ ílá, wà lárọwọtọ fún ọ. Pe nọmba lófèṣé lori káádì idanimọ ọmọ ẹgbé rẹ.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và nhận các tài liệu truyền thông miễn phí ở các định dạng khác như chữ in lớn. Vui lòng gọi số miễn cước trên thẻ nhận dạng hội viên của quý vị.