UnitedHealthcare® Community Plan T4, 2026

HealthTalk

Su viaje hacia una vida más saludable



Apoyo 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 Apple Health (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 Autoridad de Cuidado de la Salud de Washington. 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.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

CSWA25MD0268855_002_WA 7/26

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 American Library Association (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 su salud, su trabajo y su vida diaria.

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 o atender 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.

Vacunarse contra la gripe todos los años es importante. 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.



Exámenes de detección de cáncer

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 personas que fuman actualmente o que han fumado mucho en el pasado)

Pruebas de detección para mujeres

- Examen de detección de cáncer de mama (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, 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 administrador del cuidado de la salud que la ayuda a mantenerse al día 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 el cuidado antes y después del nacimiento de su bebé.

El programa puede ayudarla a:

- Programar visitas al médico y conseguir transporte para las 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 puede hacer seguimiento de su situación y ayudarla a coordinar su atención médica.



¿Desea obtener más información? Llame a Servicio al Cliente para saber si reúne los requisitos para este programa y conocer más detalles.

Vacunas

¿Qué vacunas necesita en este momento?

Las vacunas no son solo para los niños. Los bebés, adolescentes, adultos y personas embarazadas pueden necesitar distintas vacunas en diferentes momentos para mantenerse protegidos.

Las vacunas ayudan a que su sistema inmunitario reconozca las enfermedades y responda a ellas. En el caso de los niños, mantenerse al día con las vacunas ayuda a protegerlos mientras crecen y se desarrollan. En el caso de los adultos, las necesidades de vacunación pueden cambiar con el tiempo a medida que la protección disminuye o cambian las necesidades de salud. Tener las vacunas al día puede ayudar a prevenir enfermedades más graves, ausencias al trabajo o la escuela y complicaciones que pueden prolongar la recuperación.

A medida que se acerca la temporada de gripe y enfermedades respiratorias, conviene pensar en las necesidades de salud de usted y su familia. Muchas personas tienen pendiente aplicarse algunas vacunas y ni siquiera lo saben.



Si tiene dudas, hable con su proveedor de cuidado de la salud de confianza. Una conversación breve puede ayudarle a mantenerse al día y con más protección.

Dolor lumbar

¿Sabía que...?

El dolor lumbar es una de las razones más comunes por las que las personas faltan al trabajo o no realizan sus actividades cotidianas. Si el dolor de espalda le está limitando, la fisioterapia podría ayudarle.

Su beneficio de fisioterapia de Apple Health no requiere preautorización e incluye:

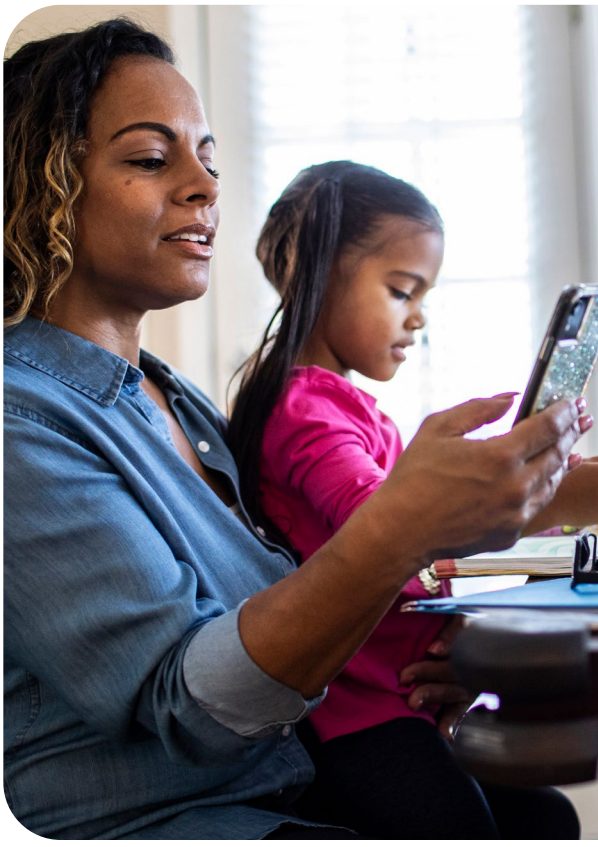
- Evaluación de fisioterapia: 1 por año calendario
- Reevaluación al momento del alta: 1 por año calendario
- Servicios de tratamiento: hasta 24 unidades (aproximadamente 6 horas) por año calendario

La fisioterapia puede ayudarle a moverse mejor, fortalecer su cuerpo y recuperarse como parte de un plan de cuidado. Los miembros de 21 años o más cumplen los requisitos para recibir este beneficio*.

* Revise su plan para confirmar esto y hable con su proveedor sobre si este servicio es adecuado para usted.

Beneficios del plan

Revise sus beneficios: podría tener más de los que imagina



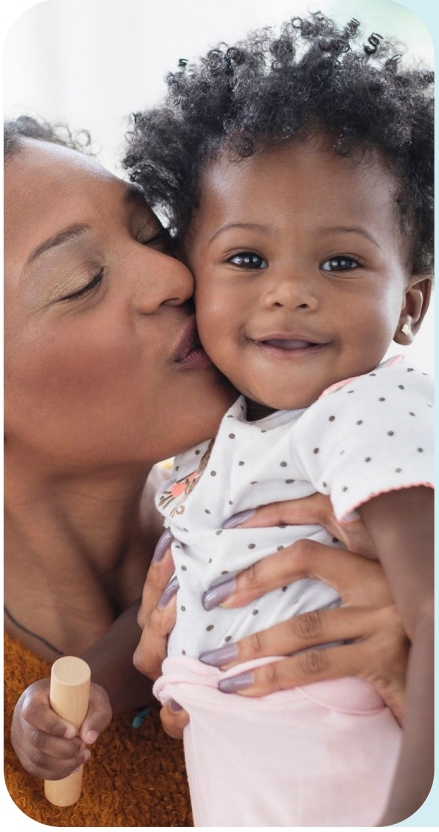
¿Sabe qué cubre su plan de salud?

Muchas personas no aprovechan todos sus beneficios. Revisar su plan puede ayudarle a entender lo que tiene.

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

- Vaya a la sección “Beneficios”
- Toque el plan de su hijo
- Mire qué servicios están cubiertos
- Consulte 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 de UnitedHealthcare para revisar sus beneficios.



Prueba de detección de plomo

Es posible que no note los signos de la exposición al plomo.

Las pruebas tempranas pueden marcar la diferencia.

La exposición al plomo puede ocurrir en cualquier comunidad y, con frecuencia, no causa síntomas evidentes. Sin embargo, puede afectar el crecimiento, la capacidad de aprendizaje y el desarrollo de un niño. La buena noticia es que un simple análisis de sangre puede detectar la exposición al plomo de forma temprana.

Todos los niños inscritos en Apple Health deben realizarse una prueba de detección de plomo antes de cumplir los 2 años, o antes de los 6 años si nunca se les ha hecho la prueba.

Programe hoy la prueba de detección de plomo para su hijo.

Recursos para miembros

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 **1-877-542-8997,** 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.

NurseLine: 1-877-543-3409, TTY **711**
Obtenga consejos de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

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 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 de UnitedHealthcare** u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**.

Transporte: 1-877-542-8997, TTY **711** Llame a Servicio al Cliente para preguntar sobre su beneficio de transporte a través de la Autoridad de Cuidado de la Salud (Health Care Authority, HCA) de Washington. Puede encontrar una lista de agentes que pueden organizar el transporte en **hca.wa.gov/transportation-help**

Quit For Life: 1-866-784-8454, TTY **711**
myquitforlife.com/uhcwa
Obtenga ayuda para dejar de fumar completamente gratis (número gratuito).

Healthy First Steps®:
1-800-599-5985, TTY **711**
uhchealthyfirststeps.com
Obtenga apoyo durante su embarazo (número gratuito).

Gestión del cuidado de la salud:
1-877-542-8997, TTY **711**
Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

Live and Work Well:
liveandworkwell.com/en/member/uhcwa
Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores atentos y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Assurance Wireless:
1-888-321-5880, TTY **711**
Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted. Llame para que le envíen una solicitud por correo.

Recursos comunitarios:
uhc.care/HTCommResources Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare 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.

UnitedHealthcare Community Plan

© 2026 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

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 Enrollee Services at **1-877-542-8997,** TTY **711,** 8 a.m.–5 p.m., 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 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 Enrollee Services at **1-877-542-8997,** TTY **711,** 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

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 Enrollee Services 1-877-542-8997, 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 Afiliados al 1-877-542-8997, TTY 711.

ማሳሰቢያ፦ አማርኛ (**Amharic**) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጸቶች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ቀርበዋል። ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር 1-877-542-8997፣ TTY 711 መደወል ይችላሉ።

تنبيه: إذا كنت تتحدث **اللغة العربية** (**Arabic**) ، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجانًا ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات **المسجلين** على الرقم 1-877-542-8997، الهاتف النصي 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ** (**Burmese**) စကားပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းသူဝန်ဆောင်မှုများ 1-877-542-8997၊ TTY 711 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសា **ខ្មែរ** (**Khmer**) នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ និងការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាការបោះពុម្ពអក្សរធំៗ គឺមានផ្តល់ជូនដល់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្ម សម្រាប់អ្នកចុះឈ្មោះ តាមលេខ**1-877-542-8997, TTY711**។

注意：如果您說**中文** (**Traditional Chinese**)，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊可提供給您。致電投保人服務 1-877-542-8997，聽障專線 (TTY) 711。

참고: 귀하가 **한국어**(**Korean**)를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-8997, TTY 711번으로 가입자 서비스에 전화주십시오.

ເຊິນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ** (**Lao**), ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນ ຮູບແບບອື່ນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວພິມໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໝ່ວຍບໍລິການລົງທະບຽນ ທີ່ ໝາຍເລກໂທລະສັບ 1-877-542-8997, TTY711.

FUULEFFANNAA: Afaan **oromoo** (**Oromo**) dubbattu yoo ta’e, tajaajiloonni gargaarsa afaanii bilisaa fi ergaawwan/koominikeeshiniin bilisaa bifa birootiin, kan akka barruu guddaa maxxanfameetiin ni argattu. Tajaajila namoota galmaa’aniif kennamu argachuuf 1-877-542-8997 irratti bilbilaa, Tajaajila Bilbila Barreeffamaaf (TTY) 711 fayyadamaa.

توجه: اگر به **فارسی** (**Farsi**) صحبت نمی کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره خدمات ثبتنام شدگان 1-877-542-8997، TTY 711 تماس بگیرید.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਪੰਜਾਬੀ** (**Punjabi**) ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਤੁਸਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-877-542-8997, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română** (**Romanian**), aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Apelați serviciul pentru persoanele înscrise: 1-877-542-8997, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по русски** (**Russian**), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните в службу поддержки клиентов 1-877-542-8997, TTY 711.

DIGNIIN: Haddii aad ku hadasho **Af soomaaliga** (**Somali**), taageero luuqadeed oo lacag la’aan ah iyo wadaxiriir bilaash ah oo ku baxaya qaabab kale, sida far waaweyn, ayaa kuu diyaar ah. Ka wac adeegyada diiwaangashanaha 1-877-542-8997, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili** (**Swahili**), huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa huduma za wanaojiandikisha kwa nambari 1-877-542-8997, TTY 711.

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. Tumawag sa mga serbisyo sa nag-enroll 1-877-542-8997, TTY 711.

ኣቓልቦ፡- ትግርኛ (**Tigrigna**) ትዛረብ እንተኾንካ፡ ናጻ ኣገልግሎት ሓገዝ ቋንቋን ብኻልእ ቅርጺ፡ ከም ዓቢ ፈደል ዝኣመሰሉ ዝተዳለዉ ናጻ ርክባትን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ንኣገልግሎት ተመዝጊብቲ ብስ.ቁ 1-877-542-8997, TTY 711 ደውሉ።

УВАГА! Якщо ви розмовляєте **українською** (**Ukrainian**), вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. З питань щодо послуг для учасників звертайтеся за телефоном 1-877-542-8997, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt** (**Vietnamese**), quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức truyền đạt khác miễn phí, chẳng hạn như chữ in lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận dịch vụ ghi danh theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

MWE AHKKAHLWEMYE: Kom fin kahs **Kosrae** (**Kosraean**), oasr kahsruh nuhke kahs kuh sramsram ke ohiyac sahyac, nuhke sim luhlahp, oasr nuh sum. Pahngon kasruh nuh sin mwet wi 1-877-542-8997, TTY 711.

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol** (**Marshallese**), ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjerbal. Kall e jikin eo ej jibañ armej ro rar kadeloñ ettaer ilo 1-877-542-8997, TTY 711.

SUBED: A lsekum e ke melekeoi a tekoi er a **Belau** (**Palawan**), e ng ngar er ngii a tada el ngeso el kirel a kuk bebil er a teletelel a omelekoi el kirem, el ua meklou el llechukl. Momekedong er a obis loungerachel er a dengua el 1-877-542-8997, TTY 711.

PAKAIR: Mah ke kin lokaiahn **Pohnpei** (**Pohnpeian**), mie sawas en sahpis en lokaia me sohte isepe oh mehn kapehse ni soangen mwohmw kei, me duwehte inting lapala, me kak kohda ohng kowe. Eker wasahn sahpis en kileledi ni 1-877-542-8997, TTY 711.

ESINESIN: Ika en mi fos non **Fosun Chuuk** (**Chuukese**), mi kawor aninisin awewe non fosun fonuwomw me pwan non ekoch nikinikin porous, awewe ren watten mesen mak, mi kawor ngonuk ese kamo. Kekeri ewe aninisin amasow ren 1-877-542-8997, TTY 711.

MARNGAG: Fanra gama thin nu **Waab** (**Yapese**), bay boch e ayuw ni dariy pulwon maku bay boch e yol nib ga ni ra pi e ayuw. Gra telephone nag e re numba ney 1-877-542-8997, TTY 711.