



HealthTalk

Su viaje hacia una vida más saludable



Mantenga su cobertura: esté al tanto de información importante de su estado

Las reglas para mantener su cobertura de Medicaid podrían estar cambiando. Esté atento a cualquier mensaje de la agencia de Medicaid de su estado. Le dirá lo que debe hacer para mantener su cobertura.



Beneficios del plan

Recursos Comunitarios

Dónde pedir ayuda.

Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare le conecta con programas en todo el país que ofrecen apoyo a bajo costo o completamente gratis.

Busque ayuda en su área; esto incluye:

- Ropa y suministros para el regreso a la escuela
- Asistencia con el transporte a la escuela o al trabajo
- Despensas de alimentos y jardines comunitarios



Para comenzar: Abra la **aplicación móvil de UHC** y pulse el recuadro de **Community Resources** (Recursos comunitarios) que se encuentra en **Benefits (Beneficios)**.



La salud del corazón

Medicamentos, presión arterial y calor

El calor puede afectar más a las personas con presión arterial alta, sobre todo si toman medicamentos. Algunos medicamentos para la presión arterial pueden hacerle perder más agua. Cuando hace calor y se suda más, esto puede provocar deshidratación.

Otros medicamentos pueden hacer que a su cuerpo le resulte más difícil refrescarse o adaptarse al calor. El calor también puede reducir la presión arterial al provocar la relajación de los vasos sanguíneos. En conjunto, el calor y los medicamentos a veces pueden provocar mareos o debilidad.

Beber agua, mantenerse fresco y prestar atención a cómo se siente puede ayudarle a proteger su corazón cuando hace calor.



Cuidado preventivo

Proteja su piel del sol

Pasar tiempo al aire libre es divertido y bueno para su salud. Le ayuda a mover el cuerpo y a sentir menos estrés. Puede disfrutar sus actividades al aire libre y, al mismo tiempo, proteger su piel del cáncer de piel.

La mayoría de los cánceres de piel se deben a demasiada exposición al sol. El sol emite rayos ultravioleta (UV). Aunque no puede ver los rayos UV, estos pueden dañar su piel. Los rayos UV también están presentes en las camas y las lámparas solares. Con el tiempo, pueden dañar las células de la piel.

Cómo protegerse la piel

La manera más fácil de proteger la piel es usar protector solar. Llevar mangas largas, anteojos de sol y un sombrero de ala ancha también ayuda. Trate de estar alejado de las camas solares. Si desea que su piel tenga un aspecto bronceado, utilice lociones o aerosoles bronceadores.



Revise su piel una vez al mes. Busque cambios en el tamaño, la forma o el color de los lunares o las manchas. Si nota algún cambio, llame a su médico y haga una cita.





Cómo recibir cuidado de la salud

Apoyo para controlar los problemas de salud a largo plazo

Obtenga más información sobre su afección y reciba apoyo para sentirse mejor

Vivir con un problema de salud de larga duración puede resultar difícil. Es posible que sienta preocupación o inseguridad. Pero usted cuenta con ayuda. Aprender sobre su salud es el primer paso para sentirse mejor y tener más control sobre ella.

Puede tener preguntas como:

- ¿Cuál es mi problema de salud?
- ¿Cómo afecta a mi cuerpo?
- ¿Qué tratamientos pueden ayudarme?
- ¿Qué podría pasar si no hago cambios saludables?

Nuestro programa de control de enfermedades está a su disposición para ayudarle. Le ofrece información y apoyo para que pueda tomar buenas decisiones sobre su salud.

Ofrecemos ayuda con muchas afecciones de salud, como son:

- Asma
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Anemia de células falciformes



Puede visitar myuhc.com/communityplan/healthwellness para encontrar herramientas, consejos y apoyo. Estos recursos han sido diseñados para ayudarle a cuidar de su salud con confianza.



Calm Health

Mente. Cuerpo. Usted.

Le presentamos Calm Health, una aplicación gratuita que puede ayudar a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan a mejorar su salud mental.

La aplicación Calm Health permite a los usuarios acceder a una biblioteca de apoyo, que incluye prácticas de meditación, programas de salud mental, ejercicios para mejorar la concentración, materiales para controlar el estrés y mucho más. Para comenzar, descargue la **aplicación de UnitedHealthcare** y busque Calm Health en la página de Coverage and Benefits (Cobertura y Beneficios) o descargue directamente la aplicación Calm Health.



Obtenga más con UnitedHealthcare Dual Complete

UnitedHealthcare Dual Complete es un plan Medicare Advantage diseñado para miembros que tienen tanto Medicare como Medicaid y ofrece beneficios adicionales que pueden hacer que la vida diaria sea un poco más fácil. Aquellos que reúnan los requisitos pueden recibir un crédito mensual para alimentos saludables, productos de venta sin receta e incluso ayuda para pagar los servicios públicos.

Si tiene cobertura alineada, es decir, si cuenta con UnitedHealthcare tanto para Medicare como para Medicaid, recibe aún más apoyo. Con la cobertura alineada, UnitedHealthcare coordina su cuidado en un sistema integrado. Esto significa que un equipo le ayudará a navegar por el sistema de cuidado de la salud, conectarse con los proveedores adecuados, administrar los beneficios y obtener los servicios que necesita, cuando los necesita.



Dual Complete es mucho más que una cobertura: se trata de simplificar su cuidado y apoyar su salud de forma integral, en cada paso del camino.



Cuestiones relacionadas con la Parte D de Medicare: lo que debe saber

La Parte D de Medicare ayuda a cubrir los medicamentos con receta. Si tiene Medicare y AHCCCS, ambos trabajan en conjunto para que pueda obtener los medicamentos que necesita.

¿Tiene problemas en la farmacia?

Si se retrasa o se deniega un medicamento con receta, hay ayuda disponible. Puede hacer preguntas, recibir apoyo y conocer los pasos que debe seguir para no quedarse sin su medicamento.

Consejos para evitar demoras en la farmacia:

- Asegúrese de que su medicamento con receta esté cubierto
- Use farmacias que formen parte de la red de su plan
- Pregunte por las reglas de cobertura antes de resurtir su receta

¿Necesita ayuda para pagar los medicamentos?

Es posible que cumpla los requisitos para el programa de Ayuda Adicional, también conocido como Subsidio por Bajos Ingresos, que puede reducir el costo de sus medicamentos. Hay recursos de apoyo disponibles para ayudarle a presentar la solicitud.

Vacunas y cobertura de la Parte D

Los planes de medicamentos de Medicare deben cubrir todas las vacunas disponibles comercialmente (como la vacuna contra el herpes zóster) cuando sean médicamente necesarias para prevenir enfermedades. Las vacunas cubiertas por la Parte B de Medicare (seguro médico) no están incluidas en la cobertura de la Parte D.



Si tiene preguntas sobre la Parte D de Medicare o necesita ayuda con los próximos pasos, comuníquese con su Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider, PCP) o con su plan de salud para recibir apoyo.



Dirección del miembro

Mantenga su dirección actualizada. Mantenga sus beneficios.

Es importante mantener su dirección actualizada con UHCCP y Medicare. Si no responde a tiempo a las solicitudes para actualizar su dirección, su Plan de Necesidades Especiales de Medicare podría finalizar, lo que puede ocasionar la pérdida de sus beneficios.





beneficios por incapacidad

Ayudamos a las personas a encontrar el apoyo adecuado con los beneficios por discapacidad 101 de Arizona (AZ DB101)

AZ DB101 es una herramienta en Internet útil que conecta a las personas con los recursos que necesitan para mantenerse saludables. Se centra en necesidades diarias como la vivienda, la alimentación, los servicios de empleo y el acceso al cuidado de la salud. Estas necesidades pueden influir en la salud de una persona tanto como las visitas al médico.



AZ DB101 facilita a las personas y a las familias la búsqueda de servicios y apoyo comunitarios en un solo lugar. az.db101.org



Seguridad de la información

Seguro y sin riesgos

Cómo utilizamos y protegemos las necesidades lingüísticas, culturales y sociales

En UnitedHealthcare®, ayudamos a coordinar su atención entre todos sus proveedores de atención médica. Para ello, recibimos y compartimos información importante sobre usted. Esto puede incluir la raza, el origen étnico, el idioma que habla, la identidad de género, la orientación sexual y las necesidades sociales.

Estos datos y otra información personal sobre usted constituyen la información de salud protegida (protected health information, PHI). Podemos compartir esta información con sus proveedores de atención médica como parte del tratamiento, el pago y las operaciones. Esto nos ayuda a satisfacer sus necesidades de atención de la salud.

Estos son algunos de los ejemplos de cómo podemos utilizar esta información para mejorar nuestros servicios:

- Para detectar deficiencias en el cuidado
- Para ayudarle en idiomas que no sean el inglés
- Para crear programas que satisfagan sus necesidades
- Para indicar a sus proveedores de cuidado de la salud qué idiomas habla

No utilizamos estos datos para denegar la cobertura ni limitar los beneficios. Protegemos esta información de la misma manera que protegemos el resto de la información de salud protegida (PHI). El acceso está restringido a aquellos empleados que necesiten utilizarla. Nuestros edificios y nuestras computadoras cuentan con protección. Las contraseñas de las computadoras y otras protecciones del sistema mantienen la seguridad de sus datos.

Para obtener más información sobre cómo protegemos sus datos culturales, visite uhc.com/about-us/rel-collection-and-use. Para obtener más información sobre nuestro programa de equidad en la salud, visite unitedhealthgroup.com/uhg/what-we-do.html.



Los 3 dígitos que podrían salvar una vida

Recuerde el número 988 de la Línea de Prevención de Suicidio y en Casos de Crisis

El suicidio no le es ajeno a ninguna persona. Es la segunda causa principal de muerte en los niños de 10 a 14 años y en los adultos de 25 a 34 años.¹

Las tasas de suicidio son más altas entre veteranos, personas de la comunidad LGBTQ+, personas que viven en áreas rurales y personas que trabajan en, por ejemplo, la minería y la construcción.

Estas son algunas señales que debe tener en cuenta:

- Hablar sobre querer morir o ser una carga para los demás
- Consumo de sustancias
- Cambios de humor extremos
- Episodios de ira o comportamiento temerario
- Necesidad de dormir más o menos de lo habitual
- Introversión o aislamiento



La buena noticia es que hay ayuda disponible las 24 horas del día. Llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea de Prevención de Suicidio y en Casos de Crisis al 988** para que un asesor capacitado en casos de crisis le brinde apoyo.

¹ Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).



Recursos para miembros

Estamos aquí para ayudarle

Acceda a su plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana

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

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-293-3740**, TTY **711**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de

atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma. También puede solicitar que se le envíe por correo un Manual para miembros o un Directorio de proveedores sin costo.





Recursos para miembros

NurseLine:

1-877-440-0255, TTY 711

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

Administración de casos:

1-800-293-3740, TTY 711

Su administrador de casos le ayudará con cualquier necesidad de salud conductual, médica o de servicio social. Lo llamará por teléfono y lo visitará en su hogar. Podrá brindarle referidos a recursos comunitarios. También le ayudará a desarrollar un plan de servicio centrado en la persona que se enfoque en sus preferencias y fortalezas.

Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona (ASHLine):

1-800-556-6222 | ashline.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar (número gratuito).

Transporte:

Número gratuito **1-888-889-0358, TTY 711**

Si necesita trasladarse a una cita, UnitedHealthcare Community Plan puede serle de ayuda. Se proporciona transporte que no sea de emergencia para los servicios cubiertos por AHCCCS. Llame al menos 3 días antes de su visita de cuidado de la salud. Si necesita traslado para atención de urgencia o le dan el alta hospitalaria, llame en cualquier momento. Si prefiere usar el transporte público, esta opción también está disponible.

Línea de Prevención del Suicidio y en

Casos de Crisis: Llame o envíe un mensaje de texto al **988**

Hable por chat: **chat.988lifeline.org/**
Personas sordas y con dificultades auditivas: **988lifeline.org/deaf-hard-of-hearing-hearing-loss/**

Línea de Crisis para Obtener Ayuda con la Salud Mental:

1-844-534-HOPE (4673), TTY 711

Oficina de Asuntos de Personas y Familias (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): 1-800-293-3740, TTY 711

Estamos aquí para ayudarle. Llame a Servicio al Cliente y pida hablar con la Oficina de Asuntos de Personas y Familias (OIFA).

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Obtenga 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3,000 minutos de llamada y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, la opción de comprar un teléfono a una tarifa mínima.

Línea de Apoyo de HOPE Inc.:

Ya sea que simplemente necesite hablar con alguien o esté buscando orientación sobre cómo superar los sentimientos de aislamiento, este recurso está a su disposición. Para hablar con un especialista en apoyo amable y compasivo, puede llamar directamente a la línea de apoyo al **1-844-733-9912** o al **1-520-770-9909**.

Opte por contenido digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

Recursos comunitarios:

uhc.care/HTCommResources

Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Guía de Recursos Comunitarios de Arizona:

uhc.com/communityplan/assets/plandocuments/linkshealthinformation/AZ-Community-Resource-Guide-LTC.pdf

Asumimos el compromiso de ayudar a que las personas de nuestra comunidad tengan una vida más saludable. En la Guía de Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare, podrá encontrar ayuda para buscar los recursos y el apoyo que necesita.

Aviso de no discriminación

Conforme a las disposiciones de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII), y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA), el artículo 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley contra la Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o empleos por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidades participe en un programa, un servicio o una actividad. Las personas con discapacidades también pueden solicitar ayuda o servicios auxiliares. Por ejemplo, esto se refiere a que, en caso de ser necesario, UnitedHealthcare Community Plan deberá proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a personas sordas, ubicaciones a las que se pueda acceder en sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. También se refiere a que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra medida razonable que le permita a usted entender y participar en un programa o una actividad, incluso realizará cambios razonables a una actividad. Si cree que no podrá entender ni participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, infórmenos las necesidades relacionadas con su discapacidad por adelantado, si es posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo u obtener más información acerca de esta política, comuníquese con: UnitedHealthcare Community Plan, **1-800-348-4058**, TTY **711** (para miembros de ACC/DD), los miembros de ALTCS-EPD deben llamar al **1-800-293-3740**, TTY **711**.

Si considera que no hemos proporcionado estos servicios o hemos discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede enviar un reclamo al coordinador de derechos civiles:

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

Si necesita ayuda para presentar un reclamo, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (TTY **711**).

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

Sitio web: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Teléfono: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

Correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Los formularios de reclamos están disponibles en

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en: **<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: Language assistance services and communications in other formats, such as large print, are available to you at no cost. Call 1-800-348-4058, TTY 711 (ACC/DD members), ALTCS-EPD members call 1-800-293-3740, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español, (Spanish)**, tiene acceso a servicios de asistencia lingüística y a materiales en otros formatos, como letra grande, sin costo. Llame al 1-800-348-4058, TTY 711 (para miembros de ACC/DD); los miembros de ALTCS-EPD deben llamar al 1-800-293-3740, TTY 711.

LƯU 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. Gọi số 1-800-348-4058, TTY 711 (dành cho thành viên ACC/DD), thành viên ALTCS-EPD gọi số 1-800-293-3740, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، (Arabic) فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية ورسائل بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة بدون تكبدك أي تكلفة. اتصل على الرقم 1-800-348-4058، الهاتف النصي على الرقم 711 (أعضاء ACC/DD)، اتصل على الرقم 1-800-293-3740، الهاتف النصي على الرقم 711 (أعضاء ALTCS-EPD).

注意：如果您說中文，(Traditional Chinese)，則可免費獲得 語言協助服務及其他形式的通訊服務，例如：大字體印刷。請撥打 1-800-348-4058，聽障專線 (TTY)711 (ACC/DD 會員適用), ALTCS-EPD 會員請撥打 1-800-293-3740，聽障專線 (TTY)711

请注意：如果您说中文，(Simplified Chinese)，我们将为您提供免费的语言协助服务,以及其他格式(如大字体)和辅助工具。请拨打 1-800-348-4058, TTY 711(ACC/DD 成员), ALTCS-EPD 成员请拨打 1-800-293-3740, TTY 711

توجه: اگر به فارسی،(Farsi) صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان و مطالب در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره 1-800-348-4058، TTY 711 (اعضای ACC/DD) تماس بگیرید. اعضای ALTCS-EPD با شماره 1-800-293-3740، TTY: 711 تماس بگیرند.

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 언어 지원서비스와 다른 형식의 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)이 귀하에게 비용 없이 제공됩니다.

1-800-348-4058, TTY 711(ACC/DD 가입자)로 전화하거나, ALTCS-EPD 가입자의 경우 1-800-293-3740, TTY 711로 전화하십시오.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Звоните по телефону 1-800-348-4058, TTY 711 (для членов ACC/DD), для членов ALTCS-EPD звоните по телефону 1-800-293-3740, TTY 711.

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho **Soomaali, (Somali)**, adeegyada kaalmada luqadda iyo adeegyada wada-xiriirka oo ah qaabab kale, sida far waaweyn, ayaad heli kartaa iyagoon wax kharash ah kugu fadhin. Wac 1-800-348-4058, TTY 711 (xubnaha ACC/DD), xubnaha ALTCS-EPD ha wacaan 1-800-293-3740, TTY 711

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique et des communications dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition gratuitement. Appelez le 1-800-348-4058, TTY 711, si vous êtes membre ACC/DD ou le 1-800-293-3740, TTY 711, si vous êtes membre ALTCS-EPD.

BIGYAN-PANSIN: Kung nagsasalita ka ng **Filipino, (Filipino)**, ang mga libreng serbisyo na tulong sa wika at komunikasyon sa iba pang mga format, tulad ng malalaking print ay magagamit mo nang walang babayaran. Tumawag sa 1-800-348-4058, TTY 711 (mga miyembro ng ACC/DD), ang mga miyembro ng ALTCS-EPD ay maaaring miyembro tumawag sa 1-800-293-3740, TTY 711.

BAA'!KON&N&ZIN: Din4 (Navajo) bizaad bee y1n7[ti'go, saad bee 1ka'e'eyeed bee 1ka'an7da'awo'7 d00 bee ahi[dahane'7 n1n1 [ahgo 1t'4ego hadadilyaa7g77, d77 nitsaago bee ak'4da'ashch7n7 1t'4h7g77, nich'8' doo b33h 7l'7n7g00 n1 dah0l=. Kohj8' h0lne' 1-800-348-4058, TTY 711 (ACC/DD bi[hada'd7t'4h7), ALTCS-EPD bi[hada'd7t'4h7 kohj8' dahodoolnih 1-800-293-3740, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, (**Tagalog**), may makukuha kang walang bayad na mga serbisyong tulong sa wika at mga komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa 1-800-348-4058, TTY 711 (mga miyembro ng ACC/DD), ang mga miyembro ng ALTCS-EPD ay tatawag sa 1-800-293-3740, TTY 711

ध्यान दें: यदि आप **हिंदी (Hindi)** बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएँ और अन्य प्रारूपों में संचार, जैसे कि बड़े प्रिंट, आपके लिए बिना किसी लागत के उपलब्ध हैं। 1-800-348-4058, TTY 711 (ACC/DD सदस्य) पर कॉल करें, ALTCS-EPD सदस्य 1-800-293-3740, TTY 711 पर कॉल करें