



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Apoyo para planes de salud en la palma de su mano

Descargue la **aplicación de UnitedHealthcare** para acceder a los beneficios y la cobertura de su plan. Está disponible en App Store® o Google Play™.



Beneficios del plan

Community Resources

Dónde acudir para obtener ayuda.

UnitedHealthcare Community Resources le permite conectarse con programas en todo el país que ofrecen apoyo a bajo costo o sin costo alguno.

Encuentre ayuda en su área, incluidos los siguientes:

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



Para comenzar: Abra la aplicación móvil de UHC y toque el cuadro **“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, especialmente si toman medicamentos. Algunos medicamentos para la presión arterial pueden hacer que pierda más agua. Cuando hace calor y suda más, esto puede provocar deshidratación.

Otros medicamentos pueden hacer que al cuerpo le resulte más difícil refrescarse o adaptarse al calor. El calor también puede reducir la presión arterial al hacer que los vasos sanguíneos se relajen. Juntos, el calor y los medicamentos a veces pueden hacer que las personas se sientan mareadas o débiles.

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



Atención preventiva

Mantenga la piel protegida del sol

Pasar tiempo al aire libre es divertido y bueno para la salud. Le ayuda a mover el cuerpo y a sentir menos estrés. Puede disfrutar de estar al aire libre y aun así mantener la piel protegida del cáncer de piel.

La mayoría de los cánceres de piel son causados por demasiada luz solar. El sol emite rayos ultravioleta (UV). Los rayos UV no se pueden ver, pero pueden dañar la piel. Los rayos UV también provienen de camas solares y lámparas de bronceado. Con el tiempo, pueden dañar las células de la piel.

Cómo proteger la piel

La manera más fácil de proteger la piel es mediante el uso de protector solar. Usar mangas largas, anteojos de sol y un sombrero de ala ancha también ayuda. Trate de mantenerse alejado de las camas solares. Si desea que su piel se vea bronceada, use lociones o aerosoles bronceadores sin sol.



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 programe una cita.





Apoyo para manejar problemas de salud a largo plazo

Conozca su afección y obtenga apoyo para sentirse lo mejor posible

Vivir con un problema de salud a largo plazo puede ser difícil. Es posible que sienta preocupación o inseguridad. Pero no está solo. Aprender sobre su salud es el primer paso para sentirse mejor y tener más control.

Es posible que tenga preguntas como las siguientes:

- ¿Cuál es mi afección?
- ¿Cómo afecta a mi cuerpo?
- ¿Qué tratamientos pueden ayudarme?
- ¿Qué podría suceder si no hago cambios saludables?

Gracias a nuestro Programa de Manejo de Enfermedades, podemos brindarle ayuda. Le brinda información y apoyo para que pueda tomar buenas decisiones sobre su salud.

Ofrecemos ayuda con muchas afecciones, incluidas las siguientes:

- | | |
|--|---------------------------------|
| • Asma | • Depresión |
| • Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA) | • Diabetes |
| • Cardiopatía | • Insuficiencia cardíaca |
| • Enfermedad pulmonar crónica (EPOC) | • Hepatitis C |
| | • Presión arterial alta |
| | • Obesidad |
| | • Anemia de células falciformes |



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



Calm Health

Mente. Cuerpo. Usted.

Presentamos Calm Health, una aplicación sin costo 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 el enfoque, contenido para manejar el estrés y más. Para comenzar, descargue la **aplicación de UnitedHealthcare** y busque Calm Health en la página “Coverage & Benefits” (Cobertura y beneficios), o descargue la aplicación Calm Health.





Estamos aquí para brindarle ayuda

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

Obtenga 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

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-866-785-1628**, TTY **711**

Reciba ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma.

Administración de la atención:

Llame al número gratuito **1-866-785-1628**, TTY **711**, o a su coordinador de atención directamente. Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más.



NurseLine:

Número gratuito **1-877-503-1267**, 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.

Calm Health:

Contribuya a su salud mental con la aplicación Calm Health. Esta aplicación sin costo cuenta con programas digitales diseñados para ayudarle a cuidar su bienestar. Para comenzar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare®** y busque Calm Health en la página “Coverage & Benefits” (Cobertura y beneficios).

Aviso de no discriminación

Nuestras compañías cumplen con las leyes de derechos civiles vigentes y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo (lo que incluye el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Proporcionamos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a que se comunique con nosotros. Puede solicitar la ayuda de un intérprete o que le enviemos nuestras comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También proporcionamos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de ID de miembro (TTY **711**).

Si usted cree que no le hemos proporcionado estos servicios o que le hemos discriminado de otra manera por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede enviar una queja 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 su queja, llame al número gratuito que se encuentra en su tarjeta de ID de miembro (TTY **711**).

También puede presentar una queja sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:

Por Internet: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

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

Los formularios para quejas 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>

Aviso de disponibilidad de servicios de asistencia en otros idiomas y formatos alternativos

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call 1-866-785-1628, 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 al 1-866-785-1628, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة <العربية> (**Arabic**)، فتتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ووسائل تواصل مجانية اتصل على الرقم 1-866-785-1628، الهاتف النصي 711.

注意：如果您說 <中文> (**Chinese**)，您可以獲得免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊。請致電 1-866-785-1628，聽障專線（TTY）711。

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. Appelez le 1-866-785-1628, TTY 711.

HINWEIS: Wenn Sie <Deutsch> (**German**) sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie 1-866-785-1628, TTY 711 an.

HO‘OLOHE: Inā ‘ōlelo ‘oe i <Ōlelo Hawai‘i> (**Hawaiian**), loa‘a iā ‘oe nā lawelawe kōkua ‘ōlelo manuahi a me nā kama‘ilio manuahi ma nā ‘ano like ‘ole, e like me ka pa‘i nui. Kāhea i ka helu 1-866-785-1628, TTY 711.

PAKAAMMO: No agsasaoka iti <Ilokano> (**Ilocano**), sidadaan a magun-odmo dagiti libre a serbisio ti tulong iti pagsasao ken libre a komunikasion kadagiti dadduma a pormat, kas iti dadakkel a letra. Tawagan ti 1-866-785-1628, 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 1-866-785-1628, TTY 711번으로 전화하세요.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ <ພາສາລາວ> (**Lao**), ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານຟຣີໃນຮູບແບບອື່ນ, ເຊັ່ນ ຕົວໂຕໃຫຍ່, ໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາ 1-866-785-1628, TTY711.

लक्ष द्या: तुम्ही <मराठी> (**Marathi**) बोलत असाल, तर मोफत भाषा सहाय्य सेवा आणि मोठ्या प्रिंटसारखे इतर स्वरूपातील मोफत संप्रेषण तुमच्यासाठी उपलब्ध आहे. 1-866-785-1628, TTY711 वर कॉल करा.

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं <नेपाली>, (**Nepali**), बोलुहुन्छ भने, तपाईंलाई निःशुल्क भाषा सहायता सेवा दिइनेछ र ठूलो अक्षरजस्ता अन्य ढाँचामा पनि सूचना उपलब्ध गराइनेछ। 1-866-785-1628, TTY 711 मा फोन गर्नुहोस्।

توجه: اگر به <فارسی> (**Farsi**) صحبت نمیکنید، خدمات رایگان کمکی زبان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با 1-866-785-1628، TTY 711 تماس بگیرید

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите <по-русски> (**Russian**), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Звоните по номеру 1-866-785-1628, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana <Samoa> (**Samoan**), o loo avanoa mo oe e aunoa ma se totogi auaunaga mo fesoasoani i le gagana ma feso'ota'iga e leai se totogi i isi faiga, e pei o lomiga e lapopo'a mata'itusi. Vili i le 1-866-785-1628, TTY 711.

PAŽNJA: Ako govorite <srpski>, (**Serbian**), dostupne su vam besplatne usluge jezičke pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je tekst krupnim slovima. Pozovite 1-866-785-1628, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza <Kiswahili>, (**Swahili**), huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika mifumo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa nambari hii, 1-866-785-1628, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูด<ภาษาไทย> (**Thai**) คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทร 1-866-785-1628, TTY 711

УВАГА! Якщо ви розмовляєте , <українською> (**Ukrainian**) вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. Телефонуйте за номером 1-866-785-1628, 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 các hình thức giao tiếp miễn phí khác, chẳng hạn như bản in chữ lớn. Gọi số 1-866-785-1628, TTY 711.