



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 en el cuadro de **Recursos comunitarios** que se encuentra en **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.





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 de UnitedHealthcare:

Descárguela en App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-832-4643**, 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.

NurseLine:

Número gratuito **1-800-832-4643**, 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.

Doctor Chat de UHC:

Evite la sala de espera y conéctese con

proveedores de atención médica primaria

(Primary Medical Provider, PMP) en

segundos con la aplicación Doctor Chat de

UHC. Los PMP están disponibles las 24 horas

del día, los 7 días de la semana, y pueden

responder todas sus preguntas, sin importar

si son simples o complejas. Descargue la

aplicación Doctor Chat de UHC u obtenga

más información en **UHCDoctorChat.com**.

Deje de consumir tabaco:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Comuníquese con la Línea para Dejar de

Fumar de Indiana para recibir asesoramiento

y suministros gratis.

Transporte: 1-800-832-4643, TTY 711

Llame a Servicios para Miembros para preguntar

sobre el transporte de ida y vuelta a las visitas

médicas y a la farmacia. Para programar un

traslado, llame al menos 2 días hábiles antes de

su cita. Ofrecemos traslados ilimitados por año.

Coordinación de atención:

Número gratuito **1-800-832-4643**, TTY **711**

Los miembros pueden recibir llamadas

telefónicas, visitas en el hogar, educación

sobre la salud, recomendaciones de recursos

comunitarios, recordatorios de citas, ayuda

con traslados y más.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de

cuidado personal, proveedores y recursos

relacionados con la salud mental y el

consumo de sustancias.

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 por \$20.

Calm Health:

Contribuya a su salud mental con la

aplicación Calm Health. Esta aplicación

sin costo cuenta con programas digitales

diseñados para ayudarlo a cuidar su

bienestar. Para comenzar, descargue la

aplicación de UnitedHealthcare® y busque

Calm Health en la página "Coverage &

Benefits" (Cobertura y beneficios).

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.

Community Resources:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources

tiene programas que pueden brindarle

ayuda con los alimentos, la vivienda, el pago

de servicios públicos y más, sin costo o con

un costo reducido para usted. Busque ayuda

en su área.

Notificación de no discriminación

Nuestras compañías cumplen con las leyes de derechos civiles aplicables y no discriminan por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Puede solicitar intérpretes o comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También ofrecemos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a. m. a 8 p. m., hora estándar del este, de lunes a viernes.

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 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 una queja, llame a Servicios para Miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a. m. a 8 p. m., hora estándar del este, de lunes a viernes.

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

En línea: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

Por 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 queja 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: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Member Services 1-800-832-4643, 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 Miembros al 1-800-832-4643, TTY 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာစကား (Burmese)** ပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ Member Services (အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ) 1-800-832-4643၊ TTY 711 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

참고: 귀하가 **한국어 (Korean)** 를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션 (예, 큰 활자체로 된 정보) 을 이용하실 수 있습니다 가입자 서비스부에 1-800-832-4643, TTY 711번으로 전화하십시오.

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 Service membres au 1-800-832-4643, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة **أرابيكا (Arabic)**، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجانًا ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-832-4643، الهاتف النصي 711.

אַכטונג: אויב איר רעדט **ייִדיש (Yiddish)**, עס זײַנען פֿאַראַנען פֿאַר אײַך פֿרײַ שפּראַך סערוויסעס און פֿרײַ קאָמוניקאַציעס אין אַנדערע פֿאַרמאַטן, אַזוי ווי גרויס דרוק. רופט מיטגליד סערוויסעס 1-800-832-4643, TTY 711.

注意：如果您說中文 (**Chinese**)，您可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 1-800-832-4643（聽障專線 [TTY] 711）與會員服務部聯絡。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie den Mitgliederservice unter 1-800-832-4643 TTY 711 an.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)** ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-800-832-4643, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, unaweza kupata huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika mifumo mingine, kama vile maandishi makubwa.. Pigia simu Huduma za Memba kupitia 1-800-832-4643, TTY 711.

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 Sèvis pou Manm yo nan 1-800-832-4643, TTY 711.

ማሳሰቢያ:- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ፣ ነጻ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን እና እንደ ትልቅ ጎትመት የመሳሰሉ ሌሎች ነጻ የተግባባቶ መንገዶችን ማግኘት ይችላሉ። ወደ አባል አገልግሎቶች በ 1-800-832-4643, TTY 711 ይደውሉ።

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa ibang mga pormat, tulad ng malaking print. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-832-4643, TTY 711.

ÀKÍYÈSÍ: Tí o bá nsọ èdè **Yorùbá (Yoruba)**, àwọn isẹ àtilẹhin èdè àti awọn ibanisoro lófèṣe ní awọn ọna kika miran, gégébi titẹ jade nla, wà lárọwótó rẹ. Pe Awọn Isẹ Ọmọ Egbé 1-800-832-4643, TTY 711.

PAŽNJA: Ako govorite **srpski (Serbian)**, dostupne su vam besplatne usluge jezičke pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je format s krupnim slovima. Pozovite korisničku podršku na broj 1-800-832-4643, TTY 711.