



HealthTalk

Su viaje hacia una vida más saludable



Ayuda 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

Recursos Comunitarios

Dónde pedir ayuda.

Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare le conecta con programas en todo el país que ofrecen apoyo.

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 huertos 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. Observe si hay 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.





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 a largo plazo puede resultar difícil. Es posible que sienta preocupación o inseguridad. Usted no está solo. 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 en mi estilo de vida?

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 | • Diabetes |
| • Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA) | • Insuficiencia cardíaca |
| • Cardiopatía | • Hepatitis C |
| • Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) | • Presión arterial alta |
| • Depresión | • 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 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.





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 **1-877-542-9238**, 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.

NurseLine: 1-855-575-0136, TTY 711

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

KanQuit:

1-800-784-8669, TTY **711** | KSquit.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar (número gratuito).

Transporte:

Número gratuito **1-877-542-9238**, TTY **711**
Llame a Servicio al Cliente para organizar el traslado y conectarse con nuestro equipo de transporte.

Administración de la atención:

Número gratuito **1-877-542-9238**, TTY **711**
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.



Live and Work Well:

liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores atentos 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.

Aplicación Calm Health: app.calmhealth.com

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

Pásese al formato 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. Busque ayuda en su área.



United
Healthcare®
Community Plan



Aviso 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 al **1-877-542-9238**, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., 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 al **1-877-542-9238**, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., 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>**

Por 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 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>

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 1-877-542-9238, TTY 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)**၊ အခမဲ့ ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြား ဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-877-542-9238၊ TTY 711 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

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 1-877-542-9238, 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 1-877-542-9238, ATS 711

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. Gọi số 1-877-542-9238, TTY 711.

注意：日本語 (Japanese) を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。電話番号 1-877-542-9238、または TTY 711 にご連絡下さい。

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 1-877-542-9238，聽障專線 (TTY) 711。

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 1-877-542-9238, 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 +1 877-542-9238, TTY 711 an.

LUSTSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais **Lus Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb thiab muaj cov kev sib txuas lus pub dawb ua lwm hom ntaub ntawv, xws li luam tawm ua tus ntawv loj, rau koj. Hu rau 1-877-542-9238, TTY 711.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-9238(TTY 711)번으로 전화하십시오.

توجه: اگر به **فارسی (Farsi)** صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. لطفاً با شماره تلفن 1-877-542-9238, TTY 711 تماس بگیرید.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານຟຣີໃນຮູບແບບອື່ນ, ເຊັ່ນ ຕົວພິມໃຫຍ່, ໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາ 1-877-542-9238, 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 1-877-542-9238, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa 1-877-542-9238, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، الترجمة العربية للغة، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل على الرقم 1-877-542-9238، الهاتف النصي 711.