



HealthTalk

Su viaje hacia una vida más saludable



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

Es posible que cambien las reglas para poder mantener su cobertura de Medicaid. Preste atención a cualquier mensaje de la agencia de Medicaid de su estado. Le dirá lo que debe hacer para mantener su cobertura.



Beneficios del plan

Community Resources

Dónde pedir ayuda.

UnitedHealthcare Community Resources 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 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 son causados por una exposición excesiva 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 programe 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 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 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 | • Depresión |
| • Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA) | • Diabetes |
| • Cardiopatía | • Insuficiencia cardíaca |
| • Enfermedad pulmonar obstructiva 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 han sido diseñados para ayudarle a cuidar de su salud con confianza.



Apoyo para sus necesidades de salud del comportamiento

Su salud es importante

Nuestro programa de Administración de Casos de Salud del Comportamiento está a su disposición para ayudarle. Nuestro personal autorizado trabaja con usted para identificar sus necesidades de salud mental y por consumo de sustancias. Le ayuda a encontrar a los proveedores y servicios adecuados. También le ayudamos a programar citas y nos aseguramos de que su equipo de cuidado trabaje de manera coordinada. Además, le explicamos las opciones de tratamiento de forma clara. Nuestro equipo le brinda apoyo, le ayuda a entender sus beneficios y da seguimiento a su progreso.

Ya sea que necesite ayuda para encontrar recursos, administrar sus medicamentos o enfrentar desafíos, estamos aquí para usted. Nos centramos en ofrecer cuidado personalizado y centrado en sus necesidades.



Para obtener más información o hablar con un Administrador de Casos de Salud del Comportamiento, llame a la Línea Directa para Necesidades Especiales al **1-877-704-8871**.



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 **1-800-941-4647**, TTY **711**

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

Doctor Chat de UHC: Conéctese con un médico en segundos con la aplicación UHC Doctor Chat. Los médicos 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 UHC Doctor Chat** u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**.

Línea para Dejar de Fumar de New Jersey:

1-866-657-8677, TTY **711**

njquitline.org

Servicio de asesoramiento gratuito para fumadores que están listos para dejar de serlo.

Transporte: 1-866-527-9933,

TTY **1-866-288-3133**

Llame a Modivcare para preguntar sobre los traslados desde y hacia sus visitas médicas y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 5 días hábiles antes de su cita. Ofrecemos traslados dentro de las 35 millas de su hogar.

Administración de la atención:

Número gratuito **1-800-941-4647**, 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.

Línea de Prevención del Suicidio y en Casos de Crisis: 988

Llame o envíe un mensaje de texto si necesita apoyo en momentos de crisis o si le preocupa la situación de otra persona.

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. Además, la opción de comprar un teléfono por \$20.

Healthy First Steps®

Número gratuito **1-800-599-5985**, TTY **711**

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo.

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.

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.

Expressable:

expressable.com/united

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

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 número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (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.:

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

Por 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>

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

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Member Services 1-800-941-4647, 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 1-800-941-4647, TTY 711.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，則可獲得免費的語言協助服務及其他形式的免費通訊服務（例如：大字體印刷）。請致電 1-800-941-4647（聽障專線 (TTY) 711）與會員服務部聯絡。

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 1-800-941-4647, TTY 711번으로 전화하십시오.

ATENÇÃO: Se falar **português (Portuguese)**, estão disponíveis para si serviços de assistência linguística gratuitos e comunicações gratuitas noutros formatos, tais como em letras grandes. Ligue para o Serviço de Apoio a Associados através do número 1 800 941-4647, TTY: 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، فتتوافر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية والرسائل المجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-941-4647، الهاتف النصي 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 1-800-941-4647, TTY 711.

UWAGA: Jeśli mówi Pan/Pani w języku **polskim (Polish)**, dostępne są bezpłatne usługi pomocy językowej i komunikacji w innych formatach, np. duży druk. Proszę zadzwonić do Member Services pod numer 1-800-493-4647, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyonang libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-800-941-4647, TTY 711.

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите **русский (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Обращайтесь в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-941-4647, TTY 711.

ध्यान दें: यदि आप **हिन्दी (Hindi)** बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएँ और बड़े अक्षरों वाले प्रिंट अन्य प्रारूपों में निःशुल्क संचार उपलब्ध हैं। सदस्य सेवाओं को 1-800-941-4647, TTY 711 पर कॉल करें।

ATTENZIONE: se parla **italiano (Italian)** sono disponibili servizi gratuiti di assistenza linguistica e comunicazioni gratuite in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il servizio soci al numero 1-800-941-4647, TTY 711.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

মনোযোগ দিন: আপনি যদি **বাংলা (Bengali)** ভাষায় কথা বলেন, তাহলে বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং বড় প্রিন্টের মতো অন্যান্য ফরম্যাটে বিনামূল্যে যোগাযোগ আপনার জন্য উপলভ্য আছে। সদস্য পরিষেবায় 1-800-941-4647, TTY 711 নম্বরে কল করুন।

ધ્યાન આપો: જો તમે **ગુજરાતી (Gujarati)** બોલો છો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ અને મોટા અક્ષરો જેવા અન્ય ફોર્મેટમાં નિઃશુલ્ક સંદેશાવ્યવહાર તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. સભ્ય સેવાઓને 1-800-941-4647, TTY 711 પર કૉલ કરો.