



# 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 gratuito o a bajo costo.

Busque ayuda en su área; esto incluye:

- Ropa y suministros para el regreso a la escuela
- Asistencia con el transporte para ir 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

### Protección contra los efectos nocivos 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. Manténgase lejos 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 lo mejor posible

Vivir con un problema de salud de larga duración puede ser 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](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness)** para acceder a 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.





# 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 en App Store® o Google Play™

### Nuestro sitio web para miembros:

[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

### Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-877-236-0826**, TTY **711**

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora estándar de la montaña.

Reciba ayuda para resolver sus dudas e inquietudes. Busque un profesional de la salud o un centro de cuidado de urgencia, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

### NurseLine: 1-833-890-3050, TTY 711

Cuando se siente mal o sufre una lesión, puede ser difícil tomar decisiones sobre su cuidado de la salud. El experimentado personal de enfermería de NurseLine puede brindarle información y apoyo cuando tiene preocupaciones o problemas de salud, esto incluye: lesiones menores, enfermedades comunes, diagnósticos recientes, afecciones crónicas y ayuda para decidir cuál es el cuidado médico adecuado. Simplemente llame al número gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### Galileo:

[galileo.health/uhcnm-07-2024](https://galileo.health/uhcnm-07-2024)

Cuidado primario de alta calidad disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Conéctese con médicos reales por video o chat en la aplicación Galileo.

### Calm Health:

Apoye su salud mental con la aplicación de Calm Health. Esta aplicación gratuita le ofrece programas digitales diseñados para cuidar su bienestar. Para comenzar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare®** y busque Calm Health en la página Coverage & Benefits (Cobertura y Beneficios).

### Community Resources:

[uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources)

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más; todo esto gratis o a un costo reducido. Busque ayuda en su área.

### Expressable: [expressable.com/united](https://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.



Estos servicios son financiados en parte por el estado de New Mexico. UnitedHealthcare Community Plan of NM es un producto de UnitedHealthcare Insurance Company.

## 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 a Servicios para Miembros al **1-877-236-0826**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., hora de la Montaña, 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 formal 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 formal, llame a Servicios para Miembros al **1-877-236-0826**, TTY **711**, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., hora de la Montaña, de lunes a viernes.

También puede presentar una queja formal sobre 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 quejas formales 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 at 1-877-236-0826, 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 1-877-236-0826, TTY 711, de 8 a.m. a 5 p.m.

**تنبيه:** إذا كنت تتحدث اللغة <العربية> (**Arabic**)، فنتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجانًا ووسائل تواصل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحجم كبير. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-877-236-0826، أو عبر الهاتف النصي على الرقم 711، من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً.

**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。請致電會員服務部，電話是 1-877-236-0826，聽障專線 (TTY) 711，上午 8 點至下午 5 點

**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. Veuillez appeler le département des services aux membres au 1-877-236-0826, TTY 711, de 8 h à 17 h.

**HINWEIS:** Wenn Sie <Deutsch> (**German**) sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie den Mitglieder-Service an unter +1 877 236 0826 (mit TTY unter 711), verfügbar von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

**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 nā lawelawe lālā ma 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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. Tawagam ti Dagiti Serbisio iti Miembro iti 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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。メンバーサービスまで1-877-236-0826、TTY 711に午前8時～午後5時にお電話ください。

**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 1-877-236-0826, TTY 711번으로 오전 8시 - 오후 5시 사이에 전화하십시오.

**BAA'!KON&N&ZIN: (Navajo) <bizaad>** bee yln7[ti'go, t'11 jiik'eh saad bee lka'e'eyeed bee lka'an7da'awo'7 d00 bee ahi[ dahane'7 n1 ln1 [ahgo 1t'4ego hadadilyaa7g77, d77 nitsaago bee ak'4da'ashch7n7 1t'4h7g77, t'11 jiik'eh n1 dah0l=. Bi[ Ha'd7t'4h7 Bika'an7da'aow' bich'8' h0lne' kohj8' 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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 خدمات اعضا به شماره 1-877-236-0826، TTY 711 تماس بگیرید، 8 صبح تا 5 عصر

**ВНИМАНИЕ:** Если Вы говорите <по-русски> (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Звоните в отдел обслуживания участников по номеру 1-877-236-0826, TTY 711, с 8 a.m. до 5 p.m.

**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. Valaau i Member Services (Auaunaga mo Sui Auai) i le 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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. Pigia simu kwa Huduma za Memba kwa 1-877-236-0826, TTY 711, saa 8 asubuhi hadi 5 jioni.

**ATENSYON:** Kung nagsasalita ka ng <Tagalog> (Tagalog), may makukuha kang mga libreng serbisyong tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang pormat, tulad ng malaking letra. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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. Vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ Thành viên theo số 1-877-236-0826, TTY 711, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.