



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. 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 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 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 ayudarlo. 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 por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) | • Diabetes |
| • Enfermedad cardíaca | • 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 ayudarlo a cuidar de su salud con confianza.





Salud mental

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 Coverage and Benefits (Cobertura y Beneficios) o descargue directamente la aplicación Calm Health.

Fraud and abuse

Cómo denunciar casos de fraude y abuso

Si conoce algún caso de fraude o abuso en el cuidado de la salud, es importante que lo informe. Su información se protegerá y no tendrá que darnos su nombre.



Llame a la línea de fraude, malgasto y abuso del estado de New York al **1-877-87-FRAUD (1-877-873-7283)**.



Recursos para miembros

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

Servicio al Cliente:

Medicaid/CHP: **1-800-493-4647, TTY 711**

Wellness4Me: **1-866-433-3413, TTY 711**

Plan Essential: **1-866-265-1893, TTY 711**

UHC Dual Complete NY-Y001:

1-866-547-0772, TTY 711

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 (número gratuito).

New York State Smokers' Quitline

(Línea para dejar de fumar de New York):

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

(número gratuito)

nysmokefree.com

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 988

988lifeline.org/chat

La ayuda está disponible por teléfono o chat en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Acceda a artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.





Recursos para miembros

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Obtenga 4.5 GB de datos de alta velocidad, 3000 minutos de llamada y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, tiene la opción de comprar un teléfono por \$20.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Reciba apoyo durante todo su embarazo y gane recompensas por asistir oportunamente a sus consultas de atención prenatal y de control del bienestar de subebé (número gratuito).

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 empezar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare®** y busque Calm Health en la página Coverage & Benefits (Cobertura y Beneficios).

Pásese al formato digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase para recibir correos electrónicos, mensajes de texto y archivos digitales y acceda a su información de salud más rápido.

Community Resources:

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.

Pruebas de VIH: health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm

Reciba información sobre el VIH y acceda a servicios de asesoramiento, pruebas, remisiones y notificación a la pareja (counseling, testing, referral and partner notification, CTRPN). Esto incluye prevención del VIH perinatal y pruebas de detección para recién nacidos.

AIDS Institute:

health.ny.gov/diseases/aids

Obtenga información útil sobre programas, iniciativas y servicios.

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647, TTY 711.	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-493-4647, TTY 711.	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-493-4647, TTY 711。	Chinese
1-800-493-4647, ملاحظة: خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات الأخرى المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم .TTY 711	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647, TTY 711 번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-493-4647, TTY 711.	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647, TTY 711.	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-493-4647, TTY 711.	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647, TTY 711.	French Creole
אכטונג: שפראך הילף סערוויסעס און אנדערע הילף, זענען אוועלעבל פאר אייך אומזיסט. 1-800-493-4647, TTY 711 .	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-493-4647, TTY 711.	Polish
ATENSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-493-4647, TTY 711.	Tagalog
মনোযোগ নামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সাহায্য আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-493-4647, TTY 711 -এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-493-4647, TTY 711.	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-493-4647, TTY 711.	Greek
توجہ فرمائیں: زبان میں معاونت کی خدمات اور دیگر معاونتیں آپ کے لیے بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647, TTY 711	Urdu