



HealthTalk

Su viaje hacia una vida más saludable



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

Las reglas para mantener la cobertura de su plan de salud podrían estar cambiando. Preste atención a cualquier mensaje de su plan de salud. Le dirá lo que debe hacer para mantener su cobertura.



Beneficios del plan

Community Resources

Dónde pedir ayuda.

Recursos comunitarios de UnitedHealthcare lo 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 jardines comunitarios



Para comenzar: Abra la aplicación móvil de UHC **y pulse en el icono 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, 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 dificultar que el cuerpo se refresque o se adapte 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.



Atención preventiva

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. 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 salud a largo plazo puede resultar difícil. Es posible que sienta preocupación o inseguridad. Usted cuenta con apoyo. Aprender sobre su salud es el primer paso para sentirse mejor y tener más control sobre ella.

Puede tener preguntas como:

- ¿Cuál es mi afección de salud?
- ¿Cómo afecta a mi cuerpo?
- ¿Qué tratamientos pueden ayudarme?
- ¿Qué podría pasar si no hago cambios saludables?

Nuestro programa de manejo de enfermedades está aquí para ayudarle. Le ofrece información y apoyo para que pueda tomar buenas decisiones sobre su salud.

Ofrecemos ayuda con muchas afecciones de salud, que incluyen:

- | | |
|---|---------------------------------|
| • 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 están pensados para ayudarle a cuidar de su salud con confianza.





Pequeños pasos para llevar una alimentación saludable y mantenerse activo

Comer bien y mantenerse activo no tiene que ser complicado. Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia a la hora de controlar el peso, aumentar la energía y apoyar la salud en general.

Concéntrese en las comidas equilibradas

Trate de preparar comidas con una combinación de alimentos que le den energía a su cuerpo:

- Frutas y verduras, frescas o congeladas
- Proteínas magras como frijoles, huevos, pollo o pescado
- Granos integrales como arroz integral, avena o pan de trigo integral

Las comidas equilibradas pueden ayudarle a mantener la sensación de saciedad por más tiempo y favorecer un peso saludable.

Los cambios inteligentes dan sus frutos

Hay algunas decisiones sencillas que pueden ayudarle a evitar el aumento de peso no deseado:

- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas
- Elija frutas, yogur o frutos secos como refrigerios en lugar de papas fritas o dulces
- Use platos más pequeños para ayudar con los tamaños de las porciones

Estos pequeños cambios pueden dar sus frutos con el tiempo.

Haga ejercicio de la forma que más le guste

Llevar una vida activa no significa que tenga que ir al gimnasio. Cada movimiento diario cuenta:

- Salga a caminar después de las comidas
- Juegue al aire libre con la familia
- Haga estiramientos, baile o siga videos cortos de ejercicios en el hogar

Incluso unos pocos minutos al día pueden contribuir a mejorar su salud.

Conviértalo en un esfuerzo de equipo

Los hábitos saludables son más fáciles cuando todos están implicados. Cocinar juntos, planificar actividades o fijarse pequeños objetivos puede ayudar a mantener la motivación.



Hable con su proveedor sobre los hábitos alimenticios y de actividad física saludables que sean adecuados para usted.



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 **1-800-587-5187**, 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: 1-877-440-9407, TTY 711

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

Quit For Life:

1-866-784-8454, TTY **711** | **quitnow.net**

Obtenga ayuda para dejar de fumar (número gratuito).

Transporte:

1-855-330-9131, TTY **711**

La Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Humanos (Executive Office of Health and Human Services, EOHHS) de Rhode Island se ha asociado con la Administración de Transporte Médico (Medical Transportation Management, MTM) para prestar servicios de transporte que no son de emergencia. Los miembros deben cumplir requisitos específicos para ser elegibles para el transporte. Los boletos de autobús deben solicitarse con 7 días hábiles de anticipación. Para traslados en camioneta o en taxi, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita.

Administración de la atención:

1-800-672-2156, TTY **711**

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

BH Link: 401-414-LINK (401-414-5465)

El apoyo de salud mental está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Live and Work Well: **liveandworkwell.com**

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

Healthy First Steps®:

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

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo (número gratuito).

Calm Health:

Apoye su salud mental con la aplicación de Calm Health. Esta aplicación sin costo ofrece programas digitales diseñados para ayudarle a cuidar su bienestar. Empiece por descargar la **aplicación UnitedHealthcare®** y encontrar Calm Health en la página de cobertura y beneficios.



Recursos para miembros

Recursos comunitarios:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más. 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.

Membresía One Pass de gimnasios y acondicionamiento físico digital:

Número gratuito **1-800-587-5187**, TTY **711**

Acceda a una red de gimnasios, centros de fitness, clases de fitness por internet y entrenamientos a solicitud. Los miembros también tienen acceso a las membresías familiares de YMCA. Debe ser mayor de 18 años. Para inscribirse, llame a Servicio Cliente.

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 (conforme a 45 CFR § 92.101(a)(2)). 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.:

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 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>

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 the toll-free number on your member identification card.

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 número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.

ATENÇÃO: Se fala **português, (Portuguese)**, estão disponíveis para si serviços gratuitos de assistência linguística e comunicações gratuitas noutros formatos, como letras grandes. Telefone para o número gratuito no seu cartão de identificação de associado.

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）。請撥打會員身份識別卡上的免付費電話。

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ**ភាសាខ្មែរ (Khmer)** សេវាកម្មជំនួយភាសាឥតគិតថ្លៃ និងការទំនាក់ទំនងឥតគិតថ្លៃក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗទៀត ដូចជាអក្សរធំៗ គឺអាចរកបានសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរសព្ទទៅលេខដែលឥតគិតថ្លៃដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក។

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 composer le numéro gratuit figurant sur votre carte de membre.

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 nimewo gratis lan ki sou kat idantifikasyon ou kòm manm lan.

DYÉÐÉ-GBO-DE-ÐÈ: Ɔ jú ké m̀ dyi wuɖu **Bàsòò, (Bassa)**, wuɖu-xwíniín-mú-zà-zà ké nyo-bʋ́n-po-kà 6é 6é nyuɛɛ ɖé ɖé ɖé in' bɛ́, 6é se wíɖí pɛ́-é-pɛ́ ɖò kɔ́ ɛ ní 6ó m̀ biì. Gàɖàfò-ɖúú nɔnba ɖà kɔ́ kpoo-nyo jú in nyéné kard.

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية **(Arabic)**، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاًاً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بالرقم المجاني المدون على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

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 numero verde riportato sulla Sua tessera identificativa del piano sanitario.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Lao)**, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໆ ເຊັ່ນ ຍອກຜັອມໃຫ້ທ່ານເຊັ່ນ: ສື່ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໂທຫາເບີໂທບໍ່ເສຍຄ່າຢູ່ໃນບັດປະຈຳຕົວສະມາຊິກຂອງທ່ານ.

Ige nti: Ọ bụrụ na ị na-asụ **asụsụ igbo, (igbo)**, ị ga-enweta enyemaka asụsụ n'efu ya na nkwukọrịta n'efu, n'ụdị ndị ọzọ, dịka nnukwu mbipụta akwụkwọ, dị ka ị nwere. Kpọọ nọmba a na-akwughị ụgwọ dị na kaadị njirimara onye òtù gị.

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 pod bezpłatny numer podany na karcie identyfikacyjnej członka.

참고: 귀하가 **한국어, (Korean)**을 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다 가입자 식별 카드에 기재된 무료 전화번호로 전화하십시오.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog, (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang libreng numero sa iyong kard ng pagkakakilanlan bilang miyembro.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по-русски, (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Позвоните по номеру телефона для бесплатных звонков, указанному на Вашей идентификационной карточке участника.

AKÍYÈSÍ: Tí o bá nsọ **Yorùbá, (Yoruba)**, àwọn isẹ àtilẹhin èdè lófẹẹ ati àwọn ibánisọrọ nì àwọn ọna kika miràn, gẹgẹbi titẹ nílá, wà lárọwọtó fún ọ. Pe nọmba lófẹẹ lori káádì idanimọ ọmọ ẹgbẹ rẹ.

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. Vui lòng gọi số miễn cước trên thẻ nhận dạng hội viên của quý vị.