



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.

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)**



United
Healthcare®
Community Plan



Division of
TennCare



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 la piel de su hijo del sol

Jugar al aire libre es bueno para los niños, pero demasiado sol puede dañarles su piel. Este daño puede comenzar desde la niñez, por lo que es importante proteger su piel desde ahora.

Qué puede hacer para ayudarle

- Aplíquelo protector solar antes de que su hijo salga al aire libre
- Vuelva a aplicar el protector solar durante el día
- Vista a los niños con sombreros, anteojos de sol y mangas largas
- No permita que los niños y adolescentes utilicen camas solares



Revise la piel de su hijo. Revise la piel de su hijo una vez al mes. Preste atención a la aparición de nuevas manchas o cambios en los lunares. Llame al médico de su hijo si nota algo diferente. Proteger la piel de su hijo hoy contribuye a su buena salud en el futuro.





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, 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 | • 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 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.





Tecnología de apoyo: un hogar más seguro

Una buena iluminación ayuda a mantener a las personas seguras en el hogar. Le ayuda a evitar caídas. Cuando las habitaciones están bien iluminadas es más fácil ver por dónde camina. Herramientas sencillas, como las luces inteligentes, pueden facilitar el uso de la iluminación todos los días.

Iluminación inteligente para la seguridad diaria

- **Las luces activadas por voz** se encienden o apagan cuando una persona habla. Así, resulta fácil iluminar las áreas oscuras. De este modo, la persona puede hacer más cosas por sí misma sin necesidad de pedir ayuda.
- **Los temporizadores y los cronogramas** encienden y apagan las luces en los horarios establecidos. Las luces pueden encenderse antes de que una persona se despierte o cuando afuera oscurece. Esto ayuda a mantener iluminados los pasillos y las habitaciones del hogar durante las rutinas diarias.
- **Las luces con sensor de movimiento** se encienden cuando alguien entra en una habitación. No es necesario usar un interruptor. Funcionan bien en lugares como baños, cocinas y entradas.

Otras herramientas de seguridad útiles

- **Los dispositivos de emergencia con botón de llamada** permiten que una persona pida ayuda con solo presionar un botón. De este modo puede recibir ayuda más rápido, lo que le brinda tranquilidad.



La tecnología de apoyo puede hacer que su hogar sea más seguro. Una mejor iluminación ayuda a las personas a ver con claridad y puede reducir el riesgo de caídas. Las herramientas fáciles de usar también ayudan a las personas a mantener su independencia. Un hogar más iluminado puede ser un hogar más seguro.



No espere: mantenga las vacunas de su hijo al día

Los chequeos anuales ayudan cuidar la salud de los niños y adolescentes, y los mantienen al día con las vacunas requeridas para la escuela. El médico de su hijo revisa su registro de vacunas en cada visita y le aplica las que necesite. Si no recibe las vacunas requeridas puede retrasarse la inscripción escolar. Aunque su hijo haya recibido todas las vacunas cuando era bebé, los niños más grandes y los adolescentes siguen necesitando vacunas a medida que crecen.

Estas son las vacunas recomendadas con mayor frecuencia:

- **Gripe:** Todos los años
- **COVID-19:** Opciones actualizadas disponibles
- **MMR (sarampión, paperas, rubéola):** Dos dosis antes de los 6 años
- **Tdap (tétanos, difteria y tos ferina):** Una dosis entre los 11 y 12 años
- **VPH (virus del papiloma humano):** Recomendada entre los 11 y 12 años
- **Meningocócica:** Primera dosis entre los 11 y 12 años y dosis de refuerzo a los 16 años



Algunos niños pueden necesitar vacunas adicionales o de refuerzo según su edad, estado de salud, viajes o requisitos escolares. **Programe un chequeo anual para proteger la salud de su hijo y cumplir con los requisitos escolares.**



Cómo cuidar la seguridad de su hijo mientras toma medicamentos antipsicóticos

Algunos niños y adolescentes toman medicamentos antipsicóticos para ayudarlos con necesidades del comportamiento o de salud mental. Estos medicamentos pueden ser útiles, pero requieren cuidados adicionales para mantener a su hijo saludable. Como padre, madre o tutor, usted desempeña un papel importante en el cuidado de su hijo.

Los chequeos médicos ayudan a proteger a su hijo

Los niños que toman medicamentos antipsicóticos necesitan análisis de sangre sencillos. Estos análisis permiten controlar el nivel de azúcar en la sangre (glucosa) y el colesterol. Además, ayudan a los médicos a detectar efectos secundarios a tiempo, de modo que puedan atender cualquier problema de inmediato. Si su hijo toma este medicamento, pregúntele al médico cuándo debe realizarse estos análisis.

La terapia suele ser el primer paso

Antes de comenzar a tomar medicamentos antipsicóticos, muchos niños reciben terapia o asesoramiento. La terapia puede ayudar con el comportamiento y las emociones, y puede reducir la necesidad de medicamentos. Pregúntele al médico si su hijo podría beneficiarse de la terapia como primer paso.

Cómo puede ayudar a su hijo

Usted puede brindarle apoyo de las siguientes maneras:

- Asegurándose de que su hijo se realice los análisis de sangre y asista a las consultas de seguimiento
- Hablando con el médico sobre la terapia y asistiendo a todas las citas
- Informando cualquier cambio que observe en el comportamiento o la salud de su hijo

Usted es una parte importante del equipo de cuidado de su hijo. Al trabajar juntos, contribuyen a mantener a su hijo saludable, seguro y con el apoyo que necesita.





Pasos sencillos para comer de manera saludable y llevar un estilo de vida activo

Comer bien y llevar una vida activa no tiene por qué 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 comer de manera equilibrada

Al preparar las comidas intente combinar alimentos que nutran 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 contribuir a un control saludable del peso.

Los cambios inteligentes dan sus frutos

Hay algunas decisiones sencillas que le ayudarán 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.

Membresía, beneficios y detalles del plan

Su guía para miembros se actualiza todos los años. Búsquela en **myuhc.com/communityplan**. En ella encontrará nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad y nuestro Aviso de No Discriminación. También puede consultar ambos avisos en línea, en **uhc.com/privacy** y en **uhc.com/legal**.



¿Prefiere una copia impresa?

Llame al número gratuito de Servicio al Cliente al **1-800-690-1606**, TTY **711** para pedir que le envíen la guía para miembros por correo postal.

Estamos aquí para ayudarle

Recursos de UnitedHealthcare

Acceda a su plan 24/7

Encuentre la información y el apoyo que necesita cuando y donde los necesite.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela en App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicio al Cliente:

Número gratuito **1-800-690-1606**, TTY **711**

Busque un proveedor, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma.

NurseLine:

1-800-690-1606, TTY **711**

Número gratuito, disponible las 24 horas, todos los días. Se comunicará con el personal de enfermería que puede brindarle ayuda con los problemas de salud.

Doctor Chat de UHC:

Comuníquese con proveedores de cuidado primario (Primary Care Provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los proveedores de cuidado primario 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**.

Transporte:

1-866-405-0238

Como miembro de nuestro plan, puede conseguir transporte que no sea de emergencia para ir y regresar de sus visitas de atención de médica, tales como las visitas a su médico, farmacia y otros servicios cubiertos por TennCare.





Recursos para miembros

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhhealthyfirststeps.com

Reciba apoyo durante todo su embarazo.

Recursos comunitarios:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas gratuitos o con un costo reducido 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.

Recursos de TennCare

Renaissance:

1-866-864-2526, TTY 711, de 7 a.m.

a 5 p.m., hora del centro.

tenncare.renaissancebenefits.com

Renaissance gestiona los beneficios dentales para todos los miembros de TennCare. Pueden ayudarle si tiene preguntas sobre el cuidado dental.

Cumplimiento en materia de derechos civiles:

tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

Denuncie posibles casos de discriminación.

TennCare: 1-800-342-3145,

TTY 1-877-779-3103

Obtenga más información sobre TennCare.

Programa TennCare Advocacy:

1-800-758-1638, TTY 1-877-779-3103

Defensa gratuita para los miembros de TennCare para ayudarles a entender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect:

1-855-259-0701

Obtenga ayuda con TennCare o informe cambios.

Denuncia de fraude y abuso:

Para denunciar un caso de fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame al número gratuito **1-800-433-3982** o haga su denuncia ante la Oficina de Integridad del Programa (Office of Program Integrity, OPI) de TennCare o envíe un correo electrónico a **ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov**.

También puede denunciar casos de fraude por parte de proveedores o abuso de pacientes llamando al **1-800-433-5454**, a la División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, MFCD) del TBI o enviando un correo electrónico a **TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov**.

Recursos comunitarios

Línea para dejar de fumar de Tennessee:

tnquitline.org

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

o 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)

Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar, en inglés o español. Las mujeres embarazadas disponen de ayuda especial.

Red de Prevención del Suicidio de

Tennessee: 1-800-273-TALK

(1-800-273-8255) tspn.org

Hable con un asesor de prevención del suicidio.

Tennessee Statewide 24/7 Crisis Line

1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)

Reciba ayuda inmediata para emergencias de salud del comportamiento.

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

Do you need free language or an auxiliary aid or service?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. We have free interpretation and translation services to help you. We have free auxiliary aids and services, like large print, to communicate effectively with you. Call us at 1-800-690-1606 (TennCare) or 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS: 711).

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TennCare) o al 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Arabic: ربيةعلا

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، فتتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-690-1606 (TennCare) أو 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Chinese: 繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-690-1606 (TennCare) 或 1-866-600-4985 (CoverKids) (電訊轉接服務/聽障專線 (TRS/TTY:866-503-0264)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-690-1606 (TennCare) hoặc 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606 (TennCare) 또는 1-866-600-4985(CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264)로 전화주세요.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le +1-800-690-1606 (TennCare) ou le +1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264).

Amharic: አማርኛ

ማሳሰቢያ:- አማርኛ የሚናገሩ ህሆን፣ የነጻ ቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች አሉ። በ1-800-690-1606 (TennCare) ወይም 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) ላይ ይደውሉ።

Gujarati: ગુજરાતી

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. 1-800-690-1606 (TennCare) અથવા 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) પર કોલ કરો.

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TennCare) ຫຼື 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie 1-800-690-1606 (TennCare) oder 1-866-600-4985 (CoverKids) an (TRS/TTY:866-503-0264).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TennCare) o sa 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो नि:शुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TennCare) या 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264) पर कॉल करें।

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода.
Звоните по номеру 1-800-690-1606 (TennCare) или 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY: 866-503-0264).

Japanese: 日本語

注意：日本語を話されるお客様へ。無料の言語支援サービスをご利用いただけます。
TennCareに関するご相談があれば1-800-690-1606まで、CoverKidsに関するご相談があれば1-866-600-4985までお電話ください（TRS/TTY: 866-503-0264）。

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با
1-800-690-1606 (TennCare) یا 1-866-600-4985 (CoverKids) (TRS/TTY:866-503-0264) تماس بگیرید.

Notice of nondiscrimination

Protections

Discrimination is against the law. TennCare obeys federal and state civil rights laws. We don't discriminate on the basis of race, color, national origin including limited English proficiency and primary language, age, disability, or sex. TennCare doesn't exclude people or treat them less favorably (differently) because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Help you can get

Disability related help

TennCare provides people with disabilities reasonable modifications. Reasonable modifications are reasonable requests for changes to a rule, policy, practice, or service to help a person with a disability related need. TennCare has free auxiliary aids and services to communicate effectively with you. Auxiliary aids and services are types of help like:

- Qualified sign language interpreters, and
- Written information in large print, audio, accessible electronic formats, letter reading, Braille, or other formats.

Language help

TennCare offers free language help to people whose primary language is not English like:

- Qualified interpreters, and
- Translations – Information written in other languages.

Who to contact

TennCare Connect

Do you need help like applying or renewing your TennCare, need auxiliary aids and services, or language help to talk with TennCare? Call TennCare Connect for free at 855-259-0701.

TennCare's Office of Civil Rights Compliance

- Reasonable modifications:
If you need reasonable modifications, contact TennCare's Office of Civil Rights Compliance ("OCRC").
- Grievance/complaint:
If you believe that TennCare failed to provide these services, or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance/complaint with TennCare's OCRC by email at **HCFA.fairtreatment@tn.gov**, mail at 310 Great Circle Road Floor 3W, Nashville, TN 37243, OCRC's website at **<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>**, or calling 615-507-6474 (TRS 711). If you need help filing a grievance call TennCare Connect for free at 855-259-0701.

More information

You can find forms, policies and more information about civil rights and help like for food or other things on OCRC's website: **<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>**.

You can file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.