



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento?

Consulte la página 3 para conocer
el mejor lugar para recibir la atención
que necesita.



Visita de bienestar

Comienzo saludable

Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año programando una
cita con su proveedor de atención primaria
(primary care provider, PCP).

Todos los miembros de su familia deben
consultar con su PCP una vez al año para
una visita anual de bienestar. Esta visita es
un beneficio cubierto por su plan de salud.
Durante la visita, se le realizarán las pruebas
de detección o se le aplicarán las vacunas
que pueda necesitar.



Membresía, beneficios y detalles del plan

El Manual para miembros se actualiza anualmente. Encuéntralo en **myuhc.com/communityplan**. Incluye el Aviso de prácticas de privacidad y el Aviso de no discriminación. También pueden encontrarse en línea en **uhc.com/privacy** y **uhc.com/legal**.

¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-866-785-1628**, TTY **711** para pedir que le envíen el Manual para miembros por correo postal.



¿Se siente triste este invierno?

Formas simples que ayudan con la depresión estacional

A veces, las personas se sienten tristes o cansadas cuando cambian las estaciones, especialmente en invierno. Esto se denomina depresión estacional o “melancolía invernal”. Puede sentirse triste, querer dormir mucho o incluso aumentar de peso. Si nota estos sentimientos, pruebe estos consejos sencillos:

- **Mueva el cuerpo:** El ejercicio puede ayudarle a sentirse más feliz. Podría intentar caminar, bailar, nadar o hacer yoga, cualquier cosa que lo ponga en movimiento.
- **Salga:** El aire fresco y la luz solar pueden ayudarle a sentirse mejor. Salga a caminar, juegue al aire libre o simplemente siéntese y disfrute del aire libre.
- **Duerma bien:** Trate de acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Dormir lo suficiente puede ayudar a su estado de ánimo.
- **Revise sus vitaminas:** A veces, sentirse triste puede estar relacionado con la insuficiencia de vitamina D. Consulte a su médico sobre la administración de vitaminas.

Si aún se siente deprimido, hable con un proveedor médico o con alguien en quien confíe.



Si experimenta una emergencia de salud mental, **llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988** para obtener el apoyo de un asesor psicológico capacitado en crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Sepa a dónde acudir para recibir atención médica

Una guía de sus opciones

Cuando no se siente bien, puede ser confuso saber a dónde ir para recibir atención. Si es posible, debe comenzar con su proveedor médico primario (PMP). También es importante conocer sus otras opciones si su PMP no está disponible.

Use esta guía como ayuda para obtener la atención adecuada lo más rápido posible.

Situación	Opciones de atención
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia o necesita atención preventiva?	Proveedor médico primario (PMP) Consulte a su médico. Conoce su historia clínica y puede derivarlo a un especialista, si es necesario.
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia y su PMP no está disponible?	Clínicas de atención en tiendas de compras Vaya a las clínicas de atención disponibles en grandes tiendas minoristas, farmacias y supermercados. O pruebe una visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana en uhcdoctorchat.com .
¿Necesita atención que no sea de emergencia rápidamente?	Atención de urgencia Pruebe la atención de urgencia. No es necesario programar una cita y la espera, en general, es menor que en la sala de emergencias.
¿Tiene una emergencia de salud mental?	Centro para crisis de salud mental o llame al 988 .
¿Tiene una emergencia médica?	Sala de emergencias o llame al 911 .



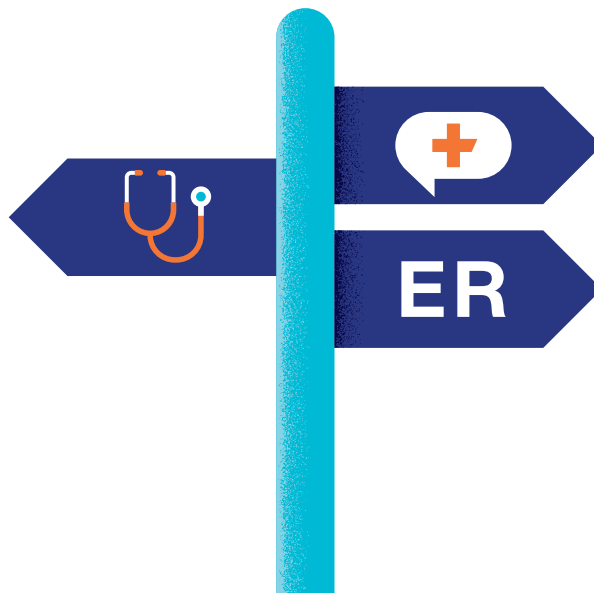
¿No sabe a dónde ir?

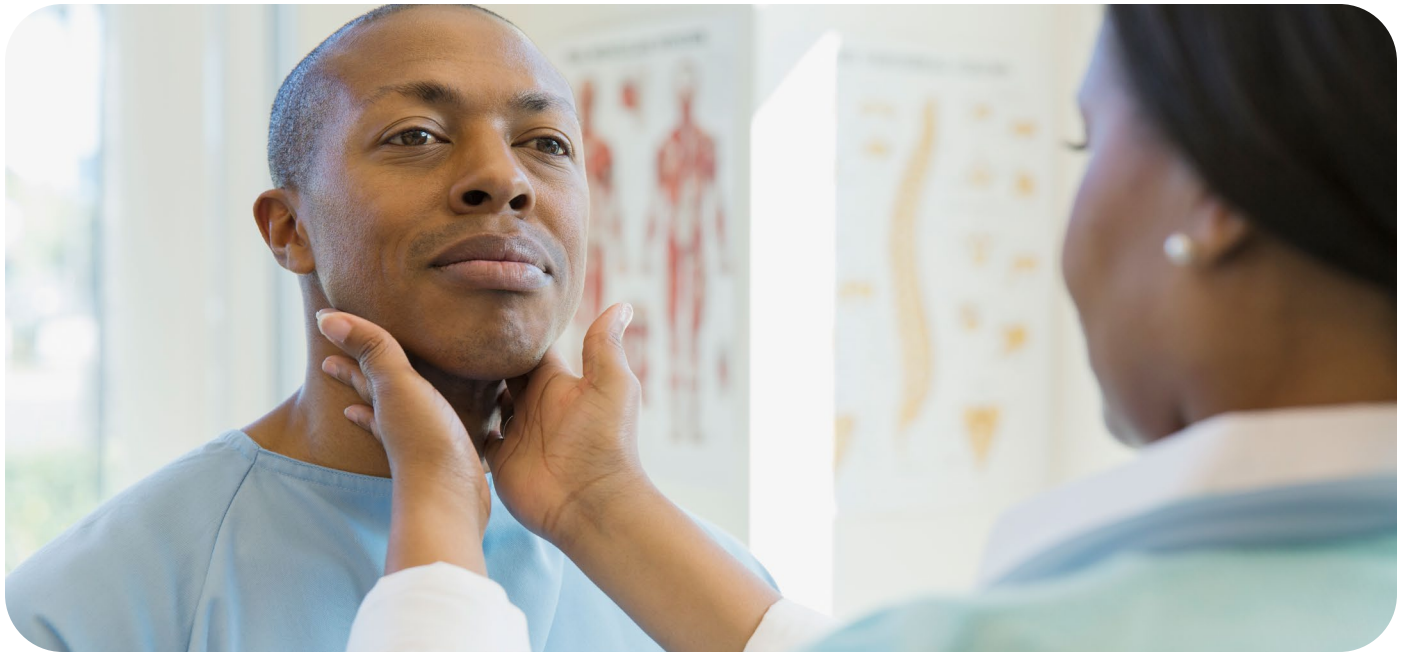
Llame a NurseLine al **1-877-503-1267**, TTY **711** para hablar con personal de enfermería que pueda ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarle a encontrar uno. Hable con un consejero a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UnitedHealthcare**.





Conozca su cuerpo

¿Qué es la tiroides y qué hace?

La tiroides es una pequeña glándula en la parte frontal del cuello. Produce hormonas que ayudan al cuerpo a usar la energía, crecer y mantenerse saludable. Estas hormonas ayudan con cosas como:

- Latidos cardíacos
- Digestión
- Crecimiento cerebral y óseo
- Movimiento muscular
- Temperatura corporal
- Períodos menstruales (en el caso de las mujeres)

Pruebas y tratamiento

Si tiene alguna inquietud, hable con su médico. Pueden controlar la tiroides con un análisis de sangre. Si algo está mal, es posible que le hagan más pruebas o le den medicamentos para ayudar a que la tiroides funcione mejor.

Problemas de tiroides

A veces, la tiroides no funciona correctamente. Estos son algunos problemas comunes:

- **Hipotiroidismo:** la tiroides es demasiado lenta y no produce suficientes hormonas
- **Hipertiroidismo:** la tiroides es demasiado rápida y produce demasiadas hormonas
- **Bocio:** la tiroides se agranda más de lo normal
- **Cáncer de tiroides:** hay un crecimiento de células dañinas en la tiroides

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
(Centers for Disease Control and Prevention)



Determinantes sociales de la salud

La buena salud implica más que solo exámenes y tratamientos médicos. Los aspectos esenciales cotidianos, como el acceso a alimentos saludables, una vivienda segura, el transporte y la seguridad financiera, son fundamentales. Si falta alguno, puede tener un impacto importante en su salud, bienestar y calidad de vida.

UnitedHealthcare Community Resources puede ayudarle a conectarse con programas y recursos que ofrecen apoyo a bajo costo o sin costo, incluidos los siguientes:

- Mejoras de eficiencia en el hogar
- Asistencia de transporte para la escuela o el trabajo
- Mantas calientes y ropa de invierno



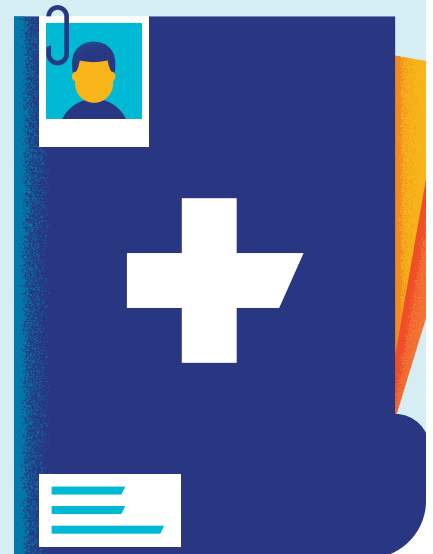
Visite uhc.care/HTCommResources para encontrar ayuda en su área. O encuéntrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.



Información sobre el plan

Complete la evaluación de riesgos de salud (HRA)

Gracias por ser miembro de UnitedHealthcare Community Plan. Para ayudarnos a encontrar los beneficios y servicios disponibles para usted, complete una breve encuesta cuando se lo notifiquemos. Incluye preguntas simples sobre su salud. Sus respuestas se mantendrán privadas y no afectarán sus beneficios.





Estamos aquí para brindarle ayuda

Acceda a su plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana

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

Aplicación UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-866-785-1628**, TTY **711**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma.

NurseLine:

Número gratuito **1-877-503-1267**, TTY **711**

Obtenga consejos de salud de personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana., sin costo alguno para usted.

Administración de la atención:

Número gratuito **1-866-785-1628**, TTY **711**

O bien, llame directamente a su coordinador de atención. 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.

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

Self Care de AbleTo:

ableto.com/begin

La aplicación Self Care le ofrece herramientas de salud emocional, como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más sin costo alguno.

Opte por contenido 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 los servicios públicos y más a un costo reducido o sin costo alguno para usted. Busque ayuda en su área.



Aviso de no discriminación

Nuestras compañías cumplen con las leyes de derechos civiles vigentes y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo (lo que incluye el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Proporcionamos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a que se comunique con nosotros. Puede solicitar la ayuda de un intérprete o que le enviemos nuestras comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También proporcionamos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de ID de miembro (TTY **711**).

Si usted cree que no le hemos proporcionado estos servicios o que le hemos discriminado de otra manera por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede enviar una queja 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 su queja, llame al número gratuito que se encuentra en su tarjeta de ID de miembro (TTY **711**).

También puede presentar una queja sobre derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:

Por Internet: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Por teléfono: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

Por correo: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Los formularios para quejas 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 en otros idiomas y formatos alternativos

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call 1-866-785-1628, 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 al 1-866-785-1628, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة <العربية> (**Arabic**)، فتتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ووسائل تواصل مجانية اتصل على الرقم 1-866-785-1628، الهاتف النصي 711.

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 1-866-785-1628，聽障專線（TTY）711。

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. Appelez le 1-866-785-1628, TTY 711.

HINWEIS: Wenn Sie <Deutsch> (**German**) sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie 1-866-785-1628, TTY 711 an.

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 ka helu 1-866-785-1628, TTY 711.

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. Tawagan ti 1-866-785-1628, TTY 711.

참고: 귀하가 <한국어> (**Korean**)를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다 1-866-785-1628, TTY 711번으로 전화하세요.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ <ພາສາລາວ> (**Lao**), ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານຟຣີໃນຮູບແບບອື່ນ, ເຊັ່ນ ຕົວໂຕໃຫຍ່, ໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາ 1-866-785-1628, TTY711.

लक्ष द्या: तुम्ही <मराठी> (**Marathi**) बोलत असाल, तर मोफत भाषा सहाय्य सेवा आणि मोठ्या प्रिंटसारखे इतर स्वरूपातील मोफत संप्रेषण तुमच्यासाठी उपलब्ध आहे. 1-866-785-1628, TTY711 वर कॉल करा.

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं <नेपाली>, (**Nepali**), बोलुहुन्छ भने, तपाईंलाई निःशुल्क भाषा सहायता सेवा दिइनेछ र ठूलो अक्षरजस्ता अन्य ढाँचामा पनि सूचना उपलब्ध गराइनेछ। 1-866-785-1628, TTY711 मा फोन गर्नुहोस्।

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 1-866-785-1628، TTY 711 تماس بگیرید

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите <по-русски> (**Russian**), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Звоните по номеру 1-866-785-1628, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana <Samoa> (**Samoa**), 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. Vili i le 1-866-785-1628, TTY 711.

PAŽNJA: Ako govorite <srpski>, (**Serbian**), dostupne su vam besplatne usluge jezičke pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je tekst krupnim slovima. Pozovite 1-866-785-1628, TTY 711.

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. Piga simu kwa nambari hii, 1-866-785-1628, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูด<ภาษาไทย> (**Thai**) คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มี ค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทร 1-866-785-1628, TTY 711

УВАГА! Якщо ви розмовляєте , <українською> (**Ukrainian**) вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. Телефонуйте за номером 1-866-785-1628, TTY 711.

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. Gọi số 1-866-785-1628, TTY 711.