



# 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 realizará cualquier  
examen de detección o vacuna que pueda  
necesitar, incluidos exámenes de detección  
preventivos y atención, como mamografías,  
colonoscopias, controles de la piel y vacunas.



## Membresía, beneficios y detalles del plan

El Manual para miembros se actualiza anualmente. Encuéntralo en [myuhc.com/communityplan](https://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](https://uhc.com/privacy) y [uhc.com/legal](https://uhc.com/legal).

¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, 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, siempre debe comenzar con su proveedor de atención primaria (PCP). También es importante conocer sus otras opciones si su PCP 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? | <b>Médico de cabecera (PCP)</b><br>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 PCP no está disponible?    | <b>Clínicas de atención en tiendas de compras</b><br>Vaya a las clínicas de atención disponibles en tiendas minoristas más grandes, farmacias y tiendas de comestibles. O pruebe una visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana en <a href="https://uhcdoctorchat.com">uhcdoctorchat.com</a> . |
| ¿Necesita atención que no sea de emergencia rápidamente?                            | <b>Atención de urgencia</b><br>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?                                              | <b>Centro para crisis de salud mental</b> o llame al <b>988</b> .                                                                                                                                                                                                                                                |
| ¿Tiene una emergencia médica?                                                       | <b>Sala de emergencias</b> o llame al <b>911</b> .                                                                                                                                                                                                                                                               |



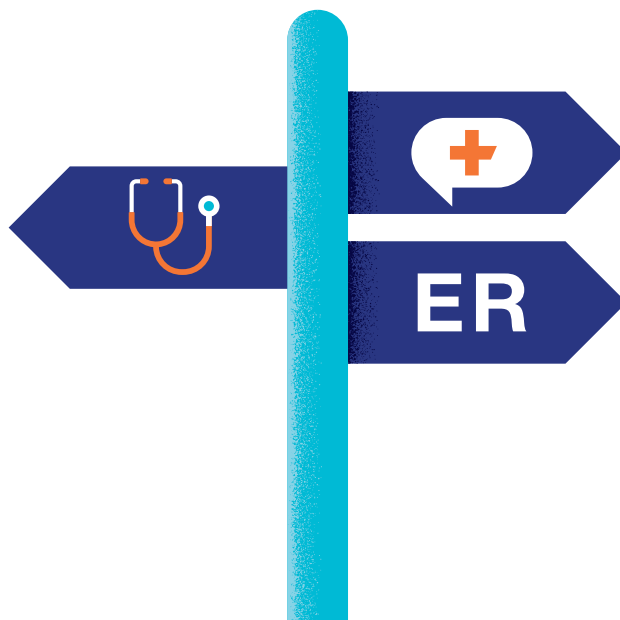
### ¿No sabe a dónde ir?

Llame a NurseLine al **1-800-985-3856**, 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](https://myuhc.com/communityplan) o de la aplicación móvil de UnitedHealthcare.



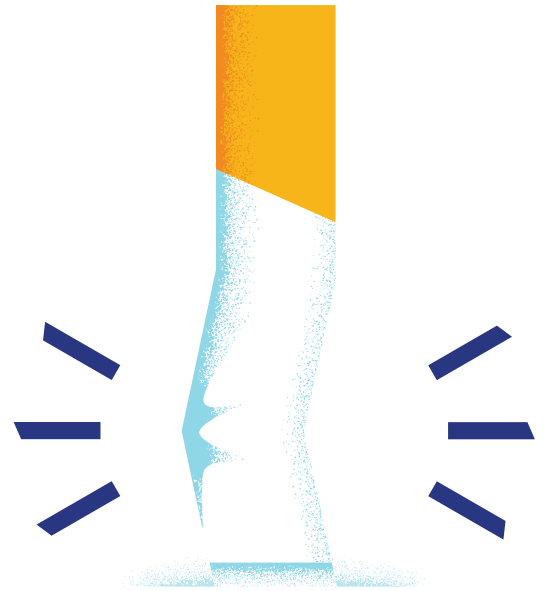


**Deje de fumar**

# Los beneficios de dejar de fumar

La mayoría de las personas saben que fumar es peligroso. Pero, ¿sabía que fumar cigarrillos y ser fumador pasivo causan casi 1 de cada 5 muertes cada año en los EE. UU.<sup>1</sup>

La buena noticia es que, sin importar cuántos años haya fumado, siempre es un buen momento para dejarlo. Y aún hay más buenas noticias: Dejar de fumar puede mejorar su salud y podría ahorrar hasta \$2,500 al año al dejar un hábito de un paquete al día.<sup>2</sup> Y, aunque dejar de fumar es difícil, puede obtener herramientas y apoyo sin costo para ayudarle a lograrlo.



## Efectos del tabaquismo sobre la salud

Fumar representa un problema importante de salud pública y causa más de 480,000 muertes cada año.<sup>1</sup> Entre las enfermedades causadas por el tabaquismo se incluyen el cáncer, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades pulmonares y la diabetes tipo 2.<sup>1</sup>

Dejar de fumar puede ser difícil porque la nicotina de los cigarrillos es adictiva. Pero vale la pena. Dejar de fumar mejora la salud, reduce el riesgo de 12 tipos diferentes de cáncer y puede aumentar su expectativa de vida hasta en 10 años.<sup>3</sup>

## Consejos para ayudarle a dejar de fumar

Con la ayuda de su médico de familia (PCP), puede crear un plan para dejar de fumar:

- Elabore una lista de motivos para dejar de vapear y consúltela con frecuencia.
- Elija una fecha para dejar de vapear, y dígasela a todos sus amigos y familiares.
- Deshágase de todos sus cigarrillos y encendedores.
- Pídale a las personas que no fumen cerca de usted ni dejen los cigarrillos donde usted pueda verlos.
- Use productos para reemplazar la nicotina, como parches o goma de mascar.
- Hable con su PCP para obtener consejos y medicamentos, como bupropión (Zyban®) o Chantix®, para ayudarle a dejar de fumar.

## Le damos apoyo en sus planes para dejar de vapear

Obtenga información sobre las herramientas y el apoyo que su plan cubre para ayudarle a dejarlo. Chatee con un defensor a través de [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) o de la **aplicación UHC mobile**.

O llame a National Quit Connect al número gratuito **1-800-784-8669**.

<sup>1</sup>Fuente: [cdc.gov/tobacco/about](https://cdc.gov/tobacco/about)

<sup>2</sup>Fuente: [lung.org/getmedia/8d023b16-ea93-486b-a5d9-aed38c2daf4a/quit-smoking-saves-money.pdf](https://lung.org/getmedia/8d023b16-ea93-486b-a5d9-aed38c2daf4a/quit-smoking-saves-money.pdf)

<sup>3</sup>Fuente: [cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting.html](https://cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting.html)



Servicios de apoyo

## Determinantes sociales de la salud

La buena salud implica más que solo exámenes y tratamientos médicos. Los aspectos esenciales cotidianos, como acceso a alimentos saludables, vivienda segura, el transporte y 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



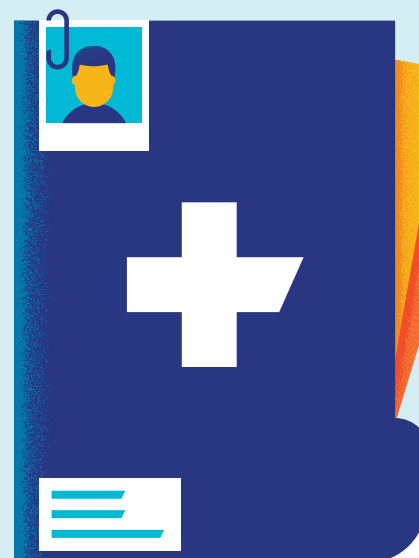
Visite **[uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources)** para encontrar ayuda en su área. O encuentrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.



## Información sobre el plan

# Complete la evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment, 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.



## Es hora de hacerse un chequeo

# Es hora de hacerse un control

Si a un niño en su hogar se le receta un medicamento para la salud conductual, es posible que se requiera un análisis de sangre anual.

Comuníquese con el proveedor que le recetó el medicamento o con el proveedor de atención primaria (PCP) del niño para programar una cita para los exámenes de detección de glucosa y colesterol.

## Estamos aquí para brindarle ayuda

Si tiene preguntas o necesita ayuda para programar una visita, llámenos al **1-866-293-1796**, TTY **711**. Chatee con Servicios para Miembros a través de la aplicación UnitedHealthcare® o en **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**.



# Estamos aquí para brindarle ayuda

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

Obtenga la información y el apoyo que necesite, cuando y donde lo necesite.

#### **Aplicación UnitedHealthcare:**

Descárguela desde App Store® o Google Play™.

#### **Nuestro sitio web para miembros:**

**myuhc.com/communityplan**

#### **Servicios para Miembros:**

Número gratuito **1-866-293-1796**, 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 beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

#### **NurseLine: 1-800-985-3856**, TTY **711**

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

#### **Doctor Chat de UHC:**

Comuníquese con proveedores de atención primaria (PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat de UHC** o visite **UHCDoctorChat.com**.

#### **Quit Now Kentucky: quitnowkentucky.org**

**1-800-QUIT-NOW**, TTY **711** (número gratuito).

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

#### **Transporte:**

**1-866-293-1796**, TTY **711**

Llame a Servicios para Miembros para preguntar sobre el transporte de ida y vuelta a las visitas médicas y a la farmacia. Para programar un viaje, debe hablar con el agente de transporte de su condado. Si está inscrito en la administración de la atención, su administrador puede ayudarle. Puede ser elegible para 24 viajes gratuitos de ida a servicios comunitarios y médicos. Llame a la línea de servicio al cliente de Kaizen al **1-888-259-4773**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m., hora del este, y sábados de 10 a.m. a 8 p.m., hora del este, para ver si califica.

#### **Administración de la atención:**

**1-866-293-1796**, 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).

#### **Línea de Crisis de Salud Conductual:**

**1-855-789-1977**, TTY **711**

Obtenga ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).





## Recursos para miembros

### **Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

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

### **Assurance Wireless:**

**[assurancewireless.com/buhc](https://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 a bajo costo.

### **Healthy First Steps®:**

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

**[uhchealthyfirststeps.com](https://uhchealthyfirststeps.com)**

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir atención prenatal y del bienestar del bebé (número gratuito).

### **Priorizar la salud mental:**

Pruebe la aplicación gratuita Calm Health. Ofrece recursos y ejercicios para ayudarle a apoyar su cuerpo y mente, acceder a programas de salud mental y concentrarse en su bienestar. Para comenzar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare** o visite el portal para miembros para encontrar Calm Health en la página de Cobertura y beneficios.

### **Opte por contenido digital:**

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://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](https://uhc.care/HTCommResources)**

Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare tiene programas que pueden brindarle ayuda con los alimentos, la vivienda, el pago de los servicios públicos y más, gratis o con un costo reducido para usted. 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.

**MedImpact: 1-800-210-7628, TTY 711**

**[kyportal.medimpact.com](https://kyportal.medimpact.com)**

Llame para encontrar una farmacia o medicamentos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

## 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 **1-866-293-1796**, 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 a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, 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>**

Por 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>**

## 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 1-866-293-1796, 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 Servicio al Cliente al 1-866-293-1796, TTY 711.

**참고:** 귀하가 **한국어를 (Korean)** 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 큰 활자체 인쇄와 같은 다른 형식의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스 1-866-293-1796, TTY 711번으로 전화하십시오.

**PAŽNJA:** Ako govorite **srpski (Serbian)**, dostupne su vam besplatne usluge jezičke pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je format s krupnim slovima. Pozovite korisničku podršku na broj 1-866-293-1796, TTY 711.

**تنبيه:** إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-866-293-1796، الهاتف النصي 711.

**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。次のメンバーサービスにお電話ください：1-866-293-1796、TTY 711。

**WICHDICH:** Wann du **Deitsch (Pennsylvania Dutch)** schwetzscht, kannscht du Schprooch-Hilf un differnti Sadde Schreiwes griege, so wie Gross-Druck (large print), unni as es dich ennich eppes koschde zellt. Call Member Services an 1-866-293-1796, TTY 711.

**ВНИМАНИЕ!** Если Вы говорите по-**русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в других форматах, например, с использованием крупного шрифта. Позвоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-866-293-1796, TTY 711.

**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 Sèvis pou Manm yo nan 1-866-293-1796, TTY 711.

**ध्यान दिनुहोस्:** यदि तपाईं **नेपाली (Nepali)** बोल्नुहुन्छ भने, ठूलो अक्षर जस्ता अन्य ढाँचाहरूमा निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू र निःशुल्क कुराकानी सेवाहरू तपाईंको लागि उपलब्ध छन्। सदस्य सेवा कार्यालयलाई 1-866-293-1796, TTY 711 मा कल गर्नुहोस्।

**ATENSYON:** Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyonong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-866-293-1796, TTY 711.

**ATTENZIONE:** se parla **italiano (Italian)**, sono a disposizione servizi gratuiti di assistenza linguistica e comunicazioni gratuite in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il servizio soci al numero 1-866-293-1796, TTY 711.

**FIIRO GAAR AH:** Haddii aad ku hadasho **Somaali (Somali)**, adeegyada kaalmada luqadda oo bilaash ah iyo adeegyada wada-xiriirka oo bilaash ah oo ah qaabab kale, sida far waaweyn, ayaad heli kartaa. Ka wac Adeegyada Xubinka 1-866-293-1796, TTY 711.

**ANGALIA:** Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga Simu kwa Huduma za Memba kwa 1-866-293-1796, TTY 711.

**CHÚ Ý:** Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí ở định dạng khác như bản in khổ lớn. Gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số 1-866-293-1796, TTY 711.