



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

Healthy start

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).

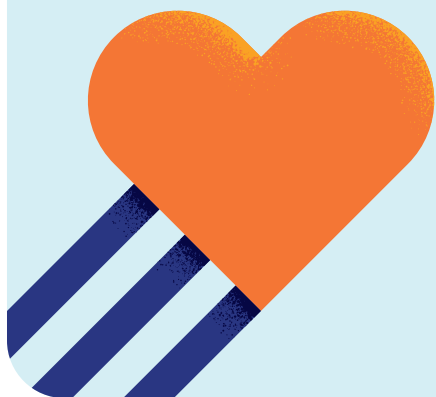
Todos los miembros de su familia deben consultar con su PCP al menos una vez al año para una visita anual de bienestar. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud. Durante la visita, se le realizarán las pruebas de detección o se le aplicarán las vacunas que pueda necesitar.



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 **1-800-641-1902**, 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?	Médico de cabecera (PCP) 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?	Clínicas de atención en tiendas de compras 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 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 .



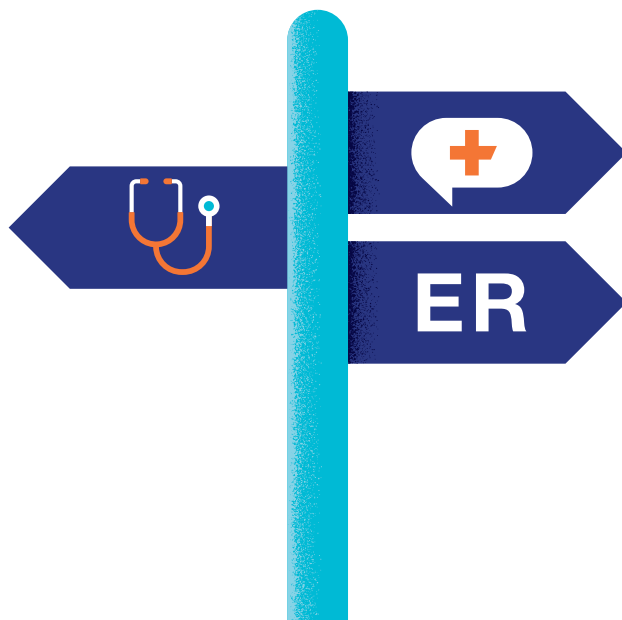
¿No sabe a dónde ir?

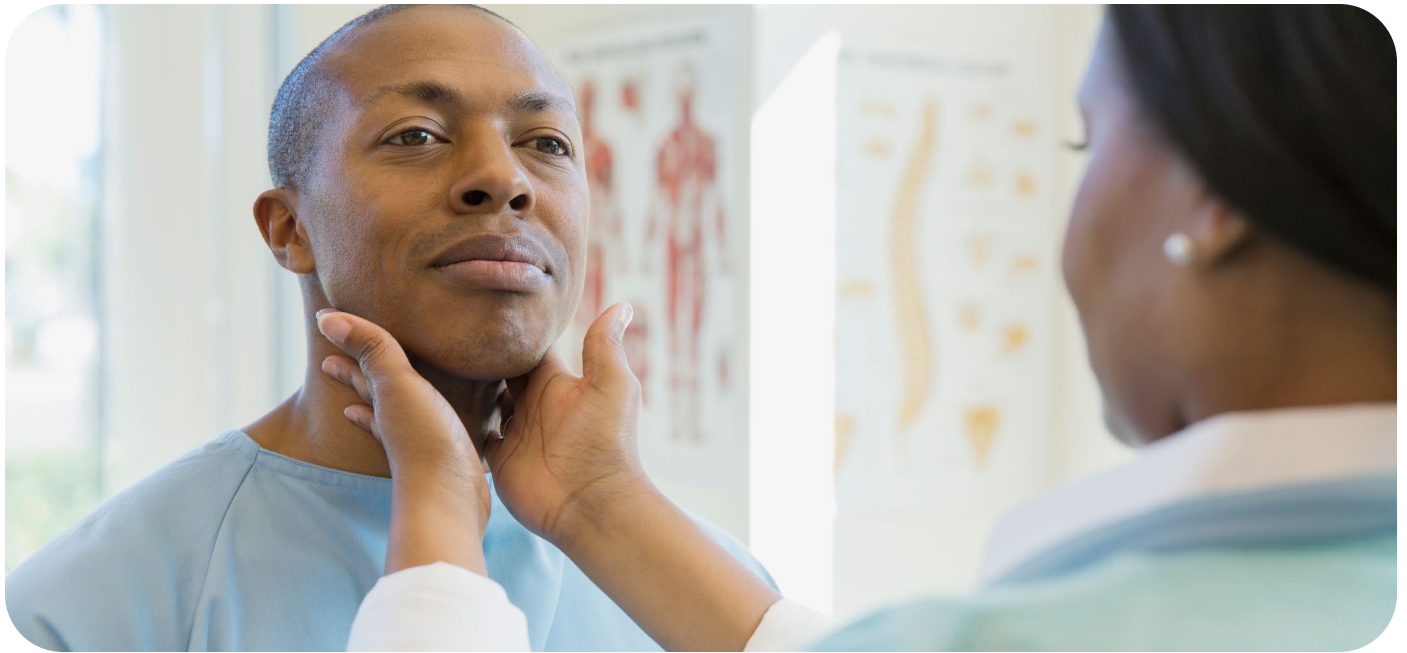
Llame a NurseLine al **1-877-543-4293**, TTY **711** para hablar con personal de enfermería que pueda ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿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 (para niñas)

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



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.

Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare 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 encuétrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.





Beneficios del plan

Conéctese con la aplicación Calm Health

Ahora hay una manera más fácil de cuidar la salud mental; le presentamos la aplicación Calm Health. Los miembros del plan UnitedHealthcare Community Plan pueden usarla de forma gratuita en cualquier momento. Explore recursos de atención plena que le ayudarán a:

- Priorizar la salud mental
- Trabajar para alcanzar los objetivos
- Apoyar la mente y el cuerpo



Para comenzar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare®** o visite el portal para miembros para encontrar **Calm Health** en la página de Cobertura y beneficios (**uhc.app**).



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.



Recursos para miembros

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 de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-641-1902**, 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:

1-877-543-4293, TTY **711**

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

Quit For Life:

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

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo (número gratuito).



Recursos para miembros

Administración de la atención:

1-800-641-1902, 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).

Servicios de transporte: Para programar un traslado, llame a MTM: **1-888-777-6924, TTY 711** o visite **memberportal.net**

MTM puede ayudarle con los traslados hacia y desde sus citas médicas y dentales, incluidos los traslados a la farmacia para recoger su receta. Para programar un traslado, llame al menos 3 días hábiles antes de su cita. Cubrimos viajes hacia servicios cubiertos por Medicaid de Nebraska dentro de un radio de 20 millas de su hogar en Nebraska.

Además, los traslados dentro de un radio de 10 millas desde su hogar están disponibles para WIC, clases prenatales y de crianza de hijos, lugar de culto, tienda de comestibles/minorista, despensa de alimentos, preparación para el empleo, centro comunitario y reuniones de grupos de apoyo como un servicio de valor agregado. Los traslados se limitan a un total de 48 viajes de ida o de vuelta por año.

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 y recompensas por recibir atención prenatal y completar a tiempo las visitas para el bienestar del bebé (número gratuito).

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, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

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.

Proporcionamos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, incluidos intérpretes calificados de lenguaje de señas estadounidense. 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 **1-800-641-1902**, 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 **1-800-641-1902**, 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 1-800-641-1902, 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 Servicios para Miembros al 1-800-641-1902, TTY 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 1-800-641-1902（聽障專線 (TTY) 711）與會員服務部聯絡。

참고: 귀하가 **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다 가입자 서비스부에 1-800-641-1902, TTY 711번으로 전화하십시오.

ဟ်သ့ၣ်ဟ်သး- နမ့ၢ်ကတိၤ ကျိၣ် (Karen) န့ၣ် ကျိၣ်တၢ်တံၤမၤၤတၤလၢ်ဘူးလဲၣ်ဒီး တၢ်ဆဲးကျါဆဲးကျိၣ် လၢတလၢ်ဘူးလဲ လၢသနီၣ်အဂ့ၢ်ၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်စဲးကျိၣ်လံာ်လၢအလံာ်ဖျါၣ်အဒိၣ် အိၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။ ကိး Member Services ဝဲ 1-800-641-1902, TTY 711 တက့ၢ်။

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، فتتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ووسائل تواصل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحجم كبير. اتصل بخدمات الأعضاء على الرقم 1-800-641-1902، الهاتف النصي 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 Service membres au 1-800-641-1902, ATS 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 Xubnaha telefoonka 1-800-641-1902, 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 den Mitgliederservice unter 1-800-641-1902, TTY 711 an.

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं **नेपाली (Nepali)** बोल्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई निःशुल्क भाषिक सहायता सेवा दिइने छ र ठूलो अक्षरमा प्रिन्ट जस्ता अन्य ढाँचामा पनि सूचना आदानप्रदान गराइने छ। सदस्य सेवा कार्यालयलाई 1-800-641-1902, TTY 711 मा कल गर्नुहोस्।

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-**русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Обращайтесь в отдел обслуживания участников по телефону 1-800-641-1902, TTY 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານຟຣີໃນຮູບແບບອື່ນ, ເຊັ່ນ ຕົວພິມໃຫຍ່, ໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາສູນ ບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ 1-800-641-1902, TTY 711.

Têbînî: Heke tu bi Zimanê **Kurdî (Kurdish)** diaxivî, xizmetên zimanî yên belaş û danûstandinên belaş di formên din Ên weke çapa mezin ji bo te tê dabînkirin. Digel Xizmetên Endaman bi hejmara 1-800-641-1902, TTY 711 têkilî dayîne.

توجه: اگر به فارسی (**Persian**) صحبت نمی‌کنید، خدمات رایگان کمکی زبان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با خدمات اعضاء به شماره 1-800-641-1902 (TTY 711) تماس بگیرید.

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：1-800-641-1902, 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 cho bộ phận Dịch vụ Hội viên theo số 1-800-641-1902, TTY 711