



# 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, es posible que se le realicen exámenes de detección o que se le apliquen las vacunas recomendadas.



## 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 **1-877-236-0826**, 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>Visita virtual</b><br>Acceda a visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en <b>galileo.health/uhcnm-07-2024</b> .                        |
| ¿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> .                                                                                                                 |



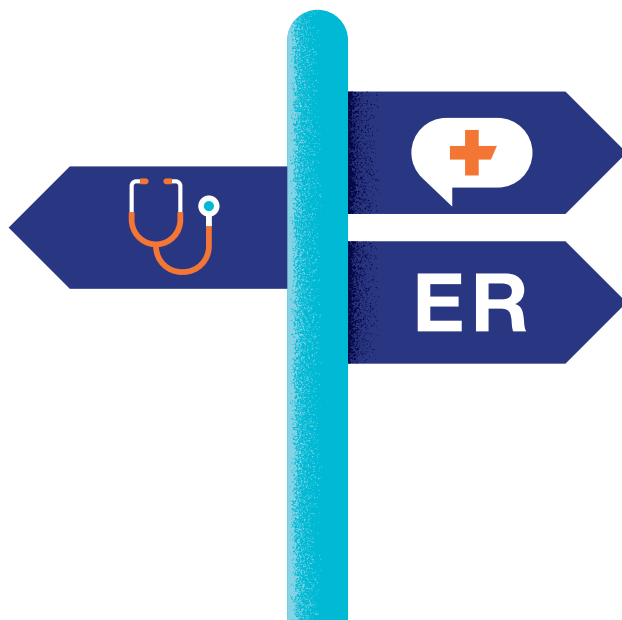
### ¿No sabe a dónde ir?

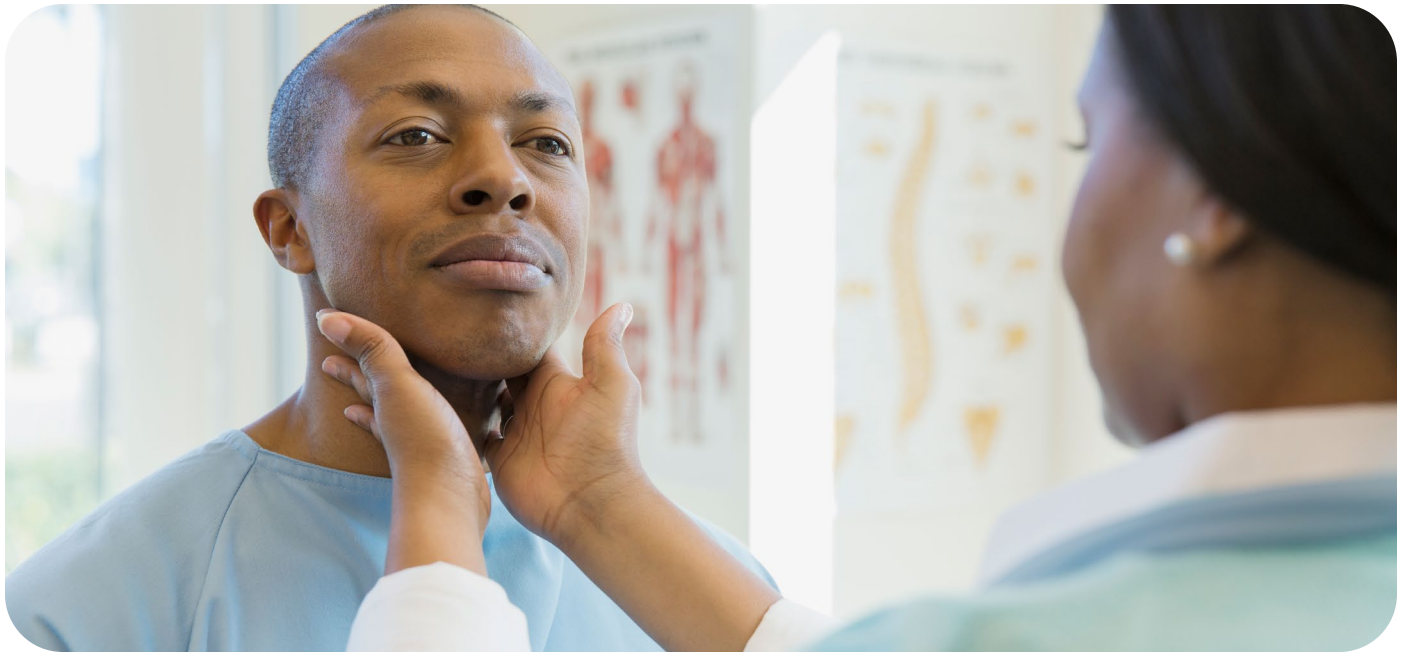
Llame a NurseLine al **1-833-890-3050**, TTY **711** para hablar con personal de enfermería que pueda ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



### ¿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



## 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



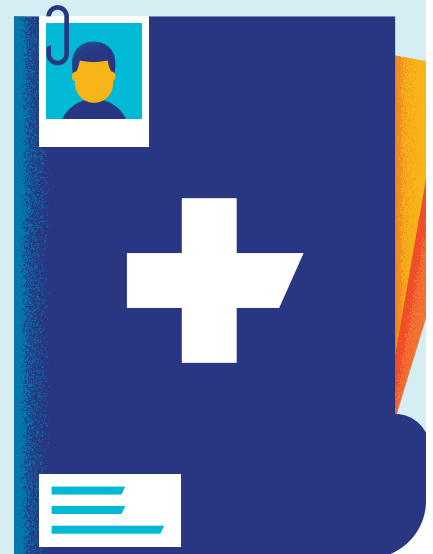
Visite [uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources) para encontrar ayuda en su área. O encuéntrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.



### 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, los 7 días de la semana**

Obtenga 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](https://myuhc.com/communityplan)**

### **Servicios para Miembros:**

Llame gratis al **1-877-236-0826**, TTY **711**

de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a

5:00 p. m., hora estándar de la montaña.

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: 1-833-890-3050, TTY 711**

Cuando se siente mal o se lastima, puede ser difícil tomar decisiones sobre su atención de la salud. El personal de enfermería experimentado de NurseLine puede proporcionarle información y apoyo para situaciones e inquietudes de salud, como lesiones leves, enfermedades frecuentes, diagnósticos recientes y afecciones crónicas, así como ayudarlo a elegir la atención médica adecuada. Simplemente llame al número gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### **Galileo:**

**[galileo.health/uhcnm-07-2024](https://galileo.health/uhcnm-07-2024)**

Atención primaria de alta calidad disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Conéctese con médicos por video o chat en la aplicación Galileo.

### **Self Care de AbleTo:**

**[ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)**

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

### **Community Resources:**

**[uhc.care/HTCommResources](https://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, 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.



Estos servicios son parcialmente financiados con el estado de New Mexico. UnitedHealthcare Community Plan of NM es un producto de UnitedHealthcare Insurance Company.

## **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 **1-877-236-0826**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., hora de la Montaña, de lunes a viernes.

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 una queja formal 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 una queja formal, llame a Servicios para Miembros al **1-877-236-0826**, TTY **711**, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., hora de la Montaña, de lunes a viernes.

También puede presentar una queja formal sobre 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 quejas formales 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 1-877-236-0826, 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 1-877-236-0826, TTY 711, de 8 a.m. a 5 p.m.

**تنبيه:** إذا كنت تتحدث اللغة <العربية> (**Arabic**)، فنتوفر لك خدمات مساعدة لغوية مجانًا ووسائل تواصل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحجم كبير. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-877-236-0826، أو عبر الهاتف النصي على الرقم 711، من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً.

**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。請致電會員服務部，電話是 1-877-236-0826，聽障專線 (TTY) 711，上午 8 點至下午 5 點

**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 appeler le département des services aux membres au 1-877-236-0826, TTY 711, de 8 h à 17 h.

**HINWEIS:** Wenn Sie <Deutsch> (**German**) sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie den Mitglieder-Service an unter +1 877 236 0826 (mit TTY unter 711), verfügbar von 8:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

**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 nā lawelawe lālā ma 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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. Tawagam ti Dagiti Serbisio iti Miembro iti 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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。メンバーサービスまで1-877-236-0826、TTY 711に午前8時～午後5時にお電話ください。

**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 1-877-236-0826, TTY 711번으로 오전 8시 - 오후 5시 사이에 전화하십시오.

**BAA'!KON&N&ZIN: (Navajo) <bizaad>** bee yln7[ti'go, t'11 jiik'eh saad bee lka'e'eyeed bee lka'an7da'awo'7 d00 bee ahi[ dahane'7 n1 ln1 [ahgo 1t'4ego hadadilyaa7g77, d77 nitsaago bee ak'4da'ashch7n7 1t'4h7g77, t'11 jiik'eh n1 dah0l=. Bi[ Ha'd7t'4h7 Bika'an7da'aow' bich'8' h0lne' kohj8' 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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 خدمات اعضا به شماره 1-877-236-0826، TTY 711 تماس بگیرید، 8 صبح تا 5 عصر

**ВНИМАНИЕ:** Если Вы говорите <по-русски> (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Звоните в отдел обслуживания участников по номеру 1-877-236-0826, TTY 711, с 8 a.m. до 5 p.m.

**MO LE SILAFIA:** Afai e te tautala i le gagana <Samoa> (Samoan), 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. Valaau i Member Services (Auaunaga mo Sui Auai) i le 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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. Pigia simu kwa Huduma za Memba kwa 1-877-236-0826, TTY 711, saa 8 asubuhi hadi 5 jioni.

**ATENSYON:** Kung nagsasalita ka ng <Tagalog> (Tagalog), may makukuha kang mga libreng serbisyong tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang pormat, tulad ng malaking letra. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-877-236-0826, TTY 711, 8 a.m.-5 p.m.

**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. Vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ Thành viên theo số 1-877-236-0826, TTY 711, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.