



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 médico de cabecera (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 necesite.



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 número gratuito **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay **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?	Doctor Chat de UHC Pruebe una visita virtual en uhcdoctorchat.com las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o vaya a una clínica de atención de conveniencia, disponible en tiendas minoristas, farmacias y supermercados más grandes.
¿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 .



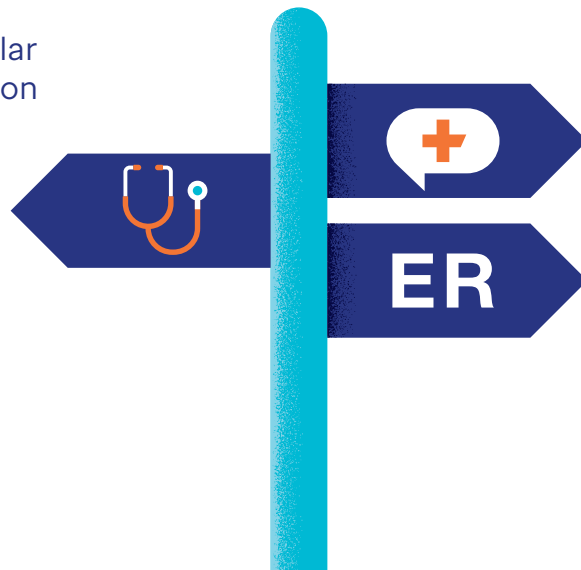
¿No sabe a dónde ir?

Llame a la Línea de enfermería NurseLine al **1-844-222-7341**, TTY/PA Relay **711**, para hablar las 24 horas del día, los 7 días de la semana con personal de enfermería que podrá ayudarle.



¿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.





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** para encontrar ayuda en su área. O encuéntrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.



¿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 a regular lo siguiente:

- 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. Puede controlarle la tiroides con un análisis de sangre. Si algo está mal, es posible que le haga más pruebas o le dé medicamentos para ayudar a que la tiroides funcione mejor.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

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



Opciones de métodos anticonceptivos y planificación familiar

El uso de métodos anticonceptivos ayuda a prevenir embarazos inesperados. Existen muchas opciones, como píldoras, inyecciones, condones y más. Si no desea tomar un comprimido o usar métodos menos confiables, un anticonceptivo reversible de acción prolongada (long-acting reversible contraceptive, LARC) podría ser una buena opción.

Los métodos LARC incluyen los siguientes:

- **Dispositivos anticonceptivos intrauterinos (DIU)**
 - Un dispositivo pequeño en forma de T que se coloca en el útero
 - Funciona por hasta 7 años y tiene una eficacia del 99.9 %
 - Ejemplo: Mirena®
- **Implantes**
 - Una pequeña varilla que se coloca debajo de la piel en la parte superior del brazo
 - Funciona por hasta 5 años y tiene una eficacia del 99 %
 - Ejemplo: Nexplanon®

Su plan UHC cubre los dispositivos LARC al 100 %.



Visitas anuales de bienestar infantil para niños de 3 a 21 años

Por qué son importantes

Incluso si su hijo parece estar saludable, sigue siendo importante llevarlo al médico una vez al año. Estas visitas ayudan a controlar el crecimiento y desarrollo de su hijo.

Buenas noticias para miembros de UnitedHealthcare

Si su hijo tiene entre 3 y 21 años y está cubierto por UnitedHealthcare, no tiene que esperar 365 días completos entre las visitas de bienestar infantil. Mientras la visita se realice en un nuevo año calendario, su hijo puede realizarse su chequeo anual, incluso si no ha pasado un año completo desde el último.



Programe la próxima visita de bienestar de su hijo hoy mismo para ayudarlo a mantenerse saludable y seguir creciendo fuerte durante todo el año.

La importancia de la seguridad digital en relación con la salud

Muchas personas usan teléfonos, computadoras y aplicaciones como ayuda para administrar su salud. Pueden programar citas con el médico en línea o enviar mensajes a su equipo de atención médica. Pueden hacer un seguimiento de sus estados de ánimo, sus hábitos de sueño o sus períodos menstruales. Estas herramientas hacen que recibir atención sea más fácil y conveniente. En el caso de los sobrevivientes de violencia doméstica, estas herramientas pueden aumentar el peligro.

Algunas parejas abusivas pueden:

- Revisar el teléfono o dispositivo de un sobreviviente.
- Leer los mensajes de sus médicos.
- Iniciar sesión en portales para pacientes y consultar los resultados de las pruebas, las recetas o los detalles de las citas.
- Acceder a información sobre salud mental, consumo de sustancias o cambios en el cuerpo.
- Consultar los recordatorios de citas o medicamentos.

Los proveedores de atención médica y defensores contra la violencia doméstica pueden ayudar a los sobrevivientes a usar estas herramientas digitales de manera segura:

- Los proveedores pueden marcar las notas como confidenciales.
- Los proveedores deben revisar con frecuencia con quién pueden compartir información.
- Los defensores pueden ayudar a los sobrevivientes a hablar con sus proveedores.
- Los defensores pueden ofrecer una forma diferente de usar las herramientas digitales de salud.

Las familias y los amigos de los sobrevivientes también pueden ayudar al comprender la seguridad digital en relación con la salud. Saber cómo las herramientas digitales almacenan y comparten la información puede ayudarles a apoyar a los sobrevivientes.

Si usted o alguien a quien aprecia sufre violencia doméstica, hay ayuda disponible.

Encuentre su programa local contra la violencia doméstica en el sitio web de Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence. Visite: pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program para encontrar un programa cerca de usted. Los servicios que ofrecen estos programas se proporcionan sin costo alguno. Estos servicios son confidenciales.

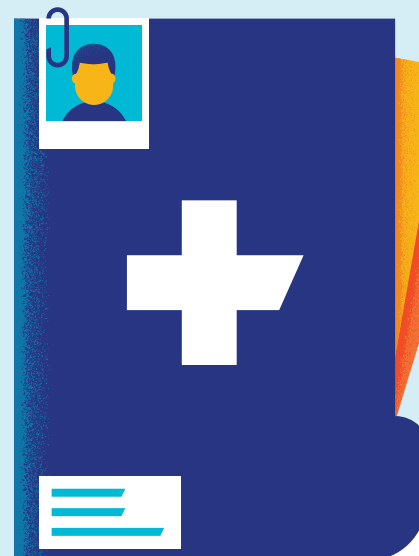




Información sobre el plan

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 del día, 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

Servicios para Miembros: 1-800-414-9025,

TTY/PA Relay **711**. Reciba 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: 1-844-222-7341,

TTY/PA Relay **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.

Doctor Chat de UHC: Comuníquese con médicos de cabecera (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**.

Línea para dejar de fumar de Pennsylvania:

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

TTY/PA Relay **711** | pa.quitlogix.org

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



Recursos para miembros

Programa de Transporte de Medical Assistance (MATP): 1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

El Programa de Transporte de Medical Assistance (Medical Assistance Transportation Program, MATP) proporciona transporte que no es de emergencia para visitas médicas y a la farmacia. El MATP de su condado determinará si usted necesita el programa. Para coordinar el transporte, llame a Servicios para Miembros.

Administración de la atención:

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711.

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.

Unidad mejorada de apoyo para miembros (Enhanced Member Support Unit, EMSU), anteriormente Unidad de necesidades especiales (Special Needs Unit, SNU):

1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711.

Obtenga apoyo para afecciones físicas, emocionales, del desarrollo y del comportamiento permanentes.

Línea de prevención del suicidio y crisis:

Para obtener ayuda, llame al **988**.

Healthy First Steps®:

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir atención prenatal y completar las visitas de bienestar de su bebé a tiempo.

Babyscripts: Babyscripts.com

Las miembros embarazadas que se inscriban recibirán acceso gratuito a contenido educativo, recursos y recompensas por asistir a las visitas prenatales y posparto. También podrán ganar hasta 3 tarjetas de regalo de Walmart.

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

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

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.

Membresía en gimnasios:

uhccp.com/onepasspa

Obtenga acceso a una red de gimnasios y centros de acondicionamiento físico; clases de acondicionamiento físico digitales en vivo; y entrenamientos a pedido. Disponible sin costo para los miembros elegibles. Lleve un cuidador al gimnasio sin costo. Debe tener 18 años o más.

UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni les trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con **UnitedHealthcare Community Plan** al **1-800-414-9025**, servicio de retransmisión de TTY/PA 711.

Si considera que **UnitedHealthcare Community Plan** no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

Correo electrónico:
UHC_Civil_Rights@uhc.com

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675

Por teléfono: 717-787-1127, servicio de retransmisión de TTY/PA 711
Fax: 717-772-4366,
Correo electrónico:
RA-PWBEOAO@pa.gov

Puede presentar una queja en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal, teléfono o correo electrónico a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)
OCRMail@hhs.gov

Los formularios de quejas están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) or speak to your provider.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) o hable con su proveedor.

Chinese; Mandarin

注意: 如果您说[中文], 我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务, 以无障碍格式提供信息。致电1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) 或咨询您的服务提供商。

Nepali

सावधान: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क भाषिक सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी पर्दान गर्न उपयुक्त सहायता र सेवाहरू पिन निःशुल्क उपलब्ध छन् । 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो पर्दायकसँग कुरागर्नुहोस् ।

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم (1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) أو تحدث إلى مقدم الخدمة.

Haitian Creole

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a. Èd ak sèvis siplemantè apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm aksesib yo disponib gratis tou. Rele nan 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) oswa pale avèk founisè w la.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.

Ukrainian

УВАГА: Якщо ви розмовляєте українською мовою, вам доступні безкоштовні мовні послуги. Відповідні допоміжні засоби та послуги для надання інформації у доступних форматах також доступні безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) або зверніться до свого постачальника.

Chinese; Cantonese

注意：如果您說[中文]，我們可以為您提供免費語言協助服務。也可以免費提供適當的輔助工具與服務，以無障礙格式提供資訊。請致電1-800-414-9025（TTY/PA RELAY 711）或與您的提供者討論。

Portuguese

ATENÇÃO: Se você fala português, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços auxiliares apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) ou fale com seu provedor.

Bengali

মনোযোগ দিন: যদি আপনি বাংলা বলেন তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবাদি উপলব্ধ রয়েছে। অ্যাক্সেসযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক সহযোগিতা এবং পরিষেবাদিও বিনামূল্যে উপলব্ধ রয়েছে। 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) নম্বরে কল করুন অথবা আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

French

ATTENTION : Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) ou parlez à votre fournisseur.

Cambodian

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរសេវាកម្មជំនួយភាសា
ឥតគិតថ្លៃគឺមានសម្រាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មដែលជាការជួយដ៏សមរម្យ
ក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានតាមទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន ក៏អាចរកបាន
ដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។ ហៅទូរសព្ទទៅ 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711)
ឬនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

Korean

주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용가능한
형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-800-414-
9025(TTY/PA RELAY 711)번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે.
યોગ્ય ઓફિસિલરી સહાય અને એક્સેસિબલ ફોર્મેટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટેની સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે
ઉપલબ્ધ છે. 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.