



# 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](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 **1-800-587-5187**, 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 proveedor 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>Proveedor de atención primaria (PCP)</b><br>Consulte a su proveedor. Conoce su historia clínica y puede derivarle a un especialista, si es necesario.                                                                                                                                     |
| ¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia y su PCP no está disponible?    | <b>Visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana</b><br>Pruebe una visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana en <a href="https://uhdoctorchat.com">uhdoctorchat.com</a> .                                                                               |
| ¿Necesita atención que no es 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.                                                                                                                           |
| ¿Necesita atención de salud mental o por consumo de sustancias?                     | <b>Centro Certificado de Salud Conductual Comunitario (Certified Community Behavioral Health Center, CCBHC)</b><br>Si tiene una crisis de salud mental, acuda a un <b>CCBHC</b> o llame al <b>988</b> , donde los servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. |
| ¿Tiene un problema médico grave?                                                    | <b>Sala de emergencias</b> o llame al <b>911</b> .                                                                                                                                                                                                                                           |
| ¿Está embarazada y cree que está en trabajo de parto?                               | <b>Proveedor obstetra/ginecólogo</b><br>Llame a su proveedor. Si no puede comunicarse con su proveedor, acuda al hospital de maternidad más cercano.                                                                                                                                         |



### ¿No sabe a dónde ir?

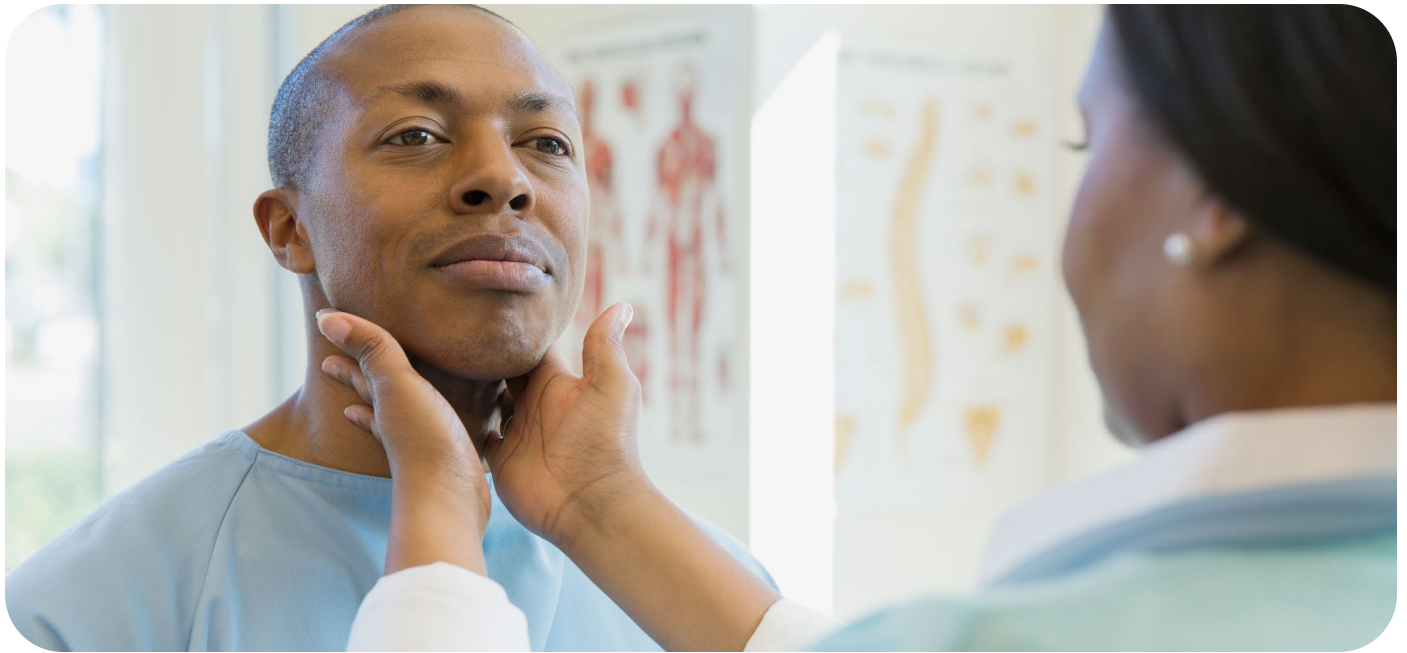
Llame a NurseLine al **1-877-440-9407**, TTY **711** para hablar con personal de enfermería que pueda ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



### ¿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**.





## 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 proveedor. 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



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.

**Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare** puede ayudarle a conectarse con programas y recursos que ofrecen apoyo, incluyendo:

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

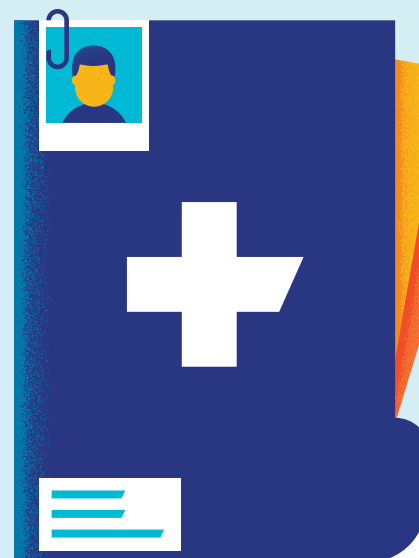


Visite **[uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources)** para encontrar ayuda en su área. O encuéntrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.

✓ Información sobre el plan

## Complete la evaluación de riesgos de salud (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.





# 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 lo necesite

### Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

### Nuestro sitio web para miembros:

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

### Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-587-5187**, TTY **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: 1-877-440-9407, TTY 711

Obtenga asesoramiento médico del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

### Quit For Life:

**1-866-784-8454**, TTY **711** | **[quitnow.net](https://quitnow.net)**

Obtenga ayuda para dejar de fumar (número gratuito)

### Transporte:

**1-855-330-9131**, TTY **711**

de 8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes

El transporte médico para casos que no son de emergencia es un beneficio cubierto.

Puede programar traslados a citas médicas, dentales u otras citas relacionadas con la salud. Los boletos de autobús deben solicitarse con 7 días hábiles de anticipación. Para traslados en camioneta o taxi, llame al menos 2 días antes de la cita.



### Administración de la atención:

**1-800-672-2156**, TTY **711**

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

### BH Link: 401-414-LINK (401-414-5465)

El apoyo de salud mental está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

### 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.

### Healthy First Steps®:

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

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

Obtenga apoyo durante su embarazo (número gratuito).

### Self Care de AbleTo: **[ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)**

Esta aplicación de cuidado personal le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más.



## Recursos para miembros

### **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. 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.

### **Membresía para acondicionamiento físico digital y gimnasios One Pass:**

#### **1-800-587-5187, TTY 711**

Obtenga acceso a una red de gimnasios y centros de acondicionamiento físico, clases digitales y en vivo de acondicionamiento físico, y entrenamientos a pedido. Los miembros también tienen acceso a las membresías familiares de YMCA. Debe ser mayor de 18 años. Llame a Servicios para Miembros para inscribirse (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 al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (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 al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (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>**

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>**

## Notice of availability of language assistance services and alternate formats

**ATTENTION:** Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call the toll-free number on your member identification card.

**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 número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.

**ATENÇÃO:** Se fala **português, (Portuguese)**, estão disponíveis para si serviços gratuitos de assistência linguística e comunicações gratuitas noutros formatos, como letras grandes. Telefone para o número gratuito no seu cartão de identificação de associado.

**注意：**如果您說中文，**(Chinese)**，則可獲得免費的語言協助服務及其他形式的免費通訊服務（例如：大字體印刷）。請撥打會員身份識別卡上的免付費電話。

**សម្គាល់:** ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (Khmer) សេវាកម្មជំនួយភាសាឥតគិតថ្លៃ និងការទំនាក់ទំនងឥតគិតថ្លៃក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗទៀត  
ដូចជាអក្ខរធំៗ គឺអាចរកបានសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរសព្ទទៅលេខ៤៨៧៩២៣៤៥៦៧៨៩ដែលមាននៅលើកាតសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក។

**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 composer le numéro gratuit figurant sur votre carte de membre.

**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 nimewo gratis lan ki sou kat idantifikasyon ou kòm manm lan.

**DYÉÐÉ-GBO-ÐÈ-ÐÈ:** ɔ ju ké m̀ dyi wuɖu **Bàsòò, (Bassa)**, wuɖu-xwíniín-mú-zà-zà ké nyɔ-bɔ́n-po-ka ɓe ɓe nyuɛɛ ɖɛɓɛ ɖɛiɛ́n ɓɛ́, ɓe se wíɖí pɛ̀ɛ-pɛ̀ɛ ɖò kɛ̀ɛ nì ɓó m̀ biì. Gaɖàfò-ɖúú nɔnba ɖà kɛ̀ kpoo-nyɔ juɛ́n nyéné kard.

**تنبيه:** إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجانًا ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بالرقم المجاني المدوّن على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك.

**ATTENZIONE:** se parla **italiano (Italian)**, sono disponibili servizi gratuiti di assistenza linguistica e comunicazioni gratuite in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il numero verde riportato sulla Sua tessera identificativa del piano sanitario.

**ເຊີນຊາບ:** ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ (Lao), ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໆ ບໍ່ເສຍຄ່າພ້ອມໃຫ້ທ່ານເຊັ່ນ: ສື່ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໂທຫາເບີໂທບໍ່ເສຍຄ່າໃນບັດປະຈຳຕົວສະມາຊິກຂອງທ່ານ.

**Ige nti:** Ọ bụrụ na ị na-asụ **asụsụ igbo, (igbo)**, ị ga-enweta enyemaka asụsụ n'efu ya na nkwurịta n'efu, n'ụdị ndị ọzọ, dịka nnukwu mbipụta akwụkwọ, dị ka ị nwere. Kpọọ nomba a na-akwughị ụgwọ dị na kaadị njirimara onye òtù gị.

**UWAGA:** Jeśli mówi Pan/Pani w **języku polskim, (Polish)**, dostępne są bezpłatne usługi pomocy językowej i komunikacji w innych formatach, np. duży druk. Proszę zadzwonić pod bezpłatny numer podany na karcie identyfikacyjnej członka.

**참고:** 귀하가 **한국어, (Korean)**을 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다 가입자 식별 카드에 기재된 무료 전화번호로 전화하십시오.

**ATENSYON:** Kung nagsasalita ka ng **Tagalog, (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang libreng numero sa iyong kard ng pagkakakilanlan bilang miyembro.

**ВНИМАНИЕ:** Если Вы говорите **по-русски, (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например крупным шрифтом. Позвоните по номеру телефона для бесплатных звонков, указанному на Вашей идентификационной карточке участника.

**AKÍYÈSÍ:** Tí o bá nsọ **Yorùbá, (Yoruba)**, àwọn isẹ àtilẹhin èdè lófẹẹ ati àwọn ibánisọrọ nì àwọn ọna kika miràn, gẹgẹbi titẹ ílá, wà lárọwọtó fún ọ. Pe nomba lófẹẹ lori káádì idanimọ ọmọ ẹgbẹ rẹ.

**CHÚ Ý:** Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và nhận các tài liệu truyền thông miễn phí ở các định dạng khác như chữ in lớn. Vui lòng gọi số miễn cước trên thẻ nhận dạng hội viên của quý vị.