



Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Invierno 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Su opinión es importante

A partir de marzo, es posible que se le pida que complete una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber que tan a gusto está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor responda. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de seguro médico. Sus respuestas serán confidenciales.

Ideas para hacer ejercicio

Todos sabemos que el ejercicio es importante, pero no todos tienen el tiempo o el dinero para ir al gimnasio. Para una buena sesión de actividad en casa, pruebe estos sencillos ejercicios:

- Ejercicios clásicos, como abdominales, flexiones, estocadas, sentadillas y escaladores
- Levantamiento de pesas de bajo impacto: si no tiene pesas, use objetos cotidianos que le resulte cómodo levantar
- Yoga: lo único que necesita es una colchoneta suave para sentarse y recostarse



Pruebe una sesión sencilla en casa.
Aprenda algunos movimientos de yoga sencillos en healthtalkyoga.myuhc.com.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 219359
Kansas City, MO 64121-9359

AMC-064-TN-CAID-SPAN

CSTN22MC5109129_000



istock.com/powerofforever

Un antídoto para la sobredosis

Tener naloxone a mano puede salvar vidas

La sobredosis de opioides ha aumentado constantemente durante los últimos 15 años. Ahora es la principal causa de muerte accidental en los Estados Unidos. El uso de opioides, ya sean recetados o ilegales, conlleva un riesgo de sobredosis. Es importante saber qué hacer en caso de una emergencia por sobredosis y tener a mano el tratamiento para una sobredosis.

¿Usted o alguien de su familia toma medicamentos opioides o usa heroína o metanfetaminas? Si es así, debe tener a mano un medicamento llamado naloxone (Narcan).

El naloxone es un antídoto de sobredosis que puede ayudar a salvar vidas. Actúa impidiendo que los opioides se unan a los receptores en el cerebro y revierte los efectos de los opioides. Permite que las personas que han sufrido una sobredosis se despierten y empiecen a respirar otra vez.

Si usted o un ser querido corre riesgo de sufrir una sobredosis de opioides, debe tener naloxone a mano. El aerosol Narcan está en el

formulario de TennCare y es un beneficio para usted. Su proveedor o farmacéutico puede darle una receta y enseñarle cuándo y cómo usar el aerosol. Usted puede recibir 2 cajas por mes y no necesita aprobación previa. El medicamento debe conservarse a temperatura ambiente.

En cualquier momento que se use Narcan, recuerde llamar al **911**. La persona podría requerir más Narcan y debe ser evaluada por un profesional médico capacitado.



Empiece el trayecto hacia la recuperación.

Si usted o alguien que conoce tiene un problema con analgésicos o drogas, podemos ayudarle. UnitedHealthcare cuenta con una excelente red de doctores que pueden diagnosticarlo y tratarlo con dignidad y compasión. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606**, TTY **711**. Uno de nuestros administradores de atención médica colaborará con usted para comenzar su trayecto hacia la recuperación.

La verdad sobre el vaping

Algunas personas piensan que el vaping es menos peligroso que fumar. Pero en general, el vaping no es seguro. Los cartuchos de vaping contienen nicotina y muchos otros productos químicos. Independientemente de cómo llegue al cuerpo, se sabe que la nicotina causa adicción. Esto también afecta el desarrollo del cerebro, la memoria, el aprendizaje y el estado de ánimo. Incluso los cartuchos de vaping que no tienen nicotina contienen sustancias químicas que pueden ser dañinas para los pulmones.

El vaping puede ser particularmente peligroso para los adolescentes. Si su hijo o sus amigos lo hacen, anímelos a dejarlo. Los adolescentes que dejen el vaping, probablemente descubran una mejoría en su rendimiento en los deportes y las actividades físicas. Usted también puede explicarles que cuanto más pronto alguien lo deja, mejor podrá su cuerpo reparar el daño causado por el vaping.

Si su hijo necesita ayuda para dejar el vaping o dejar de fumar, hable con su proveedor. Él o ella le puede dar recursos para ayudar.



iStock.com/AleksandrYu

Las vacunas salvan vidas

Gracias a las vacunas, muchas enfermedades peligrosas ahora son raras. Buenos ejemplos de esto son las enfermedades como la poliomielitis y la varicela. Las vacunas son parte de la atención habitual que deben recibir los niños y los adultos. Aquí hay 4 razones para vacunarse:

1. Las vacunas son seguras. Han sido comprobadas. Hay estudios que demuestran que no causan autismo ni otros trastornos.
2. Las vacunas mejoran su inmunidad para ayudar a que conserve la salud.
3. Las vacunas protegen a su familia, a sus amigos y a su comunidad. Cuando más personas están vacunadas, todos corren menor riesgo de enfermarse.
4. Las enfermedades, como COVID-19, no se detienen en las fronteras de una ciudad o estado ni en las fronteras internacionales. Pero las vacunas sí les ponen el alto.

Como COVID-19 y la gripe se están propagando este invierno, las vacunas son la mejor protección contra enfermedades graves. Cualquier persona mayor de 5 años de edad es elegible para recibir la vacuna COVID-19. Se recomienda la vacuna antigripal cada año para todos a partir de los 6 meses de edad.



No corra peligro. Para obtener más información sobre vacunas para toda la familia, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Encuentre información sobre la vacuna COVID-19 en [uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://www.uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).

Practique la prevención

Mantenga la boca de su hijo sana y su sonrisa hermosa

Mantenga fuertes y sanos los dientes de su hijo con cuidado dental preventivo. El cuidado dental preventivo puede ayudar a prevenir la formación de caries y problemas de las encías en su hijo. Puede practicarla en casa asegurándose que su hijo se cepille los dientes dos veces al día, use hilo dental una vez al día, consuma una dieta balanceada y evite los alimentos azucarados.

Su hijo también debe ir al dentista para chequeos regulares. Debe comenzar a ir al dentista cuando le salga el primer diente o al cumplir un año de edad. Mientras más pronto su hijo vaya al dentista, más pronto usted podrá prevenir las caries y otros problemas dentales. Los niños con boca sana tienen mejor salud en general, mastican con más facilidad y sonríen con confianza.

Dependiendo de la edad de su hijo, la consulta dental incluye:

- Limpieza y pulido de los dientes
- Demostración de técnicas correctas para cepillarse y usar hilo dental
- Aplicación de fluoruro o selladores dentales para proteger los dientes contra las caries
- Información sobre nutrición y buenos hábitos alimenticios



Sonría. ¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llame a DentaQuest al **1-855-418-1622** o TTY/TDD **1-800-466-7566**. O visite **dentaquest.com**.





La seguridad es lo primero

Tome los medicamentos de la manera indicada

Tomar sus medicamentos de la manera indicada es importante. Ayuda a que usted conserve la salud. Estos son 4 consejos para la seguridad de los medicamentos.

- 1. Conozca sus medicamentos.** Conozca sus nombres y los posibles efectos secundarios. Sepa por qué los necesita. Pregúntele a su proveedor cómo tomarlos, cuánto tomarlos y con qué frecuencia tomarlos.
- 2. Prevenga las interacciones entre medicamentos.** Informe a su proveedor y farmacéutico sobre cualquier otro medicamento o suplemento que esté tomando. Pregúntele a su proveedor o farmacéutico sobre cualquier alimento, bebida o actividad que deba evitar mientras toma cierto medicamento.
- 3. No deje de tomar su medicamento.** Es posible que se sienta mejor antes de que se acabe el medicamento. Pero continúe tomándolo durante el tiempo indicado por su proveedor. Con algunos medicamentos, debe terminarse toda la cantidad recetada para que funcione. Si tiene problemas para acordarse de tomar sus medicamentos, puede resultarle útil usar un pastillero y configurar una alarma en su teléfono.
- 4. Esté al pendiente de los efectos secundarios.** Muchos medicamentos tienen efectos secundarios. Si tiene efectos secundarios, hable con su proveedor.

La vacuna COVID-19 y el embarazo

Se recomienda la vacuna COVID-19 para personas embarazadas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna COVID-19 para las personas que están embarazadas, amamantando, que intentan quedar embarazadas ahora o que podrían quedar embarazadas en el futuro. Las recomendaciones de los CDC se alinean con las de las organizaciones médicas profesionales que atienden a las personas embarazadas, incluido el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) y la Sociedad de Medicina Materno-Fetal.

Recibir la vacuna COVID-19, ya sea antes o durante el embarazo, tiene beneficios tanto para la persona embarazada como para su feto/bebé. Si está encinta o planea quedar encinta, hable con su proveedor sobre la vacuna COVID-19 hoy.



Averigüe más. Visite [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) para obtener más información sobre la vacuna COVID-19 y el embarazo.



Haga un plan

La preparación para emergencias comienza en casa

Si ocurre un desastre, ¿qué tan preparados están usted y su familia? ¿Tiene un plan para ayudar a satisfacer sus necesidades? Si está inscrito en el programa CHOICES, su coordinador de atención puede ayudarle a crear un plan para casos de desastre.

El plan que prepare ahora podría ayudar a aliviar parte del estrés y la ansiedad de no saber cómo enfrentará una posible situación en el futuro. Este plan debe incluir:

- Identificar un lugar seguro en su hogar en caso de un tornado
- Saber a quién llamar
- Tener comida y agua para 3 días
- Juntar otros artículos que lo prepararán para tiempos de desastre



iStock.com/Ekaterina79

¿Sabe la información de su banco o tarjeta de crédito? ¿Sabe la información de su seguro? Si su casa es destruida en un incendio o por un tornado, esta información es importante para que pueda comenzar a reconstruir su vida.

Hay recursos de planificación que lo guiarán a lo largo del proceso. Puede crear un plan que sea adecuado para usted y su familia. No diga: “Eso nunca me sucederá”.



iStock.com/Drazen Zigic

Pruebe un trabajo antes de postularse

El programa Employment and Community First CHOICES (ECF CHOICES) ofrece una variedad de servicios de empleo. Estos servicios se han creado para ayudar a las personas a elegir un trabajo que sea adecuado. El beneficio SOA (observación y evaluación de la situación) es para las personas que saben qué tipos de trabajos les gustan, pero quieren saber más sobre qué incluyen esos trabajos.

Los aspectos más destacados de este servicio son:

- Puede probar hasta 4 trabajos con un asesor laboral
- Podrá comprender las tareas que requerirá cierto trabajo haciéndolas
- Puede hablar sobre esos trabajos para determinar cuál es el que mejor encaja con usted
- Podrá entender las cosas que suceden en esos entornos de trabajo, cómo no correr peligro y cómo la gente lo tratará en el trabajo
- Su asesor laboral puede ayudarle a determinar los apoyos que podrían ser necesarios para tener éxito en el trabajo

Si le interesa averiguar más o quiere utilizar este servicio, comuníquese con su coordinador de apoyo de ECF CHOICES.



Pregunte

¿Ya le toca su chequeo médico de rutina anual?

Es importante que los adultos se comuniquen con su proveedor de atención primaria y reciban la atención preventiva recomendada todos los años. La atención preventiva también es importante para los niños. El chequeo médico de rutina anual de su hijo es una parte clave de su atención preventiva. En la consulta, el proveedor hará un examen completo, evaluará su crecimiento y desarrollo y le administrará las vacunas que necesite.

Hacer preguntas también puede ayudarle a aprovechar al máximo el chequeo médico de rutina anual. Estas son algunas sugerencias de preguntas para su proveedor:

- ¿Qué vacunas, evaluaciones o exámenes médicos se requieren?
- Debido a nuestros antecedentes familiares, ¿corremos riesgo de tener algún problema de salud?
- ¿Cuáles son algunas de las medidas que podemos tomar para conservar la salud?
- ¿Cuándo debo programar la próxima cita de mi hijo?
- ¿Cómo debo comunicarme con usted si tengo alguna pregunta después de esta consulta?



Ya le toca un chequeo. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Nosotros podemos ayudar. Visite myuhc.com/communityplan y busque en el directorio de proveedores.

A quién llamar

Números de teléfono que debe saber

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Miembro
1-800-690-1606, TTY 711

Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma.

Nuestra página web
myuhc.com/communityplan

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para Miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Obtenga un formulario de queja de discriminación.

NurseLine (Línea de Enfermería)
1-800-690-1606, TTY 711

NurseLine atiende las 24 horas, todos los días. Le contestará el personal de enfermería que le puede ayudar con problemas de salud.

Transporte

Como miembro, puede obtener transporte que no sea de emergencia desde y hacia sus consultas de atención médica. Esto incluye idas al doctor, la farmacia y otros servicios cubiertos por TennCare. Para pedir su próximo transporte, llame al **1-866-405-0238**.

Healthy First Steps®
1-800-599-5985, TTY 711
uhhealthyfirststeps.com
Reciba apoyo durante todo su embarazo.

Recursos de TennCare

DentaQuest
1-855-418-1622
dentaquest.com
DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Oficina de Cumplimiento de los Derechos Civiles
tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html
Reportar una posible discriminación.

TennCare
1-800-342-3145,
TTY **1-877-779-3103**
Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare
1-800-758-1638,
TTY **1-877-779-3103**
Abogacía gratuita para los miembros de TennCare para ayudarlo a comprender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect
1-855-259-0701
Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

Recursos comunitarios

Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios
1-800-273-TALK
(1-800-273-8255)
tspn.org
Hable con un consejero en prevención del suicidio.

Línea estatal de Tennessee para momentos de crisis las 24/7
1-855-CRISIS-1
1-855-274-7471
Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco
1-800-784-8669
tnquitline.org
o **1-877-448-7848**
Reciba ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Se ofrece ayuda especial para las mujeres embarazadas.



Do you need free help with this letter?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to get help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY 711).

Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆرای، بۆ تو بهردهسته. پهیهوهندی بکه به 1-800-690-1606 (TTY 711).

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-690-1606 رقم هاتف الصم والبكم (TTY 711).

Chinese: 繁體中文

繁體中文 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-690-1606 (TTY 711)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-690-1606 (TTY 711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606(TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY 711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዙዎት ተዘጋጅተዋል፣ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-690-1606 (TTY 711)

Gujarati: ગુજરાતી

સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY 711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ມີ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TTY 711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (TTY 711).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TTY 711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दे: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY 711). पर कॉल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-690-1606 (TTY 711).

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-690-1606 (TTY 711).

Nepali: नेपाली

ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-690-1606 (TTY 771) मा फोन गर्नुहोस्।

Persian:

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 (TTY 711) تماس بگیرید.



- **¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?**
- **¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?**
- **O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?**

Llámenos gratis al 1-800-690-1606. Lo podemos conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite (para TTY llame al 711).

Nosotros acatamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Piensa que no le ayudamos o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo? Puede presentar una queja por correo postal, por correo electrónico o por teléfono.

Estos son tres lugares donde puede presentar una queja:

<p>TennCare Office of Civil Rights Compliance</p> <p>310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243</p> <p>Correo electrónico: HCFA.Fairtreatment@tn.gov</p> <p>Teléfono: 855-857-1673 TRS: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf</p>	<p>UnitedHealthcare Community Plan</p> <p>Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220</p> <p>Teléfono: 800-690-1606 TTY: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</p>	<p>U.S. Department of Health & Human Services</p> <p>Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201</p> <p>Teléfono: 800-368-1019 TDD: 800-537-7697</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html</p> <p>O bien, puede presentar una queja en línea en: https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</p>
---	--	---



Reporting Fraud and Abuse:

English:

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free 1-800-433-3982 or go online to **<https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>**. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free 1-800-433-5454.

Spanish:

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al 1-800-433-3982. O visítenos en línea en **<https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>**. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.