



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

©Stock.com/skynesher



Otoño 2023

United
Healthcare
Community Plan

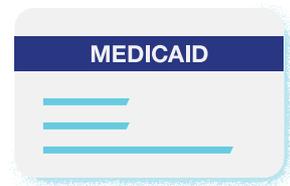
Qué contiene

Es el momento de su vacuna anual contra la gripe. Nuestro localizador de centros de vacunación hace más fácil encontrar un sitio donde vacunarse. Conozca más en la Página 3.

Renovación de Asistencia médica

Actúe

Los miembros deben renovar la cobertura de Asistencia médica cada año. Su estado le dirá cuándo tiene que hacerlo. Le llaman renovación.



Asegúrese de que el estado pueda ponerse en contacto con usted cuando llegue el momento de la renovación. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número telefónico. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder su cobertura.



Estamos aquí para ayudar. Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

UnitedHealthcare Community Plan
12700 Whitewater Drive
Minnetonka, Minnesota 55343

UNHC-110-MN-CAID-SPAN

UHMN23MD0149779_001

Examen de detección del cáncer de mama

Sea su mejor versión

Dedique un tiempo a hacerse la mamografía

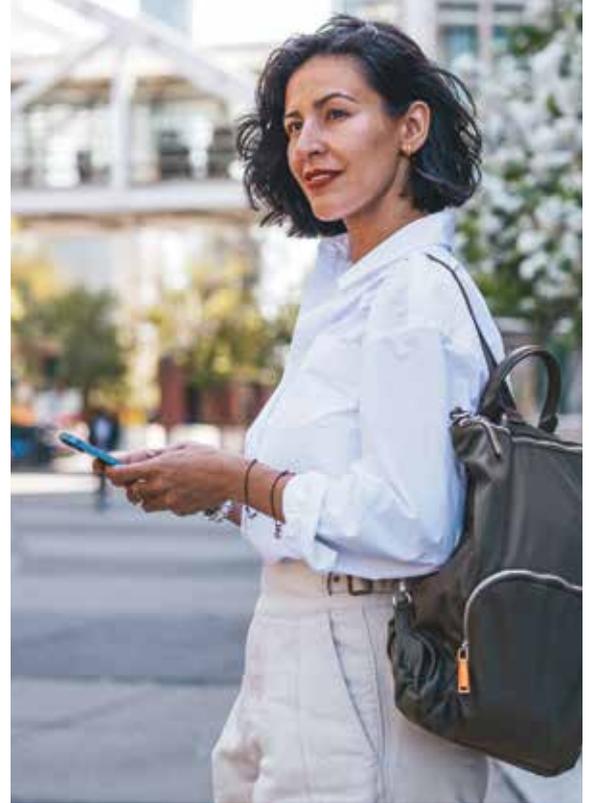
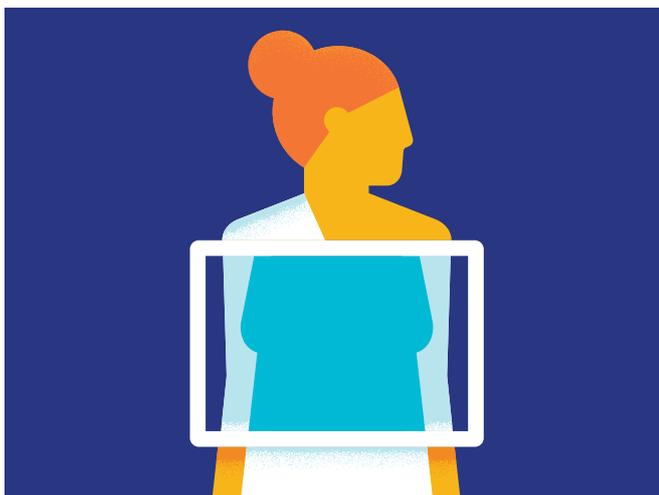
Es importante que las mujeres se hagan la mamografía cuando su proveedor de atención médica les indique. Una mamografía es una radiografía de los senos que puede ayudar a detectar problemas en las mamas. Puede detectar el cáncer de mama en una fase temprana, cuando es más fácil de tratar.

Cuidar su salud es importante. No es egoísmo. Además, estar saludable le ayuda a cuidar de su familia.

Hacerse una mamografía le puede salvar la vida. Las mujeres cuentan con cobertura para este beneficio según su edad y factores de riesgo. Esto quiere decir que puede hacerse una mamografía con poco dinero o sin costo alguno.



Cúidese. Hable con su proveedor de atención médica sobre si debería hacerse una mamografía. Para obtener más información sobre los beneficios de mamografías, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 4.



istock.com/LeoPatrizi

La vida cotidiana

2 maneras de ejercitarse

Para llevar un estilo de vida saludable es importante hacer ejercicio. Este reduce el riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes, la obesidad y enfermedades cardíacas. También le puede ayudar a sentirse mejor mentalmente; a estar menos estresado, triste y cansado.

Hacer tiempo para ejercitarse en un día ocupado puede resultar complejo, especialmente cuando se tiene que trabajar, estudiar y pasar tiempo con la familia. Estas son 2 ideas que lo ayudarán a estar más activo:

- 1. Sus actividades diarias cuentan como ejercicio.** Caminar para ir al trabajo o en el trabajo es una excelente forma de hacer ejercicio. Y además, el aire fresco es bueno para su mente.
- 2. Haga una pausa en el trabajo y muévase cuando pueda.** Estírese o camine unos minutos cada hora.

Hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios.

Conozca más sobre usted mismo

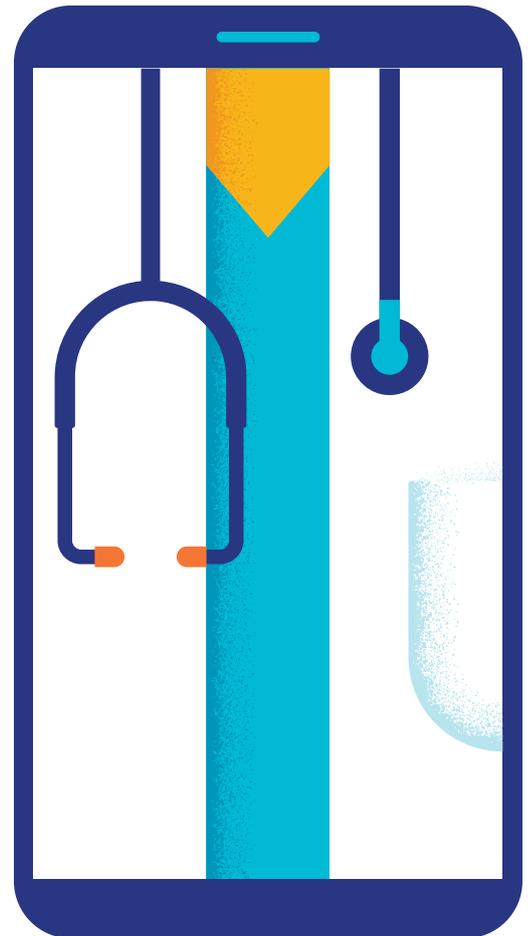
Recursos en línea para entender sus condiciones de salud

Las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad suelen tener interrogantes. Podría preguntarse:

- ¿En qué consiste esta enfermedad?
- ¿Cuáles son los tratamientos?
- ¿Cómo esta condición afecta mi salud general?
- ¿Que podría pasar si no cambio mi estilo de vida?

Tenemos un programa para el manejo de enfermedades que le ayuda a conocer más y mejor cómo gestionar su salud. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para conocer sobre:

- Asma
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Enfermedad de las arterias coronarias (CAD)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hepatitis C
- Hipertensión
- Obesidad
- Anemia falciforme



Vacuna contra la gripe

Combata la gripe

Es el momento de su vacuna anual

Es importante que se vacune contra la gripe cada año. Es recomendable que todas las personas desde los 6 meses en adelante lo hagan. Estos son 3 motivos para vacunarse:

1. Lo protege de enfermarse de gripe.
2. Si de todas formas le da gripe, hará que los síntomas sean menos graves.
3. También protege a su familia de que les dé gripe. Es más difícil que la gripe se propague si todos se vacunan.



iStock.com/Jelena Stanokovic



¡Vacúnese contra la gripe hoy! La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. Tenemos una herramienta en línea que facilita programar una vacuna. Visite myuhc.com/findflushot.



iStock.com/Drazen Zigic

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-888-269-5410, TTY 711

myuhc.com: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

Descárguela desde la App Store o Google Play

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-800-718-9066, TTY 711

Transporte: Para programar un viaje, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita. Puede tener acceso al transporte en un radio de 30 millas de su casa para atención primaria y de 60 millas para atención especializada.

1-888-444-1519, TTY 711

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-888-269-5410, TTY 711

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Quit For Life: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Pase a lo digital: Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference

Notificación de los Derechos Civiles

La discriminación es ilegal. UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota no discrimina por ninguno de los siguientes motivos:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Credo
- Religión
- Orientación sexual
- Estado de asistencia pública
- Edad
- Discapacidad (incluida la discapacidad física o mental)
- Sexo (incluidos los estereotipos sexuales y la identidad de género)
- Estado civil
- Creencias políticas
- Condición médica
- Estado de salud
- Recepción de servicios sanitarios
- Previa reclamaciones
- Historial médico
- Información genética

Usted tiene el derecho a presentar una queja por discriminación si cree que UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota lo trató de manera discriminatoria. Usted puede presentar una queja y solicitar ayuda para presentar una queja en persona o por correo, teléfono, fax o correo electrónico en:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
Llamada gratuita: **1-888-269-5410**, TTY **711**
Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Apoyos y servicios auxiliares: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota proporciona gratuitamente y de manera oportuna apoyos y servicios auxiliares, como intérpretes calificados o información en formatos accesibles, para garantizar la igualdad de oportunidades para participar en nuestros programas de atención médica. **Comuníquese con Servicios para Miembros al 1-888-269-5410.**

Servicios de asistencia con el idioma: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota proporciona documentos traducidos e interpretación del lenguaje hablado, gratuitamente y de manera oportuna, cuando los servicios de asistencia con el idioma son necesarios para garantizar que las personas que hablan inglés de manera limitada tengan un acceso significativo a nuestra información y servicios. **Comuníquese con Servicios para Miembros al 1-888-269-5410.**

Quejas acerca de los derechos civiles

Usted tiene el derecho a presentar una queja por discriminación si cree que UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota lo trató de manera discriminatoria. También puede comunicarse con cualquiera de las siguientes agencias directamente para presentar una queja por discriminación:

Oficina de los Derechos Civiles (OCR) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Los Estados Unidos

Usted tiene el derecho a presentar una queja ante la OCR, una agencia federal, si piensa que ha sido discriminado por alguno de los siguientes motivos:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Edad
- Discapacidad
- Sexo
- Religión (en algunos casos)

Comuníquese con **OCR** directamente para presentar una queja al:

Office for Civil Rights
U.S. Department of Health and Human Services
Midwest Region
233 N. Michigan Avenue, Suite 240
Chicago, IL 60601

Centro de Respuesta al Cliente: Llamada gratuita al: 800-368-1019
TDD llamada gratuita al: 800-537-7697
Correo electrónico: ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

En Minnesota, usted tiene el derecho de presentar una queja ante MDHR si usted ha sido discriminado por cualquiera de las siguientes razones:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Religión
- Credo
- Sexo
- Orientación sexual
- Estado civil
- Estado de asistencia pública
- Discapacidad

Contacte a **MDHR** directamente para presentar una queja en:

Minnesota Department of Human Rights
540 Fairview Avenue North, Suite 201
St. Paul, MN 55104

Voz: **651-539-1100**

Llamada gratuita: **800-657-3704**

MN Relay: **711** o **800-627-3529**

Fax: 651-296-9042

Correo electrónico: Info.MDHR@state.mn.us

Minnesota Department of Human Services (DHS)

Usted tiene derecho a presentar una queja ante DHS si piensa que ha sido discriminado en nuestros programas de atención médica debido a cualquiera de los siguientes motivos:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Religión (en algunos casos)
- Edad
- Discapacidad (incluida la discapacidad física o mental)
- Sexo (incluidos los estereotipos sexuales y la identidad de género)

Las quejas deben presentarse por escrito y presentarse dentro de 180 días posteriores a la fecha en que sucedió la presunta discriminación. La queja debe contener su nombre y dirección y describir la discriminación por la que se presenta la queja. Lo revisaremos y le notificaremos por escrito si tenemos autoridad para investigar. Si nosotros tenemos la autoridad, investigaremos la queja.

DHS le notificará por escrito el resultado de la investigación. Usted tiene derecho a presentar una apelación si usted no está de acuerdo con la decisión. Para apelar, debe enviar una solicitud por escrito para que DHS revise el resultado de la investigación. Sea breve y explique por qué usted no está de acuerdo con la decisión. Incluya cualquier información adicional que usted piense que es importante.

Si usted presenta una queja de esta manera, las personas que trabajan para la agencia mencionada en la queja no pueden tomar represalias en su contra. Esto significa que no pueden castigarlo de ninguna manera por presentar una queja. El presentar una queja de esta manera no le impide a usted de buscar otras acciones legales o administrativas.

Contacte **DHS** directamente para presentar una queja por discriminación en:

Civil Rights Coordinator
Minnesota Department of Human Services
Equal Opportunity and Access División
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997
Voz: 651-431-3040 o use el servicio de transmisión que prefiera

Declaración de salud de los indígenas estadounidenses

Los indígenas estadounidenses pueden continuar o comenzar a usar las clínicas tribales y de los Servicios de salud para indígenas (IHS). No necesitaremos aprobación previa ni impondremos ninguna condición para que reciba servicios en estas clínicas. Para las personas mayores de 65 años o más, esto incluye los servicios de Exención para personas mayores (EW) a los que se accede a través de la tribu. Si un doctor u otro proveedor de una clínica tribal o de IHS lo refiere a un proveedor de nuestra red, no le solicitaremos que consulte a su proveedor de atención primaria antes de la referencia.

1-888-269-5410, TTY 711

Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ: ከላምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤစာရွက်စာတမ်းအား အခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။*

កំណត់សម្គាល់: បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះ ដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သုဉ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလိနုၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနိာ်ဂံၢ် လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ ວິ, ຈົ່ງໂທໂປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.