



Health Talk

Su experiencia hacia mejor salud

©Stock.com/skynesher



Otoño 2023

United
Healthcare
Community Plan

Qué hay adentro

Ya le toca la vacuna anual contra la influenza (gripe). Nuestro localizador de centros de vacunación contra la influenza facilita encontrar el lugar más cercano para vacunarse. Encuentre más detalles en la Página 3.

Renovación de TennCare

Tome medidas

No se arriesgue a un periodo sin seguro médico

Aquí hay 3 pasos que puede seguir para prepararse para las renovaciones de TennCare:

1. Regístrese en TennCare Connect, el portal en línea gratuito de TennCare, en tenncareconnect.tn.gov. Luego, seleccione sus preferencias de comunicación (texto, correo electrónico, correo, etc.).
2. Asegúrese de que TennCare sepa cómo comunicarse con usted. Puedes hacerlo en tenncareconnect.tn.gov, llamando al **1-855-259-0701** o descargando la aplicación en Apple o Google Play.
3. Abra y lea todo el correo que le llegue de TennCare.



Deje de fumar

¡En sus marcas, listos, a dejarlo!

Ayuda para finalmente dejar de fumar para siempre

No es ningún secreto que dejar de fumar es difícil. Puede sentirse desesperanzado o asustado. Puede que no sepa por dónde empezar. Independientemente de la etapa de vida en la que se encuentre — adolescente, embarazada o adulto — dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud. Esto es cierto sin importar cuánto tiempo haya estado fumando.

UnitedHealthcare ofrece ayuda sin costo a los miembros a través de Quit For Life®. Quit For Life ha ayudado a millones de miembros a dejar de fumar. Posiblemente también podamos ayudarle.

Quit For Life tiene herramientas en línea y apoyo para dejar de fumar, dejar la nicotina y el tabaco. También ayuda con los cigarrillos electrónicos y el vapeo. Usted puede dejar de fumar a su propio ritmo. La ayuda incluye:

- Un asesor Quit Coach® personal y exclusivo que creará un plan solo para usted
- Mensajes de texto de Text2Quit® para consejos diarios, ayuda y recordatorios
- Medicamentos para dejar de fumar que ayudan a controlar los antojos

Visite quitnow.net para obtener más información y comenzar.

Transporte

¿Necesita transporte?

Podemos ayudar

Si necesita transporte hacia y desde sus consultas médicas, llame al centro de llamadas de Tennessee Carriers, Inc. El número de teléfono es el **1-866-405-0238**, TTY **711**. También pueden ayudar para ir y venir de otras consultas de servicio cubiertas.

Para pedir transporte, llame por lo menos 3 días hábiles antes de su cita. Si tiene una consulta urgente, también podría estar cubierta. Pero deberá hablar con su proveedor o administrador de casos para que le ayude con la aprobación del transporte.

La aprobación y programación de servicios elegibles incluye:

- Ruta fija (transporte público) y otros vehículos colectivos
- Reservaciones para citas recurrentes (suscripción)
- Reembolso por la cantidad de millas que condujo a la cita

Todo esto se consigue a través del centro de llamadas. Los miembros deben usar el transporte apropiadamente. Esto significa cumplir con las reglas de TennCare, como notificar al centro de llamadas si no puede usar el transporte para su servicio programado de conformidad con la política de faltas.



Ciberacoso

Conozca los signos

Cómo detectar y detener el ciberacoso

El ciberacoso es cuando alguien usa un teléfono, computadora o tableta para intimidar a otra persona. Puede ser a través de mensajes de texto, redes sociales u otros sitios en línea. Es tan malo como el acoso cara a cara.

Aquí hay algunas señales de advertencia de que su hijo podría ser víctima de ciberacoso:

- Reacciones emocionales fuertes, como ira o risa, cuando está usando un dispositivo
- Usar un dispositivo con mayor o menor frecuencia
- Ocultar el dispositivo cuando uno de los padres está cerca
- Eliminar cuentas de redes sociales o crear cuentas nuevas
- No disfrutar las actividades que antes le gustaban

Hable con su hijo si observa estos signos. Tome capturas de pantalla de cualquier cosa ofensiva para tener pruebas de lo ocurrido. Puede denunciar el ciberacoso en la mayoría de las plataformas de redes sociales. Lo más importante es que apoye a su hijo. Los compañeros, mentores u otros adultos de confianza también pueden ser un apoyo. Asimismo, lo profesionales de la salud mental pueden ayudar.



iStock.com/ClarkandCompany



Apoyo cuando lo necesita.

Nosotros podemos ayudarle a encontrar un proveedor salud mental que sea apropiado para su hijo. Visite myuhc.com/communityplan.



iStock.com/Jelena Stanjkovic

La vacuna contra la influenza

Combata la influenza

Es hora de su vacuna annual

Es importante que vaya a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripe) cada año. Se recomienda para todas las personas de seis meses de edad en adelante. Aquí hay 3 razones para vacunarse:

1. La vacuna lo protege para que no se enferme de la influenza.
2. Si contrae la influenza, los síntomas serán menos graves.
3. También protege a su familia de contraer la influenza. Cuando todos reciben la vacuna contra la influenza, es más difícil que se propague.



Vaya a que le pongan la vacuna contra la influenza hoy mismo. Las vacunas contra la influenza no le cuestan nada. Tenemos una herramienta en línea para que sea fácil hacer una cita. Visite myuhc.com/findflushot.

Sitio web para miembros

Tenemos que hablar

Infórmenos de sus preferencias

Las relaciones son difíciles. Pero esta no tiene por qué ser así. Díganos cómo quiere que nos comuniquemos con usted. Le enviaremos mensajes de texto o correos electrónicos con información importante, novedades y recordatorios. Vaya a myuhc.com/communityplan para ver la configuración de su cuenta. Puede personalizar sus preferencias.

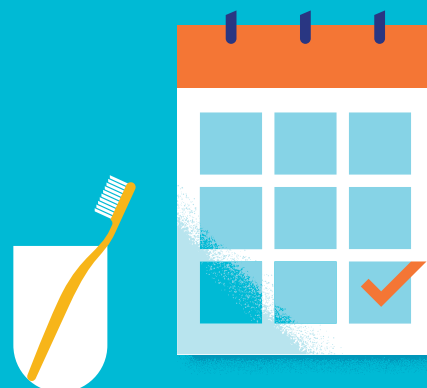
¿Aún no se has registrado? Al crear una cuenta en línea puede ver su tarjeta de identificación de miembro, buscar médicos o consultar su cobertura y beneficios en cualquier momento.



Registrarme ahora. Visite myuhc.com/communityplan.



iStock.com/FreshSplash



Atención dental

Un consultorio dental

Qué es y por qué su hijo necesita el suyo

¿Qué es un consultorio dental? Un consultorio dental es el lugar a donde lleva a su hijo al dentista cada 6 meses. El dentista se encargará de la salud dental de su hijo. Le hará el tratamiento necesario y les enseñará, tanto a usted como a su hijo, buenos hábitos para mantener dientes y encías saludables. Al tener un consultorio dental será más fácil que su hijo reciba cuidados bucales regulares. También puede ayudar a prevenir las caries.

¿Y si su hijo tiene una emergencia dental? Una emergencia podría ser cuando su tenga un dolor intenso o daño en los dientes o la boca. Su hijo tiene los mismos beneficios para la atención de emergencia que para la atención de rutina. Puede llamar al dentista de su hijo, al plan de seguro médico o a DentaQuest para recibir ayuda y averiguar a dónde ir en caso de emergencia. Para una emergencia no es necesario que se comunique con el dentista de su hijo, el plan de seguro médico o DentaQuest para obtener aprobación.



Sonría. Para encontrar un dentista, llame a DentaQuest al **1-855-418-1622**, TTY **1-800-466-7566**. O visite dentaquest.com.

Conserve la salud

Las chequeos médicos de rutina son importantes para los niños

Los niños deben ir a chequeos médicos de rutina durante la niñez y la adolescencia. Es importante que a los niños les hagan un chequeo médico infantil de rutina de TennCare Kids todos los años. Recuerde que estos chequeos son gratuitos para los miembros de UnitedHealthcare Community Plan menores de 21 años.

Un chequeo médico de rutina puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de la vista y del oído
- Charla sobre actividad física y dieta
- Evaluaciones de desarrollo del habla, la nutrición, el crecimiento y los indicadores del desarrollo social y emocional en general
- Preguntas sobre la salud de su hijo y sus antecedentes médicos
- Análisis de laboratorio como, por ejemplo, de sangre y orina

Durante el chequeo, pregúntele al proveedor si su hijo está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a otros de enfermarse. Puede ver el programa de vacunación infantil en [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Si le faltó a su hijo alguna de sus vacunas este año, no es demasiado tarde para que se las administren.



iStock.com/RicardoIntagen



¿Ya le toca un chequeo?

Llame hoy mismo al proveedor de su hijo para hacer una cita. Para encontrar un nuevo proveedor, visite myuhc.com/communityplan. O llame gratis a Servicios para Miembros al número indicado en la Página 6.

Manual para Miembros

Membresía, beneficios y detalles del plan

Puede ver y descargar el Manual para Miembros en cualquier momento y en cualquier lugar visitando myuhc.com/communityplan.

¿Quiere una copia impresa del Manual para Miembros? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para pedir que le envíen una copia por correo.



Estamos aquí para usted

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios para Miembros
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 español. Obtenga un formulario de queja por discriminación.

Línea de enfermería
(NurseLine)

1-800-690-1606, TTY 711

NurseLine atiende sin cargo, las 24 horas, todos los días. Le atenderá un enfermero que puede ayudarle con sus problemas de salud.

Transporte

Como nuestro miembro, puede tener transporte que no sea de emergencia hacia y desde sus visitas de atención médica. Esto incluye consultas con su médico, farmacia y otros servicios cubiertos por TennCare. Para programar su próximo transporte, llame al **1-866-405-0238**.

Healthy First Steps®
1-800-599-5985, TTY 711
uhhealthyfirststeps.com

Reciba apoyo durante todo el embarazo.

Recursos de TennCare

DentaQuest
1-855-418-1622
dentaquest.com

DentaQuest presta atención dental a los miembros menores de 21 años.

Cumplimiento de los derechos
tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

Denuncie posible discriminación.

TennCare
1-800-342-3145,
TTY 1-877-779-3103

Reciba más información sobre TennCare.

Programa de Representación de TennCare

1-800-758-1638,
TTY 1-877-779-3103

Representación gratuita para los miembros de TennCare para ayudarles a entender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect
1-855-259-0701

Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

Para denunciar el fraude y el abuso

Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General OIG), llame gratis al **1-800-433-3982**. O visite **tn.gov/tenncare** y haga clic en “Report Provider Fraud”. Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la División de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame gratis al **1-800-433-5454**.

Recursos comunitarios

Red de Prevención del Suicidio de Tennessee
1-800-273-TALK

(1-800-273-8255)
tspn.org

Hable con un asesor en prevención del suicidio.

Línea estatal de Tennessee para atender 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-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

tnquitline.org
o **1-877-44U-QUIT**
(1-877-448-7848)

Reciba ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Ofrecen ayuda especial para las mujeres embarazadas.



Spanish/Español

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

Kurdish/کوردی

خزمهتگوزاری یهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرای، بۆ تۆ دهست بههرکراوه. پهیوهندی بکه به ئاگاداری: ئهگهر به زمان ی کوردی قسه دهکهیت، **1-800-690-1606** (TTY 711).

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us for free at **1-800-690-1606**, TTY **711**.

We obey federal and state civil rights laws. We do not treat people in a different way because of their race, color, birth place, language, age, disability, religion, or sex. Do you think we did not help you or treated you differently? Then call UnitedHealthcare Community Plan at **1-800-690-1606** or TennCare **1-855-857-1673**, TTY **711** for free.

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/Español:

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.