



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

©Stock.com/skynesher



Otoño 2023
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

¿Quiere sentirse menos estresado o mejorar sus relaciones? Conozca un recurso de salud mental en la Página 2.



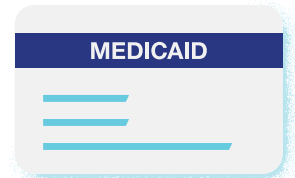
Renovación de Medicaid

Actúe

Qué debe hacer para renovar los beneficios de Apple Health (Medicaid)

Los miembros de Medicaid deben renovar la cobertura cada año. Su estado le dirá cuándo tiene que hacerlo. Pueden llamarlo recertificación o redeterminación.

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 el plan de salud.



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

Salud mental

Siéntase mejor

Recurso en línea para su salud mental

Live and Work Well es un recurso en línea sobre salud mental. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana, en bit.ly/WA-LAWW. Puede acceder a este recurso dondequiera que se encuentre.

Puede obtener ayuda para situaciones difíciles. También puede buscar apoyo para el estrés y la ansiedad. Además, si se enfrenta a problemas de consumo de sustancias, también hay ayuda disponible para ello.

Con Live and Work Well, usted puede:

- **Encontrar el apoyo adecuado.** Responda a algunas preguntas y luego le mostraremos los principales beneficios y recursos disponibles según sus necesidades. Puede recibir apoyo para usted o para un familiar.
- **Establezca objetivos y mejore su salud mental.** ¿Quiere sentirse menos estresado? ¿Se siente aislado? ¿Desea mejorar sus relaciones? Sean cuales sean sus objetivos, ahora es más fácil conectarse a los recursos.
- **Conéctese rápidamente con la atención, bajo sus propios términos.** Conozca sus opciones y elija la que mejor se adapte a su estilo de vida y sus necesidades.



Sentirse mejor empieza aquí. Visite bit.ly/WA-LAWW.

Seguridad de los medicamentos

Qué hacer con los medicamentos no utilizados

En Washington, todos los días pueden ser días dedicados a la devolución de medicamentos. Safe Medication Return permite deshacerse de los medicamentos sin receta y con receta que no se desean. Esto incluye también los medicamentos para mascotas. Este programa está disponible sin costo alguno para usted.

Deshacerse de los medicamentos de forma segura ayuda a reducir las sobredosis, las intoxicaciones y los intentos de suicidio. También evita que los medicamentos entren en contacto con el agua y el suelo.



Conozca más. Visite doh.wa.gov/you-and-your-family/healthy-home/safe-medication-return. O llame al 1-844-482-5322 (1-844-4-TAKE-BACK), TTY 711.





iStock.com/fizkes

Beneficios y cobertura

Encuentre lo que necesita

Información acerca de sus beneficios y su cobertura de Apple Health (Medicaid)

Encuentre lo que necesita en uhcommunityplan.com/wa/medicaid o nuestro sitio solo para miembros en myuhc.com/communityplan. También puede usar la aplicación de UnitedHealthcare. Cuando usted utiliza estos recursos, siempre sabrá dónde encontrar sus documentos del plan de salud. Esto es lo que encontrará:

- **Manual para miembros** — detalles sobre su cobertura de beneficios de Apple Health y cómo obtener atención médica y de salud del comportamiento.
- **Directorio de proveedores** — una lista de proveedores de atención médica y de salud del comportamiento en nuestra red de UnitedHealthcare que están cerca de usted.
- **Lista de medicamentos preferidos (preferred drug list, PDL)** — una lista de medicamentos cubiertos para los miembros elegibles de Apple Health.
- **Evaluación de riesgos para la salud** — una encuesta que nos ayuda a entender mejor sus necesidades de atención médica y a brindarle la atención que necesita.
- **Voluntades anticipadas y órdenes del médico para el tratamiento de soporte vital (physician orders for life-sustaining treatment, POLST)** — información acerca de nuestras políticas sobre estos documentos legales. Las voluntades anticipadas especifican sus deseos en cuanto a su atención médica y de salud mental en el futuro en caso de que esté demasiado enfermo para tomar decisiones sobre la misma. Una POLST se crea con su proveedor y es un plan sobre sus deseos en cuanto a la atención al final de la vida.
- **Derechos y responsabilidades del miembro** — una lista de sus derechos y responsabilidades como miembro de Apple Health.
- **Quejas y apelaciones** — información sobre cómo presentar una queja o solicitar una apelación.
- **Pautas de práctica clínica** — una lista de pautas clínicas basadas en evidencias que ayudan a los proveedores a la hora de tomar decisiones acerca de una atención médica adecuada.



¿Necesita ayuda?

Puede recibir esta información sin costo en su idioma de preferencia o en otro formato, como letra grande, Braille, lenguaje de señas, cintas de audio u otros dispositivos de ayuda para las personas con dificultades auditivas. También contamos con intérpretes disponibles para ayudarlo por teléfono. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

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).

1-877-542-8997, 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).

1-877-543-3409, TTY 711

Transporte: Llame a Servicios para miembros para informarse sobre su beneficio de transporte a través de la Autoridad de Atención Médica de Washington (HCA). En **hca.wa.gov/transportation-help** encontrará la lista de agentes que pueden coordinar el servicio de transporte.



iStock.com/Drazen Ziglic

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).

1-877-542-8997, TTY 711

Assurance Wireless: Obtenga datos de alta velocidad, minutos y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

assurancewireless.com/partner/buhc

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

1-866-784-8454, TTY 711

myquitforlife.com/uhcwa

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

UHC Doctor Chat: Conéctese virtualmente con un médico para recibir tratamiento, recetas o respuestas a sus preguntas. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted.

uhcdoctorchat.com



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.