



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/RgStudio

Edición extra de primavera 2023

Turn over for English!

AHCCCS Complete Care

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

Nuestro equipo de Servicios para miembros está listo para ayudarle. En la Página 2 encontrará una historia sobre cómo ayudamos a una miembro a conseguir sus medicamentos.



Salud + Bienestar

¿Qué es el WIC?

Ayuda para la alimentación de su familia

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (nutrition program for Women, Infants and Children, WIC) está dirigido a mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz. También es para las madres lactantes, los bebés y los niños de hasta 5 años. Le ofrece cheques, vales o tarjetas cada mes para comprar opciones de alimentos saludables. Entre ellos se encuentran la leche, el queso, los huevos, los cereales integrales y la mantequilla de maní. También puede conseguir frijoles, frutas, verduras, jugos y más. Visite fns.usda.gov/wic para obtener más información y ver si usted o sus hijos son elegibles.



Hora de la cena. Prepare una sopa con productos básicos de la despensa. Visite uhc.care/wintersoup para obtener ideas fáciles.

La vida cotidiana

Beneficios de medicamentos de venta libre

Ahorre dinero en la farmacia

Los precios de muchas cosas que necesita son cada vez más altos. ¿Compra usted medicamentos de venta libre (over-the-counter, OTC)? Estos son los artículos que puede comprar sin prescripción médica. Entre ellos están:

- Medicamentos para la sinusitis y alergias
- Analgésicos como aspirina e ibuprofeno
- Vitaminas
- Medicamentos para la tos
- Medicamentos para la acidez estomacal
- Crema de primeros auxilios
- Anticonceptivos
- Productos para dejar de fumar

Su plan de salud puede ahorrarle dinero. Es posible que tenga beneficios que reduzcan el costo de los medicamentos de venta libre.



Ahorre hoy mismo. Llame a Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 6 para ver cómo utilizar los beneficios de medicamentos de venta libre.



istock.com/Kwangmozaa

Experiencia de miembro

Una mano amiga

Si tiene problemas con su cobertura médica, estamos aquí para ayudarle. Una miembro con diabetes tenía problemas para conseguir medicamentos para su bomba de insulina. Así que llamó a Servicios para miembros.

Representantes de Servicios para miembros hablaron con el consultorio

médico y la farmacia y consiguieron la información necesaria para aprobar la solicitud. Así la miembro pudo conseguir sus medicamentos.

Estaba muy agradecida por la ayuda y ahora sabe que puede comunicarse con el administrador de casos para cualquier cosa que necesite más adelante. Este tipo de ayuda de Servicios para miembros está disponible para todos los miembros.



Apoyo cuando lo necesita. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 6. Estamos aquí para ayudar.

Atención cubierta



istock.com/Hiraman

Cuídese

Evite las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados

La planificación familiar es un beneficio cubierto. Puede obtener acceso a servicios de planificación familiar por parte de un proveedor apropiado, incluso si no forma parte de la red. Este puede ayudarle con:

- Orientación sobre anticonceptivos
- Medicamentos
- Insumos
- Anticonceptivos orales e inyectables
- Anticonceptivos implantables subdérmicos
- Dispositivos intrauterinos
- Diafragmas
- Condomes
- Espumas
- Supositorios

Si es sexualmente activo, debe usar un condón para protegerse cada vez. Cada año, millones de jóvenes contraen infecciones de transmisión sexual (ITS), que pueden causar infertilidad y otros problemas de salud permanentes.

Usted y su pareja deben hablar sobre la prevención de las ITS y los embarazos no deseados. Ambos también deben hacerse pruebas, ya que muchas ITS no tienen síntomas perceptibles. No permita que la vergüenza le impida consultar a un médico si cree que puede tener una ITS.

Decisiones en materia de atención médica

Expresar sus deseos

Obtenga información sobre las voluntades anticipadas

Es su derecho aceptar o rechazar procedimientos, pruebas y tratamientos. Pero, ¿qué sucedería si usted no pudiera tomar dichas decisiones de atención médica? ¿Tiene instrucciones escritas? ¿Ha elegido a un miembro de su familia para que decida por usted? Esto se conoce como voluntad anticipada.

Arizona es un registro gratuito que puede utilizar para almacenar y acceder electrónicamente a sus voluntades médicas. Este programa seguro y confidencial brinda tranquilidad a los inscritos y a sus familias. Asimismo, ofrece un fácil acceso a todos los proveedores de atención médica.



istock.com/PeopleImages

Informe con anticipación sus deseos en cuanto al cuidado al final de la vida. El Registro de Voluntades Anticipadas de



Escríbalos. Solicite a su médico, clínica u hospital un formulario de voluntad anticipada. Puede encontrar también formularios sencillos en línea en healthcurrent.org/azhdr.

Beneficio para los miembros

Apoyo en salud al alcance de su mano

Presentamos el servicio Assurance Wireless Lifeline

Como miembro, o como tutor de un miembro de UnitedHealthcare, puede reunir los requisitos para el servicio Assurance Wireless Lifeline, un teléfono móvil y plan de servicio, sin costo alguno. Como cliente de Assurance Wireless, puede acceder fácilmente a:

- Información relacionada con la salud de UnitedHealthcare
- Recordatorios de beneficios y programas por mensaje de texto para usted y su familia
- Servicios para miembros de UnitedHealthcare

¿Ya tiene Lifeline? Puede cambiar de su proveedor de servicios actual.



Solicítelo ahora. Visite assurancewireless.com/partner/buhc para solicitar u obtener más información acerca de los planes de Assurance Wireless Lifeline. Prepárese para disfrutar de apoyo en salud móvil sin costo alguno para usted.





¿Sabía que...?

Sus beneficios siempre incluyen servicios de transporte de ida y vuelta a las consultas médicas y de salud del comportamiento. Para obtener más información, consulte la Página 6.

Atención cubierta

¿Debe recibir atención médica?

Las revisiones y vacunas mantienen sana a su familia

La atención preventiva es importante, ya que hace posible que usted y su familia estén sanos. La atención preventiva incluye revisiones de rutina y vacunas. Aquí le indicamos algunas que pueden ser necesarias para su familia.

Examen de detección del cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre los 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. A los 65 años pueden dejar de hacerse las pruebas si han tenido un historial de resultados normales.

Exámenes del desarrollo y del comportamiento

Estos exámenes aseguran que su hijo se esté desarrollando de manera correcta. En ellos se evalúa el movimiento, el lenguaje, las emociones, el comportamiento y el pensamiento de su hijo. Estos exámenes se deben realizar cuando su hijo tenga 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses de edad. También se pueden realizar en cualquier momento que le surja una preocupación.

Vacunas en la infancia

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger a su hijo contra enfermedades graves. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tienen una lista de vacunas recomendadas. También tienen un calendario de cuándo debe recibirlas su hijo. Para más información, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Vacuna contra la influenza (gripe)

Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe anualmente. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Aún no es demasiado tarde para vacunarse esta temporada.

Vacuna contra el COVID-19

Los CDC recomiendan que todos estén al día con sus vacunas contra el COVID-19. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir las dosis completas de la serie primaria. Todas las personas a partir de los 5 años deben recibir también una dosis de refuerzo. Existen vacunas de refuerzo actualizadas que lo protegen de las variantes más recientes del virus. Antes de ponerse el refuerzo, debe esperar al menos 2 meses después de su última vacuna contra el COVID-19. O espere 3 meses después de la última vez que tuvo COVID-19.



Compruébelo. Hay disponibles listas de verificación que le ayudan a prepararse para su consulta.

Viste [adultwellnessvisit.myuhc.com](https://www.adultwellnessvisit.myuhc.com) y [childwellnessvisit.myuhc.com](https://www.childwellnessvisit.myuhc.com).

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

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

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).

1-800-348-4058, TTY 711

Nuestro sitio web: Guarda toda su información médica en un solo lugar. Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/communityplan

Manual para miembros:

Búsquelo en línea. O, si lo solicita, Servicios para miembros se lo enviará por correo electrónico o postal sin costo alguno.

1-800-348-4058, TTY 711
uhccommunityplan.com/az/medicaid/ahcccs

NurseLine: Reciba asesoría médica de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

1-877-440-0255, TTY 711

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine):

Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)
ashline.org

Línea para la atención de casos de crisis de salud mental:
1-844-534-HOPE (4673),
TTY 711

Transporte: Si necesita que lo lleven a una cita y no puede proporcionar, obtener o pagar su propio transporte, UnitedHealthcare Community Plan le puede ayudar. Se ofrece transporte no urgente para los servicios cubiertos de AHCCCS. Llame al menos 72 horas antes de su consulta médica. Llame en cualquier momento si necesita traslado a un centro de atención de urgencia o si lo dan de alta del hospital. Si prefiere utilizar el transporte público, esta opción también está disponible.

1-888-700-6822 o
1-602-889-1777, TTY 711

Administración de cuidados:

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

1-800-348-4058, TTY 711

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

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis: 988



iStock.com/ferrantraite

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y de rutina para el bebé (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Sanvello: Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (ascender estatus a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

sanvello.com

Digitalízase: Regístrese para recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto de su información de salud más rápidamente.

myuhc.com/communityplan/preference

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.

1-800-348-4058, TTY 711



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

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 tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-348-4058**, 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 a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.