



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Verano 2023

United
Healthcare
Community Plan

Renueve hoy

¿Sabía?
Medicaid se debe renovar cada año. Lea más en la Página 2.



Alimentación saludable

¿Qué está en temporada?

Dónde comprar frutas y verduras más baratas

El verano es cuando las frutas y verduras frescas están en su mejor momento. Aquí hay algunos lugares donde puede ahorrar al comprarlas:

- **Mercados de agricultores.** Muchos tienen precios bajos y aceptan beneficios como las tarjetas SNAP o WIC. También puede comprar en los puestos de carretera.
- **Servicios en línea como Misfits Market e Imperfect Foods.** Ofrecen productos frescos a precios más bajos.
- **Programas de agricultura apoyada por la comunidad (CSA).** Al inscribirse en un programa CSA usted recibe una caja grande de verduras frescas a un precio fijo cada semana.



Planes de Medicaid

Conserve su cobertura

Asegúrese de renovar su elegibilidad para Medicaid

Medicaid es un programa estatal. Cada estado tiene reglas diferentes. Una regla común es que los miembros necesitan renovar cada año. Tendrá que proporcionarle información a su estado. Esto les ayudará a decidir si usted o los miembros de su familia pueden seguir teniendo Medicaid.

Su estado le dirá cuándo renovar. Lo llaman redeterminación. Asegúrese de que puedan comunicarse con usted. Si ha cambiado su dirección, correo electrónico o número de teléfono le debe dar la nueva información. Debe responder cuando se comuniquen con usted. Si no lo hace, podría perder su plan.

Tenga en cuenta que los requisitos de elegibilidad de Medicaid pueden haber cambiado. Es posible que algunas reglas creadas para COVID-19 ya no apliquen. Si se entera de que ya no es elegible para Medicaid, es posible que pueda continuar cubierto.

Es posible que pueda obtener un nuevo plan de seguro médico a través del Mercado de Seguros o de su trabajo. Encuentre más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

Renueve hoy

¿Ya es miembro de TennCare? Las renovaciones comenzarán pronto. No se arriesgue a un periodo sin seguro médico. ¡Verifique su información de contacto hoy mismo! Es más rápido en línea a través de [tenncareconnect.tn.gov](https://www.tennconnect.tn.gov). Pero también puede llamar al **1-855-259-0701** o usar la aplicación TennCare en Apple o Google Play.

Atención preventiva para que conserve la salud

Los hombres enfrentan algunos problemas de salud singulares que no afectan a las mujeres. Pero muchas de las principales causas de muerte entre los hombres se pueden prevenir. Usted puede colaborar con su doctor para controlar algunos factores de riesgo. También puede reducir su riesgo con sus hábitos cotidianos. Vaya a su doctor cada año para un chequeo. Pregunte qué evaluaciones y vacunas le corresponden.

| | Atención preventiva | Estilo de vida |
|---------------------------------|---|--|
| Enfermedades del corazón | Vaya a que le revisen la presión arterial y el colesterol. | Haga ejercicio. No fume. Coma una dieta balanceada. |
| Diabetes | Vaya a que le hagan análisis de glucosa y A1C. Si los valores son altos colabore con su doctor para reducirlos. | Mantenga un peso saludable. Limite el consumo de azúcar. |
| Cáncer | Vaya a que le hagan pruebas de detección de cáncer de próstata, de la piel y colorrectal. Pregunte si necesita una prueba de detección de cáncer de pulmón. | No fume. Limite el alcohol. Consuma alimentos con alto contenido de fibra. |
| Enfermedades infecciosas | Vaya a que lo vacunen. Vaya a que le hagan pruebas de detección de hepatitis y VIH. | Protéjase cuando tenga relaciones sexuales. |

Deje el vaporizador

Los cigarrillos electrónicos son tan malos como los cigarrillos normales

Un estudio de 2022¹ determinó que más de 2.5 millones de adolescentes usan cigarrillos electrónicos o vaporizadores. Esto es aproximadamente el 14% de los estudiantes de high school y el 3% de los estudiantes de middle school. De ellos, 1 de cada 4 vapea todos los días y el 85% usa productos saborizados.

La gente con frecuencia piensa que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los cigarrillos normales. Esto no es cierto. Ambos contienen nicotina, la cual es adictiva. Una cápsula Juul tiene tanta nicotina como una cajetilla entera de cigarrillos.

Los cigarrillos electrónicos también contienen sustancias químicas tóxicas que pueden dañar los pulmones y el cerebro de su hijo. Algunos dispositivos para vapeo parecen unidades USB o bolígrafos, lo que facilita que su hijo los oculte.

Vapear también es peligroso para los adultos. Si bien tiene algunos de los mismos riesgos de largo plazo que los cigarrillos, también puede causar daño pulmonar repentino entre personas de cualquier edad. Esto puede ser permanente o mortal.

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 2022.



istock.com/PeopleImages

Transporte

¿Necesita transporte?

Podemos ayudar

Si necesita transporte hacia y desde sus visitas 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 visitas de servicio cubiertas.

Para programar 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.



Salud mental

Atención de seguimiento

¿Sabe qué hacer después de salir del departamento de emergencias por una emergencia de salud mental?

Puede haber momentos en los que se encuentre en una crisis de salud mental. El departamento de emergencias puede parecer la mejor opción para recibir ayuda. Una vez que lo den de alta, es importante que dé el siguiente paso y se comunique con su médico de cabecera. Dígale sobre su visita reciente al departamento de emergencias para que sea más fácil coordinar mejor su atención.

- **Quién:** Cualquier persona que haya sido dada de alta del departamento de emergencias debido a una emergencia de salud mental
- **Dónde:** Su proveedor de cabecera o de Tennessee Health Link
- **Cuándo:** Lo antes posible o a más tardar 7 días después de su visita al departamento de emergencias
- **Por qué:** Ver a su proveedor de cabecera en los 7 días siguientes, o poco después de su visita al departamento de emergencias, puede reducir su necesidad de otra visita al departamento de emergencia y mejorar su salud mental y física



Salud dental

A jugar

Proteja los dientes de su hijo cuando hace deporte

¿Sabía que su hijo debe usar un protector bucal mientras practica deportes? Un protector bucal es un protector de plástico suave que se coloca sobre los dientes superiores. Los protectores bucales protegen los dientes, la cara, los labios, la lengua y la mandíbula de lesiones.

Se deben usar protectores bucales para jugar:

- Fútbol americano
- Softbol
- Baloncesto
- La mayoría de los demás deporte
- Fútbol

Debe quitarle el protector bucal a su hijo entre partidos. Así es cómo:

- Lávelo y enjuáguelo con agua jabonosa fría.
- Déjelo secar completamente.
- Guárdelo en un recipiente con pequeños agujeros para permitir la ventilación.
- No deje el protector bucal al sol ni lo sumerja en agua caliente.
- Revise el protector bucal por si está cuarteado o roto. Si es necesario consiga uno nuevo.

Pregúntele al dentista de su hijo qué tipo de protector bucal es adecuado para su hijo.

Vacunas de rutina

No se espere para vacunar

Los niños y adolescentes necesitan ir al doctor cada año para que les hagan un chequeo. Es importante para su salud y posiblemente sea obligatorio para su escuela.

Una de las cosas que hará el médico en esa consulta es administrarle a su hijo las vacunas que necesite. Si a su hijo le falta alguna de las vacunas que exige su estado, es posible que no se le permita comenzar la escuela en el otoño. Aunque su hijo haya recibido

todas las vacunas infantiles, se necesitan más para los niños en edad escolar, como:

- **COVID-19 e influenza (gripe):** Recomendada cada año
- **Tdap:** 11–12 años
- **HPV:** 11–12 años
- **Meningocócica:** 11–12 años y 16 años



Consulte a su proveedor.

¿Tiene su hijo una cita para su chequeo de regreso a la escuela? Si no, llame hoy para hacerla.



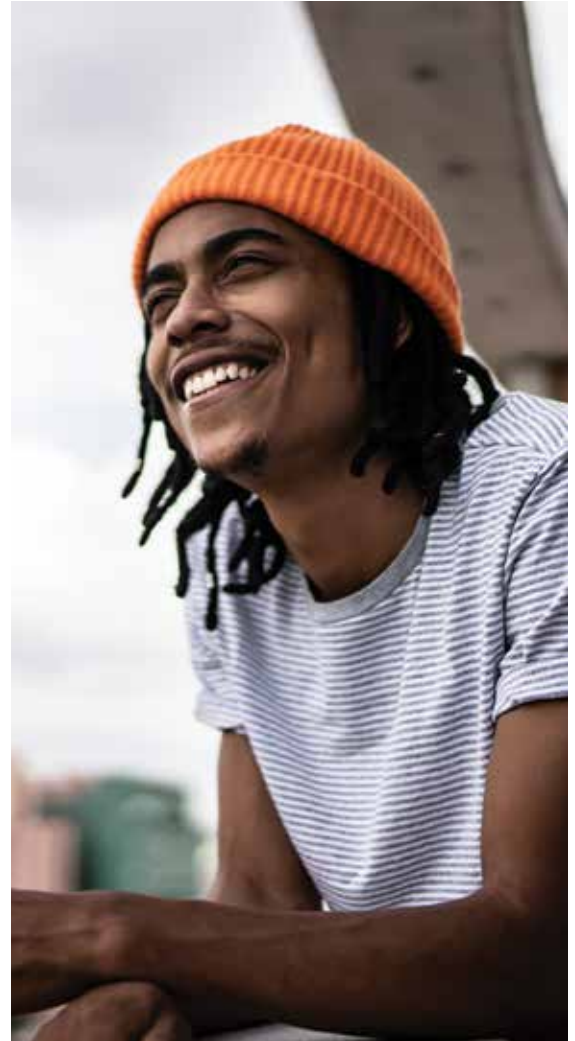
Avanzando

Los especialistas certificados en recuperación ayudan a los miembros de la comunidad

El equipo de Recuperación y Resiliencia cuenta con especialistas certificados en recuperación que van a la comunidad. Estos especialistas han tenido experiencias personales con enfermedades mentales o abuso de sustancias. Pueden compartir esto con nuestros miembros. También pueden compartir recursos, dar educación y crear planes de acción para ayudar a los miembros a avanzar en su recuperación.

Sissy Spain es nuestra especialista certificada en recuperación en el Occidente. Sissy conoció a un hombre de 19 años en una vivienda de apoyo en Memphis. El miembro se había salido de high school pero quería volver. UnitedHealthcare tiene un programa para ayudar a los miembros a obtener su GED, pero el miembro realmente quería regresar a la escuela. El miembro obtuvo un diploma de educación especial y está contento con eso.

Hoy, el miembro trabaja 10 horas a la semana en Pizza Hut y recibe beneficios del Seguro Social. También está en una lista de espera para vivienda independiente a través de la Autoridad de Vivienda. El miembro asiste regularmente a grupos sobre presupuestos, habilidades de la vida cotidiana, comunicación, transporte y más. Siempre ayuda al personal y a otros residentes. Está trabajando en su plan de recuperación con un enfoque positivo y una mente abierta.



iStock.com/FG Trade

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.





Derechos por discapacidad

Sistema de apoyo para beneficiarios

Disability Rights Tennessee (DRT) colabora con TennCare. DRT ayuda a las personas inscritas en los programas CHOICES, Employment and Community First (ECF) CHOICES y Katie Beckett. También ayuda a las personas que quieren inscribirse. Esto se llama el Sistema de Apoyo para Beneficiarios.

Aquí hay algunas maneras en que el Sistema de Apoyo para Beneficiarios puede ayudarle:

- Explicarle los derechos y obligaciones como miembro de TennCare
- Contestar preguntas sobre los programas de TennCare
- Hablar con TennCare en su nombre
- Enviar y buscar respuestas a sus preocupaciones o quejas
- Presentar apelaciones o averiguar sobre una apelación que usted ya presentó
- Ponerlo en contacto con ayuda para que pueda solicitar CHOICES, ECF CHOICES o Katie Beckett
- Responder otras preguntas sobre sus beneficios de TennCare o el apoyo comunitario

Después de comunicarse con DRT, su problema será revisado por un especialista en beneficios. Esto es lo que puede suceder después:

- Usted podría recibir información y recursos para ayudar a resolver su problema.
- Los especialistas en beneficios podrían comenzar a trabajar para ayudar a resolver su problema.
- Es posible que lo remitan a TennCare, a su plan de seguro médico de TennCare o a otra persona para los próximos pasos. DRT puede ayudar con esos pasos.

Ninguno de estos servicios cuesta. DRT ofrece servicios de interpretación, servicios de traducción y otras ayudas. Dígame a DRT si necesita este tipo de ayuda.



Averigüe más. Puede llamar a DRT al **1-888-723-8193**. O visite **Itsshelptn.org** o envíe un correo electrónico a **benefitshelp@disabilityrightstn.org**.

Recursos para miembros

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 “Stop TennCare 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**.

Community Resources

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.