



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/RgStudio

Invierno 2023
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan

Queremos saber su opinión

En febrero quizá se le pida que complete una encuesta por correo o por teléfono. Si recibe la encuesta, por favor complétela y devuélvala. Su opinión es importante. Nos ayuda a saber qué está funcionando bien y dónde necesitamos mejorar. Sus respuestas se mantendrán privadas.

Salud + Bienestar

Sonría

Cuidado dental para niños

UnitedHealthcare ofrece beneficios dentales para niños y adultos jóvenes que reúnen los requisitos a través de Rlte Smiles. Rlte Smiles cubre una amplia variedad de servicios médicos necesarios, incluyendo:

- Visita dental a 1 año de edad
- Exámenes dentales de rutina
- Limpiezas con fluoruro
- Selladores
- Radiografías
- Empastes
- Ortodoncia



iStock.com/peakSTOCK



Obtenga más información. Para encontrar un dentista, visite uhc.com/ritesmiles. O bien, llame a Servicios para miembros de atención dental de UnitedHealthcare al **1-866-375-3257**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este.

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 Tylenol, Advil o aspirina
- 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 4 para saber 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

del proveedor 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 del Servicio 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 4. Estamos aquí para ayudar.



¿Sabía que...?

Es seguro recibir atención de salud en persona. Si su proveedor le dice que necesita análisis de laboratorio, radiografías u otros servicios o revisiones de salud, debe hacerlo. Estas pruebas son importantes para su salud.

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).



istock.com/ferrantraite

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).
1-800-587-5187, 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

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

Quit For Life: Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Transporte: El transporte médico que no sea de emergencia es un beneficio cubierto. Puede hacer arreglos para transporte a consultas médicas, dentales u otras citas relacionadas con la salud. Los boletos de autobús se deben solicitar con 7 días hábiles de anticipación. Para traslados en van o taxi, llame por lo menos 2 días antes de su cita.
1-855-330-9131, TTY 711
8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes

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).
1-800-672-2156, 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

BH Link: El apoyo de salud mental está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
401-414-LINK
(401-414-5465)

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
uhhealthyfirststeps.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



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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 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 número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you.
Call 1-800-587-5187, TTY 711.

Spanish

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo.
Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

Portuguese

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma.
Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

Chinese

注意：我們提供免費的語言援助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線(TTY) 711。

French Creole (Haitian Creole)

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

Mon-Khmer, Cambodian

សម្គាល់៖ សេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានផ្តល់ជូនសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ
1-800-587-5187, TTY 711។

French

ATTENTION: vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le
1-800-587-5187, TTY 711.

Italian

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero
1-800-587-5187, TTY 711.

Laotian

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ
1-800-587-5187, TTY 711.

Arabic

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

Russian

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону
1-800-587-5187, TTY 711.

Vietnamese

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

Kru (Bassa)

TÒ ƉÙŪ NŌMÒ DYĪIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wudu-dù kò-kò po-nyò bě bìl nǎ à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá mǎín, dá nǎbà nǎ kɛ: 1-800-587-5187, TTY 711.