



# Health Talk



Primavera 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Estrategias de superación

Aprenda cómo tener consciencia concentrándose en el momento presente y manejar su estrés. Encuentre recursos de salud mental en [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).



## Hágase cargo

### Prepárese para consultar a su proveedor

Prepararse para la consulta anual puede ayudarle a sacar el máximo provecho. Aquí le sugerimos 3 cosas que puede hacer para ocuparse de su salud.

- 1. Antes de la consulta, considere cómo quiere aprovecharla.** Intente centrar su atención en las 3 cuestiones principales en las que requiere ayuda.
- 2. Informe a su proveedor cuáles medicamentos o vitaminas toma regularmente.** Lleve una lista escrita o lleve el medicamento.
- 3. Informe a su proveedor sobre los otros proveedores que consulta.** Incluya los proveedores de terapias del comportamiento. Mencione los tratamientos que hayan indicado. Lleve las copias de los resultados de los estudios.

## No está solo

¿Sabía usted que más de 17 millones de adultos estadounidenses sufren de depresión? Además, la probabilidad de que las mujeres sufran de depresión duplica la de los hombres. Para conocer mejor las diferentes opciones de tratamiento de la depresión, visite [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).



## Vaya a caminar

Salir a caminar todos los días es una forma simple de mejorar su salud general. La actividad física contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como cardiopatías y diabetes. Se ha demostrado que la salud mental mejora con el aire fresco y el contacto con la naturaleza.



## La atención adecuada

La gestión de la utilización (UM) le permite recibir la atención y los servicios adecuados en la medida en que los requiera.

Nuestro personal de UM revisa los servicios que su proveedor solicita. Se comparan la atención y los servicios que solicita su proveedor con las recomendaciones clínicas. Se compara además lo que se solicita con sus beneficios.

Si la atención no está cubierta por sus beneficios o no sigue las recomendaciones, es posible que sea denegada. No pagamos ni remuneramos a nuestro personal o a nuestros proveedores por denegar servicios o aprobar un menor nivel de atención. Si la atención es denegada, usted y su proveedor pueden apelar. En una carta de denegación se le indicará cómo apelar.



**¿Tiene alguna pregunta?** Llame a la línea gratuita

de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro. Los servicios de TDD/TTY y de asistencia con el idioma se encuentran disponibles en caso de que los necesite.

# Nos preocupamos por usted

## Programas voluntarios para ayudarlo a tratar su salud

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios que le ayudan a mantenerse saludable. También disponemos de servicios que le permiten controlar mejor las enfermedades y otras necesidades de atención. Forman parte de nuestros programas voluntarios para ayudarlo a controlar su salud. Estos pueden incluir:

- Educación en salud y recordatorios
- Apoyo y educación en la maternidad
- Apoyo para los trastornos de consumo de sustancias
- Programas para ayudarlo con necesidades de salud complejas (los directores de cuidados trabajan con su proveedor y otras agencias externas)

Estos programas son voluntarios. Se ofrecen como beneficios cubiertos. Puede elegir interrumpir cualquier programa en cualquier momento.



**Cuídese.** Visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para obtener más información acerca de los médicos de la red y conocer más sobre los beneficios, programas y servicios que se ofrecen. Si quiere una remisión a nuestro programa de coordinación de casos, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.



## Satisfacer a los que tienen mañas para comer

Seguramente haya escuchado que comer abundantes frutas y verduras es fundamental para una dieta saludable. Pero a algunos niños no les gustan las verduras y no quieren comerlas. Entonces, ¿cómo puede asegurarse de proporcionarle a su hijo todas las vitaminas y nutrientes que necesita?

Para satisfacer a los que tienen mañas para comer, intente agregar brócoli, zanahorias, espinacas o arvejas o chícharos cocidos al macarrón con queso que les gusta a los niños. Corte las verduras en trozos pequeños para que los niños no las noten. La salsa de queso disimula el sabor de las verduras.

# Cuidados posteriores a la hospitalización

## Infórmese sobre qué hacer cuando regrese a su casa después de la hospitalización

Es importante recibir indicaciones de cuidados posteriores antes de regresar a casa después de su hospitalización o de su estancia en la sala de emergencias (ER). Asegúrese de entender las indicaciones. Pregunte si no entiende algo. Puede pedirle a una persona en quien confíe que escuche las indicaciones para que también entienda lo que se supone que debe hacer al regresar a casa.

Programe una cita con su proveedor de atención primaria tan pronto como llegue a casa del hospital. Lleve las indicaciones de cuidados posteriores a la hospitalización y los medicamentos para mostrárselos al médico. Un seguimiento adecuado puede evitar otra visita al hospital o a la sala de emergencias.



## Su socio en salud

Su proveedor de atención primaria brinda o coordina su atención médica. Debe consultar a su proveedor anualmente para controles, vacunas y exámenes de detección importantes.

Debe sentirse cómodo al hablar con su proveedor. Tanto la ubicación del consultorio de su proveedor como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás, prefiera un proveedor que hable su idioma o entienda su cultura, o prefiera que sea hombre o mujer. Puede cambiar de proveedor en cualquier momento si encuentra que no es el adecuado para usted.

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que sea el momento de que su hijo adolescente se cambie a un proveedor para

adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.

Puede obtener más información acerca de los proveedores de los planes en internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Calificaciones
- Especialidad
- Certificación de la Junta
- Idiomas que hablan
- Facultad de medicina o residencia (información disponible solo por teléfono)



**Elija a su proveedor.** Para encontrar un nuevo proveedor, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

# Siga el Manual

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y explica:

- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Los beneficios y servicios a su disposición
- Los beneficios y servicios que no están a su disposición (exclusiones)
- Los costos que puede tener por la atención médica
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, fuera de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si recibe una factura
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción
- La forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- Cómo denunciar fraude y abuso



**Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro para solicitar una copia impresa.



## Dejar de fumar no es sencillo

La mayoría de las personas que fuman cigarrillos quieren dejar de fumar. De hecho, más de la mitad de los adultos fumadores declararon haber intentado dejar de fumar el pasado año. Pero tan solo 7.5% lo lograron.

No se desanime si no logró dejar el cigarrillo la primera vez que lo intentó. Consulte a su proveedor. Sus recomendaciones aumentarán la probabilidad de que usted abandone el cigarrillo de forma definitiva. Hasta una breve charla de 3 minutos puede marcar la diferencia.



**Usted puede lograrlo.** No deje de intentarlo. Coordine hoy mismo una consulta con su proveedor.

## Rincón de recursos

### Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-866-292-0359, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/CommunityPlan**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-866-351-6827, TTY 711**

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

**1-866-784-8454, TTY 711**

**quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**UHCHealthyFirstSteps.com**

**Live and Work Well:** Encuentre recursos de salud mental y consumo de sustancias.

**LiveandWorkWell.com**

**Beneficios de transporte sin costo para miembros elegibles hacia y desde sus visitas al médico:** Llame a Servicios para miembros para hacer una reserva. Cuando le pregunten el motivo de su llamada, responda "transporte".

**1-866-292-0359, TTY 711**

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



# Protección contra el COVID-19

## Un mensaje importante de UnitedHealthcare

Su salud y bienestar son nuestra mayor prioridad. Por ello queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Estamos trabajando conjuntamente con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y siguiendo la última información. Además, estamos en contacto con los departamentos de salud públicos locales y estatales.

### ¿Cómo puedo protegerme del COVID-19?

La mejor forma de prevenir la enfermedad es no exponerse al virus. Al igual que con cualquier otra enfermedad, como puede ser la gripe, es importante seguir las buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos, o utilizar desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol si no cuenta con agua y jabón
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos
- Intentar no acercarse a personas que puedan estar enfermas
- No compartir vasos o cubiertos con personas enfermas
- Limpiar y desinfectar las superficies que toca con frecuencia
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar, y después desechar el pañuelo



**Manténgase informado.** Para obtener la información más actualizada y recursos para la prevención del COVID-19, así como información sobre su cobertura, atención y apoyo, visite **UHCCommunityPlan.com/covid-19**.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of race, color, national origin, sex, age or disability.

If you think you were not treated fairly due to race, color, national origin, sex, age or disability, you can file a grievance. File it with:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**  
**1-866-292-0359, TTY 711**

You may file on the phone, in person or in writing.

If you need help with your grievance, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services.

**Online:**

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

Get complaint forms at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

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

We provide communication help at no cost for people with disabilities. This includes materials with large print. It includes audio, electronic and other formats. We also provide American sign language interpreters. If English is not your main language, you may ask for an interpreter. We also provide materials in other languages. To ask for help, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

**ATTENTION:** If you do not speak English, language assistance services, at no cost to you, are available. Call **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

### **Spanish**

**ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

### **Traditional Chinese**

**注意：**如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-866-292-0359**，**TTY 711**。

### **Vietnamese**

**LƯU Ý:** Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí. Vui lòng gọi số **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

### **Serbo- Croatian**

**OBAVJEŠTENJE:** Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su besplatno. Nazovite **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

### **German**

**HINWEIS:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

### **Arabic**

**تنبيه:** إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم

**1-866-292-0359** ، الهاتف النصي **711** .



## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 비용 부담 없이 이용하실 수 있습니다. **1-866-292-0359, TTY 711** 로 전화하십시오.

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться услугами переводчика, без каких-либо затрат. Звоните по тел **1-866-292-0359, TTY 711**.

## French

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique sans aucun frais. Appelez le **1-866-292-0359, TTY 711**.

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit na serbisyo ng pantulong sa wika, nang wala kang gagastusin. Tumawag sa **1-866-292-0359, TTY 711**.

## Pennsylvania Dutch

WICHTIG: Wann du Deitsch (Pennsylvania Dutch) schwetze duscht, kannscht du ebber griege fer helfe mit Englisch unni as es dich ennich ebbes koschte zellt. Ruf **1-866-292-0359, TTY 711** aa.

## Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-866-292-0359, TTY 711** تماس بگیرید.

## Oromo

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa yoo ta'e, tajaajilli gargaarsa afaanii baasii kee malee, ni argama. Bilbilaa **1-866-292-0359, TTY 711.**

## Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, sem custo nenhum. Ligue para **1-866-292-0359, TTY 711.**

## Amharic

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ ምንም ወጪ ሳያስወጣዎት፣ ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል፤ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-866-292-0359, TTY 711።**