



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/Anchly

Otoño 2022

United
Healthcare
Community Plan

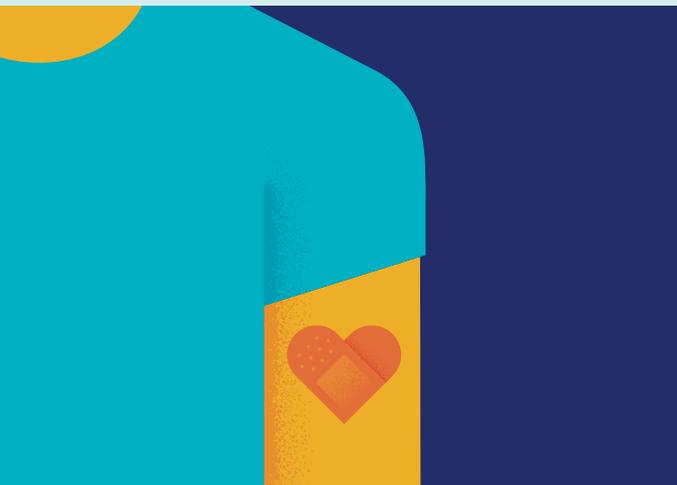
Qué contiene

Nuestro buscador de sitios de vacunación contra la gripe le hace la vida más fácil y hace que su familia esté más sana. Encontrar un lugar cerca de usted y programar una visita es rápido y fácil. Consulte más detalles en la Página 3.

Salud + Bienestar

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 vida cotidiana

Usted tiene el control

5 consejos para tener un corazón más saludable

Controlar su presión arterial puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudar a reducirla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudar a mantenerla estable.

Mantenga un peso saludable. Un índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 y 24.9 es un peso saludable para los adultos. Puede averiguar cómo calcular su IMC en [cdc.gov/bmi](https://www.cdc.gov/bmi).



Tome su medicamento. Si su proveedor le receta un medicamento para la presión arterial, tómelo según las indicaciones. Use notas, alarmas o aplicaciones de teléfono inteligente para ayudarlo a recordar.

Coma sano. Agregue a su dieta más frutas, verduras, productos integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras. Reduzca las grasas saturadas y los azúcares añadidos. Limite el consumo de alimentos procesados y la comida rápida.



Muévase. Póngase como objetivo una actividad diaria de intensidad moderada durante 30 minutos, 5 días a la semana.

Limite el consumo de alcohol. Una bebida al día para las mujeres o 2 para los hombres es una cantidad moderada.



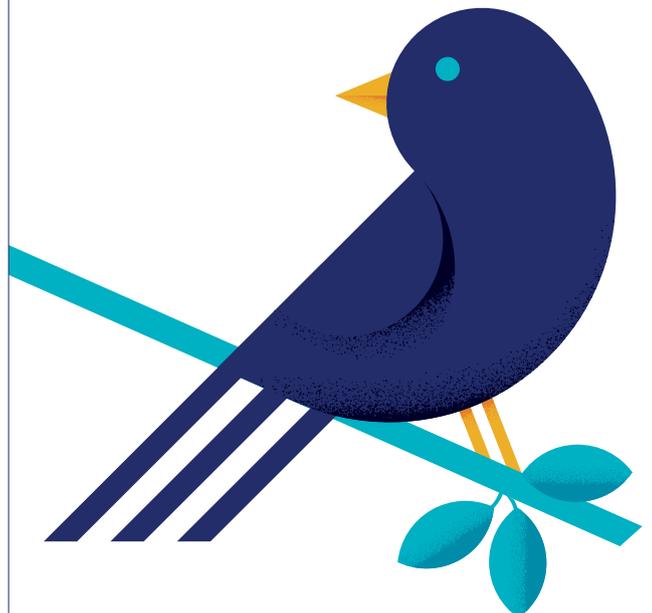
Hágase un examen. Una presión arterial saludable es de 120/80 o menos. Pida a su proveedor que revise su presión arterial en su próxima consulta.

Información sobre la cobertura

Mantenga su plan en marcha

Asegúrese de mantener el mismo plan en 2023 para disfrutar de los mismos beneficios que tiene hoy. Hágalo entre el 8 de noviembre y el 29 de diciembre para evitar cualquier interrupción en su cobertura de UnitedHealthcare Community Plan. Aquí le mostramos cómo:

- **En línea** — Visite myplan.healthy.la.gov y elija UnitedHealthcare Community Plan.
- **Aplicación** — Descargue la aplicación de Healthy Louisiana de la App Store o Google Play.
- **Teléfono** — Llame al **1-855-229-6848**, TTY **1-855-526-3346**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., y seleccione UnitedHealthcare Community Plan. También puede utilizar el sistema automatizado 24/7: TTY **1-800-292-3572**.



Controlar el asma

Respire profundamente

¿Cómo entender los medicamentos para el asma?

Hay muchos medicamentos diferentes para el asma. El médico le recetará los adecuados para usted o su hijo. En general, hay 2 tipos de medicamentos para el asma.

- **Medicamentos a largo plazo** — Algunos medicamentos se deben tomar todos los días. Estos medicamentos a largo plazo mantienen al asma bajo control. Pueden tardar un poco en comenzar a hacer efecto. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.
- **Medicamentos de rescate** — La mayoría de las personas con asma tienen medicamentos de rescate. Solo se toman cuando se tienen síntomas. Debe llevarlos con usted todo el tiempo, por si los necesita. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos.



iStock.com/FatCamera



iStock.com/Retana21

Vacuna importante

Programe su vacuna contra la gripe

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una de las mejores maneras de proteger a su familia contra esta afección.

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en el ajetreo del día para vacunarse contra la gripe. Es por ello que tenemos una herramienta en línea que lo hace fácil. Solo le tomará unos minutos encontrar un lugar cerca de usted y luego podrá programar una cita para el día y la hora que más le convenga.

Dedique ahora unos minutos para planificar su visita. Puede hacer una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno. Para comenzar, visite myuhc.com/findflushot.



iStock.com/skynesher

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).

1-866-675-1607, 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

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).

1-877-440-9409, TTY 711

Transporte: Llame para preguntar por el transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar un viaje, llame al menos 2 días hábiles antes de la cita. Intentaremos utilizar el medio menos costoso disponible para llevarlo al proveedor preferido más cercano a una distancia razonable.

1-866-726-1472

Comunicación sin papeles: Déjenos saber si le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto.

myuhc.com/communityplan/preference

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

1-866-675-1607, 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

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

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

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

988 Línea telefónica de apoyo en casos de crisis y suicidio (antes conocida como Línea telefónica nacional de prevención del suicidio): Obtenga acceso para llamar, enviar mensajes de texto y chatear las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Tienen consejeros de crisis capacitados que pueden ayudar a las personas que experimentan pensamientos suicidas, consumo de sustancias, crisis de salud mental o cualquier otro tipo de angustia emocional.

988

Línea telefónica de apoyo en caso de crisis:

Llame cuando experimente una crisis de salud del comportamiento. Una vez resuelta la emergencia, lo pondremos en contacto para que reciba tratamiento y servicios de apoyo adicionales.

1-866-232-1626, TTY 711



UnitedHealthcare Community Plan no discrimina por motivos de raza, origen étnico, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud. Nos alegra que sea miembro de UnitedHealthcare Community Plan.

Si cree que recibió un trato injusto debido a su raza, origen étnico, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud, 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 a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 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

Brindamos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Tales como, otros idiomas o letra grande, o puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-675-1607, TTY 711.**

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-675-1607, TTY 711.**

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-675-1607, TTY 711.**

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-675-1607**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-675-1607, TTY 711.**

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-675-1607، الهاتف النصي 711.**

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-675-1607, TTY 711.**

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-675-1607, TTY 711.**

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-675-1607, TTY 711** 로 전화하십시오.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-675-1607**、または **TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-675-1607, TTY 711.**

Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, é-lhe disponibilizado um serviço gratuito de assistência linguística.
Ligue **1-866-675-1607, TTY 711.**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວແມ່ນມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ແກ່ທ່ານ.
ໂທຫາ **1-866-675-1607, TTY 711.**

Urdu

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبانی اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں
TTY 711، 1-866-675-1607

Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت نمی‌کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. با
TTY 711، 1-866-675-1607 تماس بگیرید.

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-675-1607, TTY 711.**