



# 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

## Conéctese con un médico en segundos

Sea cual sea su problema, hay un médico a su lado cuando lo necesita. Como miembro de UnitedHealthcare, puede conversar con un médico sobre asuntos de atención urgente, salud del comportamiento, salud de la mujer, condiciones crónicas, atención médica para niños y más con UHC Doctor Chat.

Puede recibir atención desde cualquier lugar en su teléfono móvil o computadora las 24 horas del día, los 365 días del año. Sin cita, sin tiempos de espera, y sin costo alguno para usted.



**Busque atención ahora.** Regístrese en [uhcdoctorchat.com](https://uhcdoctorchat.com). O descargue la aplicación UHC Doctor Chat de forma gratuita en la App Store® y Google Play®.



## Beneficios + Cobertura



# Encuentre lo que necesita

## Información acerca de sus beneficios y su cobertura de Apple Health (Medicaid)

Encuentre lo que necesita en [uhcommunityplan.com/wa/medicaid](https://uhcommunityplan.com/wa/medicaid) o nuestro sitio solo para miembros en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). También puede usar la aplicación de UnitedHealthcare. Cuando usa estos recursos, siempre sabrá dónde encontrar sus documentos del plan de salud. Esto es lo que encontrará:

- **Manual para miembros** — Detalles sobre su cobertura de beneficios de Apple Health y cómo obtener atención médica y de salud del comportamiento.
- **Director de proveedores** — Una lista de proveedores de atención médica y de salud del comportamiento en nuestra red de UnitedHealthcare ubicados cerca de su domicilio.
- **Lista de medicamentos preferidos (preferred drug list, PDL)** — Una lista de medicamentos cubiertos para los miembros elegibles de Apple Health.
- **Evaluación de riesgos para la salud** — Una encuesta que nos ayuda a entender mejor sus necesidades de atención médica y a brindarle la atención que necesita.
- **Voluntades anticipadas y órdenes del médico para el tratamiento de soporte vital (physician orders for life-sustaining treatment, POLST)** — Información acerca de nuestras políticas sobre estos documentos legales. Las voluntades

anticipadas especifican sus deseos en cuanto a su atención médica y de salud mental en el futuro en caso de que esté demasiado enfermo para tomar decisiones sobre la misma. Una POLST se crea con su proveedor y es un plan sobre sus deseos en cuanto a la atención al final de la vida.

- **Derechos y responsabilidades del miembro** — Una lista de sus derechos y responsabilidades como miembro de Apple Health.
- **Quejas y apelaciones** — Información sobre cómo presentar una queja o solicitar una apelación.
- **Pautas de práctica clínica** — Una lista de pautas clínicas basadas en evidencias que ayudan a los proveedores a la hora de tomar decisiones acerca de una atención médica adecuada.



**¿Necesita ayuda?** Puede recibir esta información sin costo en su idioma de preferencia o en otro formato, como letra grande, Braille, lenguaje de señas, cintas de audio u otros dispositivos de ayuda para las personas con dificultades auditivas. También contamos con intérpretes disponibles para ayudarlo por teléfono. Llame a Servicios para miembros al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Consultas anuales de rutina

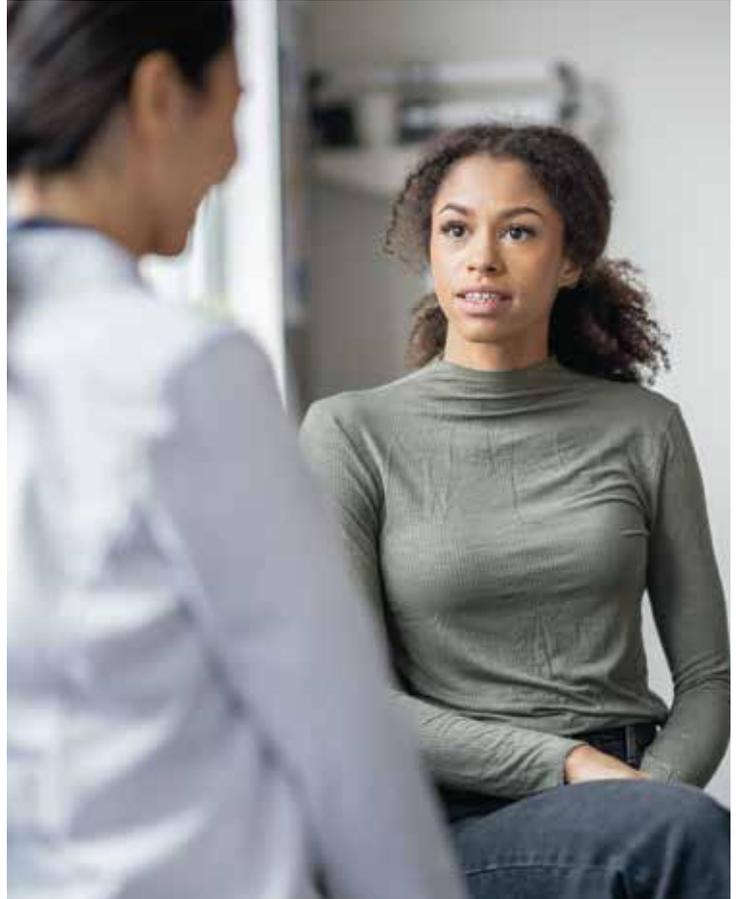
# La salud en sus manos

## Las consultas anuales de rutina son importantes para la salud

La atención preventiva le permite conocer su estado de salud antes de que empeore. Es un beneficio que cubre su plan médico. Incluye consultas periódicas con su proveedor de atención primaria, revisiones y vacunas.

Todos los miembros de su familia deben visitar a su proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta anual de rutina. Estas consultas mantienen a su familia sana. Los proveedores pueden encontrar y prevenir problemas antes de que se produzcan.

Para encontrar uno, visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).



iStock.com/FatCamera



¿Sabe usted dónde obtener atención médica? Visite [uhc.com/getcarequiz](https://uhc.com/getcarequiz) para

obtener más información y poner a prueba sus conocimientos sobre dónde debe acudir para recibir atención médica.



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](https://myuhc.com/findflushot).



iStock.com/skynesther

## 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).  
**1-877-542-8997, 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](http://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).  
**1-877-543-3409, 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).  
**1-877-542-8997, 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](http://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](http://uhchealthyfirststeps.com)**

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

**Live and Work Well:** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.  
**[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)**

**UHC Doctor Chat:** Evite la sala de espera y realice una videollamada con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana.  
**[uhcdoctorchat.com](http://uhcdoctorchat.com)**



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

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 puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, 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 al **1-877-542-8997**, TTY **711**.

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 **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ደደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬ ប្រមាញ់អ្នកឆ្លង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711