



Health Talk



istock.com/AzmanJaka

Verano 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Atención a largo plazo

Vea con claridad

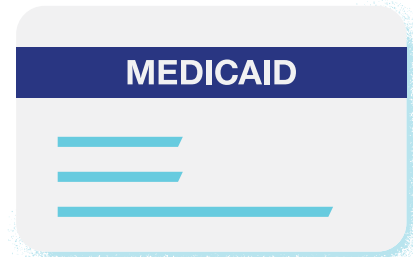
Los exámenes de la vista, las monturas y los lentes, incluidos el reemplazo y la reparación, están cubiertos para los afiliados menores de 21 años. Conozca más llamando a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 6 de este boletín.

Conserve su cobertura

Lo que necesita para hacer la renovación

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar su cobertura. Es importante renovar a tiempo, o sus beneficios pueden terminar. Hay varias formas de renovar, que pueden ser:

- En persona
- En línea
- Por correo
- Por teléfono



Obtenga más información sobre la renovación de Medicaid en Arizona en healtharizonaplus.gov, o llamando a HealthEArizonaPlus al **1-855-HEA-PLUS (1-855-432-7587)**, TTY **711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m.



Mente sana, cuerpo sano

Usted no está solo

Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness), millones de personas en Estados Unidos están afectadas por enfermedades mentales. De hecho, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 adolescentes tienen un problema de salud mental. Una de las condiciones de salud mental más comunes es tener un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son diferentes a los sentimientos normales de estar nervioso o ansioso. Son sentimientos de miedo o ansiedad que no desaparecen. También pueden empeorar con el tiempo.

Si tiene un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Los primeros pasos que puede dar son:

- Llame a la Línea Directa de Salud del Comportamiento al **1-800-435-7486**, TTY **711**.
- Solicite una cita para hablar con un profesional de la salud.
- Obtenga más información sobre salud mental en cdc.gov/mentalhealth.

Solo para usted

Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en myuhc.com/communityplan, obtendrá herramientas que le ayudarán a utilizar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Obtener ayuda para utilizar sus beneficios
- Encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir las comunicaciones de la forma que desee, incluidos mensajes de texto y correos electrónicos



Inscríbese hoy, solo le tomará unos minutos. Así podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite myuhc.com/communityplan.

Atención médica para todos

Actualmente hay demasiadas barreras para una buena salud. Esto puede ser especialmente cierto para las personas de color y de bajos ingresos.

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema médico. Todos los miembros deben recibir una buena atención y tratamiento. Si en algún momento sintió que recibió una atención de menor calidad debido a su raza, origen étnico, edad u otra característica, díganos. Queremos conocer su experiencia.

Los prejuicios pueden aparecer de forma sutil. Se trata de pensamientos sobre un atributo o característica que pueden dar lugar a una opinión negativa. Los prejuicios pueden expresarse en acciones. Esto puede incluir el contacto visual, la cercanía física, el tono de voz y otros. Queremos construir un sistema sanitario más diverso que ofrezca la misma atención a todos.

Queremos conocer su experiencia con UnitedHealthcare. Llame a la línea gratuita de Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 6 de este boletín para decirnos cómo lo estamos haciendo.

Lista de deseos para el verano

5 actividades saludables y divertidas para tachar de su lista de deseos este verano

¿Busca ideas divertidas para ponerse en movimiento este verano? Aquí hay 5 actividades sencillas que puede probar.



1. Salga a caminar y lleve la cuenta de sus pasos. Las caminatas son una excelente forma de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ver su progreso.



2. Dé un paseo en bicicleta. Si no tiene bicicleta, hay muchas opciones de alquiler. Las bicicletas adaptables son una buena opción para las personas con discapacidades. Se modifican para adaptarse a las necesidades del ciclista.



3. Nade. Darse un chapuzón es una excelente forma de hacer ejercicio y refrescarse. Visite una piscina local, un lago o el mar.



4. Haga una barbacoa o un picnic. El verano es la temporada ideal para comer al aire libre con familia y amigos. Pruebe nuestra receta para un plato deslumbrante y saludable: healthtalksiderecipe.myuhc.com.



5. Plante un jardín. Si no tiene el espacio para tener su propio jardín al aire libre, puede usar jardineras para interiores. Intente comenzar poco a poco con hierbas fáciles de cultivar, como albahaca, cebollino o menta. Luego, úselas en su próxima comida.



Explore más

¿Está buscando más actividades para hacer este verano? Consulte la lista de sitios web estatales de turismo en usa.gov/state-travel-and-tourism.

Ayuda de la aplicación



Ayuda por pedido contra el estrés, la ansiedad y la depresión.

Sanvello es una aplicación que ofrece soluciones clínicas para ayudar a moderar los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión, en cualquier momento. Conéctese con herramientas poderosas que están a su disposición cuando aparecen los síntomas. Conéctese cada día para obtener beneficios que pueda sentir. Escápese a Sanvello siempre que lo necesite, haga un seguimiento de su progreso y quédese hasta que se sienta mejor.

La aplicación Sanvello está disponible sin costo adicional como parte de los beneficios de salud del comportamiento de su plan. Puede cambiarse a premium de forma gratuita siguiendo estos pasos:

1. **Descargue** la aplicación en sanvello.com y ábrala.
2. **Cree una cuenta y elija** “upgrade through insurance” (mejorar a través del seguro).
3. **Busque** y seleccione UnitedHealthcare, luego ingrese la información disponible en su tarjeta de seguro médico de UnitedHealthcare.



Descárguela hoy. Hay más información disponible en sanvello.com. Para cualquier inquietud, envíe un correo electrónico a info@sanvello.com.

Manténganse seguro

¿Sabía que guardar medicamentos viejos en casa puede ser inseguro? Pueden ingerirse por error o no utilizarse correctamente. Debe deshacerse de los medicamentos viejos, si los tiene. Estas son algunas cosas que puede hacer para deshacerse de los medicamentos de forma segura:

- Pregunte en su farmacia local
- Acuda a un programa comunitario de recogida de medicamentos
- Encuentre recursos adicionales en Internet



Conozca más. Visite hhs.gov/opioids/prevention/safely-dispose-drugs/index.html o DEATakeBack.com para obtener más información sobre cómo deshacerse de los medicamentos.



iStock.com/blackCAT

Los servicios contratados se financian bajo un contrato con el estado de Arizona. UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en los programas y las actividades de salud.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros, como otros idiomas, o letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, por favor llame a Servicios para miembros al **1-800-293-3740**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

¡Las visitas de bienestar infantil mantienen a los niños saludables!

Los chequeos son importantes para la salud

Los controles regulares de bienestar infantil con su PCP son importantes para mantener saludable a su hijo. Los niños necesitan consultas regulares de bienestar infantil en todas las edades, desde que son bebés hasta que son adolescentes. A estas consultas también se les conoce como Consultas de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Estas consultas son gratuitas. Llame ahora a su médico para programar una cita de bienestar infantil. El médico también puede ayudarle cuando su hijo esté enfermo.

Las salas de emergencias solo se deben usar para emergencias reales. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta. Podemos ayudarle con la programación de una cita y el transporte a la misma.

Los controles de bienestar infantil pueden incluir:

- Un examen físico
- Vacunas o inmunizaciones
- Pruebas y tratamiento para alto nivel de plomo en la sangre. (La intoxicación por plomo puede causar problemas en el aprendizaje, pérdida de la audición, daño cerebral, pérdida de peso, irritabilidad, vómitos, cansancio y dolor abdominal)
- Atención dental preventiva que incluye limpieza, barniz de fluoruro y sellantes para los dientes
- Pruebas de visión y audición
- Consejos sobre alimentación saludable y cómo permanecer activo
- Pruebas de desarrollo para el habla, la alimentación y la actividad física como darse la vuelta, gatear y caminar. (Para los niños con

retraso en sus habilidades, su médico puede remitir a terapias que les pueden ayudar a desarrollar estas habilidades)

- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, tales como de orina y sangre

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental
- Cambios en el cuerpo
- Cómo tomar buenas decisiones y seguir conductas sanas
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pruebas para detectarlas, lo cual es un beneficio cubierto
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas
- Prevención de lesiones e intentos de suicidio, acoso, violencia y conductas sexuales riesgosas
- Control de la natalidad (la planificación familiar es un beneficio cubierto)

Se ofrece gestión de los cuidados y ayuda para la autogestión de las enfermedades crónicas, así como exámenes de salud oral y pruebas de tuberculosis.



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).
1-800-293-3740,
TTY 711

Nuestro sitio web:

Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
**myuhc.com/
communityplan**

No use papel:

¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias.
**myuhc.com/
communityplan/
preference**

Línea de enfermería:

Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-877-440-0255,
TTY 711

Línea de ayuda para fumadores de Arizona

(ASHLine): Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-800-55-66-222, TTY 711
azdhs.gov/ashline

Línea directa de salud del comportamiento:

Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).
1-800-435-7486,
TTY 711

Live and Work Well (Vivir y trabajar bien):

Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención, y recursos de salud mental y consumo de sustancias.
liveandworkwell.com

Líneas de emergencia para obtener ayuda de salud mental:

1-877-756-4090, TTY 711 (norte de Arizona)
1-800-631-1314, TTY 711 (centro de Arizona)
1-866-495-6735, TTY 711 (sur de Arizona)

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares

(OIFA): Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para Miembros y pida hablar con la OIFA.
1-800-293-3740,
TTY 711

Despacho de Salud:

Atención móvil de urgencia que cubre la mayoría de las áreas del condado de Maricopa. Disponible los 7 días de la semana desde las 8 a. m. hasta las 10 p. m., incluyendo días feriados.
1-480-581-6774,
TTY 711

Usted tiene el poder

Controle su diabetes para ayudar a prevenir otras enfermedades

Cuidar la diabetes es muy importante. Tener diabetes lo pone en riesgo de desarrollar complicaciones u otras condiciones médicas.

La buena noticia es que tiene el poder de controlar su diabetes y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades renales y enfermedades oculares. Estos sencillos consejos pueden ayudar a mantener controlados los niveles de azúcar, presión arterial y colesterol:

- Siga una dieta saludable con alto contenido de frutas, verduras y cereales integrales, y baja en azúcares añadidos
- Haga ejercicio con regularidad: al menos 150 minutos a la semana
- Limite el consumo de alcohol
- No fume
- Tome los medicamentos según las indicaciones
- Consulte a su proveedor para una revisión médica al menos cada 6 meses
- Hable con un farmacéutico y un profesional de la salud sobre la gestión del medicamento
- Llame a Servicios para miembros para obtener más información sobre nuestro programa de administración de casos



¿Es el momento de una revisión médica? Podemos

ayudarle a encontrar un nuevo proveedor si lo necesita. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.

O visite **myuhc.com/communityplan**.



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. 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 **1-800-293-3740**, 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 a Servicios para Miembros al **1-800-293-3740**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.