



# 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

# Recompensas por recibir atención médica



## Puede ganar \$25 o más

Sabemos que quizás ir al médico o hacerse un examen de salud no sea una prioridad en su lista de pendientes, pero es algo muy importante. Es por ello que recompensamos a nuestros miembros por hacerlo.

Averigüe si tiene recompensas por reclamar. Visite [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness). A continuación haga clic en “Earn Rewards” (Ganar recompensas). Luego haga clic en “Get Started” (Empezar) para informarnos de la atención que ha recibido.



**¿Tiene preguntas?** Llame a la línea gratuita de Recompensas para miembros al **1-800-870-5574**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m, hora centro, de lunes a viernes.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 219359  
Kansas City, MO 64121-9359

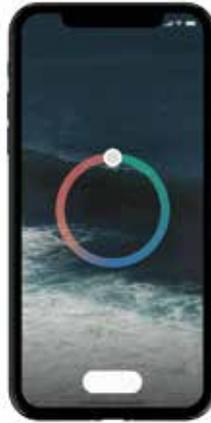
CSKY22MD0039094\_001

UNHC-067-KY-CAID-SP

La vida cotidiana

# Ayuda para el estrés

**La aplicación Sanvello puede ayudarlo en los momentos difíciles**



La vida puede ser estresante. No es fácil gestionar agendas tan apretadas. Estar demasiado ocupado puede causar dificultad para respirar, aumento de la presión arterial y estrés.

Sanvello es una aplicación gratuita que le ayuda a manejar los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión. Tiene herramientas que puede utilizar para sentirse mejor en su vida diaria. Está disponible siempre que la necesite. Utilizarla solo unos minutos al día puede ayudarlo a sentirse mejor.

La aplicación Sanvello forma parte de los beneficios de salud conductual de su plan médico. Puede cambiarse a premium de forma gratuita siguiendo estos pasos:



**1.** Descargue la aplicación en [sanvello.com](https://sanvello.com). Ábrala.



**2.** Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (ascender estatus a través del seguro).



**3.** Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.



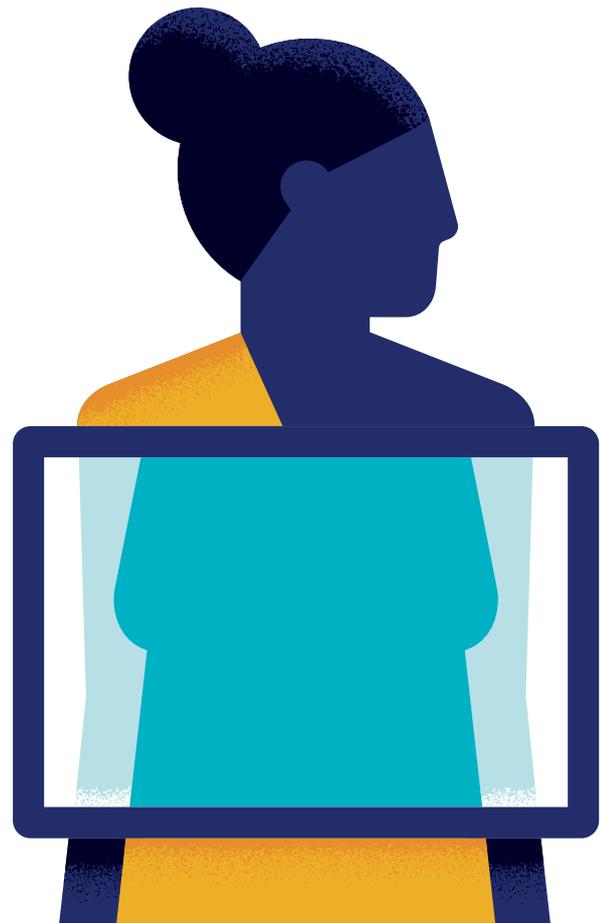
**Siéntase mejor hoy.** Encuentre más información en [sanvello.com](https://sanvello.com). Envíe un correo electrónico a [info@sanvello.com](mailto:info@sanvello.com) si tiene alguna pregunta.

Prueba de detección importante

## Las mamografías son un beneficio cubierto

Las mamografías son un beneficio cubierto para las mujeres, que ayudan a detectar el cáncer de mama, incluso cuando no se tiene ningún síntoma. Si tiene que hacerse una, no espere. Programe hoy mismo esta importante revisión. Ha salvado la vida de cientos de miles de mujeres. ¡También podría salvar la suya!

Conocer el aspecto y cómo se sienten al tacto normalmente sus senos puede ayudarla a detectar síntomas de cáncer de mama. Las posibles señales son bultos, dolor o cambios de tamaño. Para aprender a hacerse un autoexamen de mama en casa, visite [uhc.care/healthtalkexam](https://uhc.care/healthtalkexam).



Consultas anuales de rutina

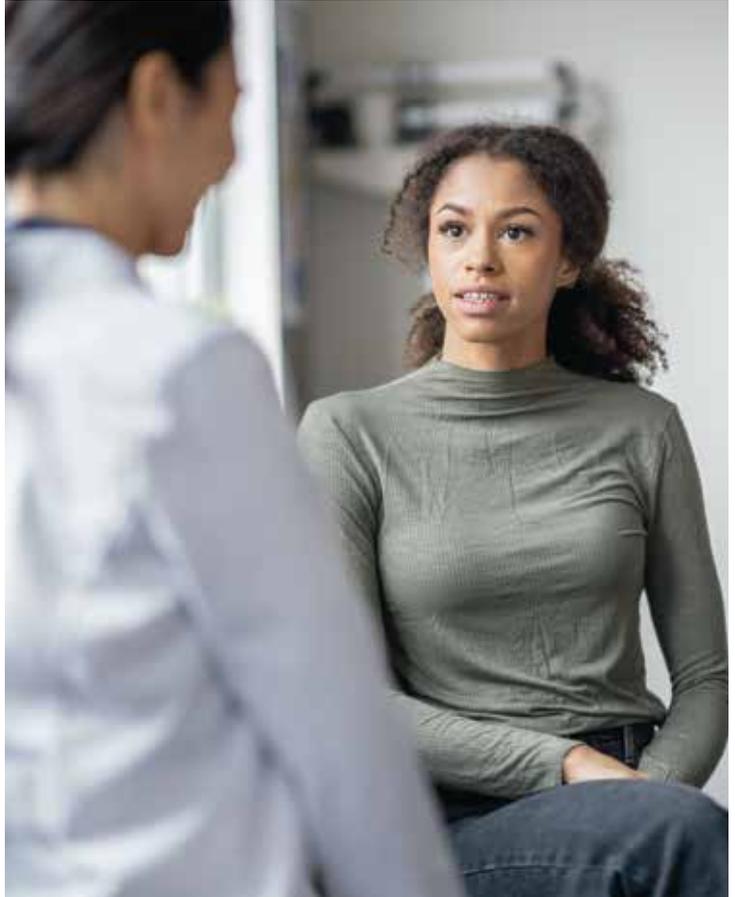
# La salud en sus manos

## 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.

### 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/Retana21

## 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). Disponible de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m, hora del Este.

**1-866-293-1796, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Nuestro sitio web mantiene toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre. **[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**

### 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).

**1-866-293-1796, TTY 711**



istock.com/skyneshter

**NurseLine:** Obtenga asesoría médica por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno (llamada gratuita). **1-800-985-3856, 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 el embarazo y recompensas por una atención oportuna prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita). **1-800-599-5985, TTY 711** **[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)**

**Quit Now Kentucky:** Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita). **1-800-QUIT-NOW, TTY 711** **[quitnowkentucky.org](http://quitnowkentucky.org)**

**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)**

### Comunicación sin papeles:

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

**[myuhc.com/communityplan/preference](http://myuhc.com/communityplan/preference)**

### Línea de apoyo en caso de crisis de salud del comportamiento:

Obtenga ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**1-855-789-1977, TTY 711**

**MedImpact:** Llame para encontrar una farmacia o medicamentos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. **1-800-210-7628, TTY 711** **[kyportal.medimpact.com](http://kyportal.medimpact.com)**

**Transporte:** Llame a Servicios para miembros para preguntar por el transporte de ida y vuelta a las visitas al médico. Para programar un viaje, debe hablar con el agente de transporte de su condado. Si está inscrito en la administración de cuidados, su administrador de cuidados puede ayudarlo. **1-866-293-1796, TTY 711**

Puede obtener este material y otra información del plan en letra grande en forma gratuita. Para obtener materiales en letra grande, llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**.

If English is not your first language, we can help. Call Member Services at **1-866-293-1796**, TTY **711**. You can ask us for the information in this material in your language. We have access to interpreter services and can help answer your questions in your language.

**Spanish:** Si el inglés no es su lengua materna, podemos ayudarle. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**. Puede solicitarnos la información de este material en su idioma. Tenemos acceso a servicios de intérpretes y podemos ayudar a responder sus preguntas en su idioma.

**Chinese:** 如果英文不是您的母語，我們可以提供協助。請致電 **1-866-293-1796**、**聽障專線 711** 與會員服務部聯絡。您可以要求我們以您的母語提供本資料中的資訊。我們有提供口譯員服務且我們可以使用您的母語協助您解答疑問。

**Vietnamese:** Nếu tiếng Anh không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, chúng tôi có thể trợ giúp. Xin gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số **1-866-293-1796**, TTY **711**. Quý vị có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp thông tin trong tài liệu này bằng ngôn ngữ của quý vị. Chúng tôi có dịch vụ thông dịch và có thể giúp giải đáp các thắc mắc bằng ngôn ngữ của quý vị.

**Korean:** 영어가 모국어가 아닌 경우 저희가 도와드릴 수 있습니다. 가입자 서비스부에 **1-866-293-1796**, TTY **711**번으로 전화하십시오. 본 자료에 있는 정보를 귀하의 언어로 요청하실 수 있습니다. 저희는 통역 서비스를 이용할 수 있으며 귀하의 언어로 질문에 답변하는데 도움을 드릴 수 있습니다.

**French:** Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, nous pouvons vous aider. Appelez le Service membres au **1-866-293-1796**, ATS **711**. Vous pouvez nous demander de vous fournir, dans votre langue, les informations contenues dans ce document. Nous avons accès à des services d'interprétariat et pouvons vous aider à obtenir des réponses à vos questions dans votre langue.

**Arabic:**

إذا لم تكن اللغة الانجليزية هي لغتك الأولى، فيمكننا تقديم المساعدة. اتصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم **1-866-293-1796**، أو عبر الهاتف النصي على الرقم **711**. يمكنك أن تطلب منا المعلومات الواردة في هذه المادة بلغتك. يمكننا الحصول على خدمات الترجمة الفورية والمساعدة في الإجابة عن أسئلتك بلغتك.

**Russian:** Если английский язык не является Вашим родным языком, мы можем помочь Вам. Обращайтесь в отдел обслуживания участников по телефону **1-866-293-1796, TTY 711**. Вы можете попросить нас предоставить Вам информацию, излагаемую в данном материале, на Вашем родном языке. У нас есть возможность воспользоваться услугами переводчика, и мы поможем Вам получить ответы на вопросы на Вашем родном языке.

**Tagalog:** Kung hindi English ang una mong wika, makakatulong kami. Tawagan ang Member Services sa **1-866-293-1796, TTY 711**. Maaari mong hilingin ang impormasyong nasa materyal na ito sa iyong wika. Makakakuha kami ng mga serbisyo ng interpreter at makakatulong kaming sagutin ang iyong mga tanong gamit ang iyong wika.

**German:** Wenn Englisch nicht deine Muttersprache ist, können wir helfen. Rufe den Mitgliederservice unter: **1-866-293-1796, TTY 711** an. Du kannst uns nach den Informationen in diesem Material in deiner Sprache fragen. Wir haben Zugang zu Dolmetscherdiensten und können dir helfen, deine Fragen in deiner Sprache zu beantworten.

**Japanese:** 英語がわからなくてもお手伝いいたします。次のメンバーサービスにお電話ください: **1-866-293-1796, TTY 711**。本資料の内容についてご質問がございましたら、ご自身の言語でお尋ねください。私たちの方で通訳サービスを利用し、ご質問いただいた言語でお答えします。

**Somali:** Haddii Ingiriisigu uusan ahayn luqaddaada koowaad, waan ku caawin karnaa. Ka wac Adeegyada Xubnaha telefoonka **1-866-293-1796, TTY 711**. Waad na weydiin kartaa macluumaadka ku jira agabkan oo ku qoran luqaddaada. Waxaan heli karnaa adeeyo turjubaan ee naga caawin kara inaan kaaga jawaabno su'aalahaaga luqaddaada.

**Swahili:** Ikiwa Kiingereza sio lugha yako ya kwanza, tunaweza kukusaidia. Pigia simu Huduma za Mema kwa **1-866-293-1796, TTY 711**. Unaweza kutuuliza kuhusu maelezo yaliyo kwenye hati hii kwa lugha yako. Tunaweza kupata huduma za mkalimani na tunaweza kujibu maswali yako kwa lugha yako.

**Pennsylvania Dutch:** Wann du net comfortable bischt English yuuse, kenne mer dich helfe. Ruf Member Services uff an die **1-866-293-1796, TTY 711**. Du kannscht uns frooge fer die Information as do hin is in Deitsch griege. Mir hen Leit as Deitsch interprete kenne un dich helfe kenne fer dei Questions gaensert griege in Deitsch.

**Croatian:** Ako engleski jezik nije vaš prvi jezik, možemo vam pomoći. Nazovite Službu za članove na broj **1-866-293-1796, odnosno 711** za osobe sa poteškoćama u govoru i sluhu (TTY). Možete zatražiti informacije sadržane u ovim materijalima na vašem jeziku. Imamo pristup uslugama prevoditelja i možemo vam pomoći tako da odgovorimo na vaša pitanja na vašem jeziku.

**Nepali:** यदि अंग्रेजी तपाईंको पहिलो भाषा होइन भने, हामी मद्दत गर्न सक्छौं। सदस्य सेवाहरूको लागि **1-866-293-1796, TTY 711** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले यस विषय बारे जानकारीका लागि हामीलाई आफ्नो भाषामा सोध्न सक्नुहुन्छ। हामीसँग दोभाषे सेवाहरूमा पहुँच छ र तपाईंको भाषामा तपाईंका प्रश्नहरूको जवाफ दिन मद्दत गर्न सक्छौं।

**Serbian:** Ako engleski nije vaš maternji jezik, možemo da vam pomognemo. Pozovite korisničku podršku na broj **1-866-293-1796, TTY 711**. Možete nam postaviti pitanja vezana za ovaj materijal na vašem jeziku. Imamo pristup prevodilačkim uslugama i na vaša pitanja možemo da vam odgovorimo na vašem jeziku.

# Notificación de no discriminación

Si cree que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o lo ha tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo ante el Coordinador de Derechos Civiles por:

**Correo:** Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

**Correo electrónico:** [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. al:

**Internet:** Office for Civil Rights Complaint Portal en  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

**Teléfono:** sin cargo **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)