



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

©Stock.com/skynesher



Otoño 2023

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

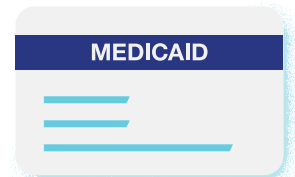
Es el momento de su vacuna anual contra la gripe. Nuestro localizador de centros de vacunación hace más fácil encontrar un sitio donde vacunarse. Conozca más en la Página 3.



Renovación de Medicaid

Actúe

Qué debe hacer para renovar los beneficios de Medicaid



Los miembros de Medicaid deben renovar la cobertura cada año. Su estado le dirá cuándo tiene que hacerlo. Pueden llamarlo recertificación o redeterminación.

Asegúrese de que el estado pueda ponerse en contacto con usted cuando llegue el momento de la renovación. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número telefónico. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder el plan de salud.



Estamos aquí para ayudar. Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

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

AMC-110-KY-CAID-SPAN
CSKY23MD006963204_003

Sea su mejor versión

Dedique un tiempo a hacerse la mamografía

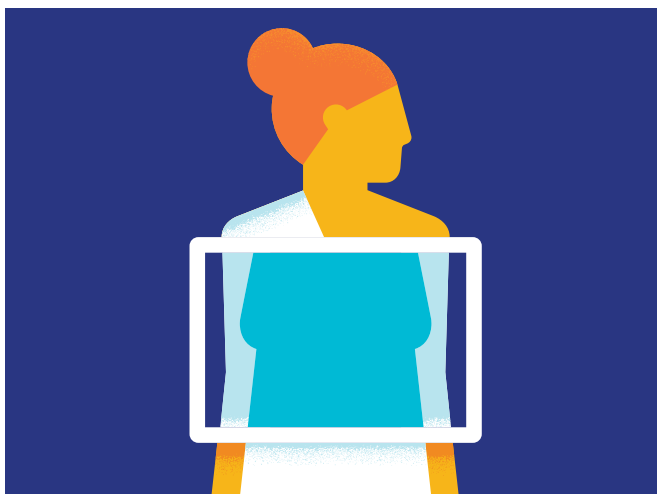
Es importante que las mujeres se hagan la mamografía cuando su proveedor de atención médica les indique. Una mamografía es una radiografía de los senos que puede ayudar a detectar problemas en las mamas. Puede detectar el cáncer de mama en una fase temprana, cuando es más fácil de tratar.

Cuidar su salud es importante. No es egoísmo. Además, estar saludable le ayuda a cuidar de su familia.

Hacerse una mamografía le puede salvar la vida. Las mujeres cuentan con cobertura para este beneficio según su edad y factores de riesgo. Esto quiere decir que puede hacerse una mamografía con poco dinero o sin costo alguno.



Cúidese. Hable con su proveedor de atención médica sobre si debería hacerse una mamografía. Para obtener más información sobre los beneficios de mamografías, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 4.



Muévase

Visite rallyhealth.com/onepass-2022 para conocer más acerca de los beneficios de acondicionamiento físico disponibles a través de su plan de salud.

La vida cotidiana

3 maneras de ejercitarse

Para llevar un estilo de vida saludable es importante hacer ejercicio. Este reduce el riesgo de sufrir enfermedades como la diabetes, la obesidad y enfermedades cardíacas. También le puede ayudar a sentirse mejor mentalmente; a estar menos estresado, triste y cansado.

Hacer tiempo para ejercitarse en un día ocupado puede resultar complejo, especialmente cuando se tiene que trabajar, estudiar y pasar tiempo con la familia. Estas son 3 ideas que lo ayudarán a estar más activo:

- 1. Sus actividades diarias cuentan como ejercicio.** Caminar para ir al trabajo o en el trabajo es una excelente forma de hacer ejercicio. Y además, el aire fresco es bueno para su mente.
- 2. Haga una pausa en el trabajo y muévase cuando pueda.** Estírese o camine unos minutos cada hora.
- 3. Haga un entrenamiento rápido en el gimnasio.** One Pass es un gimnasio y una membresía virtual de acondicionamiento físico para miembros de 18 años o más sin costo adicional. Puede tener acceso a una red de gimnasios y centros de acondicionamiento físico. También hay clases en vivo, en línea y entrenamientos bajo demanda.

Hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios.

Conozca más sobre usted mismo

Recursos en línea para entender sus condiciones de salud

Las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad suelen tener interrogantes. Podría preguntarse:

- ¿En qué consiste esta enfermedad?
- ¿Cuáles son los tratamientos?
- ¿Cómo esta condición afecta mi salud general?
- ¿Que podría pasar si no cambio mi estilo de vida?

Tenemos un programa para el manejo de enfermedades que le ayuda a conocer más y mejor cómo gestionar su salud. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para conocer sobre:

- Asma
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Enfermedad de las arterias coronarias (CAD)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hepatitis C
- Hipertensión
- Obesidad
- Anemia falciforme

Aplicación Sanvello

A partir del 1 de enero de 2024, Sanvello y AbleTo se convertirán en una sola organización. Están tomando lo mejor de la aplicación Sanvello y creando el recurso digital a demanda Self Care para ayudar con el estrés y el bienestar emocional, como la meditación y herramientas de adaptación. La aplicación Sanvello no pasará automáticamente a la aplicación Self Care. Debe crear una cuenta en ableto.com/begin e introducir los datos de su tarjeta de identificación de miembro. A continuación, puede descargar la aplicación AbleTo o utilizar cualquier navegador para acceder a Self Care.

Vacuna contra la gripe

Combata la gripe

Es el momento de su vacuna anual

Es importante que se vacune contra la gripe cada año. Es recomendable que todas las personas desde los 6 meses en adelante lo hagan. Estos son 3 motivos para vacunarse:

1. Lo protege de enfermarse de gripe.
2. Si de todas formas le da gripe, hará que los síntomas sean menos graves.
3. También protege a su familia de que les dé gripe. Es más difícil que la gripe se propague si todos se vacunan.



iStock.com/Jelena Stanjkovic



¡Vacúnese contra la gripe hoy! La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. Tenemos una herramienta en línea que facilita programar una vacuna. Visite myuhc.com/findflushot.

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

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).

1-866-293-1796, TTY 711

Lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este

myuhc.com: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

Descárguela desde la App Store o Google Play

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

1-800-985-3856, TTY 711

Transporte: Llame a Servicios para miembros para preguntar por el transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar un viaje, debe llamar al agente de transporte de su condado. Si está inscrito en administración de cuidados, su administrador de cuidados le puede ayudar (llamada gratuita).

1-866-293-1796, TTY 711

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas, necesidades complejas o asistencia con la salud del comportamiento y trastornos por el consumo de sustancias (llamada gratuita).

1-866-293-1796, TTY 711

Assurance Wireless: Obtenga datos de alta velocidad, minutos y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted. **assurancewireless.com/partner/buhc**

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

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

1-800-QUIT-NOW, TTY 711

quitnowkentucky.org

Pase a lo digital: Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference

Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables): Reciba apoyo durante el embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y por llevar a su bebé a los chequeos de rutina (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Línea de apoyo en caso de crisis de salud del comportamiento: Obtenga ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-855-789-1977, TTY 711

MedImpact: Llame para encontrar una farmacia o medicamentos, las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-210-7628, TTY 711

kyportal.medimpact.com

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**

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)