



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Photography by ZhangXun/stock.adobe.com

Invierno 2023

United  
Healthcare  
Community Plan



Salud + Bienestar

## ¿Qué es el WIC?

### Ayuda para la alimentación de su familia

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (nutrition program for Women, Infants and Children, WIC) está dirigido a mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz. También es para las madres lactantes, los bebés y los niños de hasta 5 años. Le ofrece cheques, vales o tarjetas cada mes para comprar opciones de alimentos saludables. Entre ellos se encuentran la leche, el queso, los huevos, los cereales integrales y la mantequilla de maní. También puede conseguir frijoles, frutas, verduras, jugos y más. Visite [fns.usda.gov/wic](https://fns.usda.gov/wic) para obtener más información y ver si usted o sus hijos son elegibles.

### Lo que hay en el interior

Nuestro equipo de Servicios para miembros está listo para ayudarle. En la Página 2 encontrará una historia sobre cómo ayudamos a un miembro a conseguir sus medicamentos.



**Hora de la cena.** Prepare una sopa con productos básicos de la despensa. Visite [uhc.care/wintersoup](https://uhc.care/wintersoup) para obtener ideas fáciles.

La vida cotidiana

# Beneficios de medicamentos de venta libre

## Ahorre dinero en la farmacia

Los precios de muchas cosas que necesita son cada vez más altos. ¿Compra usted medicamentos de venta libre (over-the-counter, OTC) para su hijo? Estos son los artículos que puede comprar sin prescripción médica. Entre ellos están:

- Medicamentos para la sinusitis y alergias
- Analgésicos como Tylenol, Advil o aspirina
- Vitaminas
- Medicamentos para la tos
- Medicamentos para la acidez estomacal
- Crema de primeros auxilios

Su plan de salud puede ahorrarle dinero. Es posible que tenga beneficios que reduzcan el costo de los medicamentos de venta libre.



**Ahorre hoy mismo.** Llame a Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 para saber cómo utilizar los beneficios de medicamentos de venta libre.



iStock.com/ozgurankaya

## Experiencia de miembro

### Una mano amiga

Si tiene problemas con su cobertura médica, estamos aquí para ayudarle. Nuestro equipo de Servicios para miembros puede ayudarle a conseguir lo que necesita para su hijo.

Un miembro tenía problemas para conseguir sus medicamentos. Así que llamó a Servicios para miembros para pedir ayuda.

Representantes de Servicios para miembros hablaron con el consultorio médico y la farmacia y consiguieron la información

necesaria para aprobar la solicitud. El miembro recibió los medicamentos.

Estaba muy agradecido por la ayuda y ahora ya sabe que puede comunicarse con el administrador de casos para cualquier cosa que necesite más adelante. Este tipo de ayuda de Servicios para miembros está disponible para todos los miembros.



**Apoyo cuando lo necesita.** Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4. Estamos aquí para ayudar.



## ¿Sabía que...?

Sus beneficios pueden incluir servicios de transporte de ida y vuelta a las consultas médicas. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 para obtener más información.

### Atención cubierta

# ¿Debe su hijo recibir atención médica?

## Las revisiones y vacunas mantienen sana a su familia

La atención preventiva es importante, ya que hace posible que usted y su familia estén sanos. La atención preventiva incluye revisiones de rutina y vacunas. Aquí le indicamos algunas que pueden ser necesarias para su hijo.

### Examen de detección de plomo

La intoxicación por plomo puede causar problemas de crecimiento y desarrollo. Los niños deben realizarse un examen de detección de plomo cuando tienen 1 año y 2 años.

### Exámenes del desarrollo y del comportamiento

Estos exámenes aseguran que su hijo se esté desarrollando de manera correcta. En ellos se evalúa el movimiento, el lenguaje, las emociones, el comportamiento y el pensamiento de su hijo. Estos exámenes se deben realizar cuando su hijo tenga 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses de edad. También se pueden realizar en cualquier momento que le surja una preocupación.

### Controles dentales

Los niños deben acudir al dentista cada 6 meses para control y limpieza. Los dentistas pueden ponerle un barniz de fluoruro a su hijo, que protegerá sus dientes de las caries.

### Vacunas en la infancia

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger a su hijo contra enfermedades graves. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tienen una lista de vacunas recomendadas. También tienen un calendario de cuándo debe recibirlas su hijo. Para más información, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

### Vacuna contra la influenza (gripe)

Los niños a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada año. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Aún no es demasiado tarde para que su hijo se vacune esta temporada.

### Vacuna contra el COVID-19

Los CDC recomiendan que los niños a partir de los 6 meses de edad reciban todas las dosis de la serie primaria de la vacuna contra el COVID-19. Todos los niños a partir de los 5 años deben recibir también una dosis de refuerzo. Existe una vacuna de refuerzo actualizada que puede proteger a su hijo de enfermarse seriamente de las variantes más recientes del virus. Su hijo debe esperar a recibir un refuerzo al menos 2 meses después de su última vacuna contra el COVID-19. O espere 3 meses después de la última vez que tuvo COVID-19.



**Compruébelo.** Las listas de verificación que le ayudan a prepararse para la consulta de su hijo se encuentran disponibles en [childwellnessvisit.myuhc.com](https://childwellnessvisit.myuhc.com).



istock.com/monkeybusinessimages

## 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).

**1-877-542-9238, 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)**

### **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:** Reciba asesoría médica de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

**1-855-575-0136, TTY 711**

**Digitalízase:** Regístrese para recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto de la información de salud de su hijo más rápidamente.

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

**Transporte:** Llame a Servicios para miembros para concertar un viaje y ponerse en contacto con nuestro equipo de transporte (llamada gratuita).

**1-877-542-9238, 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. Si tiene preguntas sobre Administración de cuidados,

llame a Servicios para miembros (llamada gratuita).  
**1-877-542-9238, TTY 711**

**Babyscripts:** Las miembros embarazadas que se inscriban en Babyscripts tendrán acceso a contenidos educativos gratuitos, recursos y recompensas por acudir a las consultas prenatales y de posparto.

**[babyscripts.com](http://babyscripts.com)**

**Sanvello:** Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (ascender estatus a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

**[sanvello.com](http://sanvello.com)**

**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)**





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 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 número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-542-9823, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin cargo. Llame al **1-877-542-9238, TTY 711**.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói **tiếng Việt (tiếng Việt)**, chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-877-542-9238, TTY 711**.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-542-9238**，**聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Rufen Sie **+1 877-542-9238, TTY 711** an.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-542-9238(TTY 711)**번으로 전화하십시오.

wrong: ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Laotian)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການພາສາໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃດໆໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ **1-877-542-9238, TTY 711**.

إذا كنت تتحدث **العربية (Arabic)**، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-542-9238 الهاتف النصي 711**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-542-9238, TTY 711**.

သတိမူရန်-အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာ (ဗမာ) **(Burmese)** စကားပြောလျှင် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-877-542-9238၊ TTY 711** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATTENTION : si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-542-9238, ATS 711**.

注意：日本語 **(Japanese)** を話される場合は、言語支援サービスを無料でご利用頂けます。電話番号**1-877-542-9238**、または**TTY 711**にご連絡ください

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Звоните по телефону **1-877-542-9238, TTY 711**.

LUS TSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais lus **Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau **1-877-542-9238, TTY 711**.

توجه: اگر به زبان فارسی **(Farsi)** صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-877-542-9238, TTY 711** تماس بگیرید.

TANABAHI: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha zinapatikana kwako bila malipo. Piga simu kwa **1-877-542-9238, TTY 711**.