



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/RgStudio



Invierno 2023

United
Healthcare
Community Plan

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 una miembro a conseguir sus medicamentos.



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 para obtener más información y ver si usted o sus hijos son elegibles.



Hora de la cena. Prepare una sopa con productos básicos de la despensa. Visite uhc.care/wintersoup para obtener ideas fáciles.

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

UNHC-068-KY-CAID SPAN CSKY23MD0093204_000

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)? Si su médico le receta estos productos, su farmacia puede proporcionárselos sin costo alguno en su beneficio de prescripción. 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
- Anticonceptivos
- Productos para dejar de fumar

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. Hable con su proveedor para obtener una prescripción para los medicamentos OTC necesarios y así aprovechar este beneficio. Consulte la lista en bit.ly/3T5INoz.



istock.com/Kwangmozaa

Experiencia de miembro

Una mano amiga

Si tiene problemas con su cobertura médica, estamos aquí para ayudarle. Una miembro con diabetes tenía problemas para conseguir medicamentos para su bomba de insulina. Así que llamó a Servicios para miembros.

Representantes de Servicios para miembros hablaron con el consultorio

médico y la farmacia y consiguieron la información necesaria para aprobar la solicitud. Así la miembro pudo conseguir sus medicamentos.

Estaba muy agradecida por la ayuda y ahora 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 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 familia.

Examen de detección del cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre los 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y de VPH cada 5 años para mujeres entre 30 y 65 años de edad. A los 65 años pueden dejar de hacerse las pruebas si han tenido un historial de resultados normales.

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.

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)

Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe anualmente. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Aún no es demasiado tarde para vacunarse esta temporada.

Vacuna contra el COVID-19

Los CDC recomiendan que todos estén al día con sus vacunas contra el COVID-19. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir las dosis completas de la serie primaria. Todas las personas a partir de los 5 años deben recibir también una dosis de refuerzo. Existen vacunas de refuerzo actualizadas que lo protegen de las variantes más recientes del virus. Antes de ponerse el refuerzo, debe esperar 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. Hay disponibles listas de verificación que le ayudan a prepararse para su consulta.

Viste [adultwellnessvisit.myuhc.com](https://www.adultwellnessvisit.myuhc.com) y [childwellnessvisit.myuhc.com](https://www.childwellnessvisit.myuhc.com).

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).

1-866-293-1796, TTY 711

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m, hora del Este

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

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).
1-800-985-3856, TTY 711

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

Transporte: Llame a Servicios para miembros para preguntar por el transporte de ida y vuelta a las visitas al médico y a la farmacia. 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

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).
1-866-293-1796, TTY 711

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

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

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
uhhealthyfirststeps.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

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

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)