



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/miniseries



Invierno 2024

United  
Healthcare  
Community Plan

## Qué contiene

Cuando está enfermo o herido, ¿sabe a dónde ir? Consulte la Página 3 para saber cuál es el mejor lugar para recibir la atención que necesita.

Atención preventiva

## Comienzo saludable

**Acuda a su proveedor para una consulta anual de rutina**

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita con su proveedor de atención primaria. Todos los miembros de su familia deben acudir al proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta anual de rutina.

La consulta es un beneficio que cubre su plan médico. Durante la consulta, se le realizarán las pruebas de detección y se le administrarán las vacunas que necesite. Este invierno, asegúrese de preguntar a su proveedor sobre la posibilidad de recibir la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe.



**¿Necesita un nuevo proveedor?** Podemos ayudarle a encontrar uno. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 4.

UnitedHealthcare Community Plan  
PO Box 31349  
Salt Lake City, UT 84131

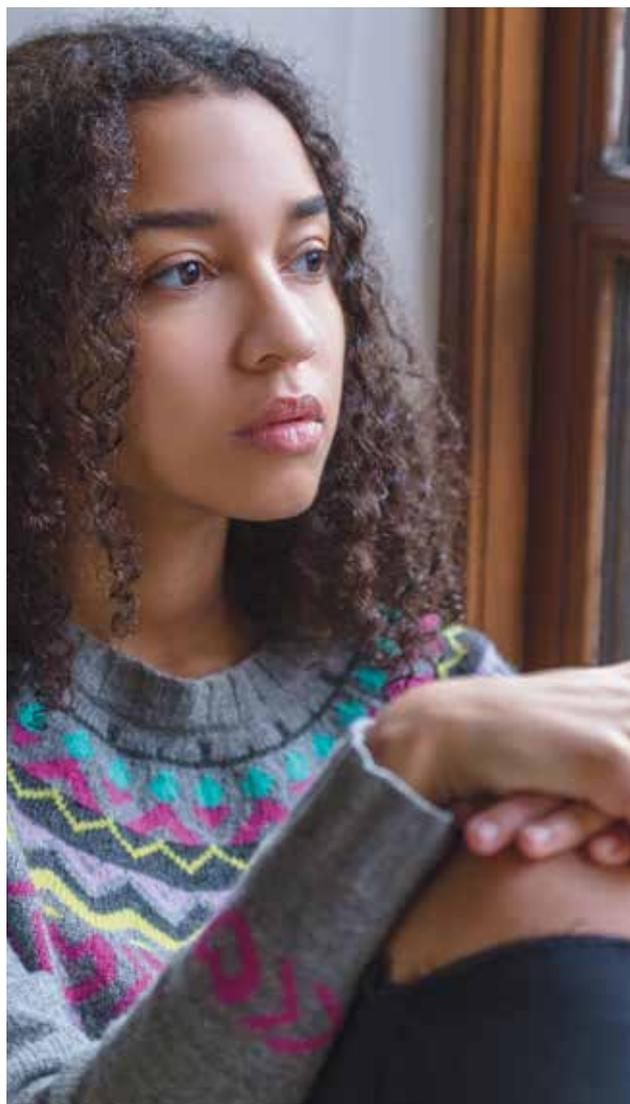
UNHC-112-KY-CAID CSKY24MD0167476\_000

## ¡Oh bebé!

### Obtenga recompensas por recibir atención médica durante el embarazo

¿Sabía usted que, sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños? Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal temprano y habitual. Esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se controlará su peso, presión arterial y orina. También podrá escuchar los latidos del corazón de su bebé y se le realizarán pruebas para detectar problemas de forma temprana.

Al asistir a sus citas prenatales puede ganar recompensas a través del programa Healthy First Steps®. Visite [uhhealthyfirststeps.com](http://uhhealthyfirststeps.com) para inscribirse después de la primera cita con su proveedor. O llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**, para obtener más información.



istock.com/dmbaker

#### Salud mental

## ¿Tiene TAE?

### Consejos para combatir la depresión estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros del invierno. Entre los síntomas se encuentran tristeza, irritabilidad, dormir en exceso y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, siga estas sugerencias de cuidado personal:

- **Ejercicio.** Se sabe que la actividad física mejora el estado de ánimo y alivia el estrés. Dar un paseo, hacer yoga o nadar en una piscina cubierta pueden poner el cuerpo en movimiento.
- **Pase tiempo al aire libre.** Aunque el cielo esté nublado en invierno, la luz exterior puede ayudarle a sentirse mejor. Abríguese y dé un paseo durante el descanso del almuerzo. Si está en un sitio cerrado, cuando pueda, siéntese cerca de las ventanas.
- **Tome vitaminas.** El TAE se ha relacionado con la falta de vitamina D. Hable con su médico sobre la posibilidad de tomar vitamina D u otros suplementos.

## Enfermedad o lesión

# Sepa a dónde ir

Cuando esté enfermo o herido, no querrá esperar para consultar a un proveedor de atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a recibir el tratamiento que necesita más rápido.

### ¿Cuándo puede atenderlo su proveedor de atención primaria?

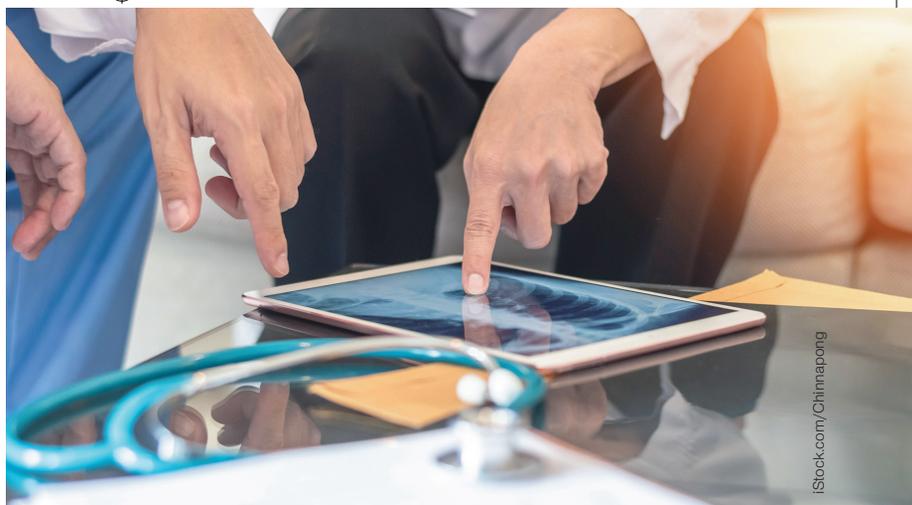
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Tal vez puedan darle consejos para los cuidados en casa. También pueden llamar a la farmacia para solicitar una receta.

### ¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si le es imposible obtener una cita con su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa para enfermedades y lesiones leves.

### ¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves.



## Exámenes de detección de cáncer

# Derrote al cáncer

## Exámenes para detectar el cáncer a tiempo

Es muy importante que se haga pruebas de detección de cáncer si usted está en riesgo. La detección temprana del cáncer facilita su tratamiento. Pregunte a su proveedor sobre estos exámenes durante su próxima consulta.

### Examen de detección de cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos entre 45 y 75 años. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted.

### Examen de detección de cáncer de cuello uterino

Las mujeres entre 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. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años en el caso de las mujeres con un historial de resultados normales de Papanicolaou.

### Examen de detección de cáncer de próstata

Los hombres entre 55 y 69 años deben tomar una decisión personal sobre el examen de detección de cáncer de próstata. Si se encuentra en este rango de edades, debe hablar con su proveedor sobre la prueba de detección.

### Examen de detección de cáncer de pulmón

Los adultos entre 55 y 80 años deben consultar a su médico sobre un examen de detección de cáncer de pulmón si tienen antecedentes de haber fumado en exceso y fuman actualmente (o han dejado de fumar en los últimos 15 años).

## 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 de leste

**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**

**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**

**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 que necesitan asistencia con trastornos de salud conductual y consumo de sustancias (llamada gratuita).  
**1-866-293-1796, TTY 711**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**  
**uhchealthyfirststeps.com**

**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**

**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**

## **Aviso de derechos civiles**

**La discriminación es ilegal.** UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, creencias políticas, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera eficaz, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas estadounidense calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

Ofrecemos servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros al **1-866-293-1796**, TTY **711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o lo ha discriminado de otro modo en función de su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, creencias políticas, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante:

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

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

En línea: **<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**

Por correo:

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

Por teléfono: **1-800-368-1019**, TDD **1-800-537-7697**

# 1-866-293-1796, TTY 711

**English:** ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

**Spanish:** ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

**Chinese:** 注意：您可以免費獲得翻譯和其他語言協助服務。如果您需要協助，請撥打上述電話號碼。

**German:** HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

**Vietnamese:** CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

**Arabic:** تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجاناً. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

**Serbian:** PAŽNJA: Usluge prevodjenja i druge jezičke usluge dostupne su vam besplatno. Ako vam je potrebna pomoć, pozovite gore navedeni broj.

**Japanese:** 注意：ほん訳やその他の言語サポートサービスを無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、上記の番号までお電話ください。

**French:** ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

**Korean:** 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

**Pennsylvanian Dutch:** LET OP: Vertaal- en andere taalhulpdiensten zijn kosteloos voor u beschikbaar. Als u hulp nodig hebt, belt u het bovenstaande nummer.

**Nepali:** ध्यान दिनुहोस्: तपाईंका लागि अनुवाद र अन्य भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। यदि तपाईंलाई मद्दत चाहिन्छ भने कृपया माथ किो नम्बर फोन गर्नुनुहोस्।

**Cushite:** XIYYEEFFANNAA: Tajaajila hiikkaa fi gargaarsa afaanii biroo kaffaltii tokko malee isiniif kennama. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan olii kanaan bilbilaa.

**Russian:** ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

**Tagalog:** ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

**Bantu:** ICITONDEGWA: Ubusiguzi n'ibindi bikorwa bijanye n'indimi birahari ku bwawe ku buntu. Mu gihe ukeneye ubufasha, wokwakura inomero yatanzwe haruguru.