



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/miniserles

Invierno 2024
Turn over for English!

**United
Healthcare
Community Plan**

¿Qué opina?

A partir de marzo posiblemente se le pida responder una encuesta por correo, correo electrónico o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, agradecemos que la complete y nos la envíe de vuelta. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

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.

¡Oh bebé!

¿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 Babyscripts. Visite babyscripts.com para obtener más información.

También contamos con el programa de atención Doula destinado a mujeres embarazadas afiliadas. Llame al **1-800-443-1798, opción 5**, TTY/PA Relay **711**, o vaya a la Página 4 para obtener más información.

Programa de Visitas a las Familias

Ser padre primerizo puede resultar difícil. Aunque no sea su primer hijo, puede haber retos. El Programa de Visitas a las Familias es un beneficio gratuito disponible para las mujeres embarazadas y los padres y cuidadores de un niño de hasta 18 meses de edad. Se realizan visitas personalizadas para ayudarle a usted y a su familia. Este programa ofrece apoyo de organizaciones comunitarias que ayudan a construir familias fuertes y sanas. Llame al Programa de Visitas a las Familias al **1-800-443-1798, opción 4**, TTY/PA Relay **711**, para remitirse a usted mismo.

Salud en adolescentes

Es el momento de un cambio

Los adolescentes tienen necesidades únicas de atención médica. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) que atienda a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de atención médica para la mujer, como un obstetra o ginecólogo.

Podemos ayudar a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado. Visite myuhc.com/communityplan, o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 4.

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
- Pase tiempo al aire libre
- Tome vitaminas



Muévase. Visite uhccp.com/onepasspa para conocer más acerca de los beneficios de acondicionamiento físico disponibles a través de su plan de salud.

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.

- **Proveedor de atención primaria (PCP):** Consulte a su PCP para la mayoría de las enfermedades y lesiones. Su PCP puede recibir llamadas fuera del horario habitual y los fines de semana para dar asesoría.
- **NurseLine:** La enfermera puede ayudarle a elegir el mejor lugar para recibir atención. Llame al **1-844-222-7341**, TTY/PA Relay **711**, para recibir asesoría de una enfermera 24/7.
- **UHC Doctor Chat:** Chatee por vídeo con un médico de forma gratuita con esta aplicación. Hay doctores disponibles 24/7.
- **Atención de urgencia:** Estos centros aceptan pacientes sin cita previa para enfermedades y lesiones leves. Diríjase allá para evitar largos tiempos de espera en la sala de emergencias.
- **Sala de emergencias:** Diríjase allá solo para emergencias médicas graves.



istock.com/Chinnapong

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.

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.

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).

Salud del corazón

Corazón sano

Conozca sus valores de colesterol

Mantener sus niveles de colesterol controlados es una excelente forma de mantener su corazón sano. El colesterol elevado aumenta su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular. Pregunte a su proveedor sobre los niveles adecuados para usted. Las cifras ideales se basan en su género y en los factores de riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

Puede controlar su colesterol. Una alimentación saludable y el ejercicio pueden mantenerlo bajo. También los medicamentos pueden ayudar a reducirlo si está demasiado alto.



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).

1-800-414-9025,
TTY/PA Relay **711**

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).

1-844-222-7341,
TTY/PA Relay **711**

UHC Doctor Chat: Chatee por vídeo con un médico de forma gratuita con esta aplicación. Los médicos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

uhcdoctorchat.com

Programa de Transporte de Asistencia Médica (MATP):

El MATP ofrece transporte no urgente a consultas médicas y a la farmacia. El MATP de su condado determinará si usted necesita el programa. Llame a Servicios para miembros para coordinar el transporte (llamada gratuita).

1-800-414-9025,
TTY/PA Relay **711**

Unidad de necesidades especiales:

Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento.

1-877-844-8844,
TTY/PA Relay **711**

Línea QuitLine para dejar de fumar de Pensilvania:

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (784-8669),
TTY/PA Relay **711**
pa.quitlogix.org

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis:

Para solicitar ayuda, llame al **988**.



iStock.com/paulaphoto

Membresía de One Pass Gym y Digital Fitness:

Acceda a una red de gimnasios, centros de fitness, clases virtuales de fitness en vivo y entrenamientos a pedido. Disponible sin costo adicional para miembros elegibles. Venga acompañado de un cuidador al gimnasio sin costo adicional. Debe ser mayor de 18 años.

uhccp.com/onepasspa

Atención Doula:

La atención Doula proporciona apoyo emocional, físico e informativo no clínico a las mujeres embarazadas y a los nuevos padres. Los estudios demuestran que la ayuda de proveedores no clínicos dentro de las poblaciones de Medicaid como las doulas, se asocia a menores tasas de cesáreas, menos intervenciones obstétricas, menos complicaciones y mayores tasas de lactancia materna.

1-800-443-1798, opción 5,
TTY/PA Relay **711**

Somos más que atención médica:

Si tiene necesidades de alimentos, vivienda o ayuda con las facturas de servicios públicos, llame a Servicios para miembros (llamada gratuita).

1-800-414-9025,
TTY/PA Relay **711**



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

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

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

UnitedHealthcare Community Plan ofrece 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, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025**, TTY/PA RELAY **711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675
Teléfono: **717-787-1127**, TTY/PA Relay **711**
Fax: **717-772-4366**, o
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

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. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**.

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

សូមចាប់អារម្មណ៍ : ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាភាគតិចផ្លែ គឺអាចមានសម្រាប់បម្រើជូនអ្នក។ ចុះទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**។

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

သတိပြုရန် - အကယုၣ် သဠည ဝုမန္တစကား ဝေပုဟပါက ဘာသာစကား အကူအညီကို သင့်အကြံအစဉ် အခမဲ့ ဝေဆာငံြကဝေးပါမည့်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025၊ TTY RELAY: 711** သို့ ဝေငှဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENÇÃO: se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

লক্ষ্য করুন: আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

KUJDES: Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

सूचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કૉલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**