



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Otoño 2022

United  
Healthcare  
Community Plan

## Qué contiene

Nuestro buscador de sitios de vacunación contra la gripe le hace la vida más fácil y hace que su familia esté más sana. Encontrar un lugar cerca de usted y programar una visita es rápido y fácil. Consulte más detalles en la Página 2.

## Salud + Bienestar

# Cómo usar SNAP

El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) puede ayudarlo con su presupuesto para la comida. Abarca muchos alimentos, entre ellos:

- Frutas y verduras
- Carne, pollo y pescado
- Productos lácteos
- Panes y cereales

Sugerencia de compra: cuando vaya a la tienda, compre frutas y verduras congeladas. Son una ganga en comparación con las frescas. ¡Y son igual de saludables!



**Conozca más.** Para saber si puede recibir los beneficios de SNAP, visite [fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility](https://fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility).



iStock.com/Jelena Stanjkovic

### Vacuna importante

# Programa su vacuna contra la gripe

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una de las mejores maneras de proteger a su familia contra esta afección.

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en el ajetreo del día para vacunarse contra la gripe. Es por ello que tenemos una herramienta en línea que lo hace fácil. Solo le tomará unos minutos encontrar un lugar cerca de usted y luego podrá programar una cita para el día y la hora que más le convenga.

Dedique ahora unos minutos para planificar su visita. Puede hacer una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno. Para comenzar, visite [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).

### Prueba de detección importante

## Las mamografías son un beneficio cubierto

Las mujeres mayores de 40 años cuentan con cobertura para mamografías. Este servicio no requiere hacer un copago ni ningún otro gasto. Las mamografías ayudan a detectar el cáncer de mama, incluso cuando no se tiene ningún síntoma. Si tiene que hacerse una, no espere. Verifique con su médico y luego programe esta importante prueba. ¡Podría salvarle la vida!

Conocer el aspecto y cómo se sienten al tacto normalmente sus senos puede ayudarla a detectar síntomas de cáncer de mama. Las posibles señales son bultos, dolor o cambios de tamaño. Para aprender a hacerse un autoexamen de mama en casa, visite [uhc.care/healthtalkexam](https://uhc.care/healthtalkexam).



Consultas de rutina

# Las consultas de salud infantil mantienen a los niños saludables

Los consultas periódicas de salud infantil con su médico de atención primaria (primary care provider, PCP) son importantes para mantener saludable a su hijo. Los niños necesitan consultas periódicas de salud infantil a todas las edades, desde que son bebés hasta que son adolescentes. A estas consultas también se les conoce como consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT). Estas consultas no tienen costo alguno para usted. Llame ahora a su médico para agendar una consulta de salud infantil. El médico también puede ayudarlo cuando su hijo está enfermo.

Las consultas de salud infantil o EPSDT son necesarias para los recién nacidos, a los 3 a 5 días, al mes y a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses. Y también cada año a partir de los 3 hasta los 20. Las salas de emergencias son solo para verdaderas emergencias. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta. Podemos ayudarlo con la programación de una cita y el transporte a la misma.

## Los controles de bienestar infantil pueden incluir:

- Un examen físico
- Vacunas o inmunizaciones (La temporada de gripe comenzó y se han reportado casos de sarampión en el mes de agosto en el condado de Maricopa.)
- Pruebas y tratamiento por presencia de plomo (La intoxicación por plomo puede causar problemas de aprendizaje, pérdida de audición y daño cerebral. También puede provocar pérdida de peso, mal humor, vómitos, cansancio o dolor abdominal.)
- Atención dental preventiva (Este incluye limpieza, barniz de fluoruro y sellantes para los dientes.)
- Pruebas de visión y audición
- Consejos sobre alimentación saludable y cómo mantenerse activo
- Pruebas del desarrollo del habla, la alimentación y la actividad física, como darse la vuelta, gatear y caminar (Si el niño tiene retraso en sus habilidades, el médico puede remitirlo a terapias que lo ayuden a desarrollarlas.)
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, tales como de orina y sangre

## Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental
- Cambios en el cuerpo
- Cómo tomar buenas decisiones y seguir conductas sanas
- Prevención y pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual (Este es un beneficio que cubre el seguro.)
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas
- Prevención de lesiones e intentos de suicidio, acoso, violencia y conductas sexuales riesgosas
- Anticonceptivos (La planificación familiar es un beneficio que cubre el seguro; no hay copagos ni otros cargos por los servicios y artículos cubiertos para la planificación familiar.)

Ofrecemos servicios de gestión de la atención y ayuda para la autogestión de enfermedades crónicas, así como exámenes de salud oral y pruebas de tuberculosis.





## 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).  
**1-800-293-3740, 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**

**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).  
**1-877-440-0255, TTY 711**

**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**  
**uhchealthyfirststeps.com**

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

**Comunicación sin papeles:** Déjenos saber si le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto.  
**myuhc.com/communityplan/preference**

**Agencia de Transporte Médico de Arizona (Medical Transportation Brokerage of Arizona, MTBA):** Los miembros pueden ponerse en contacto con el MTBA para el transporte médico no urgente, de lunes a viernes, de 6 a.m. a 7 p.m. Las solicitudes de transporte deben notificarse 72 horas antes y no pueden realizarse con más de dos semanas de antelación a la cita (llamada gratuita).  
**1-888-700-6822, TTY 711**

**Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine):** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-55-66-222, TTY 711**  
**ashline.org**

**Línea para la atención de casos de crisis de salud mental:**  
**1-844-534-HOPE (4673), TTY 711** (en todo el estado)

**Lifeline (Línea de vida) para casos de suicidio y crisis: 988**

**Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA):** Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.  
**1-800-293-3740, TTY 711**

**Despacho de Salud:** Atención móvil de urgencia que cubre la mayoría de las áreas del condado de Maricopa. Disponible los 7 días de la semana de 8 a.m. a 10 p.m., incluidos los festivos.  
**1-480-581-6774, TTY 711**



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad 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 **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 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 a Servicios para Miembros al **1-800-293-3740**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.