



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



istock.com/shapecharge

Verano 2023

United
Healthcare
Community Plan

Renueve hoy

¿Sabía que...?
Medicaid debe renovarse cada año. Consulte la página 2 para obtener más información.



Alimentación saludable

¿Qué hay en temporada?

Cómo encontrar frutas y verduras más baratas

En verano es cuando las frutas y verduras frescas están en su mejor momento. Estos son algunos sitios donde puede comprarlas y ahorrar dinero:

- **Mercados agrícolas.** Muchos tienen precios bajos y aceptan pagos con tarjetas SNAP o WIC. También puede comprar en puestos a la orilla de la carretera.
- **Servicios en línea como Misfits Market e Imperfect Foods.** Ofrecen entrega de productos frescos a precios más bajos.
- **Agricultura apoyada por la comunidad (CSA).** Si se inscribe en CSA, recibirá cada semana una gran caja de verduras frescas a un precio fijo.



iStock.com/Fly View Productions

Planes de Medicaid

Mantenga su cobertura

Asegúrese de renovar su elegibilidad a Medicaid

Medicaid es un programa estatal. Cada estado tiene normas diferentes. Una norma que comparten es que los miembros tienen que renovar cada año. Tendrá que proporcionar información a su estado. Esto les ayudará a decidir si usted o los miembros de su familia pueden seguir teniendo Medicaid.

Su estado le dirá cuándo tiene que renovar. Le pueden llamar recertificación o redeterminación. Asegúrese de que puedan ponerse en contacto con usted. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número de teléfono. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder su plan.

Tenga en cuenta que los requisitos de elegibilidad de Medicaid pueden haber cambiado. Es posible que algunas normas establecidas para COVID-19 ya no se apliquen. Si determina que ya no reúne los requisitos para Medicaid, es posible que pueda seguir teniendo cobertura. Quizá pueda obtener un nuevo plan de salud a través del mercado de ACA o de su trabajo. Encuentre más información en uhc.com/staycovered.

Vacunas de rutina

No espere para vacunarse

Los niños y adolescentes necesitan ir al médico una vez al año para un chequeo médico. Es importante para su salud y es posible que la escuela lo exija.

Una de las cosas que hará el médico en esta visita es administrar a su hijo las vacunas que necesite. Si a su hijo le falta alguna de las vacunas que exige su estado, es posible que no pueda empezar la escuela en otoño.

Aunque su hijo haya recibido todas las vacunas de bebé, hay más vacunas necesarias para los niños en edad escolar, tales como:

- **COVID-19 y gripe:** Recomendadas cada año
- **Tdap:** Edad 11-12 años
- **HPV:** Edad 11-12 años
- **Meningococo:** 11-12 años y 16 años



Consulte a su proveedor. ¿Su hijo tiene cita para la revisión de regreso a clases? Si no es así, llame hoy mismo para solicitar una.



Cuidado preventivo para mantenerse sano

Los hombres se enfrentan a algunos problemas de salud específicos que no afectan a las mujeres. Pero muchas de las principales causas de muerte en los hombres se pueden prevenir. Usted puede colaborar con su médico para controlar algunos factores de riesgo. También puede reducir el riesgo con su estilo de vida. Visite a su médico cada año para una revisión. Pregunte qué exámenes y vacunas le corresponden.

	Atención preventiva	Estilo de vida
Cardiopatía	Controle su presión arterial y colesterol. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Haga ejercicio. No fume. Siga una dieta balanceada.
Diabetes	Hágase pruebas de laboratorio de glucosa y A1C. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Mantenga un peso saludable. Limite el azúcar.
Cáncer	Hágase un examen de detección de cáncer de próstata, de piel y colorrectal. Pregunte si la prueba de detección de cáncer de pulmón es adecuada para usted.	No fume. Limite el alcohol. Coma alimentos ricos en fibra.
Enfermedades infecciosas	Vacúnese. Hágase un examen de hepatitis y VIH.	Practique sexo de manera segura.

Abandone el vapeador

Los cigarrillos electrónicos son tan malos como los cigarrillos normales

Según un estudio¹ realizado en 2022, más de 2.5 millones de adolescentes consumen cigarrillos electrónicos o vapean. Esto supone el 14% de los estudiantes de preparatoria y el 3% de los de secundaria. De ellos, 1 de cada 4 vapea todos los días y el 85% utiliza productos saborizados.

La gente suele pensar que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los normales. Pero no es cierto. Ambos contienen nicotina, que es adictiva. Una cápsula Juul contiene tanta nicotina como una cajetilla entera de cigarrillos.

Los cigarrillos electrónicos también contienen sustancias químicas tóxicas que pueden dañar los pulmones y el cerebro de su hijo. Algunos dispositivos de vapeo parecen memorias USB o bolígrafos, lo que facilita que su hijo los esconda.

El vapeo también es peligroso para los adultos. Aunque tiene algunos de los mismos riesgos a largo plazo que los cigarrillos, también puede causar daños pulmonares repentinos en personas de cualquier edad. Esto puede ser permanente o mortal.

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 2022.

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–Viernes,
7 a.m.–7 p.m. hora del Este

Nuestro sitio web: 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

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 sus 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 (llamada gratuita).

1-866-293-1796, TTY 711

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas, necesidades complejas o asistencia con la salud del comportamiento y trastornos del consumo de sustancias (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 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

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

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” (actualización a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

sanvello.com

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

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)