



# HealthTALK

CUARTO CUARTO 2018



## Planee dejarlo.

Cada noviembre, el evento del Gran Día de No Fumar (Great American Smokeout) pide a todos que dejen de fumar. Usted puede dejar de fumar tan solo por ese día. O podría ser el primer día de un cambio permanente y saludable.

No hay forma de usar tabaco sin correr riesgo. Planee dejar de fumar el 15 de noviembre. Pídale a su proveedor ayuda para dejar de fumar. O llame al **1-866-784-8454** o visite **quitnow.net** para obtener más información.

## Las mamografías salvan vidas.

En la actualidad en los EE. UU. hay más de 3 millones de sobrevivientes de cáncer de mama. Esto se debe a que más mujeres se hacen mamografías. Una mamografía es una radiografía de los senos. Sirve para detectar el cáncer de mama temprano, antes de que usted note una bolita.

Hacerse una mamografía a tiempo puede ayudarle a vencer el cáncer si su doctor lo descubre temprano. Cuando se detecta temprano, el cáncer de mama a menudo se puede curar. Si tiene más de 40 años de edad, hable con su proveedor de atención médica acerca de sus factores de riesgo de contraer cáncer de mama. Estos incluyen sus antecedentes médicos personales y familiares, su etnia y estilo de vida. Juntos, pueden decidir con qué frecuencia se debe hacer la mamografía.



**¿Corre usted riesgo?** Hable con su doctor sobre sus factores de riesgo de contraer cáncer de mama. Si necesita ayuda para hacer una cita o para encontrar un proveedor, llame gratis a Servicios para Clientes al **1-800-690-1606, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan  
8 Cadillac Drive, Suite 100  
Brentwood, TN 37027



## Salud conductual.

No todas las enfermedades son físicas. Es importante recibir la atención de salud mental que necesite.

Si usted o sus hijos tienen problemas de salud mental, pregúntele a su proveedor de atención primaria (PCP) si debería ver a un especialista en salud conductual. Un especialista en salud conductual puede tratar trastornos mentales como:

- Trastornos de ansiedad
- Depresión
- Trastorno por déficit de atención/hiperactividad (ADHD)
- Trastorno afectivo estacional
- Trastorno de uso indebido de sustancias

Para hacer una cita, llame directamente al consultorio del proveedor de salud conductual. Cuando llame para hacer una cita, asegúrese de decirle al consultorio por qué necesita ver al proveedor. De esa manera será más fácil asegurar que usted recibirá la atención que necesita cuando la necesita.

Si usted o alguien que conoce está pensando en suicidarse, busque ayuda de inmediato. Llame al 911 si alguien corre peligro inmediato. O bien, acuda a la sala de emergencias más cercana. No se requiere autorización previa para los servicios de emergencia.

 **Pida ayuda.** Para averiguar más sobre sus beneficios de salud conductual, llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711.**



## Que no le dé gripe.

### Get a flu shot this season.

Vaya a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripe) esta temporada.

El virus de la gripe es muy común. La vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Usted y sus hijos de 6 meses de edad o mayores deben vacunarse cada año. Usted necesita una vacuna contra la gripe cada año porque hay diferentes tipos de gripe cada año.

Si contrae gripe, podría causar complicaciones graves. Podría requerir hospitalización. Incluso puede causar la muerte. Las personas que ya tienen problemas de salud son más susceptibles de contraer la gripe.

Siga estos consejos para ayudar a prevenir la gripe:

- Lávese bien las manos frecuentemente con agua y jabón. O bien, use un higienizante con alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos.
- Coma bien, haga ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Trate de evitar el contacto con las personas que estén enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.

 **¡Vacúnese!** Las vacunas contra la gripe no le cuestan nada. El mejor lugar para ir a que se la pongan es el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede ir a cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711** para obtener más información. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me®** de UnitedHealthcare para encontrar un lugar cerca de usted.

## Sólo para miembros.

Puede obtener información importante acerca de su plan de seguro médico en cualquier momento en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). En este sitio web seguro, puede ver su tarjeta de identificación, buscar un proveedor, completar un cuestionario de evaluación de la salud, aprender acerca de sus beneficios y más. Inscríbese hoy mismo y comience a sacarle más provecho a sus beneficios. Es muy rápido y fácil.

1. Vaya a [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).
2. Haga clic en "Register Now" (Inscribirme ahora). Necesitará su tarjeta de identificación o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para inscribirse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

## ¿Necesita transporte para sus servicios médicos?

Como miembro, puede obtener transporte que no sea de emergencia desde y hacia sus consultas de atención médica. Esto incluye idas al médico, farmacia y otros servicios cubiertos por TennCare. Esto es lo que debe saber cuando llame para pedir el transporte:

1. Debe llamar para pedir transporte cada vez que lo necesite. Si va a ir a una cita muchas veces, es posible que pueda solicitar una suscripción.
2. Programe cada viaje por lo menos 72 horas antes de su cita, a menos que su doctor le diga que es urgente que vaya a verlo.
3. Solo puede usar este servicio de transporte para ir ida y vuelta a sus citas de atención médica cubiertas.
4. Debe proporcionar la información correcta cuando reserve el servicio.
5. Si su cita cambia, llámenos para informarnos qué ha cambiado.
6. Cuando el conductor llegue para recogerlo, debe estar en el lugar donde pidió que lo recogieran. Los conductores solo pueden esperar 5 minutos.
7. Si la hora de su viaje de regreso a casa no estaba programada, llámenos para informarnos que está listo para que lo recojan para llevarlo a su casa.

Para pedir su próximo transporte, llame al **1-866-405-0238**.

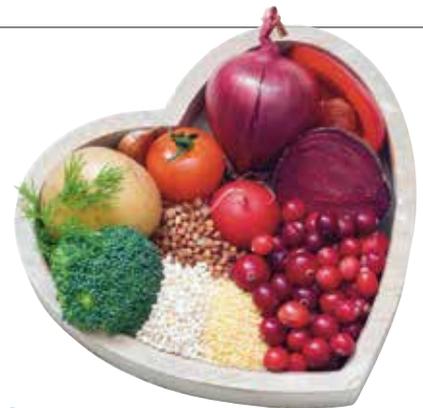
## Lo bueno para el corazón.

### Sepa sus cifras de colesterol.

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en la sangre. El HDL se conoce como colesterol "bueno". El LDL es el colesterol malo. Mantener su concentración de colesterol en un margen saludable es una excelente manera de mantener sano su corazón. El colesterol elevado aumenta el riesgo de enfermedades del corazón y apoplejía.

Pregunte a su doctor cuáles son los niveles adecuados para usted. Las cifras ideales se basan en su sexo y en los factores de riesgo de enfermedades del corazón. Las personas que tienen diabetes deben prestar mucha atención a sus niveles de LDL.

Usted se puede controlar el colesterol. Una dieta saludable y el ejercicio pueden mantenerlo en niveles bajos. Si es demasiado alto, hay medicamentos que puede tomar.



La gente que tiene el colesterol elevado corre aproximadamente el doble de riesgo de enfermedades del corazón que las personas con concentraciones más bajas.



**Hágase la prueba.** La Asociación Americana del Corazón recomienda que todos los adultos de 20 o más años se sometan a una prueba de colesterol cada cuatro a seis años. Las personas que tienen diabetes u otros factores de riesgo deben hacerse la prueba cada año.

# KidsHealth.

Reciba datos saludables al alcance de su mano.

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para proporcionar el asesoramiento que necesite, cuando lo desee. Obtenga respuestas a sus preguntas sobre salud en **UHCommunityPlan.com/TNkids**.

- **Padres:** encuentren respuestas en las que puedan confiar. Reciba consejos aprobados por médicos sin la jerga médica.
- **Niños:** encuentren divertidos cuestionarios, juegos y videos de salud. Aprende cómo funciona tu cuerpo, qué está sucediendo cuando estás enfermo y cómo conservar la salud.
- **Jóvenes:** Encuentre conversaciones directas e historias personales. Respuestas y consejos sobre preguntas del cuerpo y la mente.

Visítanos en casa, en la escuela, en la biblioteca o en cualquier otro lugar.

- Utilice cualquier computadora o teléfono inteligente con acceso a la Internet.
- Haga búsquedas por tema, lea o escuche artículos o mire videos.
- Incluso puede descargar un enlace fácil para su teléfono inteligente.



**Venga a visitar.** Para tener a la mano información de salud, visite **UHCommunityPlan.com/TNkids** hoy mismo.



## Evite que su bebé corra peligro.

¿Está embarazada o está pensando en embarazarse? De ser así, debe saber que los medicamentos pueden afectar a su bebé. Las mujeres embarazadas no deben suspender ni comenzar a tomar ningún tipo de medicamento de manera abrupta. Siempre hable primero con su doctor. En algunos casos, dejar de tomar medicamentos durante el embarazo puede ser más perjudicial que seguir tomándolo. Es importante equilibrar los beneficios de tomar un medicamento con los posibles peligros.

El uso de medicamentos como los narcóticos (opioides) puede ser peligroso en el embarazo. Se usan para ayudar a aliviar dolor moderado a intenso. Algunos tipos comunes de narcóticos incluyen: codeína, morfina, oxicodona e hidrocodona. Esas medicinas pueden dañar a su bebé. Las mujeres que toman estos medicamentos deben estar conscientes de los posibles riesgos en el embarazo.

Algunos riesgos incluyen:

- Su bebé podría tener síntomas de abstinencia como convulsiones, vómitos, diarrea o mala alimentación.
- Desarrollo deficiente del cerebro o la columna.
- Defectos cardíacos.
- Bebé muerto al nacer.
- Nacimiento prematuro, antes de la semana 37.

Es muy importante que usted hable con su doctor sobre qué medicamentos puede tomar con el menor riesgo durante el embarazo.

# Costumbres alimentarias.

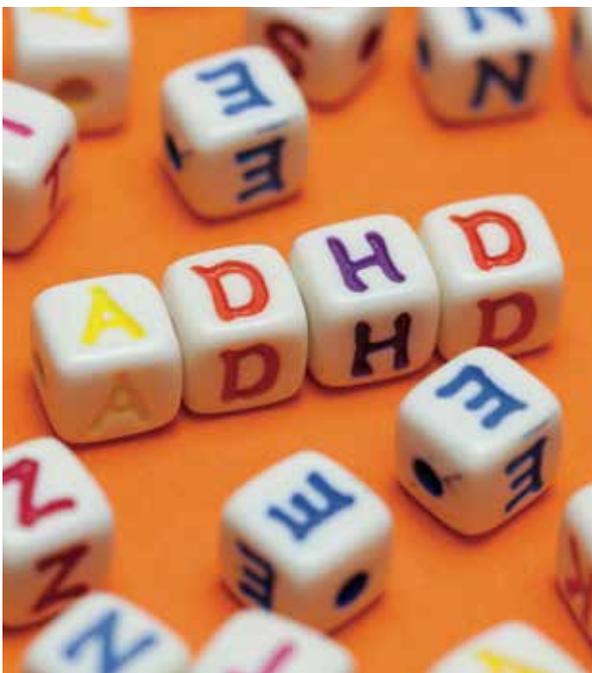
**Mantenga un peso saludable con un desayuno y comidas adecuadas.**

Para los adolescentes en crecimiento, ¿es realmente necesario desayunar? ¡Absolutamente! Un buen desayuno le da energía y lo prepara para el día. Cualquier desayuno es mejor que no desayunar, pero comer alimentos saludables ayudará a satisfacerlo. Es fácil agarrar alimentos poco sanos como donas. Pero las donas contienen mucho azúcar y calorías y tendrá hambre poco después de comerlas.

Puede parecer que saltarse una comida le ayudaría a bajar de peso, pero resulta que sucede lo contrario. Tomar desayuno en realidad ayuda a bajar de peso. Aquí hay algunas ideas de desayunos rápidos que lo ayudarán a comer sano cuando ande a las carreras:

- cereales para el desayuno bajos en azúcar
- yogurt
- fruta fresca
- pan tipo “muffin” de harina integral
- mezcla de nueces, frutas secas, pretzels, galletas saladas y cereal seco.

En su mayor parte, los adolescentes que desayunan tendrán más energía, tendrán más éxito en la escuela y comerán alimentos más saludables durante el resto del día. Sin el desayuno, puede ponerse irritable, inquieto y cansado. ¡Así que hay que hacer tiempo para el desayuno!



## No hay unitalla.

**Haga un plan para el tratamiento del ADHD.**

¿Padece su hijo el trastorno de déficit de atención/hiperactividad? (En inglés lo abrevian ADHD.) Si es así, es importante que no falte a las consultas con su doctor. Un plan unitalla no funciona para todos los niños con ADHD. Lo que funciona para un niño quizás no funcione para otro. El niño, la familia y el doctor deben hablar sobre ello y hacer un plan para tratamiento. El doctor podría recetarle medicamentos.

Un niño que toma medicina debe acudir al doctor para asegurar que está recibiendo el medicamento apropiado y la dosis correcta. Esto sucederá en una consulta de seguimiento. Las consultas de seguimiento deben ser dentro de los 30 días siguientes a la consulta de ADHD y luego por lo menos dos veces más en los próximos 9 meses. Las consultas de seguimiento ayudan a los doctores a determinar si la medicina está ayudando.

# Planificación para momentos de crisis.

El cuidado de un niño con anemia drepanocítica o enfermedad de células falciformes.

¿Cuándo aparece la enfermedad de células falciformes por primera vez?

La enfermedad de células falciformes ya está presente en el momento del nacimiento. Por lo general, los síntomas no aparecen hasta que el bebé tiene 4 meses. Es muy importante saber que tienen la enfermedad de células falciformes lo antes posible. Los doctores utilizan un simple análisis de sangre para detectarla. El análisis de sangre se administra a los recién nacidos en los 50 estados.

Consejos para mantener sanos a los niños con la enfermedad de células falciformes:

- 1. Inculque hábitos sanos.** Comer alimentos saludables, beber mucha agua, dormir lo suficiente y hacer más ejercicio son maneras de fomentar hábitos saludables en su hijo.
- 2. Prevenga las infecciones.** Lávese las manos con frecuencia y asegúrese de que el niño se lave las manos por el tiempo suficiente. Cocine completamente la comida de su hijo. No deje que su hijo se caliente ni se enfríe demasiado. Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas y los medicamentos recetados por su doctor.
- 3. Busque apoyo.** Cuidar a un niño con la enfermedad de células falciformes puede ser difícil y estresante. No es raro que los padres se sientan abrumados, tristes o ansiosos. Hable con su doctor si se siente deprimido. Hay medicinas que pueden ayudar. Para algunas personas también es útil participar en grupos de apoyo.
- 4. Manténgase informado.** Los doctores aprenden todo el tiempo sobre nuevas formas de tratar la enfermedad de células falciformes. Por eso es tan importante que lleve a su hijo a un especialista en células falciformes que pueda ayudarle a decidir si los tratamientos más nuevos son los adecuados para su hijo.



## ¿Ya le toca ir a ver a su proveedor?

Como nuestro miembro, queremos que usted reciba los servicios adecuados en el momento adecuado y en el lugar correcto. Cuando llame para hacer una cita, es importante decirle al consultorio por qué necesita ver al doctor. Esto les ayudará a saber qué tan pronto deben programar la cita. Deberían poder darle cita en los siguientes intervalos de tiempo:

- **Emergencia:** inmediatamente en el consultorio más cercano o el mismo día.
- **Consulta urgente con el PCP:** en un plazo de 48 horas.
- **Chequeo médico de rutina con el PCP:** en un plazo de 3 semanas.
- **Consulta con un especialista:** en un plazo de 30 días para atención médica de rutina y en 48 horas para atención urgente.

## ¡No se olvide!

Un chequeo anual es una excelente oportunidad para volver a centrar su atención en conservar la buena salud. Incluso los adultos perfectamente sanos deben ir a chequeos regulares. Estas consultas pueden ayudarle a prevenir problemas en el futuro.

Durante su chequeo, pueden hablar sobre cómo mejorar su salud y prevenir enfermedades. Es posible que le hagan pruebas o le administren vacunas recomendadas durante su consulta. ¡Así que haga su cita hoy mismo!

Nuestro objetivo es ayudarle a vivir una vida más sana y feliz a través de la atención preventiva.

# Cómo obtener la atención médica adecuada

## A dónde ir para la atención que necesite.

Probablemente lo atiendan más pronto si acude al lugar correcto cuando esté enfermo o lesionado. Es importante elegir a un proveedor de atención primaria (PCP es la abreviatura que se usa en inglés). Haga una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente. Si ya lo atendió un PCP, puede ser más fácil obtener una cita para una consulta de rutina o para una enfermedad menor cuando la necesite.

### ¿Cuándo lo puede tratar su PCP?

El primer lugar al que usted debe llamar para la mayoría de sus lesiones y enfermedades, es el consultorio de su PCP. Es posible que le den cita para ese mismo día. Quizás le digan cómo se puede atender usted mismo. Su PCP puede llamar a la farmacia para ordenar una receta. Incluso usted puede llamar por la noche o los fines de semana.

### ¿Cuándo debe ir a un centro de atención urgente?

Si no le pueden dar cita para ver a su PCP, puede ir a un centro de atención urgente. Los centros de atención urgente atienden a pacientes sin cita. En esos centros tratan muchas clases de enfermedades y lesiones. Pueden hacer algunas clases de pruebas para diagnóstico. Muchos centros de atención urgente están abiertos en la noche y en fines de semana.

### ¿Cuándo debe ir a la sala de emergencias del hospital?

Las salas de emergencias son únicamente para las emergencias médicas mayores. Vaya a una sala de emergencias solamente cuando piense que su enfermedad o lesión podría resultar en la muerte o en una discapacidad si no es tratada enseguida. Si acude para un problema de menor importancia, es posible que tenga que esperar mucho tiempo.



**¿Necesita ayuda?** Llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711**. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite nuestro sitio web

en **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**.



## Recordatorio de chequeo de TennCare Kids.

Todos los niños, desde el nacimiento hasta los 20 años, necesitan chequeos médicos regulares. Además de atender a los niños cuando están enfermos, el proveedor de atención primaria (PCP es la abreviatura que se usa en inglés) también querrá verlos para chequeos médicos de rutina (exámenes de TennCare Kids). Estas consultas se enfocan en mantenerlos sanos.

En estas consultas, el PCP evaluará su crecimiento y desarrollo. También le hará un examen físico y cualquier prueba de detección necesaria y verificará los registros de vacunas para asegurarse de que todo esté al día. ¡Hasta los adolescentes necesitan vacunas! El PCP estará allí para guiar a su hijo a medida que empiece a tomar sus propias decisiones sobre su salud.

Su hijo podría tener preguntas sobre cosas que haya escuchado o pueda estar sintiendo. Su PCP es el experto que puede contestar cualquier pregunta o inquietud que pueda tener. Los adolescentes necesitan independencia y privacidad. Posiblemente le resulte más fácil a un adolescente hablar con su PCP en privado. Al hacerlo, usted sabrá que recibirá la información correcta y a la vez entablará una relación sólida con su PCP.



**Los niños necesitan chequeos médicos.** Si tiene alguna pregunta o inquietud, por favor, hable con su PCP.

Llame hoy mismo al consultorio de su PCP o llame al **1-800-690-1606, TTY 711** para hacer una cita para un chequeo de TennCare Kids.



# Limite la pantalla.

## Establezca reglas sobre el uso de la tecnología.

Los expertos dicen que los niños pasan demasiado tiempo usando tecnología en lugar de hacer ejercicio. ¿Cuánto tiempo pasan al día frente a una pantalla los menores de entre 8 y 18 años para divertirse? Un estudio nacional indica que en promedio dedican 7.5 horas. Esto representa 114 días al año mirando un monitor.

Los niños deben dedicar más tiempo haciendo actividad física. Deben pasar menos tiempo viendo TV, jugando videojuegos o en la Internet. Los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC) sugieren que los niños hagan por lo menos una hora de actividad física al día.

### ¿Qué puede hacer usted para ayudar a su hijo?

- Ponga un límite de entre 1 y 2 horas al día frente a una pantalla.
- Retire los televisores y otros dispositivos electrónicos de la habitación de su hijo.
- Promueva otras maneras de divertirse que incluyan actividades físicas y sociales, por ejemplo, inscribirse en un equipo deportivo o club.
- Asegúrese de que su hijo haga una hora de ejercicio todos los días.

¿Cómo puede usted saber cuánto tiempo pasa su hijo usando tecnología? Y ¿cómo puede poner un límite al tiempo que pasa frente a una pantalla? Lo bueno es que hay muchas maneras de que usted limite el tiempo que su hijo pasa usando tecnología, sin importar la edad.

- **Establezca reglas.** Ponga un límite a lo que pueden usar, a lo que ven y durante cuánto tiempo. A esto se le llama restricción de contenido. Puede establecer reglas para la televisión y la Internet con opciones de bloqueo parental.
- **No permita que haya tabletas, computadoras, televisiones u otros dispositivos electrónicos en la habitación de su hijo.** Esto hace que sea más fácil llevar un registro del tiempo que pasan frente a una pantalla.
- **Sea un buen modelo de conducta** Limite el tiempo que usted mismo pasa delante de una computadora o televisión, y usando su teléfono inteligente. Manténgase activo con actividades físicas y disfrute del aire libre.

### Creación de un Plan familiar para el uso de tecnología

Cuando la tecnología se usa de manera correcta, y con límites, puede ser una parte positiva de la vida cotidiana. Pero cuando no se usa adecuadamente, puede reemplazar cosas importantes como el tiempo en familia, las actividades deportivas y la cantidad de sueño necesario.

¿Qué es un Plan de Medios para la Familia? Es un plan que usted mismo crea para establecer reglas y metas de acuerdo con sus valores familiares. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) tiene un sitio Web que puede ayudarle. Vaya a **healthychildren.org**. Este sitio web cuenta con herramientas que le ayudarán a determinar el tiempo que su familia dedica al uso de tecnología. Y le ayudará a crear su propio plan. En **kidcentraltn.com** hay información sobre distintas actividades que su familia puede hacer para no pasar demasiado tiempo frente a una pantalla.

# A quién llamar.



## Números de teléfono que debe saber.

UnitedHealthcare quiere estar en estrecha comunicación con usted. Estamos a su disposición para ayudarlo a entender mejor su plan de seguro médico. Usted puede pedir ayuda o expresar una opinión. Le atenderá la persona adecuada para ayudarlo con preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

### Recursos de UnitedHealthcare

#### Servicios al Cliente

**1-800-690-1606**

Si tiene un problema de audición o de habla, nos puede llamar por máquina TTY/TDD. Nuestro número TTY/TDD es el **711**.

#### Nuestros sitios web

**myuhc.com/CommunityPlan**

**UHCCommunityPlan.com**

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Entérese sobre Healthy First Steps® y otros programas.

**UHCRiverValley.com/just4teens**

Obtenga información de salud sólo para adolescentes.

#### Nuestra aplicación para miembros

**Health4Me®**

Busque proveedores, llame a la línea de ayuda de enfermería, vea su tarjeta de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y más desde su teléfono inteligente o tableta.

#### Línea de ayuda de enfermería

**1-800-690-1606, TTY 711**

Optum® NurseLine<sup>SM</sup> está a su disposición gratuitamente, las 24 horas, todos los días. Le contestará una enfermera que le puede ayudar con problemas de salud.

#### Transporte

**1-866-405-0238**

Obtenga transporte que no es de emergencia a sus consultas de atención médica.

#### Baby Blocks™

**UHCBabyBlocks.com**

Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las madres de recién nacido.

#### Healthy First Steps®

**1-800-599-5985, TTY 711**

Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

#### MyHealthLine™

¿No tiene un teléfono móvil? Llame a Servicios al Cliente para obtener más información sobre Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

### Recursos de TennCare

#### DentaQuest

**1-855-418-1622**

**DentaQuest.com**

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

#### Mercado de Seguros de Salud

**1-800-318-2596**

**Healthcare.gov**

Para solicitar TennCare.

#### TennCare

**1-615-743-2000**

**TTY 1-877-779-3103**

Aprenda más acerca de TennCare.

#### Programa de Representación de TennCare

**1-800-758-1638**

**TTY 1-877-779-3103**

Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarlo a entender su plan y obtener tratamiento.

#### Tennessee Health Connection

**1-855-259-0701**

Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

### Recursos comunitarios

#### Care4Life

**Care4Life.com**

Reciba mensajes de texto gratis que le ayudan a controlar la diabetes.

#### KidsHealth®

**UHC.com/TNkids**

Reciba información fiable de salud infantil, redactada para padres, niños o adolescentes.

#### Text4Baby

Reciba mensajes de texto gratuitos para ayudarlo con el embarazo y el primer año de su bebé. Textee **BABY** (o **BEBE**) al **511411** o inscríbese en **Text4baby.org**.

#### Red para la Prevención del Suicidio de Tennessee

**1-800-273-TALK**

**(1-800-273-8255)**

**TSPN.org**

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

#### Línea para crisis en todo el Estado de Tennessee las 24/7

**1-855-CRISIS-1**

**(1-855-274-7471)**

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

#### Línea de Tennessee para dejar el tabaco

**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**TNQuitline.org**

o **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**

Obtenga ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Se ofrece ayuda especial para las mujeres embarazadas.

#### Departamento de Servicios Sociales de Tennessee

**1-615-743-2000**

Centro de Servicio para Asistencia Familiar

**Do you need free help with this letter?**

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to get help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

**Spanish: Español**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY 711).

**Kurdish: کوردی**

ئاگاداری: نەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆزایی، بۆ تو بەردەستە. پەیوەندی بە 1-800-690-1606 (TTY 711) بکە.

**Arabic: العربية**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-690-1606 رقم هاتف الصم والبكم (TTY 711).

**Chinese: 繁體中文**

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 1-800-690-1606 (TTY 711)。

**Vietnamese: Tiếng Việt**

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-690-1606 (TTY 711).

**Korean: 한국어**

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606(TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

**French: Français**

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY 711).

**Amharic: አማርኛ**

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-690-1606 (TTY 711).

**Gujarati: ગુજરાતી**

સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY 711).

**Laotian: ພາສາລາວ**

ໄປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TTY 711).

**German: Deutsch**

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (TTY 711).

**Tagalog: Tagalog**

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TTY 711).

**Hindi: हिंदी**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY 711). पर काल करें।

**Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski**

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-690-1606 (TTY 711).

**Russian: Русский**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-690-1606 (TTY 711).

**Nepali:** **नेपाली**  
ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू नि:शुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-690-1606 (TTY 711) मा फोन गर्नुहोस्।

**Persian:** توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 (TTY 711) تماس بگیرید.

- ¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?
- ¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?
- O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?

**Llámenos gratis al 1-800-690-1606. Lo podemos conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite (para TTY llame al 711).**

Nosotros acatamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo.

¿Piensa que no le ayudamos o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo? Puede presentar una queja por correo postal, por correo electrónico o por teléfono.

**Estos son tres lugares donde puede presentar una queja:**

<p><b>TennCare Office of Civil Rights Compliance</b></p> <p>310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243</p> <p>Correo electrónico: <b>HCFA.Fairtreatment@tn.gov</b></p> <p>Teléfono: <b>855-857-1673</b> TRS: <b>711</b></p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: <b><a href="https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf">https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf</a></b></p>	<p><b>UnitedHealthcare Community Plan</b></p> <p>Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220</p> <p>Teléfono: <b>800-690-1606</b> TTY: <b>711</b></p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: <b><a href="http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance">http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</a></b></p>	<p><b>U.S. Department of Health &amp; Human Services</b></p> <p>Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201</p> <p>Teléfono: <b>800-368-1019</b> TDD: <b>800-537-7697</b></p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: <b><a href="http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html">http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html</a></b></p> <p>O bien, puede presentar una queja en línea en: <b><a href="https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf">https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</a></b></p>
---	--	---

## Reporting Fraud and Abuse:

### English:

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free 1-800-433-3982 or go online to <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free 1-800-433-5454.

### Spanish:

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al 1-800-433-3982. O visítenos en línea en <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.