



HealthTALK

INVIERNO 2019

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

¿Qué piensa usted?

En unas pocas semanas, posiblemente reciba una encuesta por correo. En la encuesta le preguntamos si está a gusto con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le pedimos que por favor la complete y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de seguro médico.

Espere recompensas.

Suscríbese a Baby Blocks™.

¿Está embarazada? Suscríbese a Baby Blocks™. El programa ayuda a que usted y su bebé conserven la salud durante el embarazo y durante los primeros 15 meses de vida de su bebé. Recibirá mensajes de correo electrónico y de texto para recordarle de consultas médicas. También recibirá información médica útil en cada etapa del embarazo y al comienzo de su vida como madre.

Cuando se inscribe en Baby Blocks, también recibirá recompensas. Usted puede ganarse hasta 8 regalos por ir a las importantes consultas prenatales, de rutina y postparto. Las recompensas abarcan desde artículos de salud hasta juguetes y libros y las tarjetas de regalo.



Inscríbese hoy mismo. Visite [UHCBabyBlocks.com](https://www.uhc.com/babyblocks) para inscribirse en el programa de premios Baby Blocks.

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

CSTN19MC4402997_000

AMC-049-TN-CAID-SPAN

Llegó la hora de una prueba.

El cáncer de cuello del útero generalmente no tiene síntomas. La manera de enterarse si lo tiene es mediante una prueba de Papanicolaou. Es una prueba rápida y sencilla que detecta signos tempranos de cáncer. El médico la hace obteniendo una muestra de células del cuello uterino con un pequeño pincel o torunda. Las células se analizan bajo un microscopio en el laboratorio.

La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) recomienda la prueba de Papanicolaou cada 3 años para las mujeres entre 21 y 29 años de edad. Luego, 5 pruebas de Papanicolaou y del virus del papiloma humano (HPV) cada 5 años entre los 30 y 65 años de edad. Pueden dejarse de hacer la prueba a los 65 años las mujeres con antecedentes de resultados normales de la prueba de Papanicolaou.



¡Hágase la prueba! ¿Ya le toca su examen? Consulte a su doctor. Juntos, pueden decidir

con qué frecuencia se debe hacer la prueba de detección de cáncer de cuello del útero. ¿Necesita encontrar un nuevo doctor? Llame a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**. O visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**® de UnitedHealthcare.



Tome las riendas.

Acuda a su PCP para su chequeo médico anual de rutina.

Los chequeos médicos no son sólo para niños. También pueden ayudar a los adultos a conservar la salud. Acuda a su proveedor de atención primaria (PCP) una vez al año para un chequeo médico de rutina. Le harán las pruebas y le administrarán las vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no tienen síntomas.

Empiece bien este año programando una cita con su PCP. Prepararse para la consulta con su PCP puede ayudarle a aprovecharla al máximo. Usted puede tomar las riendas de su salud haciendo lo siguiente:

- 1. Piense en lo que quiere lograr en la consulta antes de acudir.** Trate de concentrarse en las 3 cosas más importantes con las que necesita ayuda.
- 2. Informe a su PCP de cualquier medicamento o vitaminas que usted toma con regularidad.** Lleve una lista escrita. O lleve las medicinas.
- 3. Informe a su PCP si también está yendo a otros doctores.** Mencione los medicamentos o tratamientos que le hayan recetado. Lleve copias de todo informe y resultado de exámenes y análisis.
- 4. Anote sus síntomas.** Dígale al doctor cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuando comenzó.
- 5. Lleve a alguien para que le dé apoyo.** Él o ella le puede ayudar a recordar todo y a anotar información.



¿Necesita un doctor? Nosotros podemos ayudar. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**. Visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**.


Bajo control.

Pruebas para las personas con diabetes.

Si tiene diabetes, es importante que su salud sea una prioridad. Mantener controlada la diabetes requiere vigilancia constante y atenta. Las pruebas periódicas ayudan a determinar su estado de salud. ¿Le han hecho recientemente estas pruebas?

- **Análisis de sangre A1c.** Este análisis de laboratorio muestra qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre en los últimos meses. Le deben hacer el análisis 2 a 4 veces al año.
- **Enfermedades del corazón.** Controlar el colesterol y la presión arterial pueden proteger su corazón. Hágase una prueba de colesterol una vez al año o cuando su doctor diga que debe hacerlo. Es importante que su presión arterial esté por debajo de 130/80. Pida que le midan la presión arterial en cada consulta.
- **Función de los riñones.** La diabetes puede dañar los riñones. Un análisis de orina y un análisis de sangre pueden verificar que los suyos estén funcionando correctamente. Hágase esta prueba una vez al año.
- **Examen de los ojos con la pupila dilatada.** La concentración elevada de azúcar en la sangre puede causar ceguera. En esta prueba, le ponen gotas en los ojos que agrandan las pupilas para que le puedan revisar la retina. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de que usted los note. Hágase esta prueba una vez al año.
- **Examen de los pies.** Hágase un examen de los pies una vez al año para detectar heridas y daños en los nervios.




 **Con nosotros es muy fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para hacer una cita o para ir al consultorio de su doctor, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**. O use la app **Health4Me**.

Para que crezcan fuertes.

Sus hijos necesitan exámenes de rutina para conservar la salud. Los exámenes de TennCare Kids ayudan a verificar que están creciendo normalmente. También son una oportunidad para que les pongan las vacunas que necesitan para prevenir enfermedades.




Las vacunas son una de las maneras más seguras y más económicas de prevenir enfermedades. Proteger a su hijo de enfermedades evitables ayudará a mantenerlo sano y sin faltar a la escuela. En el próximo chequeo de su hijo, hable con su proveedor de atención primaria (PCP) para asegurarse de que reciba a tiempo las vacunas que necesite.

 **Haga cita para un chequeo.** ¿Ya le toca el chequeo a su niño con su PCP? Llame al consultorio de su PCP hoy mismo. O bien, llámenos gratis al **1-800-690-1606, TTY 711**. Podemos ayudarle a hacer una cita para un examen de TennCare Kids.

¡Vacúnese!

El virus de la gripe es muy común. Puede causar problemas graves y la muerte, incluso entre niños sanos. Recibir la vacuna contra la gripe cada año es la mejor manera de protegerse y proteger a sus hijos mayores de 6 meses. Las vacunas contra la gripe se elaboran con virus muertos, por lo que no se contagiará con el virus. Sin embargo, podrían presentarse síntomas leves como náuseas, somnolencia, dolor de cabeza, dolores musculares y escalofríos. Hable hoy mismo con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre la vacuna anual contra la gripe.

 **Vaya a que lo vacunen.** Las vacunas contra la gripe no le cuestan nada. El mejor lugar para ir a que se la pongan es el consultorio de su PCP. También puede ir a cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**, para recibir más información. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me** para encontrar un lugar cerca de usted.

Solo lo más destacado.

Resultados de Control de la Calidad 2018.

UnitedHealthcare Community Plan desea que usted reciba la mejor atención y el mejor servicio. Por eso contamos con un programa de Gestión de la Calidad (en inglés lo abrevian QM). Nuestro programa QM nos ayuda a aprender lo que podemos hacer mejor. Luego lo usamos para mejorar nuestro rendimiento. Hay varios programas de salud para los miembros en nuestro programa QM. Estos programas:

- Ayudan a las personas con problemas de salud como el asma, la diabetes, las enfermedades del corazón, la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia.
- Ayudan a las mujeres embarazadas para que sus bebés nazcan sanos.
- Ayudan para que las personas conserven la salud con vacunas, evaluaciones y pruebas.
- Mejoran la seguridad del paciente.
- Se aseguran de que los miembros estén satisfechos con el plan.
- Se aseguran de que los doctores y otros profesionales de la salud cumplan nuestras normas.

Nosotros utilizamos las normas nacionales para ver qué tan bien funciona nuestro programa QM. El Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (NCQA) escribe las normas. El NCQA es un organismo independiente. Esta organización compara los programas de calidad de los diferentes planes de seguro médico. Nosotros medimos nuestro progreso en el logro de nuestras metas mediante el conjunto de información Healthcare Effectiveness Data and Information Set (HEDIS®) y Consumer Assessment of Healthcare Providers & Systems (CAHPS®). Los resultados de HEDIS y CAHPS se proporcionan en una boleta nacional de calificaciones. A continuación encontrará los puntos destacados de nuestras calificaciones HEDIS y CAHPS para TennCare en 2018. En la tabla se comparan nuestros resultados con los promedios nacionales:

MEDIDA	United HealthCare Community Plan TN Central	United Healthcare Community Plan TN Oriental	UnitedHealthcare Community Plan TN Occidental	HEDIS® 2017 50º percentil nacional* *
--------	---------------------------------------------	----------------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------

Lo más destacado de CAHPS® para adultos, 2018

Calificación del plan de seguro médico*	64%	68%	65%	60%
Calificación del doctor que lo atiende*	64%	70%	66%	67%
Calificación de toda la atención médica*	58%	61%	59%	55%
Calificación de especialista*	64%	75%	70%	67%
Qué tan bien se comunican los doctores#	91%	93%	91%	92%

Puntos destacados de CAHPS® para niños*, 2018 — Población general

Calificación del plan de seguro médico*	80%	80%	79%	71%
Calificación del doctor que lo atiende*	79%	77%	76%	77%
Calificación de toda la atención médica*	72%	74%	70%	70%
Calificación de especialista*	N/A	78%	70%	73%
Qué tan bien se comunican los doctores#	96%	93%	93%	94%

Medidas HEDIS® 2018

Salud de la mujer

Prueba de detección de cáncer de mama	52%	57%	51%	59%
Puntualidad de la atención prenatal	70%	85%	77%	84%
Atención posparto	57%	68%	54%	64%

Cuidado de la diabetes

Prueba de concentración de A1C	86%	87%	84%	87%
Realización de examen de la retina del ojo	44%	57%	49%	55%
Control de la presión arterial para diabéticos <140/90	65%	68%	57%	61%
Monitoreo para enfermedad de los riñones	90%	93%	89%	90%

Salud conductual

Control de los medicamentos para la depresión – Tratamiento con fase eficaz de continuación	28%	28%	26%	36%
---------------------------------------------------------------------------------------------	-----	-----	-----	-----

*Al 12/31/2017 los miembros elegibles de la población tenían 17 años de edad o menos.

*El porcentaje refleja a los miembros que calificaron a su plan/proveedor con 9 o 10 en una escala de 0–10, siendo 10 la mejor.

N/A asignado cuando el número de encuestados suma menos de 100.

#El porcentaje refleja a los encuestados que respondieron 'siempre' o 'casi siempre'.

**El promedio nacional se basa en el 50º percentil de la NCQA de HEDIS® 2017.

HEDIS® es marca registrada de National Committee for Quality Assurance (NCQA). CAHPS® es marca registrada de Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).



Infórmese. Si desea saber más sobre nuestros programas de salud de calidad, visite UHCommunityPlan.com. Le podemos proporcionar copia impresa de la descripción de nuestro programa QM. Por favor, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711**, para pedir una copia.




Sonría.

Febrero es el mes nacional de la salud dental infantil.

Los padres pueden tomarse ese tiempo para centrarse en la salud oral. Aquí hay algunos consejos para experiencias positivas de aprendizaje de salud oral.

- **Lávense los dientes juntos.** Lavarse los dientes y usar hilo dental al mismo tiempo que su hijo pueden ayudar a que su hijo adquiera un hábito saludable. Lavarse los dientes y usar hilo dental con su hijo le permitirán ayudarlo. Asegúrese de que se esté cepillando y utilizando el hilo dental de la manera correcta. Los niños menores de 8 años podrían requerir ayuda con el cepillado y el uso de hilo dental.
- **Coman refrigerios saludables juntos.** La hora de los refrigerios es excelente momento para hablar de la salud oral. Cuando prepare refrigerios saludables, hable acerca de los alimentos que son buenos para los dientes como manzanas, nueces, apio y zanahorias. También puede hablar sobre lo que no es un refrigerio saludable para los dientes como las papas fritas, los dulces, los refrescos, las galletas y los alimentos pegajosos.
- **Prepárese para su primera consulta con el dentista.** La primera consulta dental de su hijo puede causarle un poco de temor. Hablar sobre la consulta con anticipación ayudará a que su hijo se mantenga tranquilo. Mantenga una actitud positiva y dígame que su primera consulta será excelente.

 **¿Necesita ayuda?** Si necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita, llame gratis a DentaQuest al **1-855-418-1622** o **TTY/TDD 1-800-466-7566**. O visite su sitio web en **DentaQuest.com**.

Tenga un plan.

Prepare a su adolescente para la universidad.


¿Tiene un hijo en la escuela preparatoria o un niño que pronto comenzará la preparatoria? Quizás piense que tiene mucho tiempo para planear para la universidad. Pero la verdad es que nunca es demasiado temprano para empezar.

Prepararse para la universidad tiene muchos pasos. Los padres y los estudiantes pueden sentirse abrumados por todo ello. Las preguntas, solicitudes, ayuda financiera y otros documentos pueden ser confusos. Lo bueno es que no tiene que hacerlo solo.

Hay recursos de planificación para la universidad. Visite **collegefortn.org** para obtener información sobre la planificación de la universidad. Puede comenzar a planificar apenas esté en la escuela primaria. El desarrollo temprano de habilidades e intereses puede convertirse en una vía de educación más adelante. Un buen promedio de calificaciones (GPA) es muy importante. Facilitará la solicitud de becas y subvenciones.

Pagar la universidad puede ser un desafío. Pero Tennessee tiene muchas opciones excelentes para la colegiatura gratuita o de bajo costo. Recuerde, la universidad no necesita ser un programa de cuatro años. Tennessee también tiene varias escuelas vocacionales y universidades de dos años.

En el sitio web **tn.gov/collegepays** también hay información útil sobre cómo pagar la universidad. Puede haber ayuda financiera, becas y subvenciones para su estudiante. Tennessee Promise también puede ayudar. Es un programa de becas que ayuda a los estudiantes a pagar la universidad. Tennessee Promise también es un programa de tutoría para ayudar a los estudiantes universitarios a tener éxito y prosperar.

 **Infórmese.** Los recursos en línea pueden ayudarlo a usted y a su adolescente a prepararse para la universidad. Visite **collegefortn.org** y **tn.gov/collegepays** para aprender sobre las solicitudes para la universidad, ayuda financiera y otros recursos.





Mire aquí.

Lleve a su adolescente a un examen de la vista antes de que comience a conducir.


¿Ve todo cristalino o las cosas están borrosas? ¿Qué ve su hijo? La salud de la vista puede no parecer tan importante para los adolescentes como la salud física o dental. Sin embargo, las evaluaciones de la vista son igual de importantes, especialmente para conducir. Hay que ser capaces de ver toda señal de alto, peatón o semáforo para ayudar a prevenir los choques. Sin un examen de la vista, no puede saber si necesita anteojos o lentes de contacto para mejorar su visión. Solamente el oculista podrá decirle eso.

Durante un examen de la vista, el doctor podría usar gotas para los ojos para agrandar la pupila. Esto le ayuda a ver dentro del ojo para detectar diferentes problemas de salud. Si los problemas se detectan a tiempo, se puede comenzar el tratamiento de inmediato para ayudar a prevenir la pérdida de la vista. Muchas veces, las personas no se dan cuenta de que no ven con claridad hasta que tienen lentes o contactos. Entonces, su mundo se abre de una manera completamente nueva.

Para mantener sanos los ojos sanos, usted y su hijo deben acudir al oculista con regularidad. Pero no espere hasta que le toque un chequeo si tiene problemas como:

- Dolor de ojos.
- Disminución de la visión.
- Supuración o enrojecimiento de los ojos.
- Destellos de luz.
- Vista doble.
- Cualquier cambio en su visión regular.

Los exámenes regulares a lo largo de la vida ayudan a mantener la vista y la salud ocular.

 **Yo veo.** Acuda al oculista todos los años. Pida que le envíen los resultados a su proveedor de atención primaria.

Su salud total.

Las personas pueden tener más de un tipo de enfermedad al mismo tiempo. Las personas que padecen alguna enfermedad mental también pueden padecer algún trastorno médico. Las personas que tienen trastornos médicos a menudo tienen problemas de salud mental. Es muy importante asegurarse de que está recibiendo la atención adecuada.

Su proveedor de atención primaria (PCP) podría ser el primero en darse cuenta si usted tiene síntomas de una afección de salud mental. Él o ella podría sugerir que acuda a un proveedor de salud mental. Un terapeuta o psiquiatra podría ser el primero en observar los síntomas de una afección de salud física. Él o ella podría recomendarle que acuda a su PCP.

Si usted tiene un problema de salud mental, podría incomodarle acudir a su PCP. Algunas personas con problemas de salud mental van a un hospital de salud mental. Esta podría ser la única vez que van al doctor. El doctor debería sugerir que haga una cita con un PCP.

Pero antes de que sus doctores intercambien cualquier información, le pedirán que firme un formulario de autorización. Usted no tiene que firmarlo. Si no lo firma, nadie puede hablar sobre su tratamiento. Si da su aprobación, recuerde que las estrictas leyes de privacidad protegen toda la información.

Es importante atender todos sus problemas de salud. La mejor manera de comenzar es mediante el intercambio de información. Dígale a su PCP si lo atienden otros doctores. Permítales coordinar la mejor atención médica para su salud total.





Combata la obesidad.

Usted puede tomar medidas para controlar su peso.

¿Qué es la obesidad? La palabra simplemente significa tener un peso que es más de lo que es saludable en función de su estatura. La obesidad es un problema que sigue empeorando en los Estados Unidos. Casi la mitad de los adultos estadounidenses son obesos.

Su peso puede verse afectado por muchas cosas. Lo que come es la principal. La cantidad de actividad física que hace y su genética también juegan un papel en su peso. El peligro de la obesidad es que puede y dará lugar a otros problemas de salud. Estos problemas de salud incluyen diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas en las articulaciones y un mayor riesgo de algunos tipos de cáncer.

Tomar mejores decisiones en cuanto a sus alimentos y hacer más actividad pueden ayudar a combatir la obesidad. Pueden reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas. Hable con su médico y establezca un plan para usted. Puede empezar con pequeños objetivos y establecer metas.



Sepa su cifra. Su índice de masa corporal (en inglés usan la abreviatura BMI) es una cifra que se utiliza para determinar si usted es obeso. Visite [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi) e ingrese su estatura y peso para averiguar su BMI. Hable con su doctor para hacer un plan para controlar su peso.

Recupere el control.

Puede ser difícil vivir con una enfermedad crónica. Hay tantos medicamentos que tomar. Las consultas con el doctor son más frecuentes.

Quizás piense que está fuera de control si vive con una afección crónica. Lo bueno es que hay medidas que puede tomar para recuperar el control de su salud.

- 1. Propóngase metas.** Comience por establecer metas pequeñas para comprender y mejorar su salud.
- 2. Haga preguntas.** Hágale preguntas a su proveedor de atención primaria (PCP). ¿Fumar empeora su estado de salud? ¿Cómo le afectan sus medicamentos y qué efecto tienen sobre su afección? ¿Debería bajar de peso?
- 3. Pida ayuda.** UnitedHealthcare Community Plan está aquí para usted. Nuestros asesores de salud pueden ayudarle a dejar el tabaco, comer de manera más saludable y hacer un plan para hacer más ejercicio.

Está bien empezar con pequeñas metas cuando empiece a establecerlas. Las metas más pequeñas lo preparan para el éxito. Una vez que logre las metas pequeñas, los objetivos más grandes se vuelven mucho más fáciles.



Usted está en control. ¿Está listo para tomar pasos para mejorar su salud? Si le interesa colaborar con un entrenador de salud para lograr sus metas, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606, TTY 711.**

A quién llamar.



Números de teléfono que debe conocer.

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. La persona adecuada lo atenderá para ayudarlo con sus preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Miembro

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. Obtenga un formulario de queja de discriminación.

Nuestra aplicación para miembros

Health4Me®

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

NurseLineSM

1-800-690-1606, TTY 711

Optum® NurseLine atiende 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 Miembro 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.

TennCare Connect

1-855-259-0701

Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

Recursos comunitarios

Care4Life

Care4Life.com

Reciba mensajes de texto gratis para ayudar a controlar la diabetes.

KidsHealth®

KidsHealth.org

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 de Tennessee para la Prevención de Suicidios

1-800-273-TALK

1-800-273-8255

TSPN.org

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

Línea para crisis que atiende las 24/7 en todo el estado de Tennessee

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)**

Reciba 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

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