



# Health Talk



Verano 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## ¿Sabía usted?

Los Juegos Olímpicos se pospusieron por primera vez debido a la pandemia del COVID-19. Los Juegos Olímpicos de Verano de 2020 tuvieron lugar en Tokio este año a finales de julio y principios de agosto.



istock.com/Paul Bradbury

## La vacuna contra el COVID-19

Quizás se pregunte si puede recibir la vacuna COVID-19 sin riesgo. El sistema de seguridad de las vacunas de Estados Unidos somete todas las vacunas a un proceso estricto para garantizar que sean seguras. Se ha comprobado que son seguras y eficaces para la mayoría de las personas mayores de 12 años. La mayoría de las vacunas contra el COVID-19 requieren 2 dosis.

Vacúnese cuando sea elegible. Si tiene preguntas sobre cuándo es elegible, comuníquese con el departamento de salud de su estado. Es importante que todas las personas elegibles la reciban. Esto ayudará a prevenir la propagación del COVID-19.



¡Es lo mejor! Visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine) para leer las últimas novedades sobre la vacuna contra el COVID-19.

Mente sana,  
cuerpo sano



## Los adolescentes y el uso de sustancias

El consumo de sustancias es común entre los adolescentes. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, aproximadamente  $\frac{2}{3}$  de los estudiantes de 12º grado han probado el alcohol y más de la mitad de los estudiantes de high school han probado la marihuana.

Se ha determinado que el consumo de sustancias en la adolescencia afecta el desarrollo del cerebro. También se ha relacionado con conductas de riesgo, como tener relaciones sexuales sin protección y manejar peligrosamente. Y le puede causar problemas al adolescente cuando sea adulto. Aumenta la posibilidad de tener enfermedades del corazón, presión arterial alta y trastornos del sueño en el futuro.

Puede ser difícil hablar con su hijo adolescente sobre el consumo de sustancias, pero puede ayudar. Demuestre interés en sus pasatiempos y planea para pasar tiempo de calidad con su hijo adolescente. Esto puede ayudarle a abordar el tema de forma natural. Trate de no usar palabras duras o que juzgan durante la charla.



**Pida orientación.** Para obtener más información sobre el consumo de sustancias y alcohol, visite [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).

# Tomar medicamentos durante el embarazo

## Pregúntele a su doctor cuáles medicamentos son más seguros

¿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 algún medicamento durante el embarazo puede ser más perjudicial que seguir tomándolo. Es importante equilibrar los posibles peligros y beneficios de cualquier medicamento.

El uso de medicamentos como los narcóticos (opioides) puede ser peligroso en el embarazo. Se usan para tratar el 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:

- Síntomas de abstinencia que pueden provocarle a su bebé convulsiones, vómito, diarrea o problemas de alimentación
- Desarrollo deficiente del cerebro o la columna
- Defectos del corazón
- Bebé muerto al nacer
- Nacimiento antes de la semana 37



# La prevención es la mejor medicina

## Los chequeos y las evaluaciones regulares pueden ayudar a ponerse al mando de su salud

La atención médica preventiva es importante. Esa atención puede ayudar a que usted y su familia conserven la salud. La atención médica preventiva incluye chequeos de rutina, evaluaciones y vacunas para evitar que usted y su familia se enfermen o adquieran otros problemas de salud.

Todos los miembros de su familia mayores de 3 años deben ir a su proveedor de atención primaria una vez al año para un chequeo médico de rutina. Los niños menores de 3 años deben ir a su proveedor con más frecuencia para recibir las vacunas y evaluaciones recomendadas.

En su chequeo médico anual de rutina, pregúntele a su proveedor acerca de las evaluaciones y las vacunas. Las evaluaciones pueden ayudar a detectar temprano enfermedades y afecciones comunes, cuando son más fáciles de tratar. Las vacunas protegen contra enfermedades graves que pueden requerir tiempo en el hospital. Consulte la página 4 para ver un artículo sobre vacunas para niños y adultos.

### **Análisis de plomo**

Si un niño inhala o ingiere plomo, podría causarle envenenamiento por plomo. El envenenamiento por plomo puede causar demora problemas de crecimiento y desarrollo. A los niños se les deben hacer pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.

### **Evaluaciones de comportamiento y desarrollo**

Estas evaluaciones y pruebas aseguran que su hijo se esté desarrollando debidamente. Se examina el movimiento, el lenguaje, las emociones, el comportamiento y el pensamiento de su hijo. Estas evaluaciones se deben hacer cuando su hijo tenga 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses de edad — o en cualquier momento que le preocupe.

### **Detección de cáncer de mama**

UnitedHealthcare Community Plan ofrece mamografías:

- Una vez si ya tiene 35 a 40 años de edad
- Cada 2 años o con más frecuencia si su proveedor de atención primaria considera que necesita la mamografía y usted tiene entre 40 y 50 años de edad
- Anualmente si tiene más de 50 años de edad

### **Detección de cáncer de cuello del útero**

La mayoría de las mujeres entre 21 y 29 años de edad deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Luego, pruebas del 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.

### **Detección de cáncer colorrectal**

La prueba de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos de 50 a 75 años de edad. Hay varias maneras de hacerse una prueba de detección del cáncer colorrectal. Las opciones incluyen colonoscopia, sigmoidoscopia flexible y pruebas de heces en casa.



**¿Ya le toca un chequeo?** Llame a su proveedor de atención médica hoy mismo para averiguar si está al día con todas las evaluaciones y vacunas recomendadas. Haga una cita para ver a su proveedor si ya le toca una consulta.





istock.com/mirogen

# Monitoreo de la diabetes

## Consejos para personas con diabetes y esquizofrenia

Si tiene esquizofrenia, podría correr mayor riesgo de tener diabetes o incluso quizás ya la tenga. Es importante que colabore estrechamente con su proveedor de salud mental y su proveedor de atención primaria (PCP) para revisar sus medicamentos y concentraciones de azúcar en la sangre.

Con el tiempo, la diabetes puede causarle daños. Si no sabe con seguridad si tiene diabetes, hable con su Administrador de Casos, con una enfermera o con un psiquiatra. Debería hacer una cita o pedirles que le ayuden a hacer una cita para que vea a su PCP lo antes posible. Es muy importante ir a chequeos periódicos con su PCP.

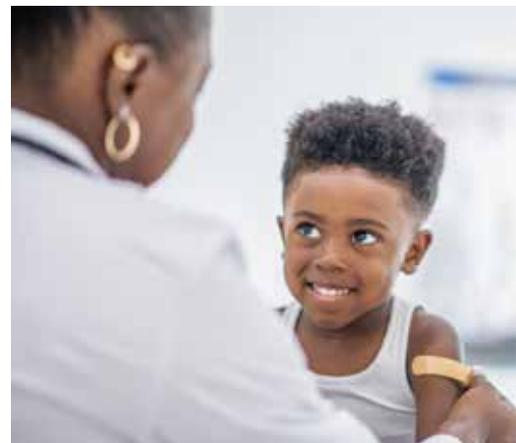
Si tiene diabetes, usted puede tener un impacto importante sobre su salud:

- Haciéndose una prueba de hemoglobina A1c (HbA1c) 2 veces al año
- Haciéndose una prueba de lipoproteína de baja densidad (LDL-C) por lo menos una vez al año
- Acudiendo a un oftalmólogo para un examen de los ojos con la retina dilatada una vez al año
- Acudiendo a una consulta con su PCP por lo menos 4 veces al año
- Midiéndose la concentración de azúcar en la sangre con frecuencia
- Pidiendo que le midan la presión arterial en cada consulta médica
- Revisándose los pies todos los días en busca de cortaduras o llagas
- Pesándose con frecuencia
- Haciendo ejercicio a menudo
- No fumando ni bebiendo alcohol
- Repasando a menudo sus medicamentos con su PCP y sus proveedores de atención de la salud mental

---

## Las vacunas salvan vidas

Las vacunas son una de las mejores maneras de proteger a su familia de enfermedades graves que pueden requerir tiempo en el hospital. Tanto los niños como los adultos deben vacunarse. Todo el mundo a partir de los 6 meses de edad se debe vacunar contra la gripe cada año.



istock.com/FatCamera



**Averigüe más.** Visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) para ver una lista completa y un calendario de vacunas para toda la familia.

# Consejos para vencer la depresión en el adolescente

La depresión es una enfermedad grave. Afecta más que el estado de ánimo de una persona. Drena la energía, la motivación y la concentración que necesitamos para las actividades normales. Interfiere con la capacidad de notar o disfrutar las cosas buenas de la vida. Si no se trata, a veces puede llevar al suicidio.

Los problemas en la escuela o con los amigos o familiares son comunes. Una mala calificación en un examen, un pleito con un amigo o una ruptura amorosa pueden molestarte. Quizás a veces sienta que estos problemas no desaparecen. Pero siempre hay soluciones a estos problemas, incluso cuando parece imposible. El suicidio nunca es la respuesta.

Es normal sentirse triste de vez en cuando. Pero los adolescentes con depresión pueden:

- Sentirse tristes o irritables
- Cambiar sus hábitos alimenticios o de sueño
- Sentirse culpables o sin esperanza
- Tener menos energía
- Sentirse solos o enojarse fácilmente
- Perder interés en las actividades que antes disfrutaban

Si cree que está deprimido, hable con uno de sus padres, un maestro o un adulto de confianza. La depresión se puede tratar y no es necesario que se sienta solo.



**Hay ayuda.** Para recibir más ayuda con la depresión del adolescente, llame a su proveedor de atención primaria o a un proveedor de atención de la salud mental.



istock.com/Fly View Productions

## Tome las riendas del control

### Puede marcar la diferencia en su salud

Puede ser abrumador vivir con una enfermedad crónica. Posiblemente necesite ir a su doctor con más frecuencia. Quizás tome varios medicamentos. Incluso quizás hasta piense que no tiene control sobre su enfermedad. Lo bueno es que su participación puede significar una gran diferencia en su salud.

La mejor manera de comenzar es estableciendo metas pequeñas. Comience por asegurarse de que entiende su afección. Hable con su proveedor de atención médica y pregúntele qué puede hacer usted para ayudar. ¿Sería bueno bajar de peso? ¿Fumar empeora su estado de salud? ¿Qué efecto tienen los medicamentos sobre su afección?

Está bien establecer metas pequeñas al principio. Al comenzar con metas que son fáciles de conseguir, será más fácil tener éxito. Una vez superadas las pequeñas cosas, puede ponerse objetivos más amplios.



**Busque apoyo.** Queremos ayudarle con sus metas. Si quiere un asesor de salud (health coach), llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606**, TTY **711**. Ofrecemos asesoría en salud para personas que quieren dejar el tabaco, comer más saludablemente y hacer más ejercicio.



iStock.com/peakSTOCK

# Sonría brillantemente

## La importancia de no faltar a las citas dentales de su hijo

Hizo la cita con el dentista de su hijo. Y luego algo sucede. Tal vez no pueda encontrar quien los lleve, se enferme o haya olvidado que hizo la cita. Las cosas pasan. Queremos ayudarle a que haga y no falte a las citas dentales de su hijo. Aquí le damos algunos consejos.

### Si se le olvidó la cita de su hijo:

- Ponga la tarjeta de cita o recordatorio en el refrigerador
- Anótele en su calendario inmediatamente
- Si necesita una niñera o transporte a la cita, haga los arreglos ahora para no estar a las carreras a última hora

### Si tiene miedo de ir al dentista:

- Encuentra un dentista que le caiga bien y en quien confíe
- Vaya al hogar dental de su hijo para que puedan ayudarle a cuidar los dientes de su hijo
- No se preocupe por el dolor — los dentistas tienen muchas nuevas maneras de atender los dientes de su hijo, por lo que ahora hay muy poco dolor con cualquier cosa que haga el dentista

### Llame al dentista por cualquiera de estas razones de último momento:

- Si su hijo está enfermo y no puede ir a la cita
- Si su hijo va a llegar tarde
- Si su automóvil se descompone, avísele al dentista que no puede llegar
- Si no puede salirse del trabajo, avísele al dentista que no puede ir a la cita

Cuando su hijo falta a una cita, a usted no le cuesta nada. Pero le cuesta a su dentista. El dentista tiene que pagar el alquiler del consultorio y el equipo. El dentista reserva ese horario de cita tan solo para usted. Por lo tanto, cumpla con la cita de su hijo siempre que sea posible. Si su hijo no puede ir, llame al consultorio lo antes posible.



**Abra la boca.** ¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o para hacer una cita? Llame a DentaQuest al **1-855-418-1622** o TTY/TDD **1-800-466-7566**. O visite nuestro sitio web en **DentaQuest.com**.

# Sea parte de su comunidad

## Opciones de vivienda para los miembros de CHOICES

¿Sabía que el programa CHOICES ofrece alternativas residenciales basadas en la comunidad (CBRA) para las personas que deseen permanecer viviendo en la comunidad en lugar de vivir en un centro de enfermería u hospital? El tipo más común de CBRA es Apoyos para Vivir en la Comunidad (Community Living Supports o CLS).

CLS es un hogar o departamento compartido donde viven usted y otras 3 personas máximo. También hay un modelo para familias con apoyos para vivir en la comunidad (Community Living Supports – Family Model o CLS-FM). CLS-FM es un hogar o departamento compartido donde usted y otras 3 personas máximo viven con una familia de acogida capacitada.

La cantidad de apoyo proporcionado por cada uno de estos CBRA depende de sus necesidades y puede incluir asistencia práctica, supervisión, transporte y otros apoyos necesarios para permanecer en la comunidad.



**Viva como quiere hacerlo.** ¿Le interesa explorar CBRA? Entonces, comuníquese con su coordinador de apoyo, o llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606**, TTY **711**.



iStock.com/martin-dm

## El regreso al trabajo después del COVID-19

El COVID-19 ha cambiado nuestra manera de abordar y hablar sobre el empleo en Employment and Community First (ECF) CHOICES. A medida que se administran las vacunas y las personas regresan al trabajo, es posible que deba considerar cosas nuevas al pensar en las oportunidades de empleo en su comunidad. Estos temas serán diferentes entre una persona y otra, pero es importante tenerlos en cuenta.

1. ¿Qué nuevas prácticas de seguridad se están practicando en su área específica para protegerlo a usted y a los demás?
2. ¿Su trabajo todavía requiere que vaya a trabajar en persona? Si es así, ¿cuáles son las pautas de seguridad y el horario?
3. ¿Su trabajo todavía tiene puestos en empresas que necesitan adaptarse a la pandemia?
4. Identifique su nivel de comodidad con las prácticas de seguridad en el lugar de trabajo para garantizar su salud y seguridad, especialmente si su trabajo requiere interacciones cara a cara.
5. ¿Su trabajo limita el contacto personal? ¿Utiliza tecnología? ¿Su empleador proporciona la tecnología y la formación necesarias?



**Hay apoyo.** Si está inscrito en ECF CHOICES y tiene preguntas adicionales sobre empleo o regresar al trabajo, comuníquese con su coordinador de apoyo.

# A quién llamar

## Números de teléfono que debe saber

### Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Miembro  
**1-800-690-1606**, TTY 711

Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma.

### Nuestra página web [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)

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. Obtenga un formulario de queja de discriminación.

### NurseLine (Línea de Enfermería)

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

NurseLine atiende las 24 horas, todos los días. Le contestará el personal de enfermería que le puede ayudar con problemas de salud.

### Transporte

Como miembro, puede obtener transporte que no sea de emergencia desde y hacia sus consultas de atención médica. Esto incluye idas al doctor, la farmacia y otros servicios cubiertos por TennCare. Para pedir su próximo transporte, llame al **1-866-405-0238**.

Healthy First Steps®  
**1-800-599-5985**, TTY 711  
**UHCHealthyFirstSteps.com**  
Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

### Recursos de TennCare

DentaQuest  
**1-855-418-1622**  
**DentaQuest.com**  
DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

### Cumplimiento de los derechos civiles

**tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance**  
Reportar una posible discriminación.

TennCare  
**1-800-342-3145**,  
TTY **1-877-779-3103**  
Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare  
**1-800-758-1638**,  
TTY **1-877-779-3103**

Abogacía gratuita para los miembros de TennCare para ayudarlo a comprender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect  
**1-855-259-0701**  
Para recibir ayuda con TennCare o reportar cambios.

## Cúidese en el verano

Para muchas personas, cuidar a la familia y los amigos es parte de la vida diaria. Pero también es importante hacer tiempo para cuidarse. Visite **healthtalkselfcare.myuhc.com** para descargar una tarjeta de BINGO de autocuidado. Haga una actividad de cuidado personal diferente cada día hasta que saque BINGO. Guarde la tarjeta para practicar el cuidado personal durante todo el año.

### Recursos comunitarios

Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios  
**1-800-273-8255**  
**TSPN.org**  
Hable con un consejero en prevención del suicidio.

Línea estatal de Tennessee para momentos de crisis 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  
**1-800-784-8669**  
**TNQuitline.org**  
o **1-877-448-7848**

Reciba ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Ofrecen ayuda especial para las mujeres embarazadas.

**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: كوردی**

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخوڕایی، بۆ تو بهردهسته. پهیهوهندی بکه به 1-800-690-1606 (TTY 711).

**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**

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 sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY 711).

**Amharic: አማርኛ**

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዙዎት 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**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ມີ ພ້ອມ ທີ່ ອາໄຫຼ້ ທ່ານ. 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 दे: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY 711). पर कॉल 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 निःशुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-690-1606 (TTY 771) 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.