



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Otoño 2022

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

Nuestro buscador de sitios de vacunación contra la gripe le hace la vida más fácil y hace que su familia esté más sana. Encontrar un lugar cerca de usted y programar una visita es rápido y fácil. Consulte más detalles en la Página 3.

Salud + Bienestar

Cómo usar SNAP

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

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

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



Conozca más. Para saber si puede recibir los beneficios de SNAP, visite fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility.



La vida cotidiana

La dosis correcta

¿Tiene su hijo un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? ¿Está tomando medicamentos para el TDAH? De ser así, es importante concertar y asistir a las citas con su médico. Un plan igual para todos no funciona para los niños con TDAH pues, lo que funciona para un niño posiblemente no funcione para otro.

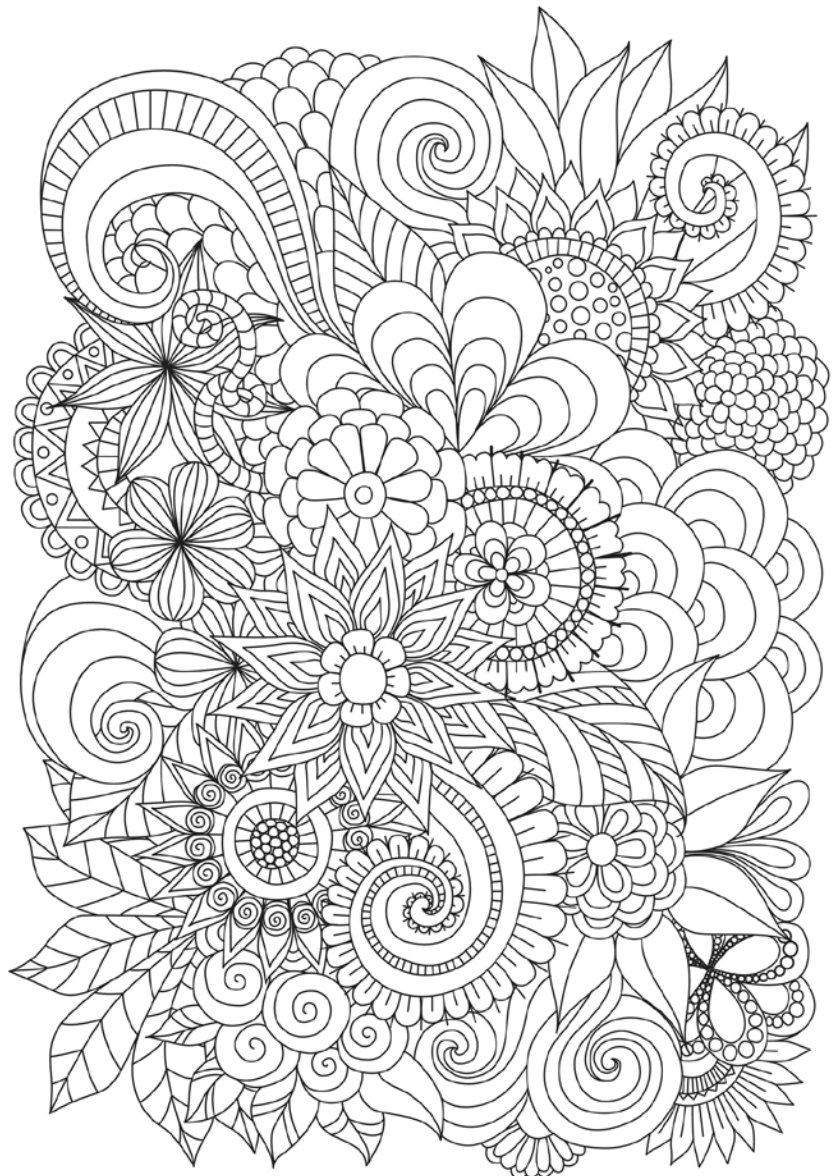
El médico debe examinar a un niño que toma medicamentos para el TDAH para asegurarse de que esté recibiendo el medicamento correcto y la dosis correcta. Ello sucederá en una consulta de control. Estas consultas deben realizarse dentro de los 30 días posteriores a la primera consulta por TDAH y después al menos 2 veces más en los próximos 9 meses.

Salud + Bienestar

Zona de actividad

Es hora de relajarse

Si siente estrés debido al COVID-19, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan tomarse un descanso de las actividades diarias. Las artes y las manualidades son una excelente opción para combatir el estrés. De hecho, se ha demostrado que colorear reduce el estrés y la ansiedad tanto en niños como en adultos. ¡Saque algunos lápices de colores, crayones o marcadores y haga de esta página una obra de arte!



Pruebas de detección importantes

Conozca el riesgo que corre

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son dos de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de padecerlos.

Factores de riesgo del cáncer de mama	Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino
Tener 50 años o más	Haber sido infectada con el virus del papiloma humano (VPH)
Comenzar a menstruar antes de los 12 años o comenzar la menopausia después de los 55 años	Haber tenido otras enfermedades de transmisión sexual
Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de mama	Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de cuello uterino
No realizar actividad física	Haber tenido muchos compañeros sexuales
Beber alcohol o fumar	Fumar

Es importante que todas las mujeres se sometan a exámenes de detección de estos tipos de cáncer, tal como lo recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Los exámenes pueden ayudar a detectarlos en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.

Pautas para el examen de detección del cáncer de mama	Pautas para el examen de detección del cáncer de cuello uterino
Las mujeres de 50 años o más deben hacerse una mamografía, que es una radiografía de las mamas, cada 1 o 2 años.	Las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años, y luego las pruebas de Papanicolaou y VPH cada 5 años entre los 30 y los 65 años. A los 65 años pueden dejar de hacerse las pruebas si han tenido un historial de resultados normales.



Haga un plan para hacerse los exámenes. Hable con su proveedor sobre las

pruebas de detección de cáncer de mama y de cáncer de cuello uterino. Si necesita encontrar un proveedor, podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 de este boletín. O visite myuhc.com/communityplan.

Vacuna importante

Programe su vacuna contra la gripe

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

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en el ajetreo del día para vacunarse contra la

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

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



istock.com/skynesher

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo el plan médico. Como nuestro miembro, tiene a su disposición numerosos servicios y beneficios para usted.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

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

NurseLine: Reciba asesoría médica de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711

Comunicación sin papeleo: Déjenos saber si le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto.

myuhc.com/communityplan/preference

Programa de transporte de asistencia médica (Medical Assistance Transportation Program, MATP): El MATP ofrece

transporte no urgente a consultas médicas y a la farmacia. El MATP de su condado determinará si necesita participar en el programa. Llame a Servicios para miembros para coordinar el transporte.

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Membresía de One Pass Gym y fitness virtual:

Acceda a una red de gimnasios, centros de acondicionamiento físico, clases virtuales en directo y entrenamientos a la carta. Disponible sin costo adicional para miembros elegibles. Venga acompañado de un cuidador al gimnasio sin costo adicional. Debe ser mayor de 18 años.

uhccp.com/onepasspa

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante el embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y por llevar a su bebé a los chequeos de rutina (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY/PA Relay 711

uhchealthyfirststeps.com

Línea para dejar de fumar de Pensilvania:

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (784-8669), TTY/PA Relay 711

pa.quitlogix.org

UHC Doctor Chat: Chatee por vídeo con un médico de forma gratuita con esta aplicación. Los médicos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

uhcdoctorchat.com

Unidad de necesidades especiales: Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento.

1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711

Lifeline (Línea de vida) para casos de suicidio y crisis: Para solicitar ayuda, llame al **988**.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025**, TTY/PA RELAY **711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675
Teléfono: **717-787-1127**, TTY/PA Relay **711**
Fax: **717-772-4366**, o
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

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 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**.

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

សូមចាប់អារម្មណ៍ : ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាភាគតិចផ្លែ គឺអាចមានសម្រាប់បម្រើជូនអ្នក។ ចុះទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**។

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

သတိပြုရန် - အကယုၤၤ သဠည ဝုမန္တစကား ဝေပုဟပါက ဘာသာစကား အကူအညီကို သင့်အတြက္ အခမဲ့ ဝေဆာငြိုက္ပေးပါမည့်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025၊ TTY RELAY: 711** သို့ ဝေခင့်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENÇÃO: se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

লক্ষ্য করুন: আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

KUJDES: Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

सूचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કૉલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**