



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/Anchly

Otoño 2022

United  
Healthcare  
Community Plan

## Qué hay adentro

Con nuestro buscador de lugares de vacunación contra la influenza (gripe) su vida es más fácil y su familia gozará de mejor salud. Es rápido y fácil encontrar un lugar cerca de usted y hacer una cita. Consulte la Página 5 para conocer más detalles.



## Salud y bienestar

# Cómo usar SNAP

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) puede ayudar con su presupuesto de alimentos. Cubre muchos alimentos, entre ellos:

- Frutas y verduras
- Carnes, aves de corral y pescado
- Productos lácteos
- Panes y cereales

Consejo al hacer las compras: cuando esté en la tienda, compre frutas y verduras congeladas. Son una ganga en comparación con las frescas. ¡Y son igual de saludables!



**Obtenga más información.** Para averiguar si puede tener los beneficios de SNAP, visite [fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility](https://fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility).

## La vida diaria

# Usted está en control

## 5 consejos para un corazón más saludable

Controlar su presión arterial puede ayudarle a prevenir enfermedades del corazón. Si tiene hipertensión (presión arterial alta), estos consejos pueden ayudarle a bajarla. Si su presión arterial es normal, estos consejos pueden ayudar a mantenerla así.



**Mantenga un peso sano.** Un índice de masa corporal (en inglés lo abrevian BMI) entre 18.5 y 24.9 es un peso saludable para los adultos. Puede averiguar cómo calcular su BMI en [cdc.gov/BMI](https://www.cdc.gov/BMI).



**Tómese su medicina.** Si su proveedor le receta un medicamento para la presión arterial, tómelo según las indicaciones. Use notas, alarmas o aplicaciones de teléfonos inteligentes para ayudarle a recordar.



**Coma saludablemente.** Agregue más frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras a sus comidas. Reduzca las grasas saturadas y los azúcares añadidos. Limite la comida procesada y rápida.



**Muévase.** Trate de hacer 30 minutos de actividad de intensidad moderada al día, 5 días a la semana.



**Limite el consumo de alcohol.** Una bebida alcohólica al día para mujeres o 2 para hombres es una cantidad moderada.



**Vaya a sus chequeos.** Una presión arterial saludable es 120/80 o menos. Pregúntele a su proveedor si le debe medir la presión arterial en su próxima consulta.

## Evaluación importante

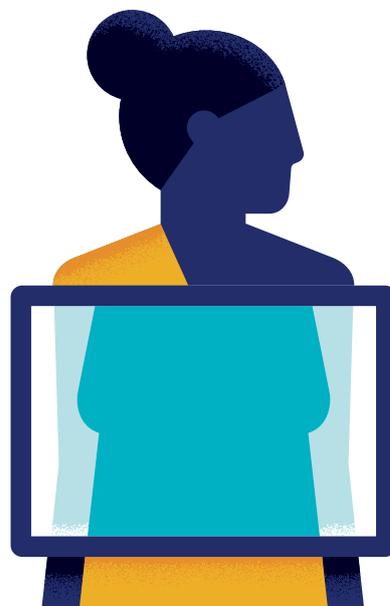
# Las mamografías son un beneficio cubierto

Las mamografías ayudan a detectar el cáncer de mama, incluso cuando no tiene ningún síntoma. Usted puede aprovechar los beneficios de mamografía para detección:

- Por lo menos 1 vez entre las edades de 35 y 40 años
- Cada 2 años o más a menudo si su doctor dice que lo necesita y tiene 40 a 50 años de edad
- Cada año a partir de los 50 años de edad

Si ya le toca una mamografía, no espere. Programe esta importante evaluación hoy mismo. Ha salvado la vida de cientos de miles de mujeres. ¡También podría salvarle la vida a usted!

Saber cómo se ven y se sienten normalmente sus senos puede ayudar a notar los síntomas del cáncer de seno. Los posibles signos incluyen bultos, dolor o cambios de tamaño. Para saber cómo puede hacerse un autoexamen de los senos en casa, visite [uhc.care/healthtalkexam](https://www.uhc.care/healthtalkexam).



## Beneficios dentales

# Sonría brillantemente

## Los selladores dentales protegen sus dientes

La caries dental es una de las enfermedades crónicas más comunes en la infancia. Para los 19 años de edad, la mayoría de los niños ya tienen 1 o más dientes cariados (picaduras). Una opción muy eficaz para ayudar a prevenir las caries es el uso de selladores dentales. Los selladores son una película delgada de plástico que se aplica en la superficie de masticación de las muelas.

Los selladores dentales actúan como una barrera para “sellar” el espacio entre la muela y cualquier alimento pequeño o bacteria que de otra manera podría causar una caries en una “muela sin sellar”. Junto con una buena atención de la salud bucodental, los selladores que se mantienen adecuadamente son el 100% eficaces contra las caries.

La aplicación de selladores en las muelas es un proceso rápido y fácil. La superficie de masticación de la muela se limpia para ayudar a que el sellador se adhiera. El sellador se pinta en las ranuras de la superficie de masticación,

donde se adhiere a la muela. Los selladores previenen la caries dental y también detienen el crecimiento de caries.

A los niños les deben aplicar selladores cuando les salgan las primeras muelas permanentes (alrededor de los 6 años). Luego, otra vez cuando les salgan los segundos molares permanentes, que es alrededor de los 12 años. Los adultos también son excelentes candidatos para selladores. De hecho, se ha demostrado que los selladores reducen la caries en las muelas casi el 80%.

Los selladores generalmente duran varios años antes de que se tengan que volver a aplicar. Pregúntele a su dentista si podría beneficiarse de los selladores en su próxima consulta dental.



**Haga su cita.** Llame a DentaQuest al **1-855-418-1622**, TTY **1-800-466-7566**.  
O visite **dentaquest.com**.



## La vida diaria

# Ahorre en sus facturas de internet

¿Sabe del programa de conectividad asequible? Es un nuevo programa que ayuda a pagar internet de alta velocidad. Usted puede usar internet para el trabajo, la escuela, la atención médica y más.

¿Qué recibe con este programa? Podría recibir hasta \$30 por mes en descuento de sus facturas de internet. También hay un descuento único de \$100 en una computadora portátil, tableta o computadora.

Cualquier vivienda que tenga al menos 1 persona inscrita en Medicaid puede tener este programa. Pero debe inscribirse para tenerlo. Vaya en línea a **getinternet.gov** e inscribese hoy.

## Dejar de fumar

# ¡En sus marcas, listos, a dejarlo!

## Ayuda para finalmente dejar de fumar para siempre

No es ningún secreto que dejar de fumar es difícil. Puede sentirse desesperanzado o asustado. Puede que no sepa por dónde empezar.

UnitedHealthcare ofrece ayuda sin costo a los miembros a través de Quit For Life®. Quit For Life ha ayudado a millones de miembros a dejar de fumar. Posiblemente también podemos ayudarle.

Quit For Life tiene herramientas en línea y apoyo para dejar de fumar, dejar la nicotina y el tabaco. También ayuda con los cigarrillos electrónicos y el vapeo. Usted puede dejar de fumar a su propio ritmo. La ayuda incluye:



istock.com/PixelImage



Un asesor Quit Coach® personal y exclusivo que creará un plan solo para usted



Mensajes de texto Text2Quit® para consejos diarios, ayuda y recordatorios



Medicamentos para dejar de fumar que ayudan a controlar las ganas de fumar

Visite [quitnow.net](http://quitnow.net) para obtener más información y comenzar.

## Evaluación importante

# Tratamiento del ADHD de su hijo

¿A su hijo le está costando trabajo prestar atención en la escuela este otoño? ¿O tiene problemas para controlar sus acciones? Podría tener el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (en inglés le dicen ADHD).

UnitedHealthcare cubre las pruebas y el tratamiento del ADHD. Si su hijo tiene ADHD, su proveedor puede sugerirle una terapia conductual. También podría sugerir medicamentos. El proveedor creará un plan para ayudar a su hijo a sentirse mejor. Esto puede ser bueno para toda la familia.

Obtenga más información sobre sus beneficios para las pruebas y el tratamiento del ADHD. Simplemente llame a Servicios para Miembros al número de teléfono indicado en la Página 6 de este boletín.



## Chequeo médico de rutina anual

# La salud está en sus manos

## Los chequeos médicos de rutina anuales son importantes para la buena salud

La atención preventiva le informa sobre su salud antes de que empeore. Es un beneficio cubierto por su plan de seguro médico. Incluye consultas periódicas con su proveedor de atención primaria, evaluaciones y vacunas.

Todos los miembros de su familia deben ir a su proveedor de atención primaria una vez al año para un chequeo médico de rutina. Estas consultas ayudan a que su familia conserve la salud. Pueden encontrar y prevenir problemas antes de que sucedan.

Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) para buscar un proveedor.



iStock.com/FatCamera



**¿Sabe a dónde ir para recibir atención médica?** Visite [uhc.com/getcarequiz](https://uhc.com/getcarequiz) para obtener más información y poner a prueba sus conocimientos sobre dónde ir para recibir atención médica.



iStock.com/Retana21

## Vacuna importante

# Haga una cita para su vacuna contra la influenza (gripe)

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

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en su ajetreado día para vacunarse contra la influenza. Así que tenemos una herramienta en línea para que sea fácil. Solo toma unos minutos encontrar un lugar cerca de usted. Luego puede hacer una cita para el día y la hora que mejor le convenga.

Tómese unos minutos ahora para hacer su cita. Puede marcar una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno. Para comenzar, visite [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).

# Estamos aquí para usted

## Recursos de UnitedHealthcare

**Servicios para Miembros**  
**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**

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 por discriminación.

**NurseLine (línea de enfermería)**  
**1-800-690-1606, TTY 711**

NurseLine atiende gratis por teléfono las 24 horas, todos los días. Le contestará un enfermero que le puede ayudar con problemas de salud.

## Transporte

Como miembro, puede tener transporte que no sea de emergencia desde y hacia sus consultas de atención médica. Esto incluye idas al doctor, a la farmacia y a 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**  
**uhhealthyfirststeps.com**

Reciba 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.

**Oficina de Cumplimiento de los Derechos Civiles**

**tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html**

Para reportar una posible discriminación.

**TennCare**  
**1-800-342-3145,**  
**TTY 1-877-779-3103**

**Programa de Representación de TennCare**

**1-800-758-1638,**  
**TTY 1-877-779-3103**

Representación gratuita para los miembros de TennCare para ayudar a entender su plan y recibir tratamiento.

**TennCare Connect**  
**1-855-259-0701**

Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

## Denuncie el fraude y el abuso

Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General OIG), llame gratis al **1-800-433-3982**. O visite **tn.gov/tenncare** y haga clic en “Report TennCare

Fraud” (Detener el fraude en TennCare). Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la División de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame gratis al **1-800-433-5454**.

## Recursos comunitarios

**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 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-QUIT-NOW**  
**(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.



### 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

خزمهتگوزاری یهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرای، بۆ تۆ دهست بههرکراوه. پهیوهندی بکه به ئاگاداری: ئهگهر به زمان ی کوردی قسه دهکهیت، **1-800-690-1606** (TTY 711).

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us for free at **1-800-690-1606**, TTY **711**.

We obey federal and state civil rights laws. We do not treat people in a different way because of their race, color, birth place, language, age, disability, religion, or sex. Do you think we did not help you or treated you differently? Then call UnitedHealthcare Community Plan at **1-800-690-1606** or TennCare **1-855-857-1673**, TTY **711** for free.

### 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/Español:

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.