



# Health Talk



iStock.com/AzmanJaka

Verano 2022

United  
Healthcare  
Community Plan



## Evite el calor

La insolación no es ninguna broma. Los signos de una enfermedad relacionada con el calor incluyen calambres musculares, vómitos y dolores de cabeza. Si tiene estos síntomas, busque tratamiento de inmediato.



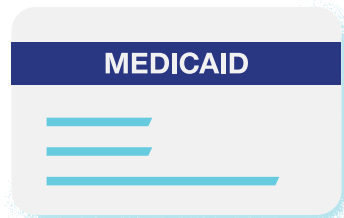
iStock.com/Xurzon

## Conserve su cobertura

### Lo que necesita para hacer la renovación

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar su cobertura. Es importante renovar a tiempo, o sus beneficios pueden terminar. Hay varias formas de renovar, que pueden ser:

- En persona
- Por correo
- En línea
- Por teléfono



**No se lo pierda.** Obtenga más información sobre cómo renovar Medicaid en Kansas en [uhc.care/92nbax](https://uhc.care/92nbax).



Mente sana, cuerpo sano

## Usted no está solo

Según la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), millones de personas en Estados Unidos están afectadas por enfermedades mentales. De hecho, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 adolescentes tienen un problema de salud mental. Una de las condiciones de salud mental más comunes es tener un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son diferentes a los sentimientos normales de estar nervioso o ansioso. Son sentimientos de miedo o ansiedad que no desaparecen. También pueden empeorar con el tiempo.

Si tiene un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Los primeros pasos que puede dar son:

- Llame a la Línea directa de salud del comportamiento al **1-800-435-7486, TTY 711**
- Solicite una cita para hablar con un profesional de la salud
- Obtenga más información sobre salud mental en **[cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth)**



iStock.com/kate\_sept2004

# Solo para usted

## Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**, obtendrá herramientas que le ayudarán a utilizar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Obtener ayuda para utilizar sus beneficios
- Encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir las comunicaciones de la forma que desee, incluidos mensajes de texto y correos electrónicos



**Inscríbese hoy, solo le tomará unos minutos.** Así podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**.

## Atención médica para todos

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema médico. Trabajamos para ofrecer una atención de calidad e imparcial a todos los miembros, sin importar su raza, lugar o situación.

Queremos conocer su experiencia con UnitedHealthcare. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 4 de este boletín para decirnos cómo lo estamos haciendo.

# Lista de deseos para el verano

## 5 actividades saludables y divertidas para tachar de su lista de deseos este verano

¿Busca ideas divertidas para ponerse en movimiento este verano? Aquí hay 5 actividades sencillas que puede probar.



- 1. Salga a caminar y lleve la cuenta de sus pasos.** Las caminatas son una excelente forma de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ver su progreso.



- 2. Dé un paseo en bicicleta.** Si no tiene bicicleta, hay muchas opciones de alquiler. Las bicicletas adaptables son una buena opción para las personas con discapacidades. Se modifican para adaptarse a las necesidades del ciclista.



- 3. Nade.** Darse un chapuzón es una excelente forma de hacer ejercicio y refrescarse. Visite una piscina local, un lago o el mar.



- 4. Haga una barbacoa o un picnic.** El verano es la temporada ideal para comer al aire libre con familia y amigos. Pruebe nuestra receta para un plato deslumbrante y saludable: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](https://healthtalksiderecipe.myuhc.com).



- 5. Plante un jardín.** Si no tiene el espacio para tener su propio jardín al aire libre, puede usar jardineras para interiores. Intente comenzar poco a poco con hierbas fáciles de cultivar, como albahaca, cebollino o menta. Luego, úselas en su próxima comida.



### Explore más

¿Está buscando más actividades para hacer este verano? Consulte la lista de sitios web estatales de turismo en [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://usa.gov/state-travel-and-tourism).



istock.com/YakobchukOlena



istock.com/Inside Creative House

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros:** Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-877-542-9238, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.  
**[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

**No use papel:** ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias.  
**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

**Línea de enfermería:** Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).  
**1-855-575-0136, TTY 711**

**Línea de ayuda para dejar de fumar de Kansas:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-800-QUIT-NOW  
(1-800-784-8669)  
[ksquit.org](https://ksquit.org)**

**Línea directa de salud del comportamiento:** Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).  
**1-800-435-7486, TTY 711**

## Usted tiene el poder

### Controle su diabetes para ayudar a prevenir otras enfermedades

Cuidar la diabetes es muy importante. Tener diabetes lo pone en riesgo de desarrollar complicaciones u otras condiciones médicas.

La buena noticia es que tiene el poder de controlar su diabetes y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades renales y enfermedades oculares. Estos sencillos consejos pueden ayudar a mantener controlados los niveles de azúcar, presión arterial y colesterol:

- Siga una dieta saludable con alto contenido de frutas, verduras y cereales integrales, y baja en azúcares añadidos
- Haga ejercicio con regularidad: al menos 150 minutos a la semana
- Limite el consumo de alcohol
- No fume
- Tome los medicamentos según las indicaciones
- Consulte a su proveedor para una revisión médica al menos cada 6 meses
- Hable con un farmacéutico y un profesional de la salud sobre la gestión del medicamento
- Llame a Servicios para miembros para obtener más información sobre nuestro programa de administración de casos



### ¿Es el momento de una revisión médica?

Podemos ayudarlo a encontrar un nuevo proveedor si lo necesita. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda. O bien, visite **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**.





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-542-9823, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin cargo. Llame al **1-877-542-9238, TTY 711**.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói **tiếng Việt (tiếng Việt)**, chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-877-542-9238, TTY 711**.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-542-9238**，**聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Rufen Sie **+1 877-542-9238, TTY 711** an.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-542-9238(TTY 711)**번으로 전화하십시오.

wrong: ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Laotian)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການພາສາໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃດໆໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ **1-877-542-9238, TTY 711**.

إذا كنت تتحدث **العربية (Arabic)**، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-542-9238 الهاتف النصي 711**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-542-9238, TTY 711**.

သတိမူရန်-အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာ (ဗမာ) **(Burmese)** စကားပြောလျှင် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-877-542-9238၊ TTY 711** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATTENTION : si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-542-9238, ATS 711**.

注意：日本語 **(Japanese)** を話される場合は、言語支援サービスを無料でご利用頂けます。電話番号**1-877-542-9238**、または**TTY 711**にご連絡ください

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Звоните по телефону **1-877-542-9238, TTY 711**.

LUS TSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais lus **Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau **1-877-542-9238, TTY 711**.

توجه: اگر به زبان فارسی **(Farsi)** صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-877-542-9238, TTY 711** تماس بگیرید.

TANABAHI: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha zinapatikana kwako bila malipo. Piga simu kwa **1-877-542-9238, TTY 711**.