



Health Talk

iStock.com/DisobeyArt



Verano 2022

United
Healthcare
Community Plan

Cúbrase con protector solar

Toda la familia debe usar protector solar cada vez que vaya a salir este verano. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.



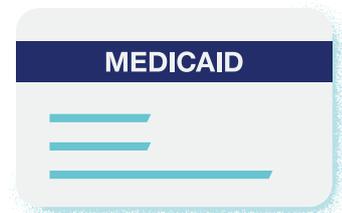
iStock.com/agrobacter

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 la renovación de Medicaid en Maryland en uhc.care/e9udve.



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/monkeybusinessimages

Solo para usted

Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en **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**.

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. Visite un mercado de productos agrícolas locales. Vaya con su familia para que aprendan sobre los alimentos que comen. Los mercados de productos agrícolas locales son un lugar excelente para conseguir frutas y verduras nutritivas y de calidad.



3. 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.



4. Plante un jardín. La jardinería es una actividad divertida y educativa para toda la familia. Tome nota de lo que funciona bien. Después vea cómo crece su jardín.



5. Asista a un partido. Los eventos deportivos son algo más que divertido de ver. También pueden hacer que sus hijos se entusiasmen con la actividad física.



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://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).



iStock.com/LLco - Julia Amaral

Rincón de recursos

Servicios para miembros: 1-800-318-8821, TTY 711

Nuestro sitio web:
myuhc.com/communityplan

NurseLine:
1-877-440-0251, TTY 711

Healthy First Steps®:
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Sistema Público de Salud del Comportamiento:
1-800-888-1965, TTY 711

Unidad de necesidades especiales:
1-800-460-5689, TTY 711

Línea de ayuda para asistencia de Maryland Medicaid HealthChoice:
1-800-284-4510, TTY 711

Programa dental Healthy Smiles de Maryland:
1-855-934-9812, TTY 711

UnitedHealth Group Customer Care Fraud Hotline (Línea directa de atención al cliente para la denuncia de casos de fraude):
1-866-242-7727, TTY 711

Servicios de interpretación: Llame a Servicios para miembros para solicitar servicios de interpretación para sus consultas médicas.



Evite las prisas

Las consultas de bienestar son importantes para los niños en su regreso a clases

Los niños deben tener consultas de bienestar durante toda la infancia y la adolescencia. Estas revisiones son especialmente importantes para el regreso a clases. Una consulta de bienestar puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y dieta
- Exámenes de desarrollo para el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse. Puede consultar el calendario de vacunación infantil en cdc.gov/vaccines. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



Consulte a su médico. Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor, visite myuhc.com/communityplan. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.



We provide services at no cost to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print, auxiliary aids and services, or you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-800-318-8821**, TTY **711** from 8 a.m. to 7 p.m. EST.

Brindamos servicios sin costo para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Tales como cartas en otros idiomas o en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, o puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame al **1-800-318-8821**, TTY **711**, de 8 a.m. a 7 p.m. EST.

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا. مثل، توفير الخطابات بلغات أخرى أو بحروف كبيرة، أو المساعدات والخدمات المساعدة، أو يمكن لك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، اتصل على الرقم **1-800-318-8821**، الهاتف النصي **711** من الساعة 8:00 صباحًا حتى 7:00 مساءً بالتوقيت الشرقي القياسي.