



Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

Verano 2022

United
Healthcare
Community Plan

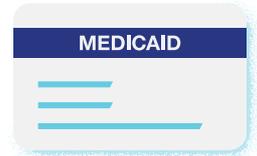
Pónganse bastante

La familia entera debe usar protector solar cada vez que estén afuera este verano. Deben usar un filtro solar que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (SPF) de 30 o más.



iStock.com/agrobacter

Conserve su cobertura



Lo que debe saber para renovar

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar la cobertura. Es importante renovar a tiempo pues de lo contrario sus beneficios podrían terminar. Hay varias maneras de renovar que podrían incluir:

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



No se pierda ninguna información.

Entérese más sobre la renovación de Medicaid en Tennessee en uhc.care/8ce4fd.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 219359
Kansas City, MO 64121-9359

AMC-066-TN-CAID-SPAN

CSTN22MD0039123_000



Mente sana, cuerpo sano

No está solo

Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, millones de personas en los Estados Unidos se ven afectadas por enfermedades mentales. De hecho, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 adolescentes tiene un problema de salud mental. Una de las afecciones de salud mental más comunes es tener un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son diferentes de los sentimientos normales al estar nervioso o ansioso. Son sentimientos de temor o ansiedad que no desaparecen. Además, con el tiempo pueden empeorar.

Si tiene un problema de salud mental, tiene ayuda a su alcance. Algunas de las primeras buenas medidas que puede tomar son:

- Llamar a la línea de ayuda de salud conductual al **1-800-435-7486**, TTY 711
- Hacer una cita para hablar con un proveedor de atención médica
- Informarse más sobre la salud mental en **[cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth)**



istock.com/monkeybusinessimages

Solo para usted

Reciba información personalizada de su plan de seguro médico

Cuando se registre en **myuhc.com/communityplan**, contará con medios que le ayudarán a aprovechar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Recibir ayuda para utilizar sus beneficios
- Buscar un proveedor o farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir comunicaciones como quiera, incluyendo los mensajes de texto y correos electrónicos



Inscribese hoy mismo. Le tomará tan solo unos minutos. Después podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite **myuhc.com/communityplan**.

Atención médica para todos

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema de atención médica. Nos estamos esforzando para prestar atención médica imparcial y de buena calidad a todos los miembros, sin importar su raza, lugar o situación.

Queremos saber sobre su experiencia con UnitedHealthcare. Llame gratis a Servicios para Miembros al número de teléfono indicado en el rincón de recursos en la Página 8 de este boletín para decirnos cómo vamos.

Lista de cosas para hacer en el verano

5 actividades saludables y divertidas que puede hacer este verano

¿Está buscando ideas divertidas para hacer actividad física este verano? Aquí hay 5 sencillas actividades que puede probar.



1. Salga a caminar y cuente sus pasos. Las caminatas son una excelente manera de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación para contar los pasos en su teléfono para que pueda ver su progreso.



2. Vaya a un mercado de agricultores. Vaya con su familia para que aprendan sobre los alimentos que comen. Los mercados de agricultores son un excelente lugar para comprar productos nutritivos y de calidad.



3. Hagan una carne asada o un picnic. El verano es la temporada para comer al aire libre con la familia y los amigos. Pruebe nuestra receta para una refrescante y saludable guarnición: **healthtalksiderecipe.myuhc.com**.



4. Planten una hortaliza. La jardinería es una actividad divertida y educativa para toda la familia. Tomen notas de lo que funciona bien. Luego vean crecer su hortaliza.



5. Inscríbanse en un deporte. Los eventos deportivos ofrecen más diversión que tan solo ser espectador. También pueden entusiasmar a sus hijos a hacer actividad física.



Explore más

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



No espere hasta el último momento

Los chequeos médicos de rutina son importantes para los niños antes de regresar a la escuela

Los niños deben ir a chequeos médicos de rutina durante la niñez y la adolescencia. Estos chequeos son particularmente importantes para regresar a la escuela. Un chequeo médico de rutina puede incluir:

- Un reconocimiento físico
- Vacunas
- Pruebas de la vista y del oído
- Charla sobre actividad física y dieta
- Evaluaciones de desarrollo del habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas sobre la salud de su hijo y sus antecedentes médicos
- Análisis de laboratorio como, por ejemplo, de sangre y orina

Durante el chequeo, pregúntele al proveedor si su hijo está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a otros de enfermarse. Puede ver el programa de vacunación infantil en [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Si le faltó a su hijo alguna de sus vacunas este año, no es demasiado tarde para que se las den.

¿Ya le toca un chequeo?

Es importante que a los niños les hagan un chequeo médico infantil de rutina de TennCare Kids todos los años. Recuerde que estos chequeos son gratuitos para los miembros de UnitedHealthcare Community Plan menores de 21 años de edad.



Llévelo al chequeo.

Llame hoy mismo al proveedor de su hijo para hacer una cita. Para buscar un nuevo proveedor, visite myuhc.com/communityplan. O bien, llame gratis a Servicios para Miembros al número de teléfono indicado en el rincón de recursos en la Página 8 de este boletín.

Protéjase la piel

Lo que debe saber sobre el bronceado artificial

Según el Instituto Nacional del Cáncer, cada año más de 1 millón de personas son diagnosticadas con cáncer de piel. El bronceado artificial aumenta la probabilidad de cáncer de la piel tanto en hombres como en mujeres.

Cualquiera que se exponga regularmente a fuentes artificiales de rayos ultravioleta en una cama de bronceado aumenta el riesgo de tener cáncer de la piel. Otras personas que corren mayor riesgo de contraer cáncer de la piel incluyen:

- Quienes tienen piel blanca
- Quienes tienen pelo de color claro, rojo o rubio
- Quienes tienen ojos azules, verdes o grises

Usted puede disminuir el riesgo de cáncer de la piel si evita las cabinas de bronceado artificial. En su lugar, use cremas y aerosoles que broncean sin sol para tener un bronceado de aspecto natural.



istock.com/Henasch



El cáncer de la piel puede ser mortal. Revítese la piel todos los meses por si hay cambios en el tamaño, la forma o el color de un lunar. Llame a su proveedor y haga cita para un chequeo si encuentra algún cambio en su piel.

Usted tiene el poder

Controle su diabetes para ayudar a prevenir otras enfermedades

Es muy importante cuidarse la diabetes. Al tener diabetes corre riesgo de tener complicaciones u otras afecciones médicas.

Lo bueno es que usted tiene el poder de controlar su diabetes y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal y enfermedad de los ojos. Estos consejos sencillos pueden ayudarle a mantener bajo control la concentración de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol:

- Consuma una dieta saludable rica en frutas, verduras y granos integrales, y baja en azúcares agregados
- Haga ejercicio con regularidad — por lo menos 150 minutos a la semana
- Limite el consumo de alcohol
- No fume
- Tome los medicamentos de la manera indicada
- Consulte a su proveedor para un chequeo médico por lo menos cada 6 meses
- Hable con un farmacéutico y un proveedor de atención médica sobre el manejo de medicamentos
- Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono indicado en el rincón de recursos en la Página 8 de este boletín para preguntar sobre nuestro programa de manejo de casos.

El camino hacia el empleo

Proyecto de investigación apoya a las familias

El Proyecto Vías de Empleo de Tennessee (Tennessee Employment Pathways Project) ayuda a los padres a aprender cómo conectar a los miembros de su familia con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD) con un empleo pagado. Las familias pueden participar en el proyecto de 2 maneras.

1. El proyecto está buscando padres o hermanos dispuestos a desempeñar el papel de mentores informales para otras familias que recién comienzan el camino hacia el empleo.
2. El proyecto busca padres con familiares que estén interesados en encontrar trabajo.

Los participantes elegibles asistirán a un divertido “curso breve” centrado en pasos prácticos para conectar a un miembro de la familia con un empleo pagado. Algunos participantes, pero no todos, también serán asignados a un mentor informal que ayudó a su propio familiar a encontrar un trabajo remunerado.



iStock.com/Capuski



Averigüe más. Encuentre más información sobre el Proyecto Vías de Empleo de Tennessee e inscríbese en employmentpathways.org.

Detenga la caries dental

Una alternativa indolora a los empastes

El fluoruro de diamina de plata (SDF) es un líquido que se pinta sobre los dientes para detener la caries dental. Puede ayudar a retrasar la necesidad de procedimientos como la perforación para llenar una picadura. En comparación con el empaste tradicional, el SDF es un tratamiento rápido, indoloro (no se requieren inyecciones) y cómodo.

El SDF líquido simplemente se pinta sobre una picadura. Se asienta sobre el diente y se seca. Los dentistas aconsejan que el paciente no coma ni beba nada por lo menos hasta 1 hora después de la aplicación.

La prevención temprana es la clave para el buen cuidado de la salud bucal. También ayuda a su hijo a tener una buena experiencia dental. Si su hijo tiene muchas caries, pregúntele al dentista sobre el SDF como un posible tratamiento. El SDF mata las bacterias o impide que se reproduzcan. También detiene la caries dental y ayuda a prevenir nuevas caries.



Sonría. ¿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 dentaquest.com.



iStock.com/skynesher

¿Le conviene a usted la rehabilitación vocacional?

El camino hacia el empleo puede ser un trayecto emocionante pero complicado para quienes buscan formar parte de la fuerza laboral. Afortunadamente, quienes califican pueden buscar asistencia a través de las oficinas locales de rehabilitación vocacional (VR). Estas oficinas ofrecen una amplia variedad de asistencia para que las personas logren sus objetivos de trabajo.

La elegibilidad para el programa de VR se basa en que:

1. La persona tenga un impedimento físico, mental o sensorial que resulte en un impedimento considerable para el empleo
2. Los servicios de VR sean necesarios para prepararse, asegurar, retener o recuperar el empleo de conformidad con los puntos fuertes, las habilidades, las capacidades, los intereses y la decisión informada de la persona
3. La persona se beneficie de los servicios de VR en relación con un resultado laboral

Los tipos de servicios de VR prestados se basan en las necesidades de la persona y están previstos para ayudar a la persona sea empleable. El personal de VR evaluará las necesidades para determinar un objetivo de empleo apropiado y prestar los servicios adecuados.



Pida ayuda. Si piensa que la rehabilitación vocacional puede ser una buena opción para usted o si quiere más información, comuníquese con John Camperlino en john.camperlino@uhc.com.

A quién llamar

Números de teléfono que debe saber

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 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
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

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

Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

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
1-800-784-8669

tnquitline.org
o **1-877-448-7848**

Reciba ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Se ofrece 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, ກໍ່ມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. 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>TennCare Office of Civil Rights Compliance</p> <p>310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243</p> <p>Correo electrónico: HCFA.Fairtreatment@tn.gov</p> <p>Teléfono: 855-857-1673 TRS: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf</p>	<p>UnitedHealthcare Community Plan</p> <p>Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220</p> <p>Teléfono: 800-690-1606 TTY: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</p>	<p>U.S. Department of Health & Human Services</p> <p>Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201</p> <p>Teléfono: 800-368-1019 TDD: 800-537-7697</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html</p> <p>O bien, puede presentar una queja en línea en: https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</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.