



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



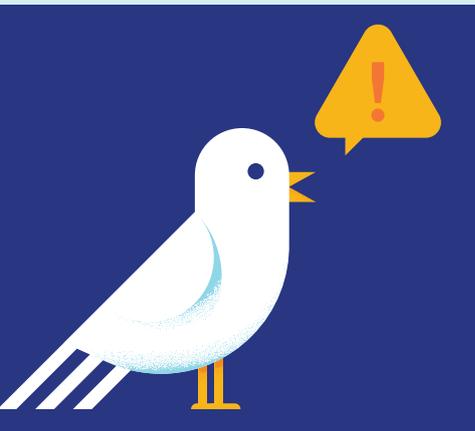
istock.com/shapecharge

Verano 2023
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan

Renueve hoy

¿Sabía que...? Medicaid debe renovarse cada año. Consulte la Página 2 para obtener más información.



Hipertensión

Corazón sano

Consejos para controlar su presión arterial

Controlar su presión arterial puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. Si tiene la presión arterial alta (hipertensión), puede reducirla así:

- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicio regularmente
- Coma bien
- Limite el consumo de alcohol
- Tome su medicamento

Una presión arterial saludable es de 120/80 o menor. Pida a su médico que le tome la presión arterial en su próxima visita.



istock.com/Tetiana Rostopira



iStock.com/Fly View Productions

Planes de Medicaid

Mantenga su cobertura

Asegúrese de renovar su elegibilidad a Medicaid

Medicaid es un programa estatal. Cada estado tiene normas diferentes. Una norma que comparten es que los miembros tienen que renovar cada año. Tendrá que proporcionar información a su estado. Esto les ayudará a decidir si usted o los miembros de su familia pueden seguir teniendo Medicaid.

Su estado le dirá cuándo tiene que renovar. Le pueden llamar recertificación o redeterminación. Asegúrese de que puedan ponerse en contacto con usted. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número de teléfono. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder su plan.

Tenga en cuenta que los requisitos de elegibilidad de Medicaid pueden haber cambiado. Es posible que algunas normas establecidas para COVID-19 ya no se apliquen. Si determina que ya no reúne los requisitos para Medicaid, es posible que pueda seguir teniendo cobertura. Quizá pueda obtener un nuevo plan de salud a través del mercado de ACA o de su trabajo. Encuentre más información en uhc.com/staycovered.

Salud bucal

Sonría

Usted cuenta con beneficios en salud dental

Es importante contar con un «centro dental». Este es el consultorio donde recibe asistencia dental. Cuando tiene un dentista regular, él puede ayudarle cuando sienta dolor. Principalmente, puede ayudarle a evitar el dolor de muela mediante un cuidado preventivo.

Ciertas condiciones — como estar embarazada o tener diabetes — pueden aumentar la probabilidad de sufrir problemas dentales como

la enfermedad periodontal. Por eso es muy importante acudir al dentista regularmente.

Los exámenes regulares, las limpiezas y radiografías forman parte de los beneficios que cubre el servicio. Estos ayudan al dentista a encontrar y tratar pequeños problemas antes de que se vuelvan graves. Hágase un examen dental y una limpieza dos veces al año.



Dientes sanos, cuerpo sano. ¿Desea saber más acerca de sus beneficios en salud dental? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 6.



Pruebas de plomo

¿Su hijo se ha sometido a esta importante prueba?

La prueba de plomo es importante para la salud de su hijo. El plomo puede encontrarse en los juguetes pintados. También puede encontrarse en el suelo y en el polvo. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo introducen sus manos y juguetes en la boca, pueden ingerir plomo. También pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al organismo de su hijo, puede acabar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en su organismo puede provocar una intoxicación por plomo. Puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas. Es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas a la edad de 1 y 2 años. Las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre son parte de una revisión médica a estas edades.



Programe su prueba de detección.
¿Necesita su hijo someterse a una prueba de detección de plomo?
Pregúntele a su médico.

Atención de la diabetes

Bajo control

Pruebas para personas con diabetes

Si tiene diabetes, es importante que haga de su salud una prioridad. Mantener la diabetes bajo control requiere tiempo y esfuerzo. Las pruebas regulares lo ayudan a ver cómo se encuentra. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Prueba de hemoglobina A1c** — Esta prueba de laboratorio indica qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre durante los últimos meses. Realícese esta prueba de 2 a 4 veces por año.
- **Colesterol** — Controlar el colesterol puede protegerle de enfermedades cardíacas. Hágase revisar una vez al año o cuando su proveedor le indique que debe hacerlo.
- **Presión arterial** — Mantener la presión arterial bajo control también es bueno para el corazón. Hágase revisar en cada visita al médico.
- **Examen oftalmológico de la diabetes** — Tener un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar ceguera. Esta prueba ayuda a encontrar problemas antes de que los note. Hágase esta prueba una vez al año.



Lo hacemos fácil. Estas pruebas son beneficios que cubre el servicio. Si necesita ayuda para concertar una cita o acudir al médico, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número telefónico que aparece en la Página 6.

Reciba atención a tiempo

Ayuda para programar citas

Si necesita ayuda para programar una visita con los proveedores de nuestra red, llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647**, TTY **711**. Pueden ayudarle poniéndose en contacto con los proveedores en su nombre para ayudarle a programar una visita en el plazo solicitado.

Tanto los adultos como los niños deben poder obtener cita con su proveedor de atención primaria (PCP) dentro de los siguientes plazos:

- Atención de urgencia: en un plazo de 24 horas.
- Atención prioritaria: en un plazo de 72 horas.
- Examen médico/físico preventivo: en un plazo de 28 días
- Atención de rutina: en un plazo de 28 días

Para los reconocimientos médicos básicos, los adultos deberían poder obtener una cita en un plazo de 180 días a partir de la solicitud de cita del nuevo miembro. Los niños y los miembros DDD deberían poder obtener una cita para examen físico de referencia en un plazo de 90 días.

Los plazos para las visitas especializadas son:

Especialista

- Visita de atención urgente (con remisión del proveedor de atención primaria, PCP): en un plazo de 24 horas
- Visita no urgente o de rutina (con remisión del proveedor de atención primaria, PCP): en un plazo de 28 días

Obstetricia

- Visita de atención en el primer trimestre: en un plazo de 3 semanas
- Visita de atención en el segundo trimestre: en un plazo de 7 días
- Visita de atención en el tercer trimestre: en un plazo de 3 días
- Atención de alto riesgo: en un plazo de 3 días

Dental

- Visita de emergencia: en un plazo de 24 horas
- Visita de atención urgente: en un plazo de 48 horas
- Visita preventiva o de rutina: en un plazo de 28 días

Salud del comportamiento

- Visita de atención urgente: en un plazo de 24 horas
- Visita de rutina: en un plazo de 10 días

Laboratorio/radiología

- Cita urgente: en un plazo de 48 horas
- Cita de rutina: en un plazo de 3 semanas

Salud sexual

Hágase la prueba

Alrededor de 4 millones de estadounidenses contraen clamidia cada año. Es una de las infecciones de transmisión sexual (ITS) más comunes en los Estados Unidos. Se transmite a través del sexo vaginal, anal y oral.

La clamidia por lo general no presenta ningún síntoma. Es por eso que las pruebas son importantes. Se recomienda una prueba de detección anual para mujeres y adolescentes menores de 25 años.



Descanse tranquilo

Tratamiento de resfriados, infecciones y bronquitis

Hay una razón por la que la gente lo llama “resfriado común”. Los resfriados son un tipo de enfermedad muy común. Si tiene estos síntomas, es probable que esté resfriado:

- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor corporal y de cabeza
- Congestión nasal
- Estornudos

Estos síntomas también pueden ser señales de otros problemas. Por ejemplo, su hijo puede tener una infección de las vías respiratorias altas. O puede tener bronquitis. La mayoría de las veces no se necesitan antibióticos para tratar un resfriado común, una infección respiratoria o una bronquitis. Estos mejorarán por sí solos o con otros tratamientos. Es importante que tome antibióticos solo cuando sea necesario. Tomarlos cuando no se necesitan puede ser perjudicial. Si tiene preguntas, hable con su proveedor.

iStock.com/Inside Creative House

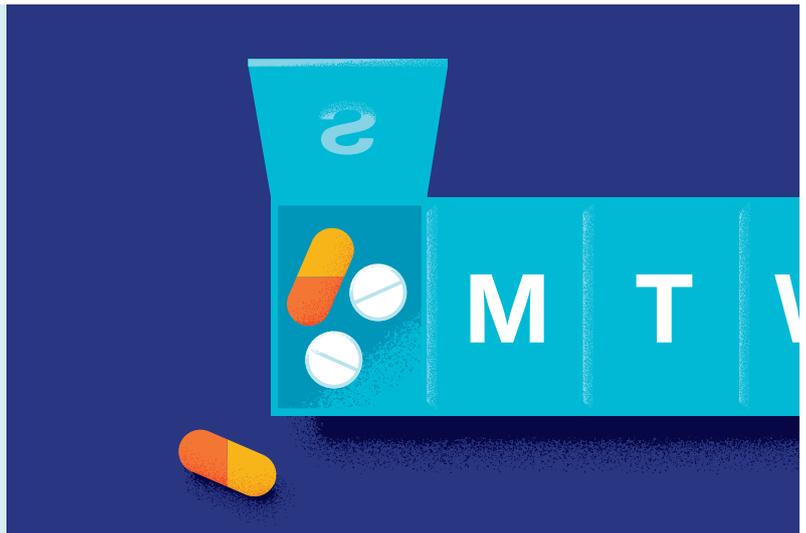


Antidepresivos

Control de sus medicamentos

Cuando tome medicamentos para la depresión, es importante que lo haga siguiendo las indicaciones de su médico. Esto le ayudará a sentirse mejor.

Al tomar antidepresivos, algunas personas experimentan efectos secundarios como náuseas, dolores de cabeza, aumento de peso y sensación de cansancio. Si el medicamento le produce efectos secundarios, hable con su médico. Puede que le hagan empezar con una dosis más baja. O pueden sugerir tomarlo con alimentos. O puede que le hagan probar un medicamento diferente. Quieren asegurarse de que el medicamento le haga efecto y de que se sienta mejor.





iStock.com/SbytovatMN

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

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

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).

1-800-941-4647, TTY 711

Nuestro sitio web: 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

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

Descárguela desde la App Store o Google Play

Línea para dejar de fumar de Nueva Jersey: Servicio de asesoramiento gratuito para fumadores que están listos para dejar el hábito.

1-866-657-8677, TTY 711

njquitline.org

Transporte: Llame a Modivcare para preguntar por el transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar un servicio de transporte, llame al menos 5 días hábiles antes de la cita. Ofrecemos el servicio de transporte en un trayecto de 20 millas desde su domicilio.

1-866-527-9933, TTY 1-866-288-3133

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).

1-800-941-4647, TTY 711

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis:

Llame o envíe un mensaje de texto si necesita apoyo en caso de crisis o está preocupado por otra persona.

988



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o 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**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

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**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at 1-800-941-4647, TTY 711

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-800-941-4647, TTY 711.

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, faamolemole fa'afesoota'i mail e vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-800-941-4647, TTY 711.

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-800-941-4647, телетайп 711.

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-800-941-4647 для осіб з порушеннями слуху 711.

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-941-4647, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화하십시오.

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-800-941-4647 TTY 711.

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ። 1-800-941-4647። መስማት ለተሳናቸው TTY 711።

ተተሓሕዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋችሁም ተዘይኮይኑ፤ ብሽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስማዕ ንተጸገሙ/TTY 711።

Si la información adjunta no esta en su lengua maternal, llame a Unitedhealthcare Community Plan al 1-800-941-4647, TTY 711.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-800-941-4647, TTY 711.

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-800-941-4647 聽障專線 TTY 711。

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកឆ្លង់ TTY 7111។

Kung ang nakalip na impomasyon ay wala sa iyong panguhanig wika, mangyaring tumawaga sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-800-941-4647 (TTY: 711).

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفا با United Healthcare Community Plan با شماره 1-800-941-4647 تماس حاصل نمایید وسیله ارطباتی برای نا شنوایان- TTY 711.