



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

Terry Vine/stock.adobe.com



Invierno 2023

United
Healthcare
Community Plan

Lo que hay en el interior

Nuestro equipo de Servicios para miembros está listo para ayudarle. En la Página 2 encontrará una historia sobre cómo ayudamos a una miembro a conseguir sus medicamentos.



Salud + Bienestar

Control del asma

Si sufre de asma, únase al club. Cerca de 25 millones de personas en EE. UU. la padecen. No hay cura para el asma, pero una atención adecuada puede ayudarle a llevar una vida normal.

Puede controlar el asma tomando los medicamentos según las indicaciones de su médico y evitando los factores desencadenantes que pueden provocar un ataque. Tener un plan de acción contra el asma por escrito también puede ayudarle. El plan le debe indicar qué medicamentos tomar y cuándo tomarlos. También debe ayudarle a saber si tiene que dejar de hacer lo que está haciendo si no se siente bien. El plan también debe indicarle cuándo llamar a su médico y cuándo buscar atención de emergencia.

Salud sexual

Cuídese

Consejos para evitar infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (sexually transmitted infections, STI) se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Los síntomas más comunes afectan a las zonas genitales e incluyen dolor, comezón, llagas y secreciones inusuales.

Usted puede prevenir el contagio y la propagación de las STI. Si es una persona sexualmente activa, siga estos consejos para mantener relaciones sexuales seguras:

- Utilice preservativos de látex para el sexo oral, vaginal y anal. Siempre.
- Pregunte a su nueva pareja si ha tenido una STI. Ofrezca hacerse la prueba. Pida a su pareja que también se haga la prueba.
- No tenga relaciones sexuales si su pareja tiene llagas, verrugas, bultos, enrojecimiento, secreciones u otras señales de una STI.
- Si cree que se ha expuesto a una STI, acuda su proveedor de inmediato para que le haga un chequeo. Si le diagnostican una STI, informe a las personas con quienes ha tenido relaciones sexuales que también deben acudir al proveedor.



iStock.com/JLco - Julia Amaral



Hágase la prueba.

Las pruebas de STI

están cubiertas por el seguro. Obtenga más información llamando a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4.

Experiencia de miembro

Una mano amiga

Si tiene problemas con su cobertura médica, estamos aquí para ayudarlo. Una miembro con diabetes tenía problemas para conseguir medicamentos para su bomba de insulina. Así que llamó a Servicios para miembros.

Representantes de Servicios para miembros hablaron con el consultorio

médico y la farmacia y consiguieron la información necesaria para aprobar la solicitud. Así la miembro pudo conseguir sus medicamentos.

Estaba muy agradecida por la ayuda. Incluso se puso en contacto con un coordinador de cuidados para hablar de sus necesidades médicas continuas. Este tipo de ayuda de Servicios para miembros está disponible para todos los miembros.



Apoyo cuando lo necesita. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4. Estamos aquí para ayudar.



¿Sabía que...?

Sus beneficios pueden incluir servicios de transporte de ida y vuelta a las consultas médicas. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 para obtener más información.

Atención cubierta

¿Debe recibir atención médica?

Las revisiones y vacunas lo mantienen sano

La atención preventiva para adultos es importante, ya que le ayuda a mantenerse sano. La atención preventiva incluye revisiones de rutina y vacunas. Aquí le indicamos algunas que le pueden resultar necesarias.

Control de la presión arterial

Mantener la presión bajo control es importante. Los adultos se deben medir la presión en cada consulta médica.

Control de la diabetes

Tener diabetes puede causar otros problemas de salud. Los adultos entre 40 y 70 años con sobrepeso u obesidad deben someterse a un examen.

Examen de detección del cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos entre 45 y 75 años. Hay varias formas de llevarlo a cabo, entre las que se encuentran la colonoscopia o las pruebas caseras.

Vacuna contra la influenza (gripe)

Todos los adultos deben vacunarse anualmente contra la gripe. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Aún no es demasiado tarde para vacunarse esta temporada.

Vacuna contra el COVID-19

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todos estén al día con sus vacunas contra el COVID-19. Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, debe recibir 2 dosis primarias. Si ya recibió la vacuna del COVID-19, existen vacunas de refuerzo actualizadas que protegen de las variantes más recientes del virus. Antes de ponerse el refuerzo, debe esperar al menos 2 meses después de su última vacuna contra el COVID-19. O espere 3 meses después de la última vez que tuvo COVID-19.

Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap)

Los adultos que nunca han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis. Los adultos que ya se han vacunado con la Tdap, deben recibir una dosis de refuerzo cada 10 años.



Compruébelo. Hay disponibles listas de verificación que le ayudan a prepararse para su consulta. Visite adultwellnessvisit.myuhc.com.



Steve Nagy/stock.adobe.com

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

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

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).

1-800-832-4643, TTY 711

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**

NurseLine: Reciba asesoría médica de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

1-800-832-4643, TTY 711

UHC Doctor Chat: Como miembro de UnitedHealthcare, puede chatear por video con un médico de forma gratuita. Evite la sala de espera y conéctese con los médicos en segundos con la aplicación UHC Doctor Chat. **uhcdoctorchat.com**

Dejar de fumar: Comuníquese con la Indiana Quit Line (Línea para dejar de fumar de Indiana) para recibir asesoramiento y suministros.

**1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)**

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

Transporte: Llame a Servicios para miembros para preguntar por el transporte de ida y vuelta a las visitas al médico. Para programar el servicio de transporte, llame al menos 3 días hábiles antes de la cita.

1-800-832-4643, TTY 711

Sanado alternativo:

Existe un reembolso anual de 100 dólares por el sanado alternativo para los miembros que presenten pruebas de compras y/o servicios como medicamentos a base de hierbas/remedios herbales, vitaminas y minerales, masaje terapéutico o acupuntura.

Cajas esenciales: Complete una encuesta rápida de necesidades sociales con Servicios para miembros pregunte por esta caja. Esta caja gratuita contiene comestibles y artículos de limpieza. La enviamos directamente a su casa en un plazo de 3 semanas.

Programa gratuito de acondicionamiento físico:

Los socios mayores de 18 años tienen derecho a participar en la membresía de acondicionamiento físico de One Pass. Puede acudir a más de 400 centros de acondicionamiento de Indiana. También tiene acceso a 20,000 entrenamientos en línea. Además, ofrecemos a los miembros de todas las edades un kit de entrenamiento físico en casa. Llame a Servicios para miembros para que le envíen uno. **rallyhealth.com/onepassin**



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Indiana. 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 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 **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, 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>

Los formularios 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 a Servicios para Miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, 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 **1-800-832-4643，聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711**.

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711**.

သတိမူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711**။

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، فنتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **2464-383-800-1**، الهاتف النصي **TTY 711**.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711** までご連絡ください。

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhelpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711**.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711**.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-800-832-4643, TTY 711 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।**