



Health Talk



Karin Dreyer via Getty Images

Primavera 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Estrategias de afrontamiento

Aprenda maneras de ser consciente y controlar el estrés. Visite [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com) para recursos de salud mental.

iStock.com/Natalia Sirobaba



Tome las riendas del control

Prepárese para ir a ver a su proveedor

Prepararse para su chequeo anual puede ayudarle a aprovecharlo al máximo. Aquí hay 3 cosas que puede hacer para tomar las riendas del control de su salud.

- 1. Piense cómo quiere aprovechar la consulta antes de acudir.** Concéntrese en las 3 cosas más importantes con las que necesite ayuda.
- 2. Informe a su proveedor de cualquier medicamento o vitaminas que usted tome con regularidad.** Lleve una lista escrita. O lleve las medicinas.
- 3. Dígame a su proveedor si lo atienden otros proveedores.** Incluya a los proveedores de salud conductual. Mencione los tratamientos que le hayan recetado. Lleve copias de los resultados de pruebas.

UnitedHealthcare Community Plan
8 Cadillac Drive, Suite 100
Brentwood, TN 37027

No está solo

¿Sabía que más de 17 millones de adultos estadounidenses padecen depresión? Y las mujeres tienen aproximadamente el doble de probabilidades de tener depresión que los hombres. Para obtener más información sobre las diferentes opciones de tratamiento para la depresión, visite LiveandWorkWell.com.

Shutterstock/LightField Studios



Salga a caminar

Salir a caminar todos los días es una manera fácil de mejorar su salud en general. El ejercicio ayuda a reducir el riesgo de afecciones crónicas como las enfermedades cardíacas y la diabetes. También se ha demostrado que tomar aire fresco y estar en la naturaleza mejora la salud mental.

Shutterstock/nd3000



La atención médica apropiada

La administración de la utilización (UM) ayuda a garantizar que usted reciba la atención y los servicios adecuados cuando los necesite.

Nuestro personal de UM revisa los servicios que su proveedor solicita. Él o ella compara la atención y los servicios que solicite su proveedor con las pautas clínicas. También compara lo que se solicita frente a los beneficios que usted tiene.

Cuando la atención no está cubierta por sus beneficios o no cumple con las pautas, puede ser denegada. No pagamos ni recompensamos a nuestros proveedores o personal por denegar servicio o aprobar menos atención. Si se niega la atención, usted y su proveedor tienen derecho a apelar. En la carta de denegación le diremos cómo.



¿Tiene preguntas?

Llame gratis a Servicios al

Miembro al número de teléfono indicado al dorso de su tarjeta de identificación de miembro. Ofrecemos servicios relacionados con el idioma y TDD/TTY si los necesita.

Nos preocupamos

Programas voluntarios para ayudarle a manejar su salud

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios para ayudarle a conservar la salud. También contamos con servicios para ayudar a manejar mejor las enfermedades y otras necesidades de atención. Estos son parte de nuestros programas para ayudar a manejar su salud. Pueden incluir:

- Educación y recordatorios de salud
- Apoyo y educación durante la maternidad
- Apoyo para los trastornos por uso indebido de sustancias
- Programas para ayudarle con necesidades médicas complejas (los administradores de atención colaboran con su proveedor y otras agencias externas)

Estos programas son voluntarios. Se ofrecen como beneficios cubiertos. Usted puede salirse de un programa en cualquier momento.



Cuídese. Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar más información sobre los proveedores de la red y los beneficios, programas y servicios que se le ofrecen. Si quiere recomendar a alguien para nuestro programa de administración de casos, llame gratis a Servicios al Miembro al número de teléfono indicado al dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

Conozca sus beneficios de medicamentos

Visite myuhc.com/CommunityPlan para informarse sobre sus beneficios de medicamentos con receta. Hay información sobre:

- **Qué medicamentos están cubiertos.** Hay una lista de medicamentos cubiertos. Es posible que tenga que tomar un medicamento genérico en lugar de un medicamento de marca.
- **Dónde puede conseguir sus medicamentos con receta.** Puede encontrar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También es posible que pueda recibir ciertos medicamentos por correo.
- **Las reglas que pueden corresponder.** Algunos medicamentos sólo pueden cubrirse en ciertos casos. Por ejemplo, quizás primero tenga que probar un medicamento diferente, lo que se conoce como terapia escalonada. O bien, quizás requiera la aprobación de UnitedHealthcare para usar cierto medicamento, lo que se conoce como autorización previa. También puede haber límites en la cantidad que puede obtener para ciertos medicamentos.
- **Sus gastos.** Es posible que tenga copagos para los medicamentos con receta.



Consúltelo. Encuentre información sobre sus beneficios de medicamentos con receta en myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame gratis a Servicios al Miembro al número de teléfono indicado al dorso de su tarjeta de identificación de miembro.



Atención médica de seguimiento

Sepa qué hacer después del alta del hospital

Es importante recibir instrucciones de seguimiento antes de irse a casa del hospital o la sala de emergencias (ER). Asegúrese de entender lo que se le pida. Si no sabe con seguridad, pregunte. Le puede pedir a alguien de su confianza que escuche las instrucciones para que él o ella también entienda lo que debe hacer cuando regrese a casa.

Haga una cita con su proveedor de atención primaria tan pronto como llegue a casa del hospital. Lleve consigo sus instrucciones de seguimiento y sus medicamentos y muéstreselos a su proveedor. El seguimiento adecuado podría prevenir otra ida al hospital o la sala de emergencias.

istock.com/FG Trade



Su aliado en la salud

Su proveedor de atención primaria le presta la atención médica o la coordina. Debe consultar a su proveedor todos los años para consultas de rutina, inmunizaciones y evaluaciones importantes.

Debe sentirse a gusto hablando con su proveedor. Necesita un proveedor cuyo consultorio y horario de atención sean convenientes para usted. Quizás desee un proveedor que hable su idioma o entienda su cultura. Quizás prefiera que su proveedor sea hombre o mujer. Si su proveedor no es adecuado para usted, puede cambiarlo en cualquier momento.

Los adolescentes tienen diferentes necesidades de atención médica que los niños. Quizás haya llegado el momento de que su hijo adolescente se cambie a un proveedor que atiende a los adultos. Su hija podría necesitar un proveedor de atención médica para la mujer como

un obstetra/ginecólogo (en inglés usan la abreviatura OB/GYN).

Puede obtener más información sobre los proveedores del plan en línea o por teléfono. La información incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Capacitación
- Especialidad
- Estado de certificación de la Junta
- Idiomas que hablan
- Facultad de medicina y residencia (solo se proporciona por teléfono)



Elija a su proveedor. Para encontrar un nuevo proveedor, visite myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame gratis a Servicios al Miembro al número de teléfono indicado al dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

Observe las reglas

¿Ha leído su Manual para Miembros? Es una gran fuente de información. Le explica cómo usar su plan. Explica:

- Sus derechos y obligaciones como miembro
- Los beneficios y servicios que le corresponden
- Los beneficios y servicios que no le corresponden (exclusiones)
- Los costos que podría tener para la atención médica
- Cómo obtener información sobre los proveedores de la red
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- Qué hacer si necesita atención médica cuando está de viaje
- Cuándo y cómo puede recibir servicios de atención médica de un proveedor fuera de la red
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención médica primaria, atención después de horas hábiles, servicios de salud conductual, servicios especializados, servicios de hospital y atención en caso de emergencia
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si le llega una cuenta
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión de cobertura
- Cómo solicitar un intérprete pedir otro tipo de ayuda con el idioma o con traducción
- Cómo decide el plan si se cubren los nuevos tratamientos o tecnologías
- Cómo reportar el fraude y el abuso



Consígalo todo. Puede leer el Manual para Miembros en línea en myuhc.com/CommunityPlan. O bien, para solicitar una copia impresa, llame gratis a Servicios al Miembro al número de teléfono indicado al dorso de su tarjeta de identificación de miembro.



iStock.com/RapidEye

Dejar de fumar es difícil

La mayoría de las personas que fuman dicen que quieren dejar de fumar. De hecho, más de la mitad de los fumadores adultos dicen que intentaron dejar de fumar el año pasado. Pero solo el 7.5% pudo dejar de fumar con éxito.

No se desanime si no pudo dejar de fumar la primera vez que lo intentó. Consulte con su proveedor de atención médica. Recibir asesoramiento mejora sus posibilidades de dejar de fumar para siempre. Hasta una breve conversación de 3 minutos tener un efecto muy positivo.



Usted puede hacerlo. No renuncie a dejar de fumar. Haga una cita para hablar con su proveedor hoy mismo.



Qué hacer con su hijo quisquilloso para comer

Probablemente haya escuchado que comer muchas frutas y verduras es clave para una dieta saludable. Pero a algunos niños no les gusta el sabor de las verduras y se niegan a comerlas. Entonces, ¿cómo puede asegurarse de que su hijo reciba todas las vitaminas y nutrientes que necesita?

Para complacer a los más quisquillosos, intente agregar brócoli cocido, zanahorias, espinacas o guisantes a los coditos con queso. Corte las verduras en trozos pequeños para que se noten menos. La salsa de queso ayudará a disimular el sabor de las verduras.

Equidad en salud

Cómo utilizamos y protegemos los datos culturales

Nosotros recibimos datos culturales sobre usted. Estos datos pueden incluir su raza, etnia y el idioma que habla.

No utilizamos esta información para denegarle cobertura ni limitar los beneficios. Podríamos utilizar esta información para mejorar los servicios que prestamos. Tener acceso a estos datos nos permite:

- Ayudarle en otros idiomas
- Encontrar brechas en la atención
- Crear programas que satisfagan sus necesidades

UnitedHealthcare protege sus datos culturales. El acceso está restringido a aquellos empleados que necesiten usarlos. Nuestros edificios y computadoras están protegidos. Las contraseñas de las computadoras y otras protecciones del sistema mantienen sus datos seguros. Averigüe más sobre cómo protegemos sus datos culturales visitando [uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](https://www.uhc.com/about-us/rel-collection-and-use).



Averigüe más. ¿Quiere más información acerca de nuestros programas de equidad en salud. Visite [unitedhealthgroup.com/who-we-are/health-equity.html](https://www.unitedhealthgroup.com/who-we-are/health-equity.html).



¿Está bien hacerle preguntas al dentista?

¿Se ha preguntado alguna vez por qué su dentista hace cierto tipo de tratamiento? ¿O por qué a veces tiene que ir a más de una consulta para que le arreglen los dientes?

A veces los dentistas explican lo que están haciendo durante el tratamiento dental. Pero a veces no lo hacen. Si ese es el caso, puede hacer preguntas. También puede hacer preguntas sobre el tratamiento de su hijo. Los dentistas con gusto le darán respuestas. Es su trabajo. No dude en hacerle a su dentista cualquier pregunta que tenga sobre el tratamiento dental durante el COVID-19.

Es importante encontrar un dentista que le agrade y en quien confíe, porque así será fácil hacerle preguntas. Cuando usted y su

familia acuden al mismo consultorio dental una y otra vez, ese consultorio se conoce como su “hogar dental”. El dentista y su personal le dan la bienvenida a su consultorio y llegan a conocerlos a usted y a su familia. Recomendamos que toda la familia acuda al dentista cada 6 meses.

Por lo general uno de los padres puede estar en el consultorio cuando el dentista atiende a su hijito. Pero a medida que el niño crezca, el padre o la madre puede permanecer en la sala de espera mientras atienden a su hijo. Una vez terminado el tratamiento le puede preguntar al dentista cómo estuvo todo:

- Pregunte cómo está la boca de su hijo
- Pregunte qué tipo de atención dental le hicieron
- Pregunte qué necesita hacer para ayudar a que su hijo se cuide la boca

De esa manera, cuando llegue a casa, podrá ayudar a que toda su familia tenga una linda sonrisa.



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/Wavebreakmedia

Nosotros hablamos su idioma

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en otros idiomas aparte de español o en letra grande. Usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame gratis a Servicios al Miembro al número de teléfono indicado al dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on the back of your member ID card.



iStock.com/fizkes



iStock.com/FG Trade

Cómo manejar su salud

CHOICES puede ayudarle

¿Padece una afección médica que le acaban de diagnosticar y no entiende? ¿Necesita más información sobre una afección médica que ya tiene? El Programa CHOICES cuenta con un equipo de especialistas, además de su Coordinador de la Atención Médica, que lo guiarán a través de estos momentos inciertos.

Estos son tan solo algunos de los servicios que le puede prestar y con los que le puede ayudar Salud de la Población:

- Ayudar a dejar el cigarrillo
- Ayudar a controlar el peso
- Planificación después del alta hospitalaria
- Educación sobre afecciones médicas
- Capacitación en diabetes
- Planificación de comidas sanas
- Ayuda para conseguir alarmas de humo
- Llamar a doctores para hacer citas para servicios necesarios
- Ayudar al Coordinador de Atención Médica de CHOICES a manejar cualquier otra necesidad de atención médica



Estamos aquí para ayudarle. Si cree que podría beneficiarse de alguno de estos servicios, pídale a su Coordinador de Atención Médica de CHOICES que le dé una recomendación para al equipo de Salud de la Población.

Employment and Community First CHOICES y Rehabilitación Vocacional

Tener un buen trabajo es un objetivo para muchas personas. Pero encontrar y conseguir ese trabajo es una experiencia diferente para todos.

Contamos con recursos y apoyo para ayudarle a alcanzar sus metas laborales. El Programa Employment and Community First (ECF) CHOICES trabaja en estrecha colaboración con Rehabilitación Vocacional para ayudar a las personas a encontrar empleo. Algunos de los beneficios de la Rehabilitación Vocacional son:

- Financiamiento y apoyo para personas que buscan abrir su propio negocio
- Educación y financiamiento para quienes deseen obtener una licencia, un certificado o aprender un oficio
- Preparación para el trabajo, colocación y entrenamiento para encontrar el trabajo adecuado — no tan solo cualquier trabajo — para usted
- Fondos para ropa para entrevistas o para cuando empiece a trabajar
- Apoyo de un consejero vocacional para ayudarle a alcanzar sus metas laborales
- Poner a las personas en comunicación con los empleadores



Averigüe más. Las consultas de Rehabilitación Vocacional ahora se pueden hacer en línea debido a la pandemia del COVID-19. Si quiere obtener más información, comuníquese con su Coordinador de Apoyo de ECF CHOICES.



iStock.com/FGStudio

Un paso importante para sentirse mejor

Lo que necesita saber acerca de los antidepresivos

Los síntomas de salud mental son similares a enfermedades médicas como diabetes, enfermedades cardíacas o presión arterial alta. Son causados por un desequilibrio de sustancias químicas en el cerebro (neurotransmisores) que ayudan a las células cerebrales a comunicarse con otras células. Sin embargo, lo que muchas personas no se dan cuenta es que muchos síntomas de salud mental pueden tratarse y muchas personas que reciben tratamiento mejoran.

Tomar medicamentos antidepresivos puede ser una manera eficaz de aliviar los síntomas de la depresión. Pero la clave es comprometerse a tomar el medicamento de manera constante. Estos datos y consejos pueden ayudarle a aprovechar al máximo su tratamiento y a recuperarse por completo:

- Puede tomar de 2 a 3 semanas sentir que los medicamentos antidepresivos están surtiendo efecto. Si no se siente mejor después de eso, o si se siente peor, hable con su proveedor sobre sus inquietudes. Una mala respuesta a un medicamento no necesariamente indica una mala respuesta a otro.
- Tome sus medicamentos con receta con regularidad y de la manera correcta. Hable con su proveedor si está pensando en suspender o reducir su dosis. Las investigaciones demuestran que 6 meses con el medicamento correcto reduce el riesgo de depresión futura.
- Dejar de tomar su medicamento repentinamente puede hacerlo sentir peor. Siga tomando su medicamento, incluso después de que empiece a sentirse mejor.

Hable con su proveedor si tiene síntomas que cree que pueden ser efectos secundarios de su medicamento. Los síntomas pueden incluir



iStock.com/Elle Munday

fatiga, dificultad para dormir, dificultad para la actividad sexual o aumento o disminución del apetito. A veces es difícil saber si lo que siente es un síntoma de depresión o un efecto secundario del medicamento. Por eso es importante informar a su proveedor.

Además de tomar antidepresivos para tratar la depresión, también puede considerar la psicoterapia. Ver a un especialista en salud mental para psicoterapia de puede ayudar más que solo tomar medicina. La terapia de conversación es a menudo una parte importante de mejorar. El plan podría incluir:

- Aprender a resolver los problemas de la vida
- Aprender habilidades de afrontamiento
- Aprender maneras de recuperar el sentido de tener control
- Buscar una nueva manera de analizar y resolver problemas



Siéntase mejor. Para obtener más información sobre la depresión y su tratamiento, visite [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).

Está creciendo

Los adolescentes pasan por muchos cambios a medida que crecen. La pubertad es uno de ellos. Cuando comienza la pubertad, comienzan los cambios hormonales. Estos cambios usualmente se producen con las etapas de crecimiento. Como resultado, comienza el desarrollo sexual y los niños empiezan a convertirse en adolescentes. Esto generalmente ocurre entre los 8 y 13 años de edad. Es importante comer sanamente, hacer ejercicio y dormir para crecer debidamente durante esta etapa.

A menudo los adolescentes se preocupan por los cambios que ocurren en su cuerpo. Se preocupan de su peso, estatura o imagen corporal. Es bueno que los padres animen a sus adolescentes a hablar sobre esas inquietudes. Si tiene preguntas o dudas acerca del desarrollo de su adolescente, consulte a su doctor.



Shutterstock/franckreporter



Shutterstock/hxdbzxy

Protección contra el COVID-19

Un mensaje importante de UnitedHealthcare

Su salud y bienestar son nuestra primera prioridad. Por eso queremos que se mantenga informado sobre el coronavirus (COVID-19). Nosotros colaboramos con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y observamos su información. También estamos en comunicación con los departamentos de salud del estado y la localidad.

¿Cómo puedo protegerme del COVID-19?

La mejor manera de prevenir enfermedades es evitar exponerse a este virus. Al igual que con cualquier enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos, o usar desinfectante para manos que contenga por lo menos el 60% de alcohol si no tiene acceso a agua y jabón
- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca si no se ha lavado las manos
- Tratar de mantenerse alejado de las personas que puedan estar enfermas
- No compartir tazas ni cubiertos con personas enfermas
- Lavar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude y luego tirar el pañuelo a la basura



Manténgase informado. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo para el COVID-19, visite UHCCommunityPlan.com/covid-19.

Nuestro programa de Gestión de la Calidad

UnitedHealthcare Community Plan quiere que usted reciba la mejor atención y el mejor servicio. Por eso contamos con un programa de Gestión de la Calidad (en inglés lo abreviamos QM). Nuestro programa QM nos ayuda a aprender lo que podemos hacer mejor. Luego lo usamos para mejorar. Hay varios programas de atención médica para los miembros en nuestro programa QM. Estos programas:

- Ayudan a las personas con problemas de salud como el asma, la diabetes, las enfermedades del corazón, la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia
 - Ayudan a las mujeres embarazadas para que sus bebés nazcan sanos
 - Ayudan para que las personas conserven la salud con vacunas, evaluaciones y pruebas
 - Mejoran la seguridad del paciente
 - Se aseguran de que los miembros estén satisfechos con el plan
 - Verifican que los doctores y otros profesionales de la salud cumplan nuestras normas
- Utilizamos normas nacionales para ver qué tan bien funciona nuestro programa QM. A continuación encontrará nuestros aspectos más destacados de 2020, que comparan nuestros resultados con los promedios nacionales.

Medida	UnitedHealthcare Community Plan Middle TN	UnitedHealthcare Community Plan East TN	UnitedHealthcare Community Plan West TN	HEDIS® 2020 50º percentil al nivel nacional**
--------	---	---	---	---

Puntos destacados sobre CAHPS® para adultos, 2020

Calificación del plan de seguro médico*	69.4%	70.9%	69.1%	62.8%
Calificación del doctor que lo atiende*	72.1%	72.5%	70.1%	69.7%
Calificación de toda la atención médica*	63.0%	57.8%	57.8%	57.6%
Calificación de especialista*	65.9%	70.5%	69.7%	70.4%
Qué tan bien se comunican los doctores#	92.9%	92.4%	90.7%	93.4%

Puntos destacados de 2020 Child+ CAHPS® — Población general

Calificación del plan de seguro médico*	80.6%	80.1%	76.7%	73.33%
Calificación del doctor que lo atiende*	83.3%	82.1%	85.0%	78.97%
Calificación de toda la atención médica*	77.3%	77.2%	76.4%	72.37%
Calificación de especialista*	N/A	N/A	N/A	78.97%
Qué tan bien se comunican los doctores#	94.2%	95.4%	95.5%	95.51%

Medidas del Conjunto de Datos e Información de la Eficacia de la Atención Médica (HEDIS®) 2020

Salud de la mujer

Prueba de detección de cáncer de mama	54.24%	57.39%	54.97%	58.82%
Puntualidad de la atención prenatal	78.35%	88.08%	84.43%	89.05%
Atención posparto	72.99%	77.62%	68.86%	76.40%

Cuidado de la diabetes

Análisis de sangre A1C	89.10%	90.17%	86.67%	88.77%
Examen de la retina de los ojos	55.86%	54.45%	53.99%	58.64%
Medición de la presión arterial diabética <140/90	65.67%	68.39%	56.21%	63.99%
Monitoreo para enfermedad de los riñones	90.46%	91.77%	91.76%	90.12%

Salud conductual

Control de los medicamentos para la depresión — Tratamiento con fase eficaz de continuación	37.28%	40.00%	32.36%	38.37%
---	--------	--------	--------	--------

*Al 12/31/2019 los miembros elegibles de la población tenían 17 años de edad o menos.

*El porcentaje refleja a los miembros que calificaron a su plan/proveedor con 9 o 10 en una escala de 0-10, siendo 10 la mejor.

N/A asignado cuando el número de encuestados suma menos de 100.

#El porcentaje refleja a los encuestados que respondieron "siempre" o "casi siempre".

** El promedio nacional se basa en el 50º percentil de la NCQA de 2020.

HEDIS® es marca registrada de National Committee for Quality Assurance (NCQA).

CAHPS® es marca registrada de Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).



Averigüe más. Si desea saber más sobre nuestros programas de salud de calidad, visite [UHCCommunityPlan.com](https://www.UHCCommunityPlan.com). Le podemos proporcionar una copia impresa de la descripción de nuestro programa QM. Por favor, llame gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para pedir una copia.

A quién llamar

Números de teléfono que debe saber

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Miembro
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

La línea de enfermería (NurseLine) atiende gratuitamente las 24 horas, todos los días. Le contestará el personal de enfermería que le puede ayudar con problemas de salud.

Transporte
1-866-405-0238

Comuníquese con Tennessee Carriers por lo menos 72 horas antes de sus consultas de atención médica para pedir transporte que no sea de emergencia de ida y regreso de sus citas.

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

Obtenga 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**
Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarle a entender su plan y obtener tratamiento.

TennCare Connect
1-855-259-0701

Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

Recursos comunitarios

Red para la prevención del suicidio de Tennessee
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-QUITNOW

(1-800-784-8669)
TNQuitline.org
o **1-877-44U-QUIT**

(1-877-448-7848)

Reciba ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Ofrecen 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: کوردی

ناگاداری: نهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بهخۆراپی، بۆ تو بەردەستە. پهیوهندی به 1-800-690-1606 (TTY 711) بکه.

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

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 vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY 711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት 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

ໄປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໃດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. 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 दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY 711). पर काल 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 नि:शुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-690-1606 (TTY 711) 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.