



# Health Talk



istock.com: Rido Franz

Invierno 2021



CoverKids

## ¿Qué piensa usted?

A partir de marzo, posiblemente se le pida que conteste un cuestionario por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan feliz está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe un cuestionario, le pedimos que por favor lo complete y lo devuelva por correo. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de seguro médico. Sus respuestas serán confidenciales.

## Un comienzo saludable

### Opciones para las consultas con su PCP

Empiece bien este año programando una cita con su proveedor de atención primaria (PCP). Todos los miembros de su familia deben ver a su PCP una vez al año para un chequeo médico de rutina.

Si no se siente cómodo acudiendo a su PCP en persona este año, la telesalud puede ser una opción. Telesalud es una consulta a través de una computadora, tableta o teléfono en lugar de ir al consultorio del proveedor. La consulta puede ser tan solo por teléfono, sin componente visual. Pero usar el video en su dispositivo puede ayudarle a que la consulta sea mejor.

Llame al consultorio de su PCP y pregunte si ofrecen servicios de telesalud. Haga hoy mismo la cita para su próxima consulta en persona o por telesalud.

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

AMC-060-TN-CHIP-SPAN

CSTN21MC4887855\_000



d3sign/Moment via Getty Images

# Que no se le pase ninguna

## Las vacunas son importantes incluso durante el COVID-19

Un efecto secundario de las personas que se quedan en casa debido al COVID-19 es que los niños no han ido a su proveedor de atención primaria (PCP) para recibir sus vacunas programadas. Esto significa que ahora hay más niños que corren el riesgo de contraer enfermedades que pueden prevenirse con vacunas.

Aunque le podría preocupar, es perfectamente seguro que su hijo acuda a su PCP en persona para recibir sus vacunas. Muchos proveedores han tomado precauciones adicionales para asegurar que su consulta sea sin riesgo. Llame al consultorio del proveedor si tiene alguna pregunta o preocupación.

Pregúntele al proveedor de su hijo cuáles vacunas necesita su hijo. Si su hijo se ha retrasado con sus vacunas, no es demasiado tarde para ponerse al día con las que se saltó. Estar al día con las vacunas protege a su hijo y a otros de enfermarse.

Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba múltiples dosis de las vacunas para:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenza, tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- La infección por el virus del papiloma humano
- Enfermedad meningocócica
- Influenza

Cuando lleve a su hijo a vacunar, no se olvide de hacer todas las cosas seguras que haría en cualquier otro lugar:

- Seguir los consejos de su PCP para entrar y salir del edificio
- Practicar buena higiene antes, durante y después de su consulta
- Usar una mascarilla



**Estamos juntos en esta lucha.** Para obtener más información sobre cómo recibir vacunas durante la pandemia de coronavirus, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

# Consejos para niños sobre el uso de las mascarillas

Las mascarillas ayudan a reducir la propagación del COVID-19 cuando todas las personas mayores de 2 años las utilizan ampliamente. Ayude a protegerse a sí mismo y a los demás insistiendo que su familia se ponga una mascarilla en público y cuando estén con personas ajenas a su hogar. Estos son algunos consejos para ayudar a sus hijos a sentirse más cómodos con el uso de las mascarillas:

## Decoren sus mascarillas

Agregar un toque personal — como pegatinas o dibujos — puede ayudar a que sea más divertido usarlas. Esto también podría ayudar a los niños a sentirse un poco más adueñados y en control de la situación.

## Enséñeles cómo ponérsela y quitársela correctamente

Agarre las mascarillas de las presillas o las ataduras. Lávese siempre las manos antes de ponerse una mascarilla y después de quitársela.

## Practiquen el uso de las mascarillas antes de salir

Asegúrese de que la mascarilla le quede bien y cubra tanto la boca como la nariz.

---

## Control de la ansiedad

Es natural sentir estrés durante una pandemia. Los temores sobre el COVID-19 y la incertidumbre sobre el futuro son pensamientos comunes. Estos pensamientos pueden generar estrés o ansiedad para usted o sus hijos. Pero recuerde, no está solo. Usted cuenta con apoyo y está el 100% cubierto por su plan.

Si le incomoda ver a alguien en persona, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para buscar proveedores que ofrezcan opciones de telesalud. Aquí hay 2 consejos que les pueden ayudar a usted y a su familia a manejar el estrés y la ansiedad:

- **Tómense un descanso.** Apaguen la tele. Salgan a caminar sin su teléfono. Lean un libro o hagan alguna otra actividad que les gusta. Desconectarse durante unas horas puede reducir su estrés y ayudarles a concentrarse en pensamientos positivos.
- **Concéntrense en su cuerpo.** La ansiedad no afecta solamente la mente. También influye sobre el cuerpo. Tomar decisiones sanas puede ayudarles a sentirse mejor. Consuman comidas bien balanceadas con muchos granos integrales y verduras. Hagan ejercicio con regularidad. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan unos 20 minutos al día de actividad de intensidad moderada para los adultos y 60 minutos al día para los niños.



**Busque apoyo.** Busque recursos de salud mental en [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com). Para encontrar opciones de telesalud, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

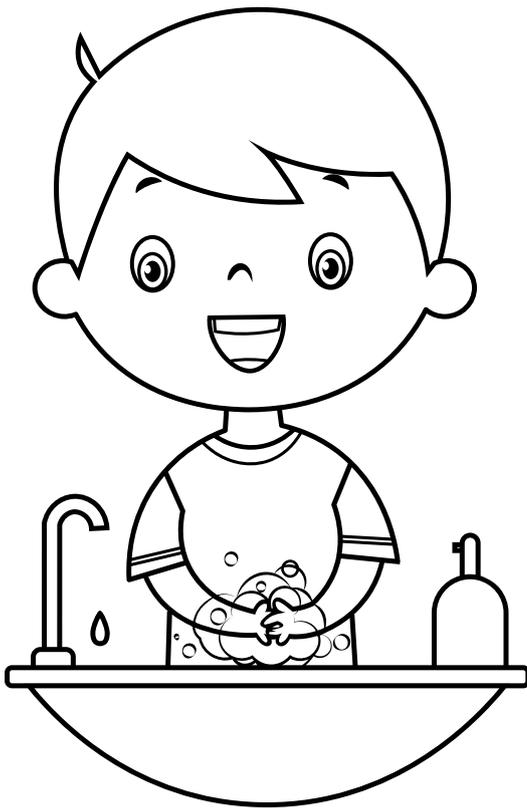
# Zona de actividad

## Colorear es calmante

Si sus hijos se sienten nerviosos debido al COVID-19, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan tomar un descanso de las actividades cotidianas. Las artes y artesanías son una excelente opción para eliminar el estrés. De hecho, se ha demostrado que colorear, tanto para niños como para adultos, reduce el estrés y la ansiedad. ¡Saque algunos crayones, lápices de colores o marcadores y conviertan esta hoja una obra de arte!



**Cree más.** Descargue más páginas imprimibles para colorear en [healthtalkcoloring.myuhc.com](https://healthtalkcoloring.myuhc.com).



iStock.com: piljama61, artistleer

## Rincón de recursos

### Recursos de UnitedHealthcare

#### Servicios al Miembro

**1-866-600-4985, TTY 711**

Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma (llamadas gratis).

#### NurseLine (Línea de enfermería)

**1-866-600-4985, TTY 711**

La línea de ayuda 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.

#### Healthy First Steps®

**1-800-599-5985, TTY 711**

**UHCHealthyFirstSteps.com**

Reciba apoyo durante a lo largo de su embarazo (llamadas gratis).

### 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](https://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.

#### 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.

**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 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 1-866-600-4985, TTY: 711.

**Kurdish: كوردی**

گاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بەخۆراییی بۆ تۆ بەر دەستە. پەیوەندی بکە بە 1-866-600-4985 (TTY 711).

**Arabic: العربية**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-866-600-4985 الهاتف النصي 711.

**Chinese**

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1-866-600-4985, 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 1-866-600-4985, TTY: 711.

**Korean: 한국어**

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-600-4985, TTY: 711번으로 전화해 주십시오

**French: Français**

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-600-4985 (TTY 711).

**Amharic: አማርኛ**

ማሳሰቢያ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶቻችን በነጻ ሊያገለግሉት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ። 1-866-600-4985, TTY: (711)።

**Gujarati: ગુજરાતી**

ધ્યાન આપશો: જો તમે અંગ્રેજી ના બોલતા છો તો, ભાષા સહાયતા સેવાઓ, મફતમાં, તમને ઉપલબ્ધ રહે છે. કૉલ કરો 1-866-600-4985 નંબર પર, TTY: 711.

**Laotian: ພາສາລາວ**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ ທ່ານ. ໂທ 1-866-600-4985, TTY: 711

**German: Deutsch**

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-600-4985, 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 1-866-600-4985, TTY: 711.

**Hindi: हिंदी**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-600-4985, TTY: 711 पर कॉल करें।

**Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski**

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-866-600-4985, TTY: 711.

<b>Russian:</b>	<b>Русский</b> ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-600-4985, ТТТ: 711
<b>Nepali:</b>	<b>नेपाली</b> ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली भाषा बोलुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छैन। 1-866-600-4985 (TTY 711) मा फोन गर्नुहोस्।
<b>Persian:</b>	توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می‌کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می‌باشد. با 1-866-600-4985 تماس بگیرید، TTY: 711

- ¿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 1-866-600-4985. 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><b>TennCare Office of Civil Rights Compliance</b> 310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243 Correo electrónico: <b>HCFA.Fairtreatment@tn.gov</b> Teléfono: <b>855-857-1673</b> TRS: <b>711</b> Puede obtener un formulario de queja en línea en: <b><a href="https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaint_form.pdf">https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaint_form.pdf</a></b></p>	<p><b>UnitedHealthcare Community Plan</b> Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220 Teléfono: <b>1-866-600-4985</b> TTY: <b>711</b> Puede obtener un formulario de queja en línea en: <b><a href="http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance">http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</a></b></p>	<p><b>U.S. Department of Health &amp; Human Services</b> Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201 Teléfono: <b>800-368-1019</b> TDD: <b>800-537-7697</b> Puede obtener un formulario de queja en línea en: <b><a href="http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html">http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html</a></b> O bien, puede presentar una queja en línea en: <b><a href="https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf">https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</a></b></p>
---	---	---