



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/Taras Grebinets

Otoño 2022



CoverKids

Qué hay adentro

Con nuestro buscador de lugares de vacunación contra la influenza (gripe) su vida es más fácil y su familia gozará de mejor salud. Es rápido y fácil encontrar un lugar cerca de usted y hacer una cita. Consulte la Página 3 para conocer más detalles.



Salud y bienestar

Cómo usar SNAP

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) puede ayudar con su presupuesto de alimentos. Cubre muchos alimentos, entre ellos:

- Frutas y verduras
- Carnes, aves de corral y pescado
- Productos lácteos
- Panes y cereales

Consejo al hacer las compras: cuando esté en la tienda, compre frutas y verduras congeladas. Son una ganga en comparación con las frescas. ¡Y son igual de saludables!



Obtenga más información. Para averiguar si puede tener los beneficios de SNAP, visite fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility.



istock.com/Erdbark

La vida diaria

Ahorre en sus facturas de internet

¿Sabe del programa de conectividad asequible? Es un nuevo programa que ayuda a pagar internet de alta velocidad. Usted puede usar internet para el trabajo, la escuela, la atención médica y más.

¿Qué recibe con este programa? Podría recibir hasta \$30 por mes en descuento de sus facturas de internet. También hay un descuento único de \$100 en una computadora portátil, tableta o computadora.

Cualquier vivienda que tenga al menos 1 persona inscrita en Medicaid puede tener este programa. Pero debe inscribirse para tenerlo. Vaya en línea a getinternet.gov e inscribese hoy.

Aplicación para miembros

Conéctese

Con la aplicación gratuita de UnitedHealthcare®, puede consultar la información de su plan sobre la marcha. Puede:

- Buscar centros de atención urgente que le queden cerca
- Buscar proveedores en su zona
- Ver los documentos del plan, incluida su tarjeta de identificación de miembro, historial de salud y reclamos
- Ver sus recetas médicas
- Ver programas y servicios del plan



Descárguela hoy mismo. Busque la aplicación UnitedHealthcare en App Store o en Google Play.

Evaluación importante

Tratamiento del ADHD de su hijo

¿A su hijo le está costando trabajo prestar atención en la escuela este otoño? ¿O tiene problemas para controlar sus acciones? Podría tener el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (en inglés le dicen ADHD).

UnitedHealthcare cubre las pruebas y el tratamiento del ADHD. Si su hijo tiene ADHD, su proveedor puede sugerirle una terapia conductual. También podría sugerir medicamentos. El proveedor creará un plan para ayudar a su hijo a sentirse mejor. Esto puede ser bueno para toda la familia.

Obtenga más información sobre sus beneficios para las pruebas y el tratamiento del ADHD. Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono indicado en la Página 4 de este boletín.



Chequeo médico de rutina anual

La salud está en sus manos

Los chequeos médicos de rutina anuales son importantes para la buena salud

La atención preventiva le informa sobre su salud antes de que empeore. Es un beneficio cubierto por su plan de seguro médico. Incluye consultas periódicas con su proveedor de atención primaria, evaluaciones y vacunas.

Todos los miembros de su familia deben ir a su proveedor de atención primaria una vez al año para un chequeo médico de rutina. Estas consultas ayudan a que su familia conserve la salud. Pueden encontrar y prevenir problemas antes de que sucedan.

Visite myuhc.com/communityplan para buscar un proveedor.



¿Sabe a dónde ir para recibir atención médica? Visite uhc.com/getcarequiz para obtener más información y poner a prueba sus conocimientos sobre dónde ir para recibir atención médica.



iStock.com/FatCamera



iStock.com/FatCamera

Vacuna importante

Haga una cita para su vacuna contra la influenza (gripe)

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la influenza cada año. Es una de las mejores maneras de proteger a su familia contra la influenza.

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en su ajetreado día para vacunarse contra la influenza. Así que tenemos una herramienta en línea para que sea fácil. Solo toma unos minutos encontrar un lugar cerca de usted. Luego puede hacer una cita para el día y la hora que mejor le convenga.

Tómese unos minutos ahora para hacer su cita. Puede marcar una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno. Para comenzar, visite myuhc.com/findflushot.



iStock.com/SolStock

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Recursos de UnitedHealthcare

Queremos que sea lo más fácil posible sacar el máximo de su plan de seguro médico. Como nuestro miembro, usted tiene muchos servicios y beneficios a su alcance.

Servicios para Miembros

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

1-866-600-4985, TTY 711

NurseLine (línea de enfermería)

NurseLine atiende gratis por teléfono las 24 horas, todos los días. Le contestará un enfermero que le puede ayudar con problemas de salud.

1-866-600-4985, TTY 711

Healthy First Steps®

Reciba apoyo durante todo su embarazo (llamada gratis).

1-800-599-5985, TTY 711
uhhealthyfirststeps.com

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

Para 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

Representación gratuita para los miembros de TennCare para ayudar a entender su plan y recibir 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.

Denuncie el fraude y el abuso

Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General OIG), llame gratis al **1-800-433-3982**. O visite **tn.gov/tenncare** y haga clic en “Report TennCare Fraud” (Detener el fraude en TennCare). Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la División de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame gratis al **1-800-433-5454**.

Spanish/Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-600-4985**, TTY **711**.

Kurdish/کوردی

خزمهتگوزاری یهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرای، بۆ تۆ دهست به بهر کراره. په یوه ندی بکه به
ئهگاداری: ئهگهر به زمان ی کوردی قسه دهکه ی ت، **1-866-600-4985** (TTY 711).

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us for free at **1-866-600-4985**, TTY **711**.

We obey federal and state civil rights laws. We do not treat people in a different way because of their race, color, birth place, language, age, disability, religion, or sex. Do you think we did not help you or treated you differently? Then call UnitedHealthcare Community Plan at **1-866-600-4985** or TennCare **1-855-857-1673**, TTY **711** for free.

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/Español:

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.