



Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

Verano 2022

Atención completa de AHCCCS

United
Healthcare®
Community Plan

Vea con claridad

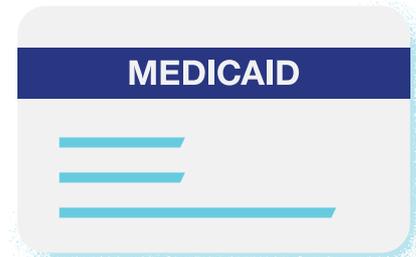
Los exámenes de la vista, las monturas y los lentes, incluidos el reemplazo y la reparación, están cubiertos para los afiliados menores de 21 años. Conozca más llamando a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 6 de este boletín.

Conserve su cobertura

Lo que necesita para hacer la renovación

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar su cobertura. Es importante renovar a tiempo, o sus beneficios pueden terminar. Hay varias formas de renovar, que pueden ser:

- En persona
- En línea
- Por correo
- Por teléfono



Obtenga más información sobre la renovación de Medicaid en Arizona en healtharizonaplus.gov, o llamando a HealthEArizonaPlus al **1-855-HEA-PLUS (1-855-432-7587)**, TTY **711**, de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m.



Mente sana, cuerpo sano

Usted no está solo

Millones de personas en Estados Unidos están afectadas por enfermedades mentales. Esto lo indica la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness). De hecho, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 adolescentes tienen un problema de salud mental.

Los trastornos de ansiedad son sentimientos de miedo o ansiedad que no desaparecen. También pueden empeorar con el tiempo.

Si tiene un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Los primeros pasos que puede dar son:

- Llame a la Línea Directa de Salud del Comportamiento al **1-800-435-7486**, TTY **711**
- Solicite una cita para hablar con un profesional de la salud
- Obtenga más información sobre salud mental en **[cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth)**

Solo para usted

Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en **myuhc.com/communityplan**, obtendrá herramientas que le ayudarán a utilizar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Obtener ayuda para utilizar sus beneficios
- Encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir las comunicaciones de la forma que desee, incluidos mensajes de texto y correos electrónicos



Inscríbese hoy, solo le tomará unos minutos. Así podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite **myuhc.com/communityplan**.

Atención médica para todos

Actualmente hay demasiadas barreras para una buena salud. Esto puede ser especialmente cierto para las personas de color y de bajos ingresos.

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema médico. Todos los miembros deben recibir una buena atención y tratamiento. Si en algún momento sintió que recibió una atención de menor calidad debido a su raza, origen étnico, edad u otra característica, díganos. Queremos conocer su experiencia.

Los prejuicios pueden aparecer de forma sutil. Se trata de pensamientos sobre un atributo o característica que pueden dar lugar a una opinión negativa. Los prejuicios pueden expresarse en acciones. Esto puede incluir el contacto visual, la cercanía física, el tono de voz y otros. Queremos construir un sistema sanitario más diverso que ofrezca la misma atención a todos.

Queremos conocer su experiencia con UnitedHealthcare. Llame a la línea gratuita de Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 6 de este boletín para decirnos cómo lo estamos haciendo.

¡Las visitas de bienestar infantil mantienen a los niños saludables!

Los controles regulares de bienestar infantil con su proveedor de atención primaria (PCP) son importantes para mantener saludable a su hijo. Los niños necesitan consultas regulares de bienestar infantil en todas las edades. A estas consultas también se les conoce como Consultas de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Estas consultas son gratuitas. Llame al consultorio de su médico para programar una cita. El médico también puede ayudarlo cuando su hijo esté enfermo.

Las salas de emergencias solo se deben usar para emergencias reales. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta. Podemos ayudarlo con la programación de una cita y el transporte a la misma.

Los controles de bienestar infantil pueden incluir:

- Un examen físico
- Vacunas o inmunizaciones
- Pruebas y tratamiento para nivel de plomo en la sangre (la intoxicación por plomo puede causar problemas en el aprendizaje, pérdida de la audición, daño cerebral, pérdida de peso, irritabilidad, vómitos, cansancio y dolor abdominal)
- Atención dental preventiva que incluye limpieza, barniz de fluoruro y sellantes para los dientes
- Pruebas de visión y audición
- Consejos sobre alimentación saludable y cómo permanecer activo
- Pruebas de desarrollo para el habla, la alimentación y la actividad física como darse la

vuelta, gatear y caminar (para los niños con retraso en sus habilidades, su médico puede ayudar a desarrollar estas habilidades)

- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, tales como de orina y sangre

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental
- Cambios en el cuerpo
- Cómo tomar buenas decisiones y seguir conductas sanas
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pruebas para detectarlas, lo cual es un beneficio cubierto
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas
- Prevención de lesiones e intentos de suicidio, acoso, violencia y conductas sexuales riesgosas
- Control de la natalidad (la planificación familiar es un beneficio cubierto)

Se ofrece gestión de los cuidados y ayuda para la autogestión de las enfermedades crónicas, así como exámenes de salud oral y pruebas de tuberculosis.



iStock.com/ReinStar



istock.com/Ricofranz

Manténgase sano

Programas de ayuda para el tratamiento de la salud

UnitedHealthcare Community Plan ofrece programas y servicios que lo ayudan a estar saludable. También disponemos de servicios que le permiten controlar mejor las enfermedades y otras necesidades de cuidados. Estos forman parte de nuestros programas de Salud de la población. Estos pueden incluir:

- Educación en salud y recordatorios
- Apoyo y educación en la maternidad
- Apoyo para los trastornos de consumo de sustancias
- Programas de ayuda con necesidades de salud complejas (los administradores de atención trabajan con su proveedor y otras agencias externas)

Estos programas son voluntarios. Se ofrecen sin costo alguno para usted. Puede elegir discontinuar cualquier programa en cualquier momento. Puede encontrar más información sobre nuestros programas y servicios en myuhc.com/communityplan/healthwellness.

Si desea participar en alguno de estos programas, puede llamar a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en el rincón de recursos de la Página 6 de este boletín.

Los servicios contratados se financian bajo un contrato con el estado de Arizona. UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en los programas y las actividades de salud.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros, como otros idiomas, o letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, por favor llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Determinantes sociales de la salud

Los determinantes sociales de la salud reflejan los factores sociales y las condiciones físicas del entorno en el que las personas nacen, viven, aprenden, juegan, trabajan y envejecen. Tienen un efecto en la salud y la calidad de vida. Pueden estar fuera de control debido a la discriminación o a la imposibilidad de acceder a los recursos.

Los malos resultados en materia de salud suelen empeorar con la interacción. UnitedHealthcare reconoce sus efectos sobre el sistema de prestación de servicios de salud y la calidad de vida. Si está experimentando inseguridad alimentaria, está en riesgo de quedarse sin hogar o está buscando una vivienda segura, o requiere ayuda para identificar los recursos disponibles de los programas comunitarios locales, llame a la línea de Servicios para miembros al: **1-800-348-4058, TTY 711**. Obtenga más información en [healthypeople.gov](https://www.healthypeople.gov).



Manejo del dolor

Tratar con dolor es difícil. Se le puede recetar medicación para ayudarle a manejar su dolor. Esto puede incluir medicamentos de venta libre. O pueden ser analgésicos recetados como los opiáceos. Sin embargo, quizás quiera considerar otras opciones además de los medicamentos. Estos son algunos ejemplos de otras formas de manejar el dolor:

Técnicas para el cuerpo y la mente

Pueden incluir actividades como meditación, atención y consciencia o ejercicios de respiración. El dolor a menudo tiene una parte mental que puede verse beneficiada con estas técnicas. Hay estudios que demuestran que meditar puede cambiar el modo en el que el cerebro procesa el dolor.

Hacer ejercicio

Hacer ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluso mejora el manejo del dolor. Caminar, nadar o realizar estiramientos pueden ser buenas opciones. La inactividad puede contribuir al dolor y el ejercicio ayuda a contrarrestarlo. Incluso puede combinar ejercicio con atención y consciencia en actividades como yoga tradicional o yoga en una silla.



Rincón de recursos

Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

Nuestro sitio

web: Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/
communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

No use papel: ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias. **[myuhc.com/
communityplan/
preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

Línea de enfermería:

Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-440-0255, TTY 711

Línea de ayuda para fumadores de Arizona

(ASHLine): Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-55-66-222,

TTY 711

azdhs.gov/ashline

Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables):

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

uhhealthyfirststeps.com

Línea directa de salud del comportamiento:

Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).

1-800-435-7486, TTY 711

Live and Work Well (Vivir y trabajar bien):

Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención, y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Líneas de emergencia para obtener ayuda de salud mental:

1-877-756-4090, TTY 711

(norte de Arizona)

1-800-631-1314, TTY 711

(centro de Arizona)

1-866-495-6735, TTY 711

(sur de Arizona)

Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Arizona:

WIC es un programa de nutrición que proporciona alimentos nutritivos adicionales y ayuda a las familias a aprender a mantenerse saludables.

1-800-252-5942, TTY 711

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (OIFA):

Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.

1-800-348-4058, TTY 711

Evite las prisas

Los niños deben tener consultas de bienestar durante toda la infancia y la adolescencia. Estas revisiones son especialmente importantes para el regreso a clases. Una consulta de bienestar puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y dieta
- Exámenes de desarrollo para el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, tales como de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse. Puede consultar el calendario de vacunación infantil en **cdc.gov/vaccines**. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



Consulte a su médico.

Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor visite **[myuhc.com/
communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**. O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. 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 **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., 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>

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 a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, 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 **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.