



# Health Talk



iStock.com/Geber66

Verano 2022



CoverKids

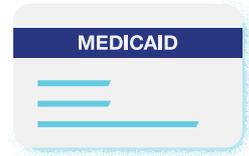
## Pónganse bastante

La familia entera debe usar protector solar cada vez que estén afuera este verano. Deben usar un filtro solar que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (SPF) de 30 o más.



iStock.com/agrobacter

## Conserve su cobertura



### Lo que debe saber para renovar

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar la cobertura. Es importante renovar a tiempo pues de lo contrario sus beneficios podrían terminar. Hay varias maneras de renovar que podrían incluir:

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



**No se pierda ninguna información.** Entérese más sobre la renovación de Medicaid en Tennessee en [uhc.care/8ce4fd](https://uhc.care/8ce4fd).



Mente sana, cuerpo sano

## Ayuda para niños y familias en momentos difíciles

UnitedHealthcare y Sesame Street® quieren ayudar a los niños a crecer más inteligentes, fuertes y bondadosos. Por ello, se asociaron para crear 3 libros de cuentos. Estos cuentos pueden ayudar a los niños y a sus familias a aprender cómo superar los tiempos difíciles.

Visite [uhcommunityplan.com/grow](http://uhcommunityplan.com/grow) para leer o bajar los cuentos.

### Bota y rebota

Una familia enfrenta grandes cambios y aprende a superarlos.

### Algo especial

Una familia pasa por momentos difíciles pero es más fuerte por ello.

### La carrera de los monstruos

Una familia lucha contra las dificultades de la adicción y los hogares sustitutos.



istock.com/monkeybusinessimages

## Solo para usted

### Reciba información personalizada de su plan de seguro médico

Cuando se registre en [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan), contará con medios que le ayudarán a aprovechar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Recibir ayuda para utilizar sus beneficios
- Buscar un proveedor o farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir comunicaciones como quiera, incluyendo los mensajes de texto y correos electrónicos



**Inscríbese hoy mismo.** Le tomará tan solo unos minutos. Después podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan).

## Atención médica para todos

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema de atención médica. Nos estamos esforzando para prestar atención médica imparcial y de buena calidad a todos los miembros, sin importar su raza, lugar o situación.

Queremos saber sobre su experiencia con UnitedHealthcare. Llame gratis a Servicios para Miembros al número de teléfono indicado en el rincón de recursos en la Página 4 de este boletín para decirnos cómo vamos.

# Lista de cosas para hacer en el verano

## 5 actividades saludables y divertidas que puede hacer este verano

¿Está buscando ideas divertidas para hacer actividad física este verano? Aquí hay 5 sencillas actividades que puede probar.



**1. Salir a caminar y contar sus pasos.** Las caminatas son una excelente manera de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación para contar los pasos en su teléfono para que pueda ver su progreso.



**2. Ir a un mercado de agricultores.** Vaya con su familia para que aprendan sobre los alimentos que comen. Los mercados de agricultores son un excelente lugar para comprar productos nutritivos y de calidad.



**3. Hacer una carne asada o un picnic.** El verano es la temporada para comer al aire libre con la familia y los amigos. Pruebe nuestra receta para una refrescante y saludable guarnición: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](https://healthtalksiderecipe.myuhc.com).



**4. Plantar una hortaliza.** La jardinería es una actividad divertida y educativa para toda la familia. Tomen notas de lo que funciona bien. Luego vean crecer su hortaliza.



**5. Inscribirse en un deporte.** Los eventos deportivos ofrecen más diversión que tan solo ser espectador. También pueden entusiasmar a sus hijos a hacer actividad física.



### Explore más

¿Está buscando aún más actividades para hacer este verano? Consulte la lista de sitios web de turismo por estado en [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://usa.gov/state-travel-and-tourism).

# No espere hasta el último momento

Los niños deben ir a chequeos médicos de rutina durante la niñez y la adolescencia. Estos chequeos son particularmente importantes para regresar a la escuela. Un chequeo médico de rutina puede incluir:

- Un reconocimiento físico
- Vacunas
- Pruebas de la vista y del oído
- Charla sobre actividad física y dieta
- Evaluaciones de desarrollo del habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas sobre la salud de su hijo y sus antecedentes médicos
- Análisis de laboratorio como, por ejemplo, de sangre y orina



Durante el chequeo, pregúntele al proveedor si su hijo está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a otros de enfermarse.



**Llévelo al chequeo.** Llame hoy mismo al proveedor de su hijo para hacer una cita. Para buscar un nuevo proveedor, visite [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan). O bien, llame gratis a Servicios para Miembros al número de teléfono indicado en el rincón de recursos abajo.

## Rincón de recursos

### Recursos de UnitedHealthcare

Servicios para Miembros  
**1-866-600-4985, TTY 711**

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

NurseLine (Línea de enfermería)

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

NurseLine atiende 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**

**[uhhealthyfirststeps.com](http://uhhealthyfirststeps.com)**

Reciba apoyo durante todo su embarazo (llamada gratis).

### Recursos de TennCare

DentaQuest

**1-855-418-1622**

**[dentaquest.com](http://dentaquest.com)**

DentaQuest presta atención dental a los miembros menores de 21 años de edad.

Oficina de Cumplimiento de los Derechos Civiles

**[tn.gov/tenncare/](http://tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html)**

**[members-applicants/civil-rights-compliance.html](http://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**

Abogacía gratuita para los miembros de TennCare para ayudarle a entender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect

**1-855-259-0701**

Para recibir 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)**

Para recibir 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 اذکر 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 Hilfedienstleistungen 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></p> <p>310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243</p> <p>Correo electrónico: <b>HCFA.Fairtreatment@tn.gov</b></p> <p>Teléfono: <b>855-857-1673</b> TRS: <b>711</b></p> <p>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></p> <p>Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220</p> <p>Teléfono: <b>1-866-600-4985</b> TTY: <b>711</b></p> <p>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></p> <p>Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201</p> <p>Teléfono: <b>800-368-1019</b> TDD: <b>800-537-7697</b></p> <p>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></p> <p>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>
---	--	---