



Health Talk



istock.com/AzmanJaka

Verano 2022

United
Healthcare
Community Plan

Evite el calor

La insolación no es ninguna broma. Los signos de una enfermedad relacionada con el calor incluyen calambres musculares, vómitos y dolores de cabeza. Si tiene estos síntomas, busque tratamiento de inmediato.



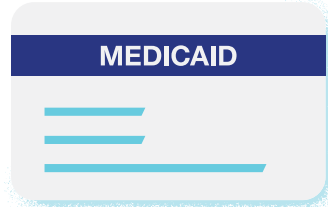
istock.com/Xurzon

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
- Por correo
- En línea
- Por teléfono



No se lo pierda. Obtenga más información sobre cómo renovar Medicaid en Texas en uhc.care/asw2re.



Mente sana, cuerpo sano

Usted no está solo

Según la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), millones de personas en Estados Unidos están afectadas por enfermedades mentales. De hecho, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 adolescentes tienen un problema de salud mental. Una de las condiciones de salud mental más comunes es tener un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son diferentes a los sentimientos normales de estar nervioso o ansioso. 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**



iStock.com/kate_sept2004

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

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema médico. Trabajamos para ofrecer una atención de calidad e imparcial a todos los miembros, sin importar su raza, lugar o situación.

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 4 de este boletín para decirnos cómo lo estamos haciendo.

Lista de deseos para el verano

5 actividades saludables y divertidas para tachar de su lista de deseos este verano

¿Busca ideas divertidas para ponerse en movimiento este verano? Aquí hay 5 actividades sencillas que puede probar.



1. Salga a caminar y lleve la cuenta de sus pasos. Las caminatas son una excelente forma de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ver su progreso.



2. Dé un paseo en bicicleta. Si no tiene bicicleta, hay muchas opciones de alquiler. Las bicicletas adaptables son una buena opción para las personas con discapacidades. Se modifican para adaptarse a las necesidades del ciclista.



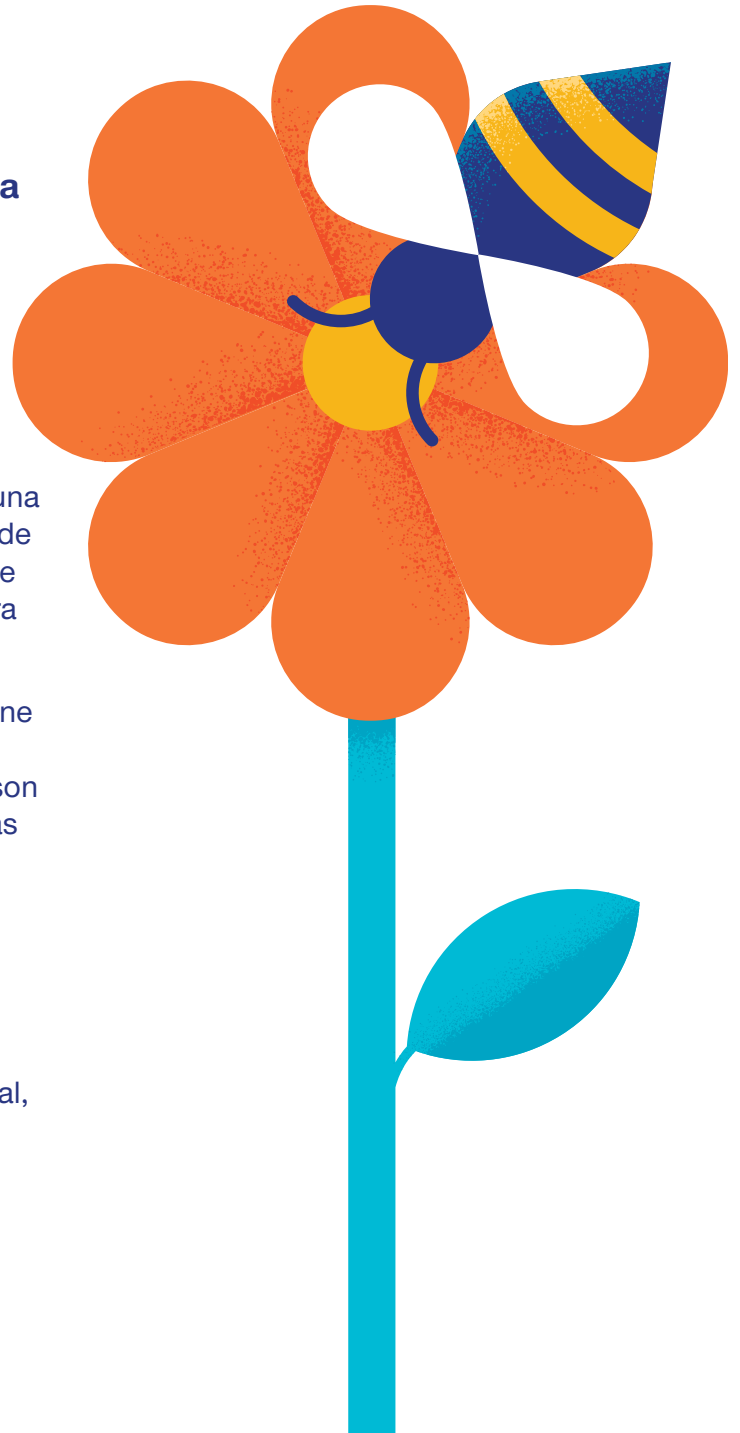
3. Nade. Darse un chapuzón es una excelente forma de hacer ejercicio y refrescarse. Visite una piscina local, un lago o el mar.



4. Haga una barbacoa o un picnic. El verano es la temporada ideal para comer al aire libre con familia y amigos. Pruebe nuestra receta para un plato deslumbrante y saludable: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](https://www.healthtalksiderecipe.myuhc.com).



5. Plante un jardín. Si no tiene el espacio para tener su propio jardín al aire libre, puede usar jardineras para interiores. Intente comenzar poco a poco con hierbas fáciles de cultivar, como albahaca, cebollino o menta. Luego, úselas en su próxima comida.



Explore más

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



iStock.com/YakobchukOlina

Usted tiene el poder

Controle su diabetes para ayudar a prevenir otras enfermedades

Cuidar la diabetes es muy importante. Tener diabetes lo pone en riesgo de desarrollar complicaciones u otras condiciones médicas.

La buena noticia es que tiene el poder de controlar su diabetes y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades renales y enfermedades oculares. Estos sencillos consejos pueden ayudar a mantener controlados los niveles de azúcar, presión arterial y colesterol:

- Siga una dieta saludable con alto contenido de frutas, verduras y cereales integrales, y baja en azúcares añadidos
- Haga ejercicio con regularidad: al menos 150 minutos a la semana
- Limite el consumo de alcohol
- No fume
- Tome los medicamentos según las indicaciones
- Consulte a su proveedor para una revisión médica al menos cada 6 meses
- Hable con un farmacéutico y un profesional de la salud sobre la gestión del medicamento
- Llame a Servicios para miembros para obtener más información sobre nuestro programa de administración de casos

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).

1-888-887-9003, 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

No use papel: ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias.

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).

1-877-839-5407, TTY 711

Quit for Life®: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

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



¿Es el momento de una revisión médica?

Podemos ayudarlo a encontrar un nuevo proveedor si lo necesita. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda. O bien, visite **myuhc.com/communityplan**.



iStock.com/inside Creative House



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 gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 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 al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como cartas en otros idiomas, materiales en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, y materiales en formatos alternativos, a su solicitud. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes.

Spanish	Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comuniquen con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de ID.
Vietnamese	Chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ miễn phí để giúp quý vị liên lạc với chúng tôi. Thí dụ như thư viết bằng những ngôn ngữ khác hoặc in với khổ chữ lớn. Hoặc, quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên giúp quý vị. Để được giúp đỡ, xin quý vị vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.
Chinese	我們提供免費服務幫助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字體信函。或者，您可要求口譯員。如欲要求協助，請撥打會員卡上所列的免付費會員電話。
Korean	저희는 귀하가 의사소통을 할 수 있도록 도와드리기 위해 무료 서비스를 제공합니다. 예를 들면, 다른 언어 또는 대형 활자로 작성된 서신과 같은 것입니다. 또한 귀하는 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움이 필요하신 경우, 귀하의 신분증 카드에 기재된 무료 회원 전화번호로 문의하십시오.
Arabic	نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا، مثل الخطابات باللغات الأخرى، أو الطباعة بأحرف كبيرة، أو يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، برجاء الاتصال برقم الهاتف المجاني المُدرج على بطاقة هويتك.
Urdu	ہم سے بات چیت کے لئے ہم مفت میں خدمات دستیاب کراتے ہیں۔ جیسے دوسری زبانوں میں حروف یا بڑے پرنٹ، یا آپ مترجم کی خدمات حاصل کرسکتے ہیں۔ مدد طلب کرنے کے لئے برائے کرم آپ کے آئی ڈی میں درج شدہ ممبر کے ٹال فری نمبر پر کال کریں۔
Tagalog	Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo upang maatungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham na nakasulat sa iba pang wika o sa malalaking titik. Maari ka rin humiling ng tagasaling-wika. Upang humingi ng tulong, tumawag sa toll-free na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID card.
French	Nous proposons des services gratuits pour vous aider à communiquer avec nous, notamment des lettres dans d'autres langues ou en gros caractères. Vous pouvez aussi demander l'aide d'un interprète. Pour demander de l'aide, veuillez appeler le numéro de téléphone sans frais imprimé sur votre carte d'affilié.

Hindi	हमारे साथ संपर्क करने के लिए हम आपको मुफ्त सेवाएं उपलब्ध करवाते हैं। जैसे कि, दूसरी भाषाओं में पत्र या बड़े प्रिंट। या, आप एक व्याख्याकार के लिए निवेदन कर सकते हैं। मदद मांगने के लिए, कृपया अपने पहचान-पत्र की सूची में दिए गए टोल फ्री सदस्य फोन नंबर पर कॉल करें।
Persian	ما خدمات رایگانی را برای به کمک به شما در برقراری ارتباط با ما ارائه می کنیم. از قبیل نامه ها به سایر زبان ها یا چاپ درشت. یا می توانید برای مترجم شفاهی درخواست کنید. جهت درخواست برای کمک و راهنمایی، لطفاً با شماره تلفن رایگانی که بر روی کارت شناسایی شما قید شده تماس بگیرید.
German	Um Ihnen die Kommunikation mit uns zu erleichtern, stellen wir Ihnen kostenlose Dienste zur Verfügung. Hierzu zählen u. a. Schreiben in anderen Sprachen oder Großdruck und die Möglichkeit, einen Dolmetscher anzufordern. Bitte wenden Sie sich für Unterstützung an die gebührenfreie Rufnummer auf Ihrem Mitgliedsausweis.
Gujarati	અમારી સાથે માહિતીનું આદાન પ્રદાન કરવા માટે તમને મદદ કરવા માટે અમે નિ:શુલ્ક સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. જેવી કે અન્ય ભાષાઓમાં પત્રો કે મોટું છાપકામ. અથવા તમે એક દુભાષિયાની માંગ કરી શકો છો. મદદ માંગવા માટે, તમારા આઈડી કાર્ડ ઉપર નોંધવામાં આવેલા સભ્ય ટોલ ફ્રી ફોન નંબરને કોલ કરવા વિનંતી.
Russian	Мы предоставляем бесплатные услуги перевода для того чтобы помочь вам свободно общаться с нами. Например, мы переводим письма на другие языки или предоставляем информацию, напечатанную крупным шрифтом. Либо вы можете подать запрос о предоставлении вам услуг устного переводчика. Для того чтобы обратиться за помощью, вам необходимо позвонить по бесплатному для участников номеру, указанному на вашей идентификационной карте.
Japanese	お客様のコミュニケーションをお手伝いする無料のサービスをご用意しています。これには他の言語や大きな文字での書簡などが含まれ、通訳もご利用いただけます。サービスやお手伝いをご希望の方は、IDカードに記載されているメンバー用フリーダイヤルにお電話ください。
Laotian	ພວກເຮົາມີການບໍລິການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ກັບພວກເຮົາເຊັ່ນ, ຈົດໝາຍໃນພາສາອື່ນ ຫຼື ການພິມຂະໜາດໃຫຍ່ ຫຼື ທ່ານສາມາດຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີນາຍພາສາ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີໂທລະ ສັບຂອງສະມາຊິກໂທຟຣີທີ່ລະບຸໄວ້ໃນບັດປະຈຳຕົວຂອງທ່ານ.