



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/SeventyFour



Otoño 2023

Turn over for English!

Atención a largo plazo

United  
Healthcare  
Community Plan

## Qué contiene

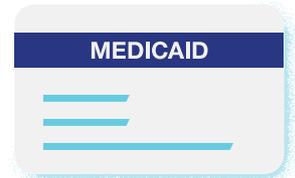
Es el momento de su vacuna anual contra la gripe. Nuestro localizador de centros de vacunación hace más fácil encontrar un sitio donde vacunarse. Conozca más en la Página 3.



Renovación de Medicaid

## Actúe

Qué debe hacer para renovar los beneficios de Medicaid



Los miembros de Medicaid deben renovar la cobertura cada año. Su estado le dirá cuándo tiene que hacerlo. Pueden llamarlo recertificación o redeterminación.

Asegúrese de que el estado pueda ponerse en contacto con usted cuando llegue el momento de la renovación. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número telefónico. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder el plan de salud.



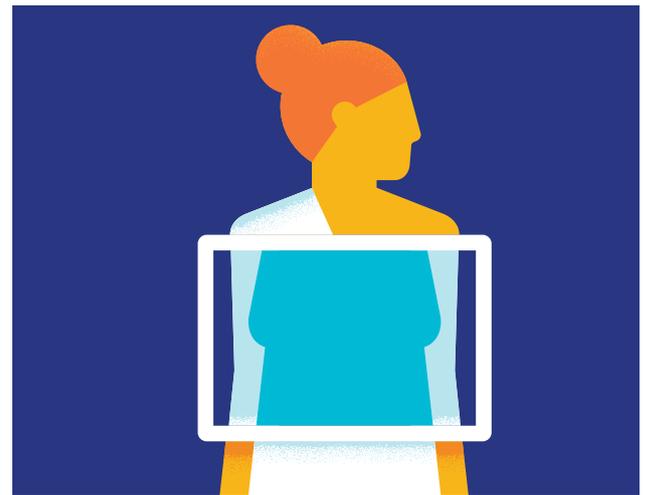
Estamos aquí para ayudar. Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

# Lleve un control

## Consejos para tomar los medicamentos diarios

Llevar un control de cuándo tiene que tomarse los medicamentos puede ser difícil. Y puede ser aún más difícil si son muchos medicamentos. Estas son algunas ideas que pueden ayudar:

- **Conozca los medicamentos.** Haga una lista de todos los medicamentos que toma y cuándo los tiene que tomar. También puede incluir información de las precauciones que debe tener, como si debe de tomar el medicamento con la comida.
- **Cree una rutina.** Establezca un horario para tomarse los medicamentos y cúmplalo día a día. Guarde las pastillas en un organizador de 7 días para facilitar la rutina diaria.
- **Combínelo con actividades.** Encuentre actividades que haga todos los días a la misma hora que tiene que tomarse los medicamentos, como por ejemplo cepillarse los dientes, y piense en ellas como un recordatorio para tomarse los medicamentos.
- **Ponga una alarma.** Ponga una alarma en el reloj o en el teléfono para acordarse de cuándo tiene que tomarse los medicamentos. O pídale a un familiar que se lo recuerde.
- **Use notas.** Escriba recordatorios en notas adhesivas y póngalas donde las vea, como por ejemplo en el espejo del baño o en la puerta de la nevera.



## Examen de detección del cáncer de mama

# Sea su mejor versión

## Dedique un tiempo a hacerse la mamografía

Es importante que las mujeres se hagan la mamografía cuando su proveedor de atención médica les indique. Una mamografía es una radiografía de los senos que puede ayudar a detectar problemas en las mamas. Puede detectar el cáncer de mama en una fase temprana, cuando es más fácil de tratar.

Cuidar su salud es importante. No es egoísmo. Además, estar saludable le ayuda a cuidar de su familia.

Hacerse una mamografía le puede salvar la vida. Las mujeres cuentan con cobertura para este beneficio según su edad y factores de riesgo. Esto quiere decir que puede hacerse una mamografía con poco dinero o sin costo alguno.



**Cúidese.** Hable con su proveedor de atención médica sobre si debería hacerse una mamografía. Para obtener más información sobre los beneficios de mamografías, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 4.

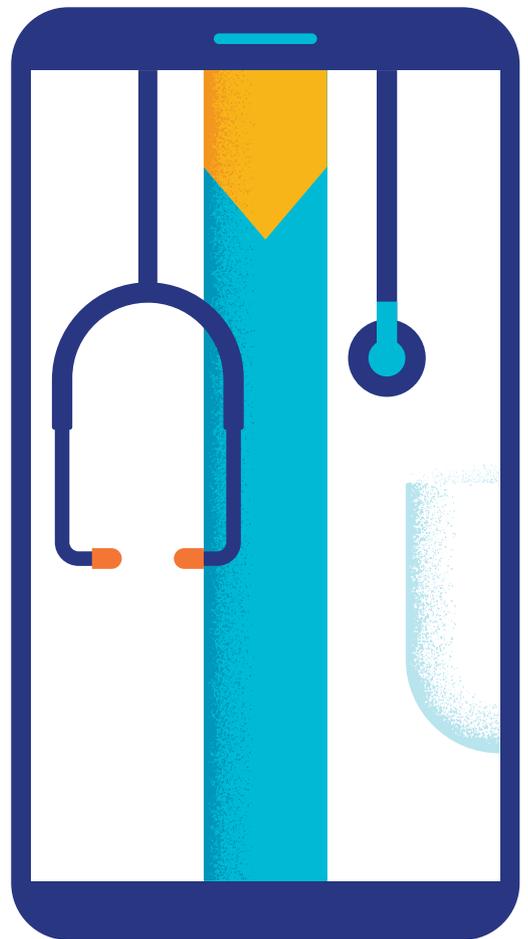
# Conozca más sobre usted mismo

## Recursos en línea para entender sus condiciones de salud

Las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad suelen tener interrogantes. Podría preguntarse:

- ¿En qué consiste esta enfermedad?
- ¿Cuáles son los tratamientos?
- ¿Cómo esta condición afecta mi salud general?
- ¿Que podría pasar si no cambio mi estilo de vida?

Tenemos un programa para el manejo de enfermedades que le ayuda a conocer más y mejor cómo gestionar su salud. Visite [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) para aprender las enfermedades para las cuales se ofrece ayuda con la administración de casos. Puede obtener apoyo para afecciones crónicas como asma, diabetes, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal. También hay más enfermedades para las que puede obtener ayuda. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 4 para obtener más información.



## Vacuna contra la gripe

# Combata la gripe

## Es el momento de su vacuna anual

Es importante que se vacune contra la gripe cada año. Es recomendable que todas las personas desde los 6 meses en adelante lo hagan. Estos son 3 motivos para vacunarse:

1. Lo protege de enfermarse de gripe.
2. Si de todas formas le da gripe, hará que los síntomas sean menos graves.
3. También protege a su familia de que les dé gripe. Es más difícil que la gripe se propague si todos se vacunan.



iStock.com/Jelena Stanjkovic



**¡Vacúnese contra la gripe hoy!** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. Tenemos una herramienta en línea que facilita programar una vacuna. Visite [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).

## Recursos para miembros

# Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

**Servicios para miembros:** Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-293-3740, TTY 711**

**myuhc.com:** Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/communityplan**

**Aplicación de UnitedHealthcare:** Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

**Descárguela desde la App Store® o Google Play™**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin costo para usted (llamada gratuita).

**1-877-440-0255, TTY 711**

**Transporte:** Si necesita que lo lleven a una cita y no puede obtener o pagar su propio transporte, podemos ayudarlo. Ofrecen transporte no urgente para los servicios cubiertos de AHCCCS. Llame al menos 72 horas antes de su consulta médica. Llame en cualquier momento si necesita que lo lleven a un centro de atención de urgencia o si lo dan de alta del hospital. Si prefiere utilizar el transporte público, esta opción también está disponible.

**1-888-700-6822 o 1-602-889-1777, TTY 711**



istock.com/SolStock

**Administración de casos:** Los administradores de casos le ayudarán con sus necesidades de servicios de salud conductual, médicos o sociales. Recibirá llamadas telefónicas y consultas a domicilio. Pueden darle remisiones a recursos de la comunidad. También le ayudarán a desarrollar un plan de servicios personalizado, enfocado en sus preferencias y fortalezas.

**1-800-293-3740, TTY 711**

**Assurance Wireless:** Obtenga datos de alta velocidad, minutos y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, un teléfono inteligente Android™ sin costo alguno para usted.

**assurancewireless.com/partner/buhc**

**Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine):** Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-556-6222**

**ashline.org**

**Pase a lo digital:** Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

**myuhc.com/communityplan/preference**

**Línea telefónica para casos de suicidio y crisis: 988**

**Líneas para la atención de casos de crisis de salud mental:**

**1-844-534-HOPE (4673), TTY 711**

**Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA):**

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

**1-800-293-3740, TTY 711**



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 **1-800-293-3740**, 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 **1-800-293-3740**, 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 **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.