



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

©Stock.com/skynesher



Otoño 2023

Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

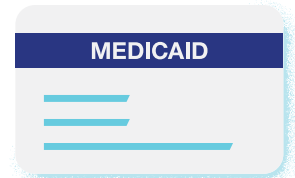
Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan. Conozca más en la Página 2.



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).

Examen de detección del cáncer de mama

Sea su mejor versión

Dedique un tiempo a hacerse la mamografía

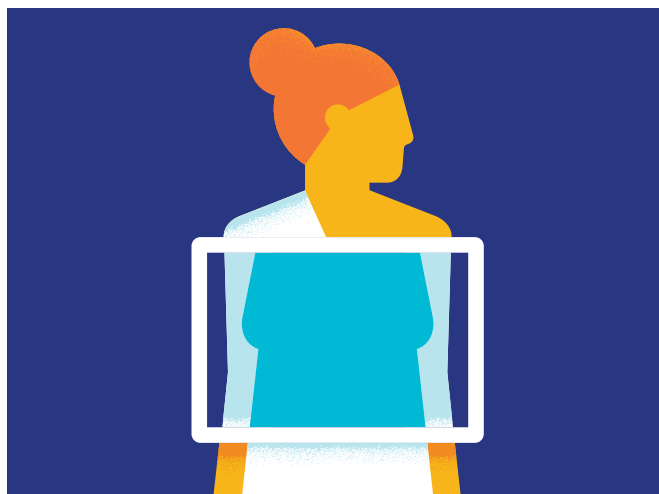
Es importante que las mujeres se hagan la mamografía cuando su proveedor de atención médica les indique. Una mamografía es una radiografía de los senos que puede ayudar a detectar problemas en las mamas. Puede detectar el cáncer de mama en una fase temprana, cuando es más fácil de tratar.

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.



Cuidese. 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.



iStock.com/SDI Productions

Vacunas

No se arriesgue, vacúnese

Las vacunas son una de las mejores formas de protegerse contra enfermedades graves. Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también pueden estar en riesgo de enfermedades que se pueden prevenir mediante vacunas debido a su edad, trabajo, estilo de vida o condiciones de salud.

Vacuna contra la influenza (gripe)

Todos los adultos deben vacunarse anualmente contra la gripe. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno.

Vacuna contra el tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)

Los adultos que nunca han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis. Los adultos que han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis de refuerzo cada 10 años.

Vacuna contra la enfermedad neumocócica

Las vacunas contra el neumococo protegen contra infecciones pulmonares y del torrente sanguíneo. Se recomiendan a todos los adultos mayores de 65 años. También se recomiendan para adultos menores de 65 años que tienen algunas enfermedades crónicas.

Vacuna contra la culebrilla (herpes zóster)

La vacuna contra el herpes zóster, que protege contra la culebrilla, se recomienda para los adultos mayores de 50 años.

Asma

Cómo controlar el asma

Comprender la función de su medicamento

Hay muchos medicamentos diferentes para el asma. El médico le recetará los adecuados para usted o su hijo. En general, hay 2 tipos de medicamentos para el asma.

Medicamentos a largo plazo

Algunos medicamentos se toman todos los días. Estos medicamentos a largo plazo mantienen al asma bajo control. Pueden tardar un poco en comenzar a hacer efecto. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo. Pero si los necesita, es importante tomarlos según las indicaciones.

Medicamentos de rescate

La mayoría de las personas con asma tienen medicamentos de rescate. Solo se toman cuando se tienen síntomas. Debe llevarlos con usted todo el tiempo, por si los necesita. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos.



iStock.com/Stephane Bureau du Colombier



iStock.com/fribois

EPOC

Respire con facilidad

Mejore sus síntomas de EPOC

Más de 16 millones de estadounidenses padecen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Provoca tos, sibilancias, dificultad para respirar y aumento de la mucosidad. Es más frecuente en personas mayores de 65 años.

La EPOC debe ser diagnosticada por un proveedor de atención médica. Si usted la padece, hay muchas formas de mejorar los síntomas. Dejar de fumar y tomar medicamentos también pueden ayudar.

Si padece EPOC, es importante que tome los medicamentos tal como se los han recetado. Esto le ayudará a sentirse mejor. También puede ayudar a prevenir los “brotos” que dificultan la respiración.

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).

1-800-941-4647, 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™

Línea para dejar de fumar de Nueva Jersey: Servicio de asesoramiento gratuito para fumadores que están listos para dejar el hábito.

1-866-657-8677, TTY 711

njquitline.org

Transporte: Llame a Modivcare para preguntar por el transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar un servicio de transporte, llame al menos 5 días hábiles antes de su cita. Ofrecemos el servicio de transporte en un trayecto de 20 millas desde su domicilio.

1-866-527-9933, TTY 1-800-255-0135



Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-941-4647, TTY 711

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis:

Llame o envíe un mensaje de texto si necesita apoyo en caso de crisis o está preocupado por otra persona.

988



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 o 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

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 o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at 1-800-941-4647, TTY 711

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-800-941-4647, TTY 711.

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, faamolemole fa'afesoota'i mail e vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-800-941-4647, TTY 711.

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-800-941-4647, телетайп 711.

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-800-941-4647 для осіб з порушеннями слуху 711.

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-941-4647, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화하십시오.

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-800-941-4647 TTY 711.

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ። 1-800-941-4647። ሙስግት ለተሳናቸው TTY 711።

ተተሓሕዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኸብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስግዕ ንተጸገሙ/TTY 711።

Si la información adjunta no esta en su lengua maternal, llame a Unitedhealthcare Community Plan al 1-800-941-4647, TTY 711.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-800-941-4647, TTY 711.

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-800-941-4647 聽障專線 TTY 711。

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកឆ្លង់ TTY 7111។

Kung ang nakalip na impomasyon ay wala sa iyong panguhanig wika, mangyaring tumawaga sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-800-941-4647 (TTY: 711).

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفا با United Healthcare Community Plan با شماره 1-800-941-4647 تماس حاصل نمایید وسیله ارطباتی برای نا شنوایان- TTY 711.