



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Verano 2023
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan

Renueve hoy

¿Sabía que...? Medicaid debe renovarse cada año. Consulte la Página 2 para obtener más información.



Alimentación saludable

¿Qué hay en temporada?

Cómo encontrar frutas y verduras más baratas

En verano es cuando las frutas y verduras frescas están en su mejor momento. Estos son algunos sitios donde puede comprarlas y ahorrar dinero:

- **Mercados agrícolas.** Muchos tienen precios bajos y aceptan pagos con tarjetas SNAP o WIC. También puede comprar en puestos a la orilla de la carretera.
- **Servicios en línea como Misfits Market e Imperfect Foods.** Ofrecen entrega de productos frescos a precios más bajos.
- **Agricultura apoyada por la comunidad (CSA).** Si se inscribe en CSA, recibirá cada semana una gran caja de verduras frescas a un precio fijo.



iStock.com/Floorije



iStock.com/Fly View Productions

Planes de Medicaid

Mantenga su cobertura

Asegúrese de renovar su elegibilidad a Medicaid

Medicaid es un programa estatal. Cada estado tiene normas diferentes. Una norma que comparten es que los miembros tienen que renovar cada año. Tendrá que proporcionar información a su estado. Esto les ayudará a decidir si usted o los miembros de su familia pueden seguir teniendo Medicaid.

Su estado le dirá cuándo tiene que renovar. Le llaman redeterminación. Asegúrese de que puedan ponerse en contacto con usted. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número de teléfono. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder su plan.

Tenga en cuenta que los requisitos de elegibilidad de Medicaid pueden haber cambiado. Es posible que algunas normas establecidas para COVID-19 ya no se apliquen. Si determina que ya no reúne los requisitos para Medicaid, es posible que pueda seguir teniendo cobertura. Quizá pueda obtener un nuevo plan de salud a través del mercado de ACA o de su trabajo. Encuentre más información en uhc.com/staycovered.

Vacunas de rutina

No espere para vacunarse

Los niños y adolescentes necesitan ir al médico una vez al año para un chequeo médico. Es importante para su salud y es posible que la escuela lo exija.

Una de las cosas que hará el médico en esta visita es administrar a su hijo las vacunas que necesite. Si a su hijo le falta alguna de las vacunas que exige su estado, es posible que no pueda empezar la escuela en otoño. Aunque su hijo haya recibido todas las vacunas

de bebé, hay más vacunas necesarias para los niños en edad escolar, tales como:

- **COVID-19 y gripe:** Recomendadas cada año
- **Tdap:** Edad 11-12 años
- **HPV:** Edad 11-12 años
- **Meningococo:** 11-12 años y 16 años



Consulte a su proveedor.

¿Su hijo tiene cita para la revisión de regreso a clases?

Si no es así, llame hoy mismo para solicitar una.



Cuidado preventivo para mantenerse sano

Los hombres se enfrentan a algunos problemas de salud específicos que no afectan a las mujeres. Pero muchas de las principales causas de muerte en los hombres se pueden prevenir. Usted puede colaborar con su médico para controlar algunos factores de riesgo. También puede reducir el riesgo con su estilo de vida. Visite a su médico cada año para una revisión. Pregunte qué exámenes y vacunas le corresponden.

	Atención preventiva	Estilo de vida
Cardiopatía	Controle su presión arterial y colesterol. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Haga ejercicio. No fume. Siga una dieta balanceada.
Diabetes	Hágase pruebas de laboratorio de glucosa y A1C. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Mantenga un peso saludable. Limite el azúcar.
Cáncer	Hágase un examen de detección de cáncer de próstata, de piel y colorrectal. Pregunte si la prueba de detección de cáncer de pulmón es adecuada para usted.	No fume. Limite el alcohol. Coma alimentos ricos en fibra.
Enfermedades infecciosas	Vacúnese. Hágase un examen de hepatitis y VIH.	Practique sexo de manera segura.

Abandone el vapeador

Los cigarrillos electrónicos son tan malos como los cigarrillos normales

Según un estudio¹ realizado en 2022, más de 2.5 millones de adolescentes consumen cigarrillos electrónicos o vapean. Esto supone el 14% de los estudiantes de preparatoria y el 3% de los de secundaria. De ellos, 1 de cada 4 vapea todos los días y el 85% utiliza productos saborizados.

La gente suele pensar que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los normales. Pero no es cierto. Ambos contienen nicotina, que es adictiva. Una cápsula Juul contiene tanta nicotina como una cajetilla entera de cigarrillos.

Los cigarrillos electrónicos también contienen sustancias químicas tóxicas que pueden dañar los pulmones y el cerebro de su hijo. Algunos dispositivos de vapeo parecen memorias USB o bolígrafos, lo que facilita que su hijo los esconda.

El vapeo también es peligroso para los adultos. Aunque tiene algunos de los mismos riesgos a largo plazo que los cigarrillos, también puede causar daños pulmonares repentinos en personas de cualquier edad. Esto puede ser permanente o mortal.

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 2022.

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).

1-800-641-1902, TTY 711

Nuestro sitio web: 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 sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-543-4293, TTY 711

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

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Transporte: Llame a Servicios para miembros para preguntar por el transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar el servicio de transporte, llame al menos 3 días hábiles antes de la cita.

1-800-641-1902, TTY 711



istock.com/SbyrovaMN

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).

1-800-641-1902, 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

Healthy First Steps®: 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

uhchealthyfirststeps.com

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



UnitedHealthcare Community Plan no discrimina por motivos de raza, etnicidad, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud. ¡Nos alegra que sea miembro de UnitedHealthcare Community Plan!

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por motivos de raza, etnicidad, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud, 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

Puede enviar una queja en cualquier momento. Reconoceremos su queja por escrito dentro de los diez (10) días calendario después de recibirla. Se le enviará a usted una decisión a más tardar 90 días calendario a partir de la recepción de su queja.

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 **1-800-641-1902**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m. CT (6 a.m. a 6 p.m. MT) de lunes a viernes.

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 a Servicios para Miembros al **1-800-641-1902**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m. CT (6 a.m. a 6 p.m. MT) de lunes a viernes.