



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/RgStudio



Invierno 2023

United
Healthcare
Community Plan

Qué hay adentro

¿Ya le toca ir al doctor? Lea en la Página 3 un artículo sobre evaluaciones médicas y vacunas para mantener saludable a su familia este año.



Salud y bienestar

Atención dental durante el embarazo

¿Sabía que es importante ir a un chequeo dental durante el embarazo? Las mujeres embarazadas deben ir al dentista por lo menos una vez durante el embarazo. El dentista le revisará los dientes para ver si tiene caries. También puede ver si tiene infección de las encías. No hay ningún peligro al recibir atención dental en cualquier momento del embarazo.

Para protegerse los dientes del ácido causado por las náuseas matutinas, enjuáguese la boca con 1 taza de agua mezclada con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio. También debe beber mucha agua y evitar las bebidas azucaradas como los refrescos.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 219359
Kansas City, MO 64121-9359

UNHC-068-TN-CAID-SPAN
CSTN23MD0093221_000



istock.com/Kwargmoozaa

La vida diaria

Pequeños pero potentes

Cómo usar los auriculares sin que causen daño

Escuchar música mediante auriculares internos tipo earbuds le permite relajarse y reducir el estrés. Pero también puede causar pérdida de la audición, incluso a una edad temprana. Si su respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, podría estar sufriendo daños a la audición.

- ¿Escucha a las personas con menos claridad?
- ¿Con frecuencia le pide a la gente que repita lo que dijeron?
- ¿Su familia le pide que le baje al televisor porque es demasiado fuerte, pero a usted le suena normal?
- ¿La gente puede escuchar la música que usted está escuchando a través de sus auriculares?

Con unos simples cambios, puede mantener sanos los oídos y reducir las probabilidades de pérdida de la audición en el futuro.

- Use auriculares externos
- Escuche a un volumen inferior a 85 decibeles
- Tómese un descanso: no escuche música con auriculares por horas seguidas
- Nunca suba el volumen más del 60% y sólo escuche música con earbuds un máximo de 60 minutos por día

Atención primaria

Su aliado en la salud

Usted debe ver a una persona principal para su atención médica. Puede ser un doctor, una enfermera practicante o un ayudante de médico. A esa persona se le conoce como su proveedor de atención primaria o PCP.

El nombre de su PCP debería estar en el frente de su tarjeta de identificación de miembro. Si su tarjeta no tiene el nombre de su PCP, llámenos al **1-800-690-1606**, TTY **711**. Díganos el nombre de su PCP. O podemos decirle sobre otros PCP en nuestra red.

La mayoría de los PCP tienen horas de consulta específicas. Pero usted puede llamar a su PCP a cualquier hora. Si llama después de horas hábiles, le dirán cómo comunicarse. Si no consigue hablar con alguien después de horas hábiles, llámenos al **1-800-690-1606**, TTY **711**.

Si tiene un nuevo PCP, debe ir a conocerlo. Haga una cita con su PCP tan pronto como pueda. Esto es especialmente importante si ha estado yendo a un proveedor diferente. Queremos asegurarnos de que siga recibiendo la atención que necesite.





¿Sabía usted?

Sus beneficios pueden incluir servicios de transporte hacia y desde sus consultas médicas. Llame gratis a Servicios para miembros al número de teléfono indicado en la Página 4 para pedir más información.

Atención cubierta

¿Ya le toca ir al doctor?

Las evaluaciones médicas y las vacunas mantienen saludable a su familia

La atención médica preventiva es importante. Ayuda a que usted y su familia conserven la salud. La atención preventiva incluye evaluaciones de rutina y vacunas. Estas son algunas evaluaciones y vacunas que quizás ya le toquen a su familia.

Evaluación de cáncer de cuello del útero

La mayoría de las mujeres entre 21 y 29 años de edad deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Luego, pruebas de Papanicolaou y del virus del papiloma humano (HPV) cada 5 años entre los 30 y 65 años. Las mujeres que han tenido resultados normales del Papanicolaou pueden dejar de hacerse la prueba a los 65 años.

Evaluaciones del desarrollo y comportamiento

Estas evaluaciones aseguran que su hijo se esté desarrollando debidamente. Se examina el movimiento, el lenguaje, las emociones, el comportamiento y el pensamiento de su hijo. Deben hacerse cuando su niño tenga 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses. También se pueden hacer en cualquier momento que usted tenga una preocupación.

Vacunas infantiles

Las vacunas son una de las mejores maneras de proteger a su hijo de enfermedades graves. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen una lista de vacunas recomendadas. También tienen un calendario de vacunación para su hijo. Para obtener más información, visite [cdc.gov/vaccines/parents/index-sp.html](https://www.cdc.gov/vaccines/parents/index-sp.html).

Vacuna contra la influenza (gripe)

Todo el mundo a partir de los 6 meses de edad se debe vacunar contra la influenza cada año. La vacuna se administra en los meses de otoño e invierno. No es demasiado tarde para ir a que le pongan una vacuna para esta temporada de influenza.

Vacuna contra el COVID-19

Los CDC recomiendan que todos se mantengan al día con sus vacunas contra el COVID-19. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben recibir todas las dosis de la serie primaria. Todas las personas mayores de 5 años también deben recibir una dosis de refuerzo. Ya hay vacunas de refuerzo más nuevas. Protegen de variantes más recientes del virus. Antes de ir a que le pongan la dosis de refuerzo, debe esperar por lo menos 2 meses después de su última vacuna contra el COVID-19. O bien, espere 3 meses después de la última vez que tuvo COVID-19.



Prepárese. Hay listas de verificación para ayudarle a prepararse para su consulta. Visite [adultwellnessvisit.myuhc.com](https://www.adultwellnessvisit.myuhc.com) y [childwellnessvisit.myuhc.com](https://www.childwellnessvisit.myuhc.com).

Estamos aquí para usted

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios para miembros
1-800-690-1606, TTY 711
Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma.

Nuestra página web
myuhc.com/communityplan
Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Obtenga un formulario de queja por discriminación.

NurseLine (Línea de enfermería)
1-800-690-1606, TTY 711
NurseLine atiende gratis por teléfono las 24 horas, todos los días. Le contestará un enfermero que le puede ayudar con problemas de salud.

Transporte
Como miembro, puede tener transporte que no sea de emergencia desde y hacia sus consultas de atención médica. Esto incluye idas al doctor, a la farmacia y a otros servicios cubiertos por TennCare. Para pedir su próximo transporte, llame al **1-866-405-0238**.

Healthy First Steps®
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com
Reciba apoyo durante todo su embarazo.

Recursos de TennCare

DentaQuest
1-855-418-1622
dentaquest.com
DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Oficina de Cumplimiento de los Derechos Civiles
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**
Representación gratuita para los miembros de TennCare para ayudar a comprender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect
1-855-259-0701
Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

Denuncie el fraude y el abuso
Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame gratis al **1-800-433-3982**. O visite **tn.gov/tenncare** y haga

clic en “Report TennCare Fraud” (Detener el fraude en TennCare). Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la División de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame gratis al **1-800-433-5454**.

Recursos comunitarios

Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios
1-800-273-TALK
(1-800-273-8255)
tspn.org
Hable con un asesor en prevención del suicidio.

Línea estatal de Tennessee para momentos de crisis las 24/7
1-855-CRISIS-1
(1-855-274-7471)
Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco
1-800-784-8669
tnquitline.org
1-877-448-7848
Reciba ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Se ofrece ayuda especial para las mujeres embarazadas.



Spanish/Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-690-1606**, TTY **711**.

Kurdish/کوردی

خزمهتگوزاری یهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرای، بۆ تۆ دهست بههرکراوه. پهیوهندی بکه به ئاگاداری: ئهگهر به زمان ی کوردی قسه دهکهیت، **1-800-690-1606** (TTY 711).

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us for free at **1-800-690-1606**, TTY **711**.

We obey federal and state civil rights laws. We do not treat people in a different way because of their race, color, birth place, language, age, disability, religion, or sex. Do you think we did not help you or treated you differently? Then call UnitedHealthcare Community Plan at **1-800-690-1606** or TennCare **1-855-857-1673**, TTY **711** for free.

English:

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free 1-800-433-3982 or go online to <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free 1-800-433-5454.

Spanish/Español:

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al 1-800-433-3982. O visítenos en línea en <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.