



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué hay en el interior

**Es hora de su vacuna anual contra la gripe.**

Con nuestro buscador de ubicaciones, le resultará sencillo encontrar dónde recibir su vacuna contra la gripe. Obtenga más información en la página 2.

## Atención cubierta

### Dr. Chat

#### Controle su salud desde cualquier lugar

Evite la sala de espera y hable con un proveedor médico primario (Primary Medical Provider, PMP) en Doctor Chat de UHC, sin costo alguno para usted.

Los PMP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder todas sus preguntas, sin importar si son simples o complejas. Reciba las respuestas, el tratamiento y la atención de seguimiento que necesita, cuando los necesite.



Puede utilizar Dr. Chat en línea en [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) o desde la aplicación móvil. Descargue la aplicación desde App Store® o desde Google Play™ hoy mismo u obtenga más información en [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com).

# Lucho contra la gripe

## Es hora de su vacuna anual contra la gripe

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses. **Le damos 3 razones:**

1. Le protegerá para que tenga menos chances de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán más leves.
3. También protegerá a su familia de contraer gripe. Si todos tienen la vacuna, es más difícil que la gripe se propague.

## Vacúnese contra la gripe hoy mismo.

No tiene costo para usted. Tenemos una herramienta en línea con la que le resultará sencillo programar una cita. Visite [myuhc.com/findflushot](http://myuhc.com/findflushot).



# Actúe ahora

## Lo que debe hacer para renovar sus beneficios de Medicaid

Los miembros de Medicaid deben renovar su cobertura cada año. La División de Recursos Familiares (Division of Family Resources, DFR) de Indiana le informará cuándo sea el momento. Este proceso se llama “redeterminación”.

Corrobore que la DFR pueda comunicarse con usted cuando sea el momento de renovar. Dígales su dirección actual, correo electrónico y número de teléfono. Es importante que responda cuando se comuniquen con usted. Si no lo hace, podría perder su plan de salud.



**Estamos aquí para ayudarle.** Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](http://uhc.com/staycovered).

# En su marca, listo, deje de fumar

## Ayuda para dejar de fumar para siempre

No es ningún secreto que es difícil dejar de fumar, y es posible que no sepa por dónde comenzar. No importa en qué etapa de su vida se encuentre o si es un adolescente, una futura mamá o un adulto; dejar de fumar es una de las medidas más importantes que puede tomar para mejorar su salud. Esto es así independientemente de cuánto tiempo haya estado fumando.

Con el apoyo adecuado, puede más que duplicar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.<sup>1</sup> Estas son algunas formas de obtener ayuda:

- Puede recibir apoyo de un asesor por teléfono, en personalmente o en grupo.
- Los reemplazos para la nicotina alivian los síntomas de abstinencia. Puede elegir entre gomas de mascar, parches, aerosoles, inhaladores o pastillas.
- Puede tomar medicamentos que actúan en las sustancias químicas del cerebro para terminar con su adicción. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** para comenzar hoy mismo.

# Mejore los síntomas de la EPOC

Más de 16 millones de estadounidenses tienen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).<sup>1</sup> Provoca tos, sibilancias, falta de aire 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 la tiene, hay muchas maneras de mejorar sus síntomas. Dejar de fumar y tomar medicamentos puede ayudar.

También es importante que tome sus medicamentos según las indicaciones. Así podrá sentirse mejor. También podrá prevenir las “exacerbaciones” que dificultan la respiración.



## Transición de la atención

# La atención de seguimiento es importante

## Qué hacer después de llegar a casa del hospital

El tiempo inmediatamente posterior a una hospitalización o visita a la sala de emergencias puede ser abrumador. Siga estos pasos que hacer que esta transición sea más sencilla:

1. Comprenda sus instrucciones de alta hospitalaria. Su enfermero o proveedor debe revisarlas con usted antes de que abandone el hospital. Pregúntele sobre cualquier cosa que no comprenda.
2. Surta cualquier receta nueva. Mientras esté en la farmacia, pídale al farmacéutico que revise su lista completa de medicamentos para detectar posibles interacciones medicamentosas.
3. Programe una cita de seguimiento con su proveedor médico primario (Primary Medical Provider, PMP) o proveedor de salud conductual dentro de los 7 días posteriores a su alta hospitalaria. Lleve una copia de sus instrucciones de alta hospitalaria y una lista de cualquier medicamento nuevo que se le haya recetado.

Pida apoyo. Muchas personas necesitan ayuda adicional durante este tiempo. Pedir apoyo a los demás puede ser justo lo que necesita para una recuperación rápida. Ofrecemos un servicio de comidas a corto plazo a los miembros que regresan a casa del hospital. Comer bien puede ayudarle a sentirse mejor más pronto.



Si necesita ayuda para programar una cita de seguimiento, llame a Servicios para Miembros al número gratuito que aparece en la página 4.

# La diabetes y la salud dental

Según los CDC, más de 38 millones de estadounidenses tienen diabetes, y uno de cada cinco no sabe que la tiene. Un nivel alto de azúcar en sangre puede provocar problemas en la salud bucal. Cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días puede ayudar a prevenir dolor e infecciones dentales; al igual que también pueden hacerlo las visitas regulares al dentista, quien puede encontrar y tratar caries y problemas de encías antes de que se agraven.

Sonría. Si necesita ayuda para encontrar un dentista o coordinar una cita, podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros sin cargo al **1-800-832-4643**, TTY **711**.

## Recursos para miembros

# Estamos aquí para ayudarle

### Servicios para Miembros: **1-800-832-4643**, TTY **711**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

### Nuestro sitio web: **myuhc.com/communityplan**

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor de atención médica, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que esté.

### Aplicación de UnitedHealthcare: Descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

### Opte por contenido digital en: **myuhc.com/communityplan/preference**

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

### Teléfono inteligente gratuito: **assurancewireless.com**

Obtenga un teléfono LifeLine con mensajes de texto, datos y llamadas telefónicas.

### NurseLine: **1-800-832-4643**, TTY **711**

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

### One Pass Fitness: **youronepass.com**

Visite los centros de acondicionamiento físico en todo el estado o haga ejercicio en su hogar con nuestras clases en línea.

### Deje de consumir tabaco: **1-800-QUIT-NOW** (**1-800-784-8669**)

Comuníquese con la Línea para Dejar de Fumar de Indiana para recibir asesoramiento y suministros gratis. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra **READY** al **34191**. Si deja de fumar en 2024, avísenos y ganará una recompensa.

### Programa de Recompensas para Miembros:

Gane recompensas por cuidar de su salud. Visite **myuhc.com/communityplan** para obtener más información. Los representantes de Servicios para Miembros también pueden darle detalles sobre las recompensas que tiene disponibles.

**La discriminación es ilegal.** UnitedHealthcare Community Plan of Indiana cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de forma diferente por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, religión o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana proporciona ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas estadounidense calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del este, de lunes a viernes.

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que **UnitedHealthcare Community Plan of Indiana** le trató de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo y solicitar ayuda para presentar un reclamo en persona o por correo postal, teléfono, fax o correo electrónico a la siguiente dirección:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

Correo electrónico: **[UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)**

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

En línea: **[hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html](https://hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html)**

Por correo: U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Por teléfono: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla español (Spanish), tiene a su disposición servicios de asistencia gratuitos en su idioma. Llame al **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：如果您說中文 (Chinese)，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-800-832-4643，聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn du Deutsch (German) sprichst, stehen dir kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Anrufe unter **1-800-832-4643, TTY 711**.

Attention: Vann du Pennsylvania Deitsh (Pennsylvania Dutch) shvetsht, dann kansht du hilf greeya funn ebbah es deitsh shvetzt, un's kosht dich nix. **Call 1-800-832-4643, TTY 711**.

သတိပူရန်- သင်သည် မြန်မာ (Burmese) စကားပြောတတ်လျှင်၊ ဘာသာစကားအကူအညီအား အခမဲ့ရယူနိုင်ပါသည်။ ခေါ်ဆိုရန် **1-800-832-4643, TTY 711**။

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية (Arabic)، فتنوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **2464-383-800-1، الهاتف النصي TTY 711**.

참고: 한국어(Korean)를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-832-4643(TTY는 711)번으로 문의하십시오.**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (Vietnamese), chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATTENTION : si vous parlez français (French), vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-832-4643, TTY 711**.

注意：日本語 (Japanese) をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-832-4643、または TTY 711** までご連絡ください。

LET OP: Als u Nederlands (Dutch) spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van taalhelpdiensten. Bel **1-800-832-4643, TTY 711**.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (Tagalog), may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa **1-800-832-4643, TTY 711**.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски (Russian), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Позвоните: **1-800-832-4643, TTY 711**.

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-800-832-4643, TTY 711 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (Hindi) बोलते हैं, तो आपके लिए निःशुल्क भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। **1-800-832-4643, TTY 711 पर कॉल करें।**