



# 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 médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) en Doctor Chat de UHC, sin costo alguno para usted.

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



Descargue la aplicación desde App Store® o desde Google Play™ hoy mismo u obtenga más información en **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. Su estado le informará cuando sea el momento. Este proceso se llama “recertificación” o “redeterminación”.

Corrobore que el estado pueda comunicarse con usted cuando sea el momento de la renovación. 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).

## Vida cotidiana

# 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, 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.



Si desea obtener ayuda para dejar de fumar, visite [quitnowkentucky.org](http://quitnowkentucky.org) o llame al **1-800-QUIT-NOW, TTY 711** (número gratuito)

# 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 hacen 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 médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) 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.



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



Año tras año, UnitedHealthcare trabaja para agregar beneficios de valor agregado (Value-Added Benefits, VAB) a su plan. Estos programas y servicios van más allá de sus beneficios estándar. **Un programa actual, Care Tablets, ya no estará disponible a partir de enero de 2025.** Esto permitirá que se agregue un nuevo VAB. Si tiene preguntas sobre este beneficio u otros VAB, llame a Servicios para Miembros al número gratuito **1-866-293-1796**, TTY **711**.



# Estamos aquí para ayudarle

## Servicios para Miembros:

**1-866-293-1796, 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](https://myuhc.com/communityplan)**

## Aplicación de UnitedHealthcare:

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

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

**NurseLine: 1-800-985-3856, 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).

**Doctor Chat de UHC:** Descargue la **aplicación Doctor Chat** de UHC u obtenga más información en **[UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com)**. Evite la sala de espera y comuníquese con médicos de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas.

**Quit Now Kentucky: [quitnowkentucky.org](https://quitnowkentucky.org)**  
**1-800-QUIT-NOW, TTY 711** (número gratuito).  
Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

**Transporte: 1-866-293-1796, TTY 711**

Llame a Servicios para Miembros para preguntar sobre el transporte de ida y vuelta a las visitas médicas y a la farmacia. Para programar un viaje, debe hablar con el agente de transporte de su condado. Si está inscrito en la administración de la atención, su administrador puede ayudarle (número gratuito).

**Línea de Crisis de Salud Conductual:**

**1-855-789-1977, TTY 711**

Obtenga ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

## Administración de la Atención:

**1-866-293-1796, TTY 711**

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

**Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

**Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711**

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas para la atención para los controles prenatales o del bienestar del bebé (número gratuito) de forma oportuna.

**Self Care de AbleTo: [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)**

Alivie el estrés e impulse su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le brinda herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

**Opte por contenido digital:**

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

Inscríbese y reciba correos electrónicos, mensajes de texto y archivos digitales para recibir su información médica más rápidamente.

**Community Connector:**

**[uhc.care/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

**MedImpact: 1-800-210-7628, TTY 711**

**[kyportal.medimpact.com](https://kyportal.medimpact.com)**

Llame para encontrar una farmacia o medicamentos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (número gratuito).

## **Aviso de derechos civiles**

**La discriminación es ilegal.** UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, creencias políticas, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

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

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

Ofrecemos 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 **1-866-293-1796**, TTY **711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o lo ha discriminado de otro modo en función de su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, creencias políticas, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante:

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

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: **<https://www.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**

# 1-866-293-1796, TTY 711

**English:** ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

**Spanish:** ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

**Chinese:** 注意：您可以免費獲得翻譯和其他語言協助服務。如果您需要協助，請撥打上述電話號碼。

**German:** HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

**Vietnamese:** CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

**Arabic:** تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجانًا. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

**Serbian:** PAŽNJA: Usluge prevodjenja i druge jezičke usluge dostupne su vam besplatno. Ako vam je potrebna pomoć, pozovite gore navedeni broj.

**Japanese:** 注意：ほん訳やその他の言語サポートサービスを無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、上記の番号までお電話ください。

**French:** ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

**Korean:** 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

**Pennsylvanian Dutch:** LET OP: Vertaal- en andere taalhulpdiensten zijn kosteloos voor u beschikbaar. Als u hulp nodig hebt, belt u het bovenstaande nummer.

**Nepali:** ध्यान दिनुहोस्: तपाईंका लागि अनुवाद र अन्य भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। यदि तपाईंलाई मद्दत चाहिए न्छ भने कृपया माथ किो नम्बर फोन गर्नुहोस्।

**Cushite:** XIYEEFFANNAA: Tajaajila hiikkaa fi gargaarsa afaanii biroo kaffaltii tokko malee isiniif kennama. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan olii kanaan bilbilaa.

**Russian:** ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

**Tagalog:** ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

**Bantu:** ICITONDEGWA: Ubusiguzi n'ibindi bikorwa bijanye n'indimi birahari ku bwawe ku buntu. Mu gihe ukeneye ubufasha, wokwakura inomero yatanzwe haruguru.