



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.

Renovación de Medicaid

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](https://www.uhc.com/staycovered).

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.

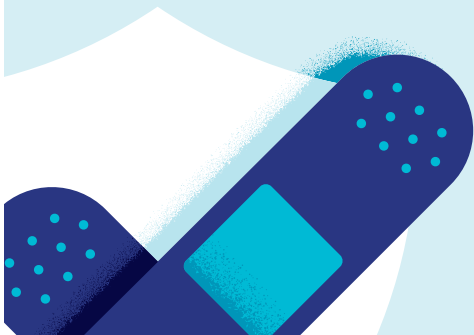
Vacúnese contra la gripe hoy mismo.

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

Cómo denunciar fraudes y abusos

La mayoría de los miembros y proveedores de Medicaid son honestos. Pero si cree que se está cometiendo fraude o abuso, debe informar a alguien. Hay varias maneras de denunciar fraudes o abusos:

- Llame a la línea directa contra el fraude de UnitedHealth Group al 1-866-242-7727, TTY 711.
- Llame a la línea directa contra el fraude de HealthChoice al 1-866-770-7175, TTY 711.
- Llame al Departamento de Salud de Maryland al 410-767-5784.
- Envíe un correo electrónico al Departamento de Salud de Maryland a mdh.oig@maryland.gov.
- Envíe un fax al Departamento de Salud de Maryland al 410-333-7194.
- Visite health.maryland.gov/oig/pages/report_Fraud.aspx y haga clic en “Denunciar un fraude”.
- Escriba a:
Departamento de Salud de Maryland
Oficina del Inspector
Integridad general/del programa
201 West Preston Street, Room 520
Baltimore, MD 21201



Manejo de enfermedades

Mejore los síntomas de la EPOC

Más de 16 millones de estadounidenses tienen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).¹ 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.



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

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 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 (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.

Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros:

1-800-318-8821, 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).

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. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores de la red cercanos. Vea su tarjeta de identificación de miembro, obtenga instrucciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más. Regístrese utilizando el ID de grupo MDCAID.

Administración de la atención:

1-800-460-5689, 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).

NurseLine: 1-877-440-0251, 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).

Quit For Life:

1-866-784-8454, TTY 711 | quitnow.net

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo (número gratuito).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

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

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

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

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir atención prenatal y completar a tiempo las visitas para el bienestar del bebé (número gratuito).

Community Connector:

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.

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.



We provide services at no cost to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print, auxiliary aids and services, or you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-800-318-8821**, TTY **711** from 8 a.m. to 7 p.m. EST.

Brindamos servicios sin costo para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Tales como cartas en otros idiomas o en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, o puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame al **1-800-318-8821**, TTY **711**, de 8 a.m. a 7 p.m. EST.

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا. مثل، توفير الخطابات بلغات أخرى أو بحروف كبيرة، أو المساعدات والخدمات المساعدة، أو يمكن لك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، اتصل على الرقم **1-800-318-8821**، الهاتف النصي **711** من الساعة 8:00 صباحًا حتى 7:00 مساءً بالتوقيت الشرقي القياسي.