



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 cuándo 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.



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 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.

Directrices anticipadas

Es su derecho elegir la atención médica que recibe. Esto incluye medidas para salvarle la vida en caso de emergencia.

Las directrices anticipadas son instrucciones que usted proporciona sobre su atención médica futura. Son importantes si no puede hablar ni tomar decisiones por su cuenta, ya que ayudan a su familia y a los proveedores a comprender sus deseos. Protegen su derecho a aceptar o rechazar un tratamiento médico o quirúrgico. Con las directrices anticipadas, puede hacer lo siguiente:

- Informarles a los demás si desea o no utilizar equipos de soporte vital.
- Informarles a los demás si desea ser donante de órganos.
- Dar permiso a otra persona para que decida por usted si se someterá o no a tratamientos médicos.

Las directrices anticipadas solo se utilizan si no puede hablar o tomar decisiones por su cuenta. No le quitan el derecho a tomar una decisión diferente si más adelante es capaz de hablar o tomar decisiones médicas por su cuenta. Puede preparar una directiva anticipada de las siguientes maneras:

- Puede hablar con su médico y su familia.
- Puede elegir a una persona para que hable o decida por usted, es decir, un “representante de atención de la salud”.
- Puede crear un poder notarial o un testamento en vida.

¿Listo para redactar sus directrices anticipadas? Visite uhc.care/Advance_Directives_NE para obtener un formulario gratuito disponible en inglés y español. Si habla otro idioma, llame al **1-800-641-1902**, TTY **711** para hablar con alguien que pueda ayudarle.

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.¹ Estas son algunas formas de obtener ayuda:

- Puede recibir apoyo de un asesor por teléfono, en persona 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.

Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros: **1-800-641-1902, 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.

NurseLine: 1-877-543-4293, 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: quitnow.net **1-866-784-8454, TTY 711 (número gratuito)**

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

Transporte: Para programar un traslado, llame al **833-583-5683, TTY 866-288-3133**, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro (Central Time, CT), o visite **modivcare.com**. Llame a Modivcare para obtener más información sobre los traslados hacia y desde sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar un traslado, llame al menos 3 días hábiles antes de su cita. Cubrimos viajes hacia servicios cubiertos por Medicaid de Nebraska dentro de un radio de 20 millas de su hogar. Además, tiene disponibles 48 viajes de un solo tramo de valor agregado dentro de un radio de 10 millas.

Administración de la atención: **1-800-641-1902, 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
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 por recibir atención prenatal y completar a tiempo las visitas para el bienestar del bebé (número gratuito).

Self Care by AbleTo: ableto.com/begin
Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más.

Opte por contenido digital:
myuhc.com/communityplan/preference
Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

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.

La discriminación es ilegal. La compañía 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, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que le hemos tratado 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

También puede presentar un reclamo ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica, a través del Portal de Reclamos de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

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**)

Los formularios de reclamos están disponibles en <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>.

Proporcionamos 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)

Ofrecemos también 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 **1-800-641-1902**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del centro (de 6 a.m. a 6 p.m., hora de la montaña), de lunes a viernes.

1-800-641-1902, TTY 711

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.

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.

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

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

Karen: ဟံသုဉ်ဟံသး- တၢ်ကွဲးကျိးထံ ဒီးကျိာ်အဂၢၤတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤတၢ်မၤတဖၣ် အိဉ်ဝဲလၢ တအိဉ်ဒီးတၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စ့ၤနီတမံၤလၢ နဂီၢ်ဘဉ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤတဖၣ်အယိ, ကိးလီတဲစိနီဉ်ဂံၢ်လၢထးတက့ၢ်.

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.

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

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

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

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: तपाईंका लागि अनुवाद र अन्य भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। यदि तपाईंलाई मद्दत चाहिन्छ भने कृपया माथिको नम्बर फोन गर्नुहोस्।

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

Laotian: ຄືນຊາບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໃຫ້ທາງເບີຂ້າງເທິງ.

Kurdish: ئاگاداری: وەرگیران و خزمەتگوزارییەکانی تری هاوکاری زمانهوانی بهیچ پارە بو تو بەر دەسته. ئەگەر پێویستت بە یارمەتی هەمیه، ئەوا تکایه پهیوهندی بهم ژمارهیهی سهروهه بکه.

Persian: توجه: خدمات ترجمه و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، با شماره بالا تماس بگیرید.

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。