



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**.

Luche 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.

Neumonía neumocócica

Por qué es importante vacunarse

El tipo más frecuente de neumonía bacteriana se denomina neumonía neumocócica. Puede ser grave y los síntomas pueden aparecer rápidamente. Pueden incluir:

- Tos
- Fatiga
- Fiebre alta
- Escalofríos con temblores
- Dolor de pecho con dificultad para respirar

La neumonía neumocócica es frecuente en niños pequeños, pero los adultos mayores son quienes corren el mayor riesgo de enfermedad grave y muerte.

Los CDC recomiendan las vacunas antineumocócicas para:

Niños

- Todos los niños menores de 5 años
- Niños de 5 a 18 años con ciertas afecciones de riesgo

Adultos

- Todos los adultos de 65 años o más
- De 19 a 64 años con ciertas afecciones de riesgo



Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información o recibir su vacuna.

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

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 6.

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.

Apoyo adicional

En su marca, listo, deje de fumar

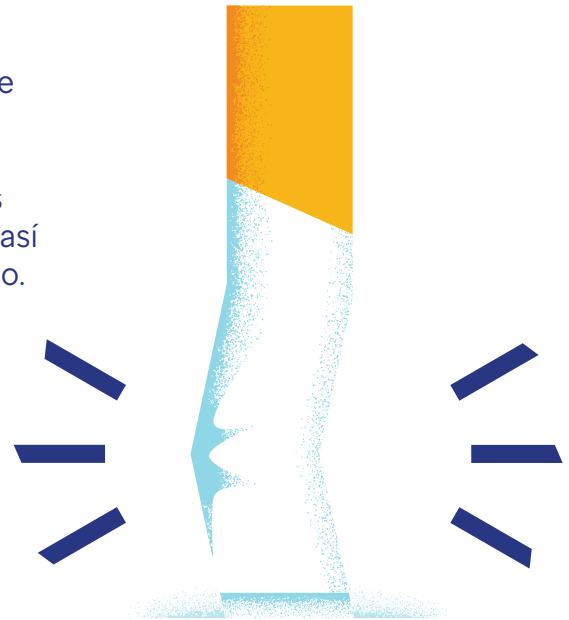
Ayuda para dejar de fumar para siempre

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.



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

Apoyo adicional

Violencia doméstica y abuso de adultos mayores

Hay recursos y apoyo disponibles

La violencia doméstica sucede en personas de todas las edades. Puede afectar a cualquiera. Esto significa que los adultos mayores y los adultos con discapacidades pueden experimentar violencia doméstica.

Los abusadores utilizan muchas tácticas para obtener poder y control. Algunos de los ejemplos son los siguientes:

- Empeorar las afecciones médicas.
- Hacer que el sobreviviente cuestione su memoria.
- Denegar suministros, medicamentos o dispositivos como audífonos o anteojos.
- Amenazar con enviar al sobreviviente a un asilo de ancianos.
- Afirmar que nadie más lo cuidará.

No todas las personas que sufren violencia doméstica quieren terminar la relación. Para algunos sobrevivientes, irse tal vez no sea posible. Puede haber muchos obstáculos para terminar la relación. La planificación de la seguridad es importante.

Los programas locales de violencia doméstica pueden ofrecer apoyo e información a todos los sobrevivientes. Estos programas ofrecen más que un refugio de emergencia. Son recursos para quienes buscan ayuda. También pueden ayudar a las personas que desean obtener más información sobre la violencia doméstica a una edad avanzada.

- Encuentre su programa local de violencia doméstica visitando **uhc.care/PA_Domestic_Violence_Coalition**. Los servicios ofrecidos por estos programas son gratuitos y confidenciales.
- Las Oficinas de la Agencia del Área para la Tercera Edad del condado también pueden ofrecer apoyo y ayuda. Las oficinas del condado se pueden encontrar en **uhc.care/PA_Aging_Resources**.
- Pennsylvania Link también puede conectar a los adultos mayores con recursos. Llame al número gratuito **1-800-753-8827** o visite **uhc.care/PA_Aging_Carelink**.
- Para comunicarse con la línea de ayuda nacional contra la violencia doméstica, llame al número gratuito **1-800-799-SAFE (7233)** o visite **thehotline.org**. Todas las llamadas son confidenciales.

Servicios para Miembros: 1-800-414-9025, TTY/servicio de retransmisión de PA: **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. Encuentre un proveedor de atención médica, vea sus beneficios o vea su tarjeta de identificación de miembro y más.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela de forma gratuita desde App Store® o Google Play™

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

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.

NurseLine: 1-844-222-7341, TTY/servicio de retransmisión de PA: **711** Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (número gratuito).

Unidad de necesidades especiales:

1-877-844-8844, TTY/servicio de retransmisión de PA: **711**. Obtenga apoyo para afecciones físicas, del desarrollo, emocionales y del comportamiento en curso.

Programa de Transporte de Medical Assistance (MATP): 1-800-414-9025,

TTY/servicio de retransmisión de PA: **711**

El MATP proporciona transporte que no es de emergencia para visitas médicas y a la farmacia. El MATP de su condado determinará si usted necesita el programa. Para coordinar el transporte, llame a Servicios para Miembros.

Línea de Prevención de Suicidio y Crisis:

Para obtener ayuda, llame al **988**.

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY **711** Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir atención prenatal y completar las visitas para el bienestar del bebé a tiempo (número gratuito).

Atención de doula: 1 800 443 1798

Opción **5**, TTY/servicio de retransmisión de PA: **711**. Proporciona apoyo emocional, físico e informativo no clínico a personas embarazadas y padres primerizos. Los estudios demuestran que la ayuda de proveedores no clínicos dentro de las poblaciones de Medicaid, como las doulas, se asocia con tasas más bajas de cesárea, menos intervenciones obstétricas, menos complicaciones y tasas más altas de lactancia.

Línea para dejar de fumar de Pennsylvania: pa.quitlogix.org | 1-800-QUIT-NOW

(784-8669), TTY/servicio de retransmisión de PA: **711**. Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo (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.

Administración de la atención:

1-800-414-9025, TTY/servicio de retransmisión de PA: **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).

Membresía en gimnasios: uhccp.com/

[onepasspa](https://onepasspa.com/). Obtenga acceso a una amplia red nacional de gimnasios y centros de acondicionamiento físico; clases de acondicionamiento físico digitales en vivo y entrenamientos a pedido. Disponible sin costo adicional para los miembros elegibles. Lleve un cuidador al gimnasio sin costo adicional. Debe tener 18 años o más.

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

Tiene derecho a presentar una queja si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar una queja y solicitar ayuda para hacerlo en persona, o por correo postal, teléfono, o correo electrónico a la siguiente dirección:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

Correo electrónico:
UHC_Civil_Rights@uhc.com

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675

Teléfono: **717-787-1127**,
TTY/servicio de retransmisión de PA **711**
Fax: **717-772-4366**
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

También puede presentar una queja 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**

Por correo postal: 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)**

Proporcionamos ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera eficiente, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas 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 desea obtener ayuda para recibir estos servicios, llame a Servicios para Miembros al **1-800-414-9025**, TTY/servicio de retransmisión de PA **711**.

1-800-414-9025, 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.

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

Chinese (Simplified): 请注意：您可以免费获得翻译和其他语言帮助服务。如果您需要帮助，请拨打上述电话号码。

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.

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।

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

Cambodian: សម្គាល់៖ ប្រតិបត្តិការ និងសេវាជំនួយភាសាផ្សេងទៀត គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃចំពោះរូបអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខខាងលើ។

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.

Burmese: သတိပူရန်- သင့်အတွက် အခကြေးငွေ ကုန်ကျမှု မရှိဘဲ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့် အခြားသော ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။ အကူအညီလိုအပ်ပါက အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Haitian Creole: ATANSYON: Gen tradiksyon ak lòt sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Si w bezwen èd, tanpri rele nimewo ki mansyone anwo a.

Portuguese (Brazil): ATENÇÃO: Serviços de tradução e outros serviços de assistência linguística estão disponíveis sem nenhum custo para você. Se precisar de ajuda, ligue para o número acima.

Bengali: মনোযোগ দিন: অনুবাদ এবং অন্যান্য ভাষা সহায়তা পরিষেবাগুলি আপনার জন্য বিনা খরচে পাওয়া যায়। আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে অনুগ্রহ করে উপরের নম্বরে কল করুন।

Albanian: VINI RE: Shërbimet e përkthimit dhe të tjera të ndihmës me gjuhën janë në dispozicion pa asnjë kostë për ju. Nëse keni nevojë për ndihmë, ju lutemi telefonojini numrit më sipër.

Gujarati: ધ્યાન આપો: ભાષાન્તર અને અન્ય ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે કોઈપણ ખર્ચ વિના ઉપલબ્ધ છે. જો તમને મદદની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને ઉપરના નંબર પર કૉલ કરો.