



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



**La salud es importante las 24 horas del día, los 7 días de la semana; al igual que contar con el apoyo de su plan de salud**

Descargue la **aplicación UnitedHealthcare** para acceder desde cualquier lugar y en cualquier momento a los beneficios y la cobertura de su plan. Disponible en App Store® o Google Play™.

## Atención cubierta

### Ahorre dinero en la farmacia

Los productos de venta libre son artículos que puede comprar sin receta. Incluyen medicamentos para el resfrío y la alergia, analgésicos, vitaminas, crema de primeros auxilios y otros productos. Sus beneficios pueden reducir el costo de los artículos de venta libre.



#### ¿Tiene preguntas?

Hable con un defensor a través de **myuhc.com/communityplan** o de la **aplicación móvil de UHC**.



## Salud dental

# La diabetes y la salud dental

Más de 38 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes.<sup>1</sup> El nivel alto de azúcar en sangre puede hacer que sea más difícil mantener una boca saludable. 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 ayudar a tratar caries y problemas de encías antes de que se agraven.



Para encontrar un dentista, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 6. Recuerde realizarse la prueba de A1c cada 3 meses.

## Manejo de enfermedades

# No postergue la vacunación

Los niños y adolescentes deben visitar a su médico todos los años para hacerse un chequeo. En esta visita, el médico le administrará a su hijo las vacunas que necesite. Si le falta alguna de las vacunas que su estado considera obligatorias, es posible que no pueda empezar la escuela en el otoño. Incluso si su hijo recibió todas las vacunas obligatorias cuando era bebé, los niños en edad escolar necesitan más vacunas, como las siguientes:

- COVID-19 y gripe: se recomienda administraras todos los años
- Tdap: niños de 11 a 12 años
- VPH: niños de 11 a 12 años
- Meningocócica: niños de 11 a 12 años y niños de 16 años



**Actualmente hay un aumento en los casos de sarampión.<sup>1</sup>** Hable con el médico de su hijo para corroborar que haya recibido la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) o para programar una cita de vacunación.

## Atención posparto

# Cuidado del cuerpo después del parto

El cuerpo debe recuperarse después del parto. Si bien su bebé recién nacido necesita mucha atención y cuidado, es importante también que se cuide usted.

- Descanse todo lo que pueda. Duerma cuando su bebé duerme.
- Procure comer bien. Tener una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a que el cuerpo se recupere.
- Muévase un poco. Consulte primero al proveedor de atención médica. Si le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- Sea honesta con sus amigos y familiares. Pida ayuda cuando la necesite.

Si tiene presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, el riesgo de tener preeclampsia y otras complicaciones podría ser mayor. Para obtener más información sobre las señales de advertencia, visite [cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs](https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs).

# Proteja su piel

El cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer en los Estados Unidos. Se estima que casi 9,500 personas reciben un diagnóstico de cáncer de piel por día.<sup>2</sup> Tomar sol y broncearse de formas artificiales son actividades que pueden provocar un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel.<sup>3</sup>

## Estas son algunas de las personas que tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel:

- Personas de piel clara
- Personas de cabello claro, pelirrojo o rubio
- Personas de ojos azules, verdes o grises

## Cómo protegerse la piel:

- Aplíquese protector solar
- Use ropa protectora y sombreros de ala ancha
- Evite las cabinas de bronceado artificiales; use lociones autobronceantes en su lugar

Contrólese la piel todos los meses para detectar cambios en el tamaño, la forma o el color de los lunares. Llame a su proveedor y programe un chequeo si encuentra algún cambio relacionado con la piel.

## Salud y bienestar

# Los niños y la salud mental

Todos los niños tienen días en los que no se sienten bien y no se comportan de la manera que sus padres o cuidadores quisieran. Si comienzan a experimentar esos momentos difíciles con más frecuencia, esto podría ser un signo de una afección de salud mental. Si bien deberá visitar al médico para obtener un diagnóstico, estas son algunas señales a las que debe prestar atención:

**Estrés** — cuando se enfrentan a mucho estrés, los niños pequeños pueden apegarse más, quejarse de dolores de estómago o dolores de cabeza, o comenzar a tener accidentes de incontinencia. Los niños en edad de primaria más grandes pueden llorar con facilidad, irritarse o enojarse, o tener arrebatos.

**Ansiedad** — si su hijo tiene mucho miedo de alejarse de sus padres, le preocupa mucho el futuro, las situaciones sociales o algo específico, hable con su médico. Los signos de preocupación extrema pueden incluir llanto, cansancio, dolores de estómago, irritabilidad y enojo.

**Depresión** — A todos los niños se sienten tristes en ocasiones. Sin embargo, si se sienten tristes, desesperanzados o irritables a menudo, esto podría ser un signo de depresión. Otros signos pueden ser que tenga dificultades para prestar atención, que experimente cambios en su alimentación, descanso o energía, o que ya no disfrute de hacer cosas divertidas.



Llame o envíe un mensaje de texto al 988 si necesita apoyo en caso de crisis. Si necesita ayuda para conectarse con los recursos, hable por chat con un defensor a través de [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) o de la aplicación de UHC.

<sup>2</sup>[melanomafoundation.org/statistics](https://melanomafoundation.org/statistics)

<sup>3</sup>[aimatmelanoma.org](https://aimatmelanoma.org)



# Consejos para cepillarse los dientes

Ir al dentista 2 veces al año es importante para su salud bucal. La forma en que cuida sus dientes en casa también es importante. Aquí le damos algunos consejos sobre cómo cepillarse bien los dientes:

- Elija un cepillo del tamaño adecuado con cerdas suaves.
- Utilice solo una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Cepílese ejerciendo una leve presión.
- Cepílese con las cerdas en posición diagonal, en un ángulo de 45 grados con respecto a los dientes.
- Cepille todos los lados de los dientes.
- Cepílese todos los dientes. El cepillo de dientes solo puede limpiar 1 o 2 dientes a la vez.
- Cepílese después del desayuno y antes de irse a dormir.
- Cepílese durante 2 minutos.
- Reemplace el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.



# Nuevo beneficio para miembros embarazadas y en período posparto

Ahora ofrecemos dispositivos de control de la presión arterial en el hogar para miembros que están embarazadas o en período posparto. El beneficio está disponible para las personas de cualquier edad o sexo que tengan cobertura de TennCare o del Programa de Seguro Médico para Niños (Children's Health Insurance Program, CHIP).

No se requiere autorización previa si su médico de cabecera (Primary Care Provider, PCP) presenta una reclamación con un diagnóstico que califique. Hable con su médico de cabecera (PCP) para saber si califica.



**Estamos aquí para ayudarle.** Si tiene alguna pregunta, llame al número gratuito de Servicios para Miembros de TennCare, **1-800-690-1606**, TTY **711**.

## Manual para Miembros

# Membresía, beneficios y detalles del plan

Para ver y descargar el Manual para Miembros en cualquier momento y lugar, visite **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**. ¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para pedir que le envíen el Manual para Miembros por correo postal.



# Estamos aquí para ayudarle

## Recursos de UnitedHealthcare

### Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-866-600-4985**, TTY **711**  
Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

### NurseLine: **1-866-600-4985**, TTY **711**

NurseLine es un servicio gratuito disponible las 24 horas, todos los días. Se comunicará con personal de enfermería que brinda ayuda con problemas de salud.

### Healthy First Steps®:

**1-800-599-5985**, TTY **711**  
**uhchealthyfirststeps.com**

Obtenga apoyo durante su embarazo (número gratuito).

### Self Care de AbleTo: **ableto.com/begin**

Esta aplicación de cuidado personal le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más sin costo alguno.

### Community Resources:

#### **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.

### Expressable: **expressable.com/united**

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

## Recursos comunitarios

**Línea en caso de crisis para todo el estado de Tennessee disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**

Obtenga ayuda inmediata en caso de emergencias de salud conductual.

## Recursos de TennCare

**DentaQuest: 1-855-418-1622**  
**dentaquest.com**

### Cumplimiento con las

#### leyes de derechos civiles:

**tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html**

Denuncie posibles casos de discriminación.

**TennCare: 1-800-342-3145,**  
**TTY 1-877-779-3103**

Obtenga más información sobre TennCare.

### Programa TennCare Advocacy:

**1-800-758-1638**, TTY **1-877-779-3103**

Defensa gratuita para los miembros de TennCare a fin de ayudarles a entender su plan y recibir tratamiento.

### TennCare Connect: **1-855-259-0701**

Obtenga ayuda con TennCare o informe cambios.

### Denuncia de fraude y abuso:

Para denunciar un caso de fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame al número gratuito **1-800-433-3982**. Para denunciar casos de fraude de proveedores o abuso de pacientes a la División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame al número gratuito **1-800-433-5454**.



## ¿Necesita ayuda gratuita con esta carta?

Si usted habla un idioma diferente al inglés, existe ayuda gratuita disponible en su idioma. Esta página le indica cómo obtener ayuda en otro idioma. Le indica también sobre otras ayudas disponibles.

### Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-600-4985 (TTY:711).

### Kurdish: کوردی

ئاگاداری: ئه‌گهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، به‌خوێرای، بۆ تو به‌ردهسته. په‌یوهندی به  
1-866-600-4985 (TTY:711).. بکه

### Arabic: ربيّةلعا

وظةملد: اذا متتكل ةللغا ربيّةلعا اتمدخدةعالمسا ويةللغا رةفومتكلا انجام. اتصل مقبر: 11-866-600-4985  
مقر فتاه صملا و ملبكا (TTY: 711)

### Chinese: 繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-600-4985 (TTY:711)。

### Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-600-4985 (TTY:711).

### Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.  
1-866-600-4985 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

### French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-600-4985 (TTY:711).

### Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-866-600-4985 (መስማት ለተሳናቸው:TTY:711)፡

### Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-866-600-4985 (TTY:711).

**Laotian: ພາສາລາວ**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-866-600-4985 (TTY:711).

**German: Deutsch**

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-600-4985 (TTY:711).

**Tagalog: Tagalog**

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-866-600-4985 (TTY:711).

**Hindi: हिंदी**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-600-4985 (TTY:711). पर कॉल करें।

**Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski**

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-866-600-4985 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711).

**Russian: Русский**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-600-4985 (телетайп: ТТТ:711).

**Nepali: नेपाली**

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-866-600-4985 (टिटिवाइ: TTY:711).

**Persian: فارسی**

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-866-600-4985 تماس بگیرید. (TTY:711)



- **¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos?**
- **¿Tiene alguna discapacidad y necesita ayuda para su cuidado o para tomar parte en uno de nuestros programas o servicios?**
- **¿O tiene más preguntas sobre su atención médica?**

**Llámenos gratis al 1-866-600-4985. Podemos conectarlo con la ayuda o servicio gratuito que necesite. Para el sistema TTY (Para los sordos) llame al 711.**

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos a las personas de manera diferente por su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo.

¿Siente que no le dimos ayuda o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo?

Puede presentar una queja por correo, por correo electrónico o en internet. A continuación tiene tres lugares donde puede presentar dicha queja:

**TennCare, Office of Civil Rights Compliance**

310 Great Circle Road, 3W  
Nashville, TN 37243

Email: **HCFA.Fairtreatment@tn.gov**

Phone: 1-855-857-1673 (TRS 711)

Puede obtener un formulario de queja en:

**<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>**

**Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**

P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Phone: 1-866-600-4985

**U.S. Department of Health & Human Services, Office for Civil Rights**

200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Puede obtener un formulario de queja en:

**<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**