



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 de 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 (over-the-counter, OTC) 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.¹ 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 pueden 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 5. Recuerde realizarse la prueba de A1c cada 3 meses.

Comprenda sus afecciones médicas

Si tiene un problema de salud, quizás se pregunte lo siguiente:

- ¿Qué es esta enfermedad?
- ¿Cómo impacta esta afección en mi estado de salud?
- ¿Cuáles son los tratamientos?

Nuestro programa de manejo de enfermedades puede ayudarle. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para obtener información sobre las siguientes afecciones:

- Asma
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Arteriopatía coronaria (AC)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Depresión
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hepatitis C
- Presión arterial alta
- Obesidad
- Enfermedad de células falciformes

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.

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.² Tomar sol y broncearse de formas artificiales son actividades que pueden provocar un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel.³

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.

Pida una cita con su proveedor de atención primaria hoy mismo

Los chequeos anuales (o las visitas anuales de bienestar) le ayudan a mantenerse saludable. Estas visitas se suman a otras visitas al médico por inquietudes médicas. **Es importante que consulte a su proveedor de atención primaria una vez al año, incluso si no se siente enfermo.**

La visita está cubierta sin costo para usted

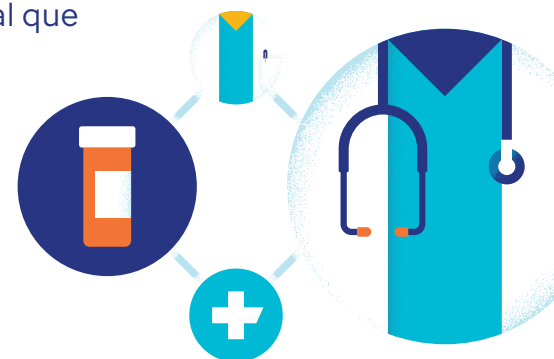
- Consulte a su proveedor de atención primaria de la red para esta visita.
- Su proveedor de atención primaria es el médico principal al que consulta para recibir la mayor parte de su atención.
- Traiga su tarjeta de identificación de miembro.

Programe la cita

- ¿Necesita ayuda para programar una cita? Podemos ayudarle. Hable con Servicios para Miembros a través de **myuhc.com/communityplan** o a través de la **aplicación de UnitedHealthcare®**.

Qué esperar en su visita

- Su proveedor de atención primaria puede revisarle el corazón y los pulmones, la audición, la vista y el índice de masa corporal (IMC).⁴
- Consulte sobre otras pruebas, exámenes de detección o vacunas adecuadas para usted.
- Hable con su proveedor de atención primaria acerca de sus inquietudes de salud y las enfermedades que corre riesgo de contraer.



²melanomafoundation.org/statistics

³aimatmelanoma.org

⁴Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Control de la presión arterial

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 proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) presenta una reclamación con un diagnóstico que califique. Hable con su proveedor de atención primaria para saber si califica.



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

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 el hogar 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.

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**.

¿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.



Independencia en las tareas de atención médica

Si es miembro de CHOICES o ECF CHOICES, puede pedir a sus trabajadores de atención que lo ayuden con sus medicamentos y otras tareas médicas necesarias, siempre y cuando usted y su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) lo aprueben. Esto se denomina “Independencia en las tareas de atención médica”.

Normalmente, solo el personal de enfermería puede administrarle los medicamentos si no tiene ayuda familiar. Pero con CHOICES y ECF CHOICES, sus trabajadores de atención pueden asistirle con estas tareas.

No puede contratar a alguien solo para que le administre los medicamentos. Esta asistencia es un servicio adicional que su trabajador puede proporcionarle mientras le brinda otra atención.

Esto es lo que debe hacer:

- Hable con su proveedor de atención primaria sobre cómo pedirle a su trabajador de atención que lo ayude con sus medicamentos y tareas médicas.
- Usted o su representante debe capacitar a los trabajadores en estas tareas.
- Asegúrese de que esté anotado en su Plan de Servicios de Apoyo Centrados en la Persona (Person-Centered Support Plan, PCSP).
- Tenga un plan de respaldo para saber quién le ayudará si su trabajador no está disponible.

Hable con su coordinador de atención si tiene alguna pregunta sobre la independencia en las tareas de atención médica.

Recursos para miembros

Estamos aquí para ayudarle

Recursos de UnitedHealthcare

Acceda a su plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Encuentre la información y el apoyo que necesita cuando y donde lo necesite.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™.

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

Número gratuito **1-800-690-1606**, TTY **711**

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

NurseLine: 1-800-690-1606, 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.

Doctor Chat de UHC: Comuníquese con proveedores de atención primaria (primary care provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los proveedores de atención primaria están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat de UHC** u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**.

Transporte: 1-866-405-0238

Como nuestro miembro, puede obtener transporte que no sea de emergencia para ir y regresar de sus visitas de atención de médica, entre las que se incluyen las visitas a su médico, farmacia y otros servicios que cubre TennCare.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo.

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

Esta aplicación de Self Care 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 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 un caso 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**. O bien, visite **tn.gov/tenncare** y haga clic en “Stop TennCare Fraud” (Denunciar fraude de TennCare). 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**.

Recursos comunitarios

Tennessee Tobacco QuitLine (Línea para dejar de fumar de Tennessee):

tnquitline.org

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

o 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)

Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar en inglés o español. Las mujeres embarazadas disponen de ayuda especial.

Tennessee Suicide Prevention Network

(Red de prevención del suicidio

de Tennessee): 1-800-273-TALK

(1-800-273-8255) tspn.org

Hable con un asesor de prevención del suicidio.

Tennessee Statewide 24/7 Crisis Line

(Línea de crisis estatal de Tennessee 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.

¿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 1-800-690-1606 (TTY:711).

Kurdish: کوردی

ئاگاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆرای، بۆ تو بەردەستە. پەیوەندی بە بکە. 1-800-690-1606 (TTY:711).

Arabic: ربيعة

وظةحلم: اذا ملكتت عغلا ربيعةعلا اتمددةعاسملا ويةغلا رةفوتم لك انجام. اتصل مقبر: 1-800-690-1606 (TTY: 711) مقرر فتاه صملا و مكللا

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 1-800-690-1606 (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 1-800-690-1606 (TTY:711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY:711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-800-690-1606 (መስማት ለተሳናቸው:TTY:711)፡

Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY:711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-690-1606 (TTY:711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (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 1-800-690-1606 (TTY:711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY:711). पर कॉल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-690-1606 (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 1-800-690-1606 (телетайп: ТТТ:711).

Nepali: नेपाली

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-690-1606 (टिटिवाइ: TTY:711).

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 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 1-800-690-1606. 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: 1-800-690-1606

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>