



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Su opinión es importante

A partir de marzo, es posible que se le pida que complete una encuesta por correo postal, correo electrónico o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfechos están nuestros miembros con UnitedHealthcare Community Plan y la atención que reciben. Si recibe una encuesta, complétela. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas son confidenciales.

Atención cubierta

Comienzo saludable

Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año programando una cita con su proveedor de atención primaria. Todos los miembros de su familia deben consultar con su proveedor una vez al año para una visita anual de bienestar. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud. Durante la visita, se le realizarán las pruebas de detección o se le aplicarán las vacunas que pueda necesitar. Este invierno, asegúrese de hablar con su proveedor sobre la vacuna contra el COVID-19 y contra la gripe.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarle a encontrar uno. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la aplicación de UHC.

Atención cubierta

Sepa a dónde acudir

Cuando necesite atención, ir al lugar correcto puede ahorrarle tiempo valioso. Estos son algunos aspectos que debe tener en cuenta al decidir dónde buscar tratamiento.

1. Proveedor de atención primaria

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Posiblemente puedan brindarle asesoramiento para la atención domiciliaria. También pueden llamar para enviar una receta a su farmacia, si es necesario.

2. Atención de urgencia

Si no puede ir a ver a su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa cuando se trata de enfermedades y lesiones menores.

3. Sala de emergencias (ER)

Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 por problemas que ponen en riesgo la vida, como lesiones en la cabeza, reacciones alérgicas graves, dificultad para respirar, quemaduras importantes o sangrado incontrolable.

Escuchar los latidos de su corazón

Algunos síntomas de ataque al corazón son diferentes para hombres y mujeres

La causa principal de muerte en hombres y mujeres en los EE. UU. es la cardiopatía. Un ataque al corazón suele ser el motivo. Es importante conocer los signos y síntomas de un ataque al corazón.

Los síntomas tanto para hombres como para mujeres pueden incluir los siguientes:

- Dolor que se extiende al cuello
- Dolor que se extiende al hombro
- Dolor en el pecho
- Dolor que se extiende a los brazos
- Falta de aire
- Sudoración excesiva

Las mujeres también pueden experimentar:

- Ansiedad o debilidad inexplicables
- Dolor de estómago
- Mareos, náuseas
- Dolor en la espalda
- Dolor en la mandíbula o los dientes

Un ataque al corazón puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, las mujeres generalmente sufren su primer ataque al corazón a una edad más tardía que los hombres. La edad promedio de un ataque al corazón para las mujeres es de 72 años. Para los hombres, es de 65.6 años.*

*Fuente: American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)



Ayude a proteger su visión con un examen de la vista sin costo

Las personas con diabetes pueden desarrollar un problema en los ojos denominado retinopatía. Es la principal causa de ceguera en personas con diabetes. Si tiene diabetes, corre riesgo. No hay signos ni síntomas de retinopatía temprana. Pero el tratamiento temprano puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión. Es por eso que los exámenes de retina son importantes. Un examen de la vista con su oftalmólogo es un beneficio cubierto a través de UnitedHealthcare Community Plan y nuestro socio March Vision.

Vencer al cáncer

Exámenes de detección temprana del cáncer

Realizarse un examen de detección del cáncer es muy importante si está en riesgo. Detectar el cáncer de manera temprana facilita su tratamiento. Consulte a su proveedor sobre estos exámenes de detección durante su próxima visita.

1. Prueba de detección del cáncer colorrectal

Las pruebas de detección del cáncer colorrectal se recomiendan para adultos de 45 a 75 años. Hable con su proveedor sobre cuál prueba de detección es la mejor opción para usted.

2. Prueba de detección del cáncer cervical

Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Posteriormente, las pruebas de Papanicolaou y VPH se realizan cada 5 años entre las edades de 30 y 65 años. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.

3. Prueba de detección del cáncer de próstata

Los hombres de entre 55 y 69 años deben tomar una decisión individual sobre realizarse una prueba de detección. Si está en este grupo etario, hable con su proveedor sobre las pruebas de detección.

4. Prueba de detección del cáncer de pulmón

Los adultos de entre 50 y 80 años deben consultar a su proveedor sobre una prueba de detección de cáncer de pulmón si tienen antecedentes de tabaquismo excesivo y actualmente fuman (o dejaron de fumar en los últimos 15 años).

5. Pruebas de detección de cáncer de mama

Las mujeres de entre 40 y 74 años deben realizarse una prueba de detección mediante una mamografía. Hable con su proveedor sobre la frecuencia con la que debe hacerse esto.

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



Servicios para Miembros: 1-800-414-9025, servicio de retransmisión de TTY/PA **711**. Obtenga ayuda con sus preguntas o con la programación de una cita, en cualquier idioma (número gratuito).

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

Acceda a su información de salud en línea.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

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

NurseLine: 1-844-222-7341, servicio de retransmisión de TTY/PA **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).

Doctor Chat de UHC: Evite la sala de espera y comuníquese con médicos de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Descargue la **aplicación UHC Doctor Chat** o visite **UHCDoctorChat.com**.

Atención de doula: 1-800-443-1798

Opción **5**, servicio de retransmisión TTY/PA **711**. Proporciona apoyo emocional, físico e informativo no clínico a personas embarazadas y padres primerizos.

Línea para dejar de fumar de Pennsylvania: 1-800-QUIT-NOW (784-8669), servicio de retransmisión de TTY/PA **711**, **pa.quitlogix.org**

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

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY **711**, **uhchealthyfirststeps.com**

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por la atención de los controles prenatales y del bienestar del bebé de forma oportuna (número gratuito).

Podemos ayudar más allá de la atención de la salud: 1-800-414-9025, servicio de retransmisión de TTY/PA **711**

Si necesita alimentos, vivienda o ayuda con las facturas de servicios públicos, llame a Servicios para Miembros (número gratuito).

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: Para obtener ayuda, llame al **988**.

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

servicio de retransmisión de TTY/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.

Administración de la Atención:

1-800-414-9025, servicio de retransmisión de TTY/PA **711**. Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más (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.

Membresía en gimnasios:

uhccp.com/onepasspa

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.

Unidad mejorada de apoyo para miembros (Enhanced Member Support Unit, EMSU) anteriormente Unidad de necesidades especiales: 1-877-844-8844, servicio de retransmisión de TTY/PA **711**.

Obtenga apoyo para afecciones físicas, del desarrollo, emocionales y del comportamiento en curso.

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 को 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: သတိမူရန်- 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 kosto për ju. Nëse keni nevojë për ndihmë, ju lutemi telefonojnini 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.