



Su viaje hacia una mejor salud



### Qué hay en el interior

Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento? Consulte la página 2 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.

### Atención cubierta

## Comienzo saludable

### Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año, programando una cita de bienestar anual con su proveedor de atención primaria. Debe visitar a su médico de cabecera una vez al año, para realizarse cualquier prueba de detección o administrarse cualquier vacuna que pueda necesitar. No deje de consultar sobre la vacuna contra el COVID-19 y contra la gripe. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud.



### ¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarlo a encontrar uno. Hable con un defensor a través de [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan) o de la aplicación de UHC.

## 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 pueda 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 por 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 torácico
- Falta de aire
- Sudoración excesiva
- Dolor que se extiende al hombro
- Dolor que se extiende a los brazos

Las mujeres también pueden experimentar:

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

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.\*



### Ingenioso de corazón.

Llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a controlar las cardiopatías. Hable con su proveedor de atención médica sobre los cambios que puede hacer para reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón.



\*Fuente: American Heart Association

# Abatir al cáncer

## Exámenes de detección temprana del cáncer

Realizarse un examen de detección de 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 de cáncer colorrectal

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

### 2. Pruebas de detección de 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 de 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 de 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).

## Vida cotidiana

# ¿Tiene usted un TAE?

## Consejos para combatir la depresión estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros del invierno. Los síntomas incluyen tristeza, mal humor, sueño excesivo y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, pruebe estos consejos de cuidado personal:

**Haga ejercicio.** Se sabe que la actividad física ayuda a las personas a sentirse mejor y a aliviar el estrés. Dar un paseo, hacer yoga o nadar en una piscina cubierta pueden poner su cuerpo en movimiento.

**Pase tiempo al aire libre.** Aunque el cielo pueda estar nublado durante el invierno, la luz al aire libre puede ayudarlo a sentirse mejor. Póngase cómodo y camine durante su receso para almorzar. Si debe permanecer bajo techo mucho tiempo, siéntese cerca de las ventanas.

**Tome vitaminas.** El TAE se ha relacionado con una cantidad insuficiente de vitamina D. Hable con su proveedor sobre tomar vitamina D u otros suplementos

# Empoderar vidas

## Cómo la tecnología aumenta la independencia

La tecnología es realmente útil para las personas. Nos brinda herramientas que nos ayudan a realizar actividades por nuestra cuenta y mejoran la vida. Veamos algunos ejemplos:

### Asistentes activados por voz

¿Qué sucedería si pudiera controlar cosas en su hogar solo con su voz? Los dispositivos como Amazon Alexa y Google Assistant pueden hacer que eso suceda. Puede encender y apagar las luces, cambiar el termostato o incluso hacer llamadas telefónicas, sin usar las manos. Esto podría ser útil para las personas que no pueden caminar o moverse bien.

### Dispensadores de medicamentos inteligentes

Llevar un registro de cuándo tomar los medicamentos puede ser difícil. Los dispensadores de medicamentos inteligentes pueden ayudar. Estos dispositivos pueden recordar a las personas cuándo es el momento de tomar sus medicamentos. Esto ayuda a las personas a mantenerse saludables y sentirse más independientes.

### Hogar inteligente

Las tecnologías de hogar inteligente, como los seguros de puertas automatizados y los timbres con video, ayudan a las personas a sentirse seguras. Estos dispositivos permiten a las personas ver y controlar quién llega a su hogar cuando no pueden ir a la puerta. Los sensores del horno pueden alertarlo a usted o a otra persona cuando el horno se deja encendido. Cosas como esta pueden ayudar a las personas a mantener su seguridad e independencia.

### Discapacidad auditiva/visual

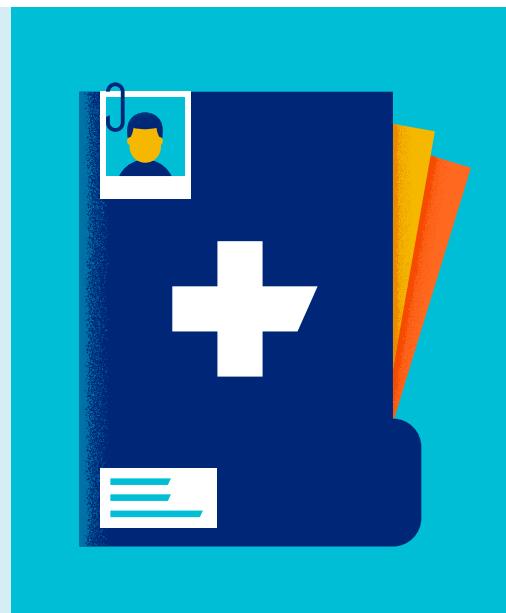
Las luces intermitentes o la vibración pueden utilizarse para alertar a las personas sobre diferentes cosas, como cuando alguien está en la puerta o cuando la alarma contra incendios suena.

La tecnología habilitadora ayuda a las personas a realizar las tareas diarias de manera segura. Esto hace que sus seres queridos se sientan mejor. Al usar estas herramientas, las personas pueden superar desafíos y mejorar sus vidas. Los miembros de CHOICES y ECF CHOICES deben hablar con su coordinador sobre cómo la tecnología puede ayudarlos.

### 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](http://myuhc.com/communityplan). ¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para pedir que le envíen un Manual para Miembros por correo postal.



# Sepa qué hacer después de una visita al hospital

Es importante que reciba instrucciones de seguimiento antes de regresar a su casa del hospital o de la sala de emergencias (ER). Asegúrese de entender lo que se le pide. Haga preguntas si no entiende. Puede pedir a alguien de su confianza que escuche las instrucciones, para que esa persona también entienda lo que usted debe hacer cuando se vaya a casa.

Programe una cita con su profesional de la salud mental o su proveedor de atención médica primaria apenas llegue a su casa del hospital. Lleve consigo las instrucciones de seguimiento y los medicamentos y compártalos con su proveedor. Un seguimiento adecuado puede evitar otra visita al hospital o a la sala de emergencias.

## Tome el control

Prepárese para su visita de seguimiento para aprovecharla al máximo. Asegúrese de que su proveedor esté al tanto de toda la atención que recibió en el hospital. Estas son 4 formas en las que puede tomar el control de su atención de la salud:

1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de ir. Enfóquese en las 3 cosas principales con las que necesita ayuda.
2. Informe a su proveedor sobre cualquier medicamento que tome. Lleve una lista por escrito. O los medicamentos. Mencione quién se los recetó.
3. Informe a su proveedor sobre otros proveedores a los que consulta. Incluya a sus proveedores médicos y de salud conductual.
4. Desarrolle un plan con su proveedor para evitar visitas innecesarias al hospital y a la sala de emergencias.

## Recursos para miembros

# Estamos aquí para ayudarle

### Recursos de TennCare

**DentaQuest: 1-855-418-1622**  
[dentaquest.com](http://dentaquest.com)

**Cumplimiento de derechos civiles:**  
[tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html](http://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**. O bien, visite [tn.gov/tenncare](http://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 de UnitedHealthcare

#### Servicios para Miembros:

#### **1-800-690-1606, TTY 711**

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

#### Nuestro sitio web: [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)

Toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor de atención médica, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro desde cualquier lugar.

#### Aplicación de UnitedHealthcare:

#### Descárguela de forma gratuita desde App Store o Google Play

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté

#### **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:** Evite la sala de espera y comuníquese con médicos de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. 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. Descargue la aplicación **UHC Doctor Chat** o visite **UHCDocorChat.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 la salud, 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](http://uhchealthyfirststeps.com)

Obtenga apoyo durante su embarazo.

#### **Self Care de AbleTo: [ableto.com/begin](http://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. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

#### **Community Connector:**

#### [uhc.care/HTCommConnector](http://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.

### Recursos comunitarios

#### **Tennessee Tobacco QuitLine (Línea para dejar de fumar de Tennessee): [tnquitline.org](http://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.

#### **Red de prevención del suicidio de Tennessee:**

#### **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**

#### [tspn.org](http://tspn.org)

Hable con un asesor de prevención del suicidio.

#### **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: **كوردی**

ئاگادارى: ئەگەر بە زمانى كوردى قىسىهە دەكەيت، خزمەتگۇزارىيەكانى يارمەتى زمان، بەخۆرائى، بۇ تو بەردىستە. پەيوەندى بە 1-800-690-1606 (TTY:711).

## Arabic: **ربيع العلا**

وظة حلم: اذا ملكتت ئىغلا ربيع العلا اتمدخت دعاسىلا وىتىغلا رەفتەم كە انجام. اتصل مقر: 1606-1-800-690-1606 (TTY: 711) مقر فتاھ صملا و مكلا

## 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: የሚኖሩት ቅጽ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ደርሱም፡፡ በኋላ ለምግባም ተዘጋጀች፡ ወደ ማክትላው ቅጽ ይደውሉ፡ 1-800-690-1606 (መስማት ለተሳናቸው፡TTY:711)፡፡

## Gujarati: **ગુજરાતી**

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

**Laotian:** ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຂ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໄດລົບໍ່ເສັງຄ່າ, ດັ່ງນີ້  
ຜ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຣ 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 (телефон: TTY: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 (TTY:711) تماس بگیرید.

- **¿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>