



# Health Talk



istock.com/Geberf6

Verano 2022

United  
Healthcare  
Community Plan



## Cúbrase con protector solar

Toda la familia debe usar protector solar cada vez que vaya a salir este verano. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.



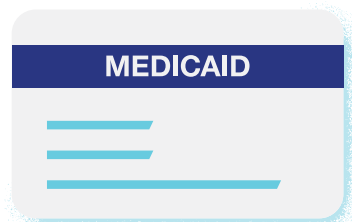
istock.com/agrobacter

## Conserve su cobertura

### Lo que necesita para hacer la renovación

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar su cobertura. Es importante renovar a tiempo, o sus beneficios pueden terminar. Hay varias formas de renovar, que pueden ser:

- En persona
- Por correo
- En línea
- Por teléfono



**No se lo pierda.** Obtenga más información sobre cómo renovar Medicaid en Kansas en [uhc.care/92nbax](https://uhc.care/92nbax).



Mente sana, cuerpo sano

## Ayuda para los niños y las familias en momentos difíciles

UnitedHealthcare y Sesame Street® quieren ayudar a los niños a crecer más inteligentes, más fuertes y más amables. Por eso, se asociaron para crear 3 libros de cuentos. Estas historias pueden ayudar a los niños y a sus familias a aprender a sobrellevar los momentos difíciles.

Visite [uhcommunityplan.com/grow](http://uhcommunityplan.com/grow) para leer y descargar los cuentos.

### **Bota y rebota**

Una familia se enfrenta a grandes cambios y aprende a afrontarlos.

### **Algo especial**

Una familia pasa por momentos difíciles, pero es más fuerte por eso.

### **La carrera de los monstruos**

Una familia se enfrenta a la lucha contra la adicción y a un programa de cuidado de acogida temporal.



istock.com/monkeybusinessimages

## Solo para usted

### Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan), obtendrá herramientas que le ayudarán a utilizar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Obtener ayuda para utilizar sus beneficios
- Encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir las comunicaciones de la forma que desee, incluidos mensajes de texto y correos electrónicos



**Inscríbese hoy, solo le tomará unos minutos.** Así podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan).

## Atención médica para todos

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema médico. Trabajamos para ofrecer una atención de calidad e imparcial a todos los miembros, sin importar su raza, lugar o situación.

Queremos conocer su experiencia con UnitedHealthcare. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 4 de este boletín para decirnos cómo lo estamos haciendo.

# Lista de deseos para el verano

## 5 actividades saludables y divertidas para tachar de su lista de deseos este verano

¿Busca ideas divertidas para ponerse en movimiento este verano? Aquí hay 5 actividades sencillas que puede probar.



**1. Salga a caminar y lleve la cuenta de sus pasos.** Las caminatas son una excelente forma de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ver su progreso.



**2. Visite un mercado de productos agrícolas locales.** Vaya con su familia para que aprendan sobre los alimentos que comen. Los mercados de productos agrícolas locales son un lugar excelente para conseguir frutas y verduras nutritivas y de calidad.



**3. Haga una barbacoa o un picnic.** El verano es la temporada ideal para comer al aire libre con familia y amigos. Pruebe nuestra receta para un plato deslumbrante y saludable: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](https://healthtalksiderecipe.myuhc.com).



**4. Plante un jardín.** La jardinería es una actividad divertida y educativa para toda la familia. Tome nota de lo que funciona bien. Después vea cómo crece su jardín.



**5. Asista a un partido.** Los eventos deportivos son algo más que divertido de ver. También pueden hacer que sus hijos se entusiasmen con la actividad física.



### Explore más

¿Está buscando más actividades para hacer este verano? Consulte la lista de sitios web estatales de turismo en [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://usa.gov/state-travel-and-tourism).



iStock.com/eggeegjiev

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros:** Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-877-542-9238, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**

**No use papel:** ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias.

**[myuhc.com/communityplan/preference](http://myuhc.com/communityplan/preference)**

**Línea de enfermería:** Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-855-575-0136, TTY 711**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención oportuna prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)**

**Línea directa de salud del comportamiento:** Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).

**1-800-435-7486, TTY 711**



## Evite las prisas

### Las consultas de bienestar son importantes para los niños en su regreso a clases

Los niños deben tener consultas de bienestar durante toda la infancia y la adolescencia. Estas revisiones son especialmente importantes para el regreso a clases. Una consulta de bienestar puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y dieta
- Exámenes de desarrollo para el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse.

Puede consultar el calendario de vacunación infantil en **[cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines)**. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



**Consulte a su médico.** Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor, visite **[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-542-9823, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin cargo. Llame al **1-877-542-9238, TTY 711**.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói **tiếng Việt (tiếng Việt)**, chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-877-542-9238, TTY 711**.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-542-9238**，**聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Rufen Sie **+1 877-542-9238, TTY 711** an.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-542-9238(TTY 711)**번으로 전화하십시오.

wrong: ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Laotian)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການພາສາໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃດໆໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ **1-877-542-9238, TTY 711**.

إذا كنت تتحدث **العربية (Arabic)**، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-542-9238 الهاتف النصي 711**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-542-9238, TTY 711**.

သတိမူရန်-အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာ (ဗမာ) **(Burmese)** စကားပြောလျှင် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-877-542-9238၊ TTY 711** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATTENTION : si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-542-9238, ATS 711**.

注意：日本語 **(Japanese)** を話される場合は、言語支援サービスを無料でご利用頂けます。電話番号**1-877-542-9238**、または**TTY 711**にご連絡ください

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Звоните по телефону **1-877-542-9238, TTY 711**.

LUS TSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais lus **Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau **1-877-542-9238, TTY 711**.

توجه: اگر به زبان فارسی **(Farsi)** صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-877-542-9238, TTY 711** تماس بگیرید.

TANABAHI: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha zinapatikana kwako bila malipo. Piga simu kwa **1-877-542-9238, TTY 711**.