



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/SeventyFour



Otoño 2023

Turn over for English!

United  
Healthcare  
Community Plan

## Qué contiene

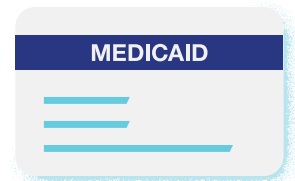
Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan. Conozca más en la Página 2.



## Renovación de Medicaid

# Actúe

## Qué debe hacer para renovar los beneficios de Medicaid



Los miembros de Medicaid deben renovar la cobertura cada año. Su estado le dirá cuándo tiene que hacerlo. Pueden llamarlo recertificación o redeterminación.

Asegúrese de que el estado pueda ponerse en contacto con usted cuando llegue el momento de la renovación. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número telefónico. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder el plan de salud.



Estamos aquí para ayudar. Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

# Lleve un control

## Consejos para tomar los medicamentos diarios

Llevar un control de cuándo tiene que tomarse los medicamentos puede ser difícil. Y puede ser aún más difícil si son muchos medicamentos. Estas son algunas ideas que pueden ayudar:

- **Conozca los medicamentos.** Haga una lista de todos los medicamentos que toma y cuándo los tiene que tomar. También puede incluir información de las precauciones que debe tener, como si debe de tomar el medicamento con la comida.
- **Cree una rutina.** Establezca un horario para tomarse los medicamentos y cúmplalo día a día. Guarde las pastillas en un organizador de 7 días para facilitar la rutina diaria.
- **Combínelo con actividades.** Encuentre actividades que haga todos los días a la misma hora que tiene que tomarse los medicamentos, como por ejemplo cepillarse los dientes, y piense en ellas como un recordatorio para tomarse los medicamentos.
- **Ponga una alarma.** Ponga una alarma en el reloj o en el teléfono para acordarse de cuándo tiene que tomarse los medicamentos. O pídale a un familiar que se lo recuerde.
- **Use notas.** Escriba recordatorios en notas adhesivas y póngalas donde las vea, como por ejemplo en el espejo del baño o en la puerta de la nevera.



iStock.com/SDI Productions

## Vacunas

### No se arriesgue, vacúnese

Las vacunas son una de las mejores formas de protegerse contra enfermedades graves. Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también pueden estar en riesgo de enfermedades que se pueden prevenir mediante vacunas debido a su edad, trabajo, estilo de vida o condiciones de salud.

#### Vacuna contra la influenza (gripe)

Todos los adultos deben vacunarse anualmente contra la gripe. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno.

#### Vacuna contra el tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)

Los adultos que nunca han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis. Los adultos que han recibido la vacuna Tdap, deben recibir una dosis de refuerzo cada 10 años.

#### Vacuna contra la enfermedad neumocócica

Las vacunas contra el neumococo protegen contra infecciones pulmonares y del torrente sanguíneo. Se recomiendan a todos los adultos mayores de 65 años. También se recomiendan para adultos menores de 65 años que tienen algunas enfermedades crónicas.

#### Vacuna contra la culebrilla (herpes zóster)

La vacuna contra el herpes zóster, que protege contra la culebrilla, se recomienda para los adultos mayores de 50 años.

# Conozca más sobre usted mismo

## Recursos en línea para entender sus condiciones de salud

Las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad suelen tener interrogantes. Podría preguntarse:

- ¿En qué consiste esta enfermedad?
- ¿Cuáles son los tratamientos?
- ¿Cómo esta condición afecta mi salud general?
- ¿Que podría pasar si no cambio mi estilo de vida?

Tenemos un programa para el manejo de enfermedades que le ayuda a conocer más y mejor cómo gestionar su salud. Visite [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) para conocer más.



## Exámenes médicos

# Prevención del cáncer

## Exámenes para hombres y mujeres

Es muy importante que se haga pruebas de detección de cáncer si usted está en riesgo. La detección temprana del cáncer facilita su tratamiento. Pregunte a su proveedor sobre estos exámenes durante su próxima visita.



### Examen de detección del cáncer de mama

Las mujeres que tienen entre 50 y 74 años y tienen un riesgo promedio de padecer cáncer de mama, deben hacerse una mamografía cada 2 años para saber si lo tienen.

### Examen de detección del cáncer colorrectal

El examen de detección de cáncer colorrectal se recomienda para adultos entre 45 y 75 años. Existen diferentes formas de realizar un examen de detección de cáncer colorrectal. Las opciones incluyen colonoscopia, sigmoidoscopia flexible y análisis de heces en casa. Hable con su proveedor sobre cuál es la mejor opción para usted.

### Examen de detección del cáncer de próstata

Los antecedentes familiares, la raza y la edad son factores de riesgo del cáncer de próstata. Los hombres afroamericanos son más propensos a padecerlo. Cuanto mayor sea usted, más riesgo tendrá. Los hombres entre 55 y 69 años deben tomar una decisión personal sobre el examen de detección de cáncer de próstata. Si se encuentra en este grupo de edad, debe hablar con su proveedor sobre la prueba de detección.

## Recursos para miembros

# Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

**Servicios para miembros:** Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-941-4647, TTY 711**

**myuhc.com:** Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/communityplan**

**Aplicación de UnitedHealthcare:** Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

**Descárguela desde la App® Store o Google Play™**

**Línea para dejar de fumar de Nueva Jersey:** Servicio de asesoramiento gratuito para fumadores que están listos para dejar el hábito.

**1-866-657-8677, TTY 711**

**njqitline.org**

**Transporte:** Llame a Modivcare para preguntar por el transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar un servicio de transporte, llame al menos 5 días hábiles antes de su cita. Ofrecemos el servicio de transporte en un trayecto de 20 millas desde su domicilio.

**1-866-527-9933, TTY 1-800-255-0135**



istock.com/SolStock

**Administración de cuidados:** Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

**1-800-941-4647, TTY 711**

**Live and Work Well:** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

**liveandworkwell.com**

**Línea telefónica para casos de suicidio y crisis:**

Llame o envíe un mensaje de texto si necesita apoyo en caso de crisis o está preocupado por otra persona.

**988**



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o 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**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

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**, 24 horas al día, 7 días a la semana.

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at 1-800-941-4647, TTY 711

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-800-941-4647, TTY 711.

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, faamolemole fa'afesoota'i mail e vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-800-941-4647, TTY 711.

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-800-941-4647, телетайп 711.

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-800-941-4647 для осіб з порушеннями слуху 711.

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-941-4647, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화하십시오.

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-800-941-4647 TTY 711.

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ። 1-800-941-4647። መስማት ለተሳናቸው TTY 711።

ተተሓሕዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኸብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስማዕ ንተጸገሙ/TTY 711።

Si la información adjunta no esta en su lengua maternal, llame a Unitedhealthcare Community Plan al 1-800-941-4647, TTY 711.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-800-941-4647, TTY 711.

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-800-941-4647 聽障專線 TTY 711。

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកឆ្លង់ TTY 711។

Kung ang nakalip na impomasyon ay wala sa iyong panguhanig wika, mangyaring tumawaga sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-800-941-4647 (TTY: 711).

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفا با United Healthcare Community Plan با شماره 1-800-941-4647 تماس حاصل نمایید وسیله ارطباتی برای نا شنوایان- TTY 711.