



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/shapecharge

Verano 2023

United  
Healthcare  
Community Plan

## Renueve hoy

¿Sabía que...?  
Asistencia médica  
debe renovarse cada  
año. Consulte la  
Página 2 para obtener  
más información.



### Alimentación saludable

## ¿Qué hay en temporada?

### Cómo encontrar frutas y verduras más baratas

En verano es cuando las frutas y verduras frescas están en su mejor momento. Estos son 2 sitios donde puede comprarlas y ahorrar dinero:

- **Mercados agrícolas.** Muchos tienen precios bajos y aceptan pagos con tarjetas SNAP o WIC.
- **Servicios en línea como Misfits Market e Imperfect Foods.** Ofrecen entrega de productos frescos a precios más bajos.



iStock.com/Floorije

UnitedHealthcare Community Plan  
12700 Whitewater Drive  
Minnetonka, Minnesota 55343

AMC-108-MN-CAID-SPAN

UHMN23MD0149779\_000



istock.com/Fly View Productions

## Planes de Asistencia médica

# Mantenga su cobertura

## Asegúrese de renovar su elegibilidad a Asistencia médica

Asistencia médica es un programa estatal. Cada estado tiene normas diferentes. Una norma que comparten es que los miembros tienen que renovar cada año. Tendrá que proporcionar información a su estado. Esto les ayudará a decidir si usted o los miembros de su familia pueden seguir teniendo Asistencia médica.

Su estado le dirá cuándo tiene que renovar. Le llaman renovación. Asegúrese de que puedan ponerse en contacto con usted. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número de teléfono. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder su cobertura.

Tenga en cuenta que los requisitos de elegibilidad de Asistencia médica pueden haber cambiado. Es posible que algunas normas establecidas para COVID-19 ya no se apliquen. Si determina que ya no reúne los requisitos para Asistencia médica, es posible que pueda seguir teniendo cobertura. Quizá pueda obtener un nuevo plan de salud a través de [mnsure.org](https://mnsure.org) o de su trabajo. Encuentre más información en [uhc.com/staycovered](https://uhc.com/staycovered).

## Vacunas de rutina

# No espere para vacunarse

Los niños y adolescentes necesitan ir al médico una vez al año para un chequeo médico. Es importante para su salud y es posible que la escuela lo exija.

Una de las cosas que hará el médico en esta visita es administrar a su hijo las vacunas que necesite. Si a su hijo le falta alguna de las vacunas que exige su estado, es posible que no pueda empezar la escuela en otoño. Aunque su hijo haya recibido todas las vacunas de bebé, hay más vacunas necesarias para los niños en edad escolar, tales como:

- **COVID-19 y gripe:** Recomendadas cada año
- **Tdap:** Edad 11-12 años
- **HPV:** Edad 11-12 años
- **Meningococo:** 11-12 años y 16 años



# Cuidado preventivo para mantenerse sano

Los hombres se enfrentan a algunos problemas de salud específicos que no afectan a las mujeres. Pero muchas de las principales causas de muerte en los hombres se pueden prevenir. Usted puede colaborar con su médico para controlar algunos factores de riesgo. También puede reducir el riesgo con su estilo de vida. Visite a su médico cada año para una revisión. Pregunte qué exámenes y vacunas le corresponden.

	Atención preventiva	Estilo de vida
<b>Cardiopatía</b>	Controle su presión arterial y colesterol. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Haga ejercicio. No fume. Siga una dieta balanceada.
<b>Diabetes</b>	Hágase pruebas de laboratorio de glucosa y A1C. Si son elevados, consulte a su médico para bajarlos.	Mantenga un peso saludable. Limite el azúcar.
<b>Cáncer</b>	Hágase un examen de detección de cáncer de próstata, de piel y colorrectal. Pregunte si la prueba de detección de cáncer de pulmón es adecuada para usted.	No fume. Limite el alcohol. Coma alimentos ricos en fibra.
<b>Enfermedades infecciosas</b>	Vacúnese. Hágase un examen de hepatitis y VIH.	Practique sexo de manera segura.



## Deje de vapear

# Abandone el vapeador

## Los cigarrillos electrónicos son tan malos como los cigarrillos normales

Según un estudio<sup>1</sup> realizado en 2022, más de 2.5 millones de adolescentes consumen cigarrillos electrónicos o vapean. Esto supone el 14% de los estudiantes de preparatoria y el 3% de los de secundaria. De ellos, 1 de cada 4 vapea todos los días y el 85% utiliza productos saborizados.

La gente suele pensar que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los normales. Pero no es cierto. Ambos contienen nicotina, que es adictiva. Una cápsula Juul contiene tanta nicotina como una cajetilla entera de cigarrillos.

El vapeo es peligroso para los niños y los adultos. Aunque tiene algunos de los mismos riesgos a largo plazo que los cigarrillos, también puede causar daños pulmonares repentinos en personas de cualquier edad. Esto puede ser permanente o mortal.

<sup>1</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 2022.

## 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).  
**1-888-269-5410, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** 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**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento médico sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).  
**1-800-718-9066, TTY 711**

**Quit For Life:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-866-784-8454, TTY 711**  
**quitnow.net**

**Transporte:** Llame a Servicios para miembros para preguntar por el transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y a la farmacia. Para programar un viaje, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita. Puede tener acceso al transporte en un radio de 30 millas de su casa para atención primaria y de 60 millas para atención especializada.  
**1-888-444-1519, TTY 711**



iStock.com/Sbyrova1MN

**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).  
**1-888-269-5410, 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**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**uhchealthyfirststeps.com**

**Sanvello:** Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (actualización a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.  
**sanvello.com**

**Pase a lo digital:** Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.  
**myuhc.com/communityplan/preference**

## Notificación de los Derechos Civiles

**La discriminación es ilegal.** UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota no discrimina por ninguno de los siguientes motivos:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Credo
- Religión
- Orientación sexual
- Estado de asistencia pública
- Edad
- Discapacidad (incluida la discapacidad física o mental)
- Sexo (incluidos los estereotipos sexuales y la identidad de género)
- Estado civil
- Creencias políticas
- Condición médica
- Estado de salud
- Recepción de servicios sanitarios
- Previa reclamaciones
- Historial médico
- Información genética

Usted tiene el derecho a presentar una queja por discriminación si cree que UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota lo trató de manera discriminatoria. Usted puede presentar una queja y solicitar ayuda para presentar una queja en persona o por correo, teléfono, fax o correo electrónico en:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
Llamada gratuita: **1-888-269-5410**, TTY **711**  
Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

**Apoyos y servicios auxiliares: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota** proporciona gratuitamente y de manera oportuna apoyos y servicios auxiliares, como intérpretes calificados o información en formatos accesibles, para garantizar la igualdad de oportunidades para participar en nuestros programas de atención médica. **Comuníquese con Servicios para Miembros al 1-888-269-5410.**

**Servicios de asistencia con el idioma: UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota** proporciona documentos traducidos e interpretación del lenguaje hablado, gratuitamente y de manera oportuna, cuando los servicios de asistencia con el idioma son necesarios para garantizar que las personas que hablan inglés de manera limitada tengan un acceso significativo a nuestra información y servicios. **Comuníquese con Servicios para Miembros al 1-888-269-5410.**

## Quejas acerca de los derechos civiles

Usted tiene el derecho a presentar una queja por discriminación si cree que UnitedHealthcare Community Plan of Minnesota lo trató de manera discriminatoria. También puede comunicarse con cualquiera de las siguientes agencias directamente para presentar una queja por discriminación:

### Oficina de los Derechos Civiles (OCR) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Los Estados Unidos

Usted tiene el derecho a presentar una queja ante la OCR, una agencia federal, si piensa que ha sido discriminado por alguno de los siguientes motivos:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Edad
- Discapacidad
- Sexo
- Religión (en algunos casos)

Comuníquese con **OCR** directamente para presentar una queja al:

Office for Civil Rights  
U.S. Department of Health and Human Services  
Midwest Region  
233 N. Michigan Avenue, Suite 240  
Chicago, IL 60601

Centro de Respuesta al Cliente: Llamada gratuita al: 800-368-1019  
TDD llamada gratuita al: 800-537-7697  
Correo electrónico: [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

### Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

En Minnesota, usted tiene el derecho de presentar una queja ante MDHR si usted ha sido discriminado por cualquiera de las siguientes razones:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Religión
- Credo
- Sexo
- Orientación sexual
- Estado civil
- Estado de asistencia pública
- Discapacidad

Contacte a **MDHR** directamente para presentar una queja en:

Minnesota Department of Human Rights  
540 Fairview Avenue North, Suite 201  
St. Paul, MN 55104

Voz: **651-539-1100**

Llamada gratuita: **800-657-3704**

MN Relay: **711** o **800-627-3529**

Fax: 651-296-9042

Correo electrónico: [Info.MDHR@state.mn.us](mailto:Info.MDHR@state.mn.us)

## Minnesota Department of Human Services (DHS)

Usted tiene derecho a presentar una queja ante DHS si piensa que ha sido discriminado en nuestros programas de atención médica debido a cualquiera de los siguientes motivos:

- Raza
- Color
- Origen nacional
- Religión (en algunos casos)
- Edad
- Discapacidad (incluida la discapacidad física o mental)
- Sexo (incluidos los estereotipos sexuales y la identidad de género)

Las quejas deben presentarse por escrito y presentarse dentro de 180 días posteriores a la fecha en que sucedió la presunta discriminación. La queja debe contener su nombre y dirección y describir la discriminación por la que se presenta la queja. Lo revisaremos y le notificaremos por escrito si tenemos autoridad para investigar. Si nosotros tenemos la autoridad, investigaremos la queja.

DHS le notificará por escrito el resultado de la investigación. Usted tiene derecho a presentar una apelación si usted no está de acuerdo con la decisión. Para apelar, debe enviar una solicitud por escrito para que DHS revise el resultado de la investigación. Sea breve y explique por qué usted no está de acuerdo con la decisión. Incluya cualquier información adicional que usted piense que es importante.

Si usted presenta una queja de esta manera, las personas que trabajan para la agencia mencionada en la queja no pueden tomar represalias en su contra. Esto significa que no pueden castigarlo de ninguna manera por presentar una queja. El presentar una queja de esta manera no le impide a usted de buscar otras acciones legales o administrativas.

Contacte **DHS** directamente para presentar una queja por discriminación en:

Civil Rights Coordinator  
Minnesota Department of Human Services  
Equal Opportunity and Access División  
P.O. Box 64997  
St. Paul, MN 55164-0997  
Voz: 651-431-3040 o use el servicio de transmisión que prefiera

### **Declaración de salud de los indígenas estadounidenses**

Los indígenas estadounidenses pueden continuar o comenzar a usar las clínicas tribales y de los Servicios de salud para indígenas (IHS). No necesitaremos aprobación previa ni impondremos ninguna condición para que reciba servicios en estas clínicas. Para las personas mayores de 65 años o más, esto incluye los servicios de Exención para personas mayores (EW) a los que se accede a través de la tribu. Si un doctor u otro proveedor de una clínica tribal o de IHS lo refiere a un proveedor de nuestra red, no le solicitaremos que consulte a su proveedor de atención primaria antes de la referencia.

1-888-269-5410, TTY 711

Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ፡ ከላምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤစာရွက်စာတမ်းအား အခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။\*

កំណត់សម្គាល់៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះ ដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သုဉ်ဟ်သး. နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤကလီၤနၤလၢ တၢ်ကကွဲးကျိးထံဝဲဒၣ် လံာ်တီလံာ်မိတခါအံၤအဃိ ကိးလိတဲစိနိာ်ဂံၢ် လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ ວິ, ຈົ່ງໂທໂປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.