



Health Talk



iStock.com/AzmanJaka

Verano 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Evite el calor

La insolación no es ninguna broma. Los signos de una enfermedad relacionada con el calor incluyen calambres musculares, vómitos y dolores de cabeza. Si tiene estos síntomas, busque tratamiento de inmediato.



iStock.com/Xurzen

Conserve su cobertura

Lo que necesita para hacer la renovación

¿Se ha mudado en los últimos tres años? ¿Ha cambiado su dirección o información de contacto? Es importante cerciorarse de que su seguro de salud vaya con usted.

La mudanza puede ser abrumadora; tómese un momento hoy para confirmar que UnitedHealthcare Community Plan tenga la dirección postal, los números de teléfono y la dirección de correo electrónico correctos en los archivos, así podremos comunicarnos con usted en caso de que se produzca algún cambio en su cobertura de salud. Es posible que se le notifiquen de los pasos que debe seguir para mantener su cobertura.



Actualice sus datos. Llame a la línea gratuita de Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4 de este boletín. O visite [commonhelp.virginia.gov](https://www.commonhelp.virginia.gov).



Mente sana, cuerpo sano

Usted no está solo

Según la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), millones de personas en Estados Unidos están afectadas por enfermedades mentales. De hecho, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 adolescentes tienen un problema de salud mental. Una de las condiciones de salud mental más comunes es tener un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son diferentes a los sentimientos normales de estar nervioso o ansioso. Son sentimientos de miedo o ansiedad que no desaparecen. También pueden empeorar con el tiempo.

Si tiene un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Los primeros pasos que puede dar son:

- Llame a la Línea directa de salud del comportamiento al **1-800-435-7486, TTY 711**
- Solicite una cita para hablar con un profesional de la salud
- Obtenga más información sobre salud mental en **[cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth)**



iStock.com/kate_sept2004

Solo para usted

Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en **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**.

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. Dé un paseo en bicicleta. Si no tiene bicicleta, hay muchas opciones de alquiler. Las bicicletas adaptables son una buena opción para las personas con discapacidades. Se modifican para adaptarse a las necesidades del ciclista.



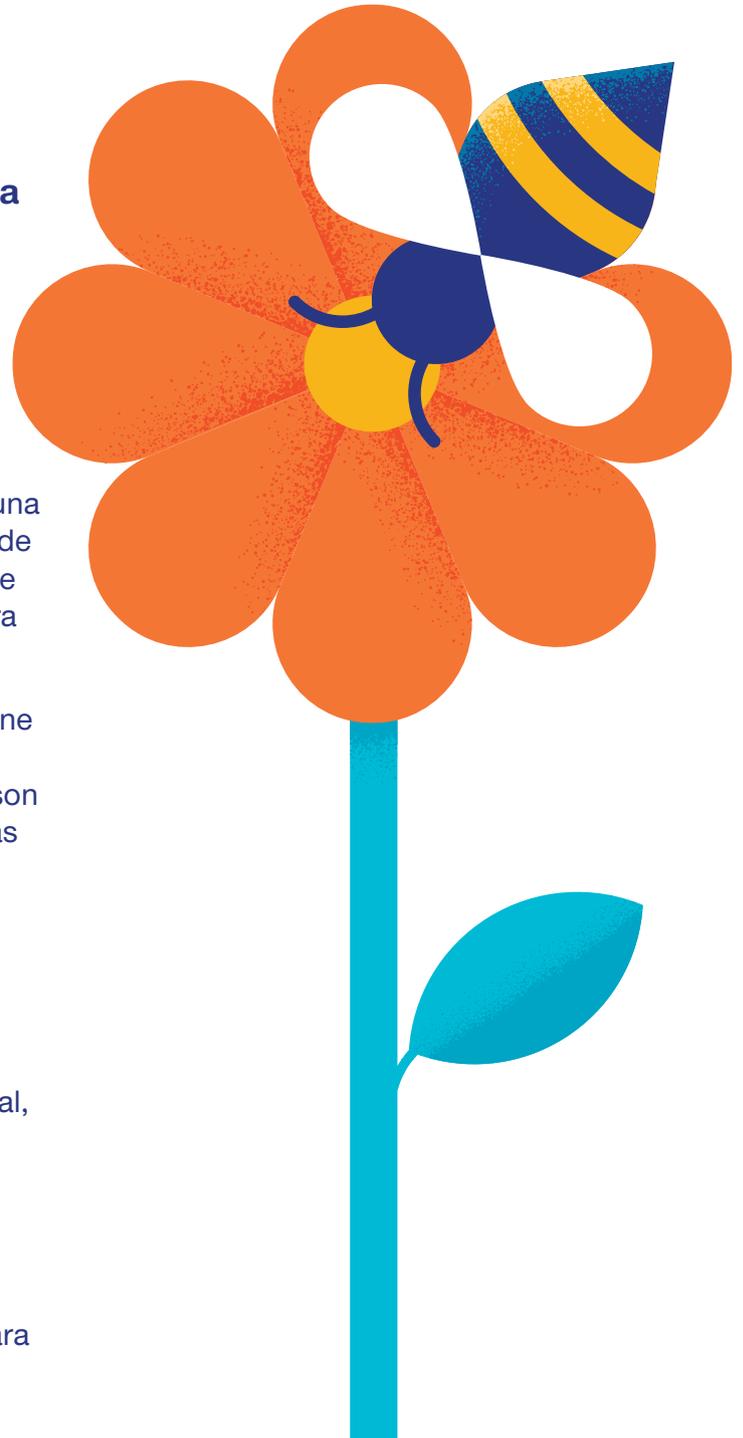
3. Nade. Darse un chapuzón es una excelente forma de hacer ejercicio y refrescarse. Visite una piscina local, un lago o el mar.



4. 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.



5. Plante un jardín. Si no tiene el espacio para tener su propio jardín al aire libre, puede usar jardineras para interiores. Intente comenzar poco a poco con hierbas fáciles de cultivar, como albahaca, cebollino o menta. Luego, úselas en su próxima comida.



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.



iStock.com/YakobchukOlena



iStock.com/Inside Creative House

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).

1-866-622-7982, 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

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

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).

1-888-547-3674, TTY 711

Quit for Life®: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

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

Usted tiene el poder

Controle su diabetes para ayudar a prevenir otras enfermedades

Cuidar la diabetes es muy importante. Tener diabetes lo pone en riesgo de desarrollar complicaciones u otras condiciones médicas.

La buena noticia es que tiene el poder de controlar su diabetes y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades renales y enfermedades oculares. Estos sencillos consejos pueden ayudar a mantener controlados los niveles de azúcar, presión arterial y colesterol:

- Siga una dieta saludable con alto contenido de frutas, verduras y cereales integrales, y baja en azúcares añadidos
- Haga ejercicio con regularidad: al menos 150 minutos a la semana
- Limite el consumo de alcohol
- No fume
- Tome los medicamentos según las indicaciones
- Consulte a su proveedor para una revisión médica al menos cada 6 meses
- Hable con un farmacéutico y un profesional de la salud sobre la gestión del medicamento
- Llame a Servicios para miembros para obtener más información sobre nuestro programa de administración de casos



¿Es el momento de una revisión médica?

Podemos ayudarlo a encontrar un nuevo proveedor si lo necesita. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda. O bien, visite **myuhc.com/communityplan**.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. En otras palabras, UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor, llame al número de teléfono gratuito para miembros que figura en su tarjeta de identificación de miembro del plan de salud, TTY **711**, 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le ha tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja por correo o correo electrónico a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del sitio para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo en:

Correo:

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

Teléfono:

Gratuitamente al **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Formularios para quejas se encuentran disponibles en

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