



# HealthTALK

VERANO 2019



## Ayuda adicional.

El Family Engagement Center (Centro de participación familiar) cuenta con un programa para familias que tienen niños con necesidades especiales. Lo ponen en contacto con un asesor familiar que trabaja en nombre de toda la familia, no solo de los niños con necesidades especiales, para ayudar a brindar apoyo. Para obtener más información, llame al **1-855-409-7091**.



## Beneficio de suministro de 90 días.

Ahora su plan cubre un suministro para 90 días de medicamentos seleccionados. Con un suministro de 90 días no tendrá que resurtir el medicamento cada mes.

Si desea participar:

- **Hable con su médico para ver si sus medicamentos califican.** Si es así, su médico puede extender una nueva receta para un suministro de 90 días.
- **Hable con su farmacéutico,** quien puede llamar a su médico para que le envíe una nueva receta para un suministro de 90 días.

Las reglas sobre cobertura de beneficios farmacéuticos siguen siendo válidas. Solo los medicamentos cubiertos estarán disponibles para suministros de 90 días. Consulte las normas de cobertura de su farmacia para obtener más detalles.



**Lo tenemos cubierto.** Para averiguar qué medicamentos se incluyen, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay 711.

# Controle el asma.

## Tome medidas para limitar los ataques.

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones y las vías respiratorias, causa tos y sibilancia graves. Los niños y adultos con asma pueden obtener ayuda de su médico. Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas diarios.

En ocasiones, incluso con medicamentos, una persona puede sufrir de un ataque de asma grave. Un ataque fuerte dificulta la respiración, lo que puede convertirse en una emergencia.

Para controlar el asma, conozca lo que puede desencadenar un ataque.

- **Ejercicio.** Algunas personas solo tienen ataques después de una actividad física intensa.
- **Agentes irritantes presentes en el aire,** como el polen, los ácaros del polvo, el humo o la caspa de las mascotas.
- **Aire frío o seco.**
- **Contraer un resfriado común o la gripe.**

Desarrolle un plan de acción para el asma, hable con su médico sobre la mejor forma de prevenir o controlar los ataques. Es posible que necesite agregar medicamentos de alivio rápido o utilizar un inhalador.



**Podemos ayudar.** UnitedHealthcare Community Plan cuenta con programas para el control de enfermedades que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**, para obtener más información.

## Salud de las personas transgénero y maltrato.

El maltrato le puede suceder a cualquier persona. Una de cada 4 personas transgénero se enfrenta a maltrato de su pareja. Una de cada 2 ha sido agredida sexualmente en algún momento de su vida. Las mujeres trans y las personas transgénero de color se enfrentan a un mayor riesgo de maltrato. Muchas personas transgénero no buscan ayuda para problemas de salud o de maltrato porque no se sienten a salvo.

Es posible que las personas transgénero no reciban la atención que necesitan porque sienten que no pueden confiar en su médico. Muchos médicos no saben cuál es la mejor forma de atender a un paciente transgénero.

Algunos médicos no atienden a personas transgénero. A menudo, los pacientes transgénero tienen que educar a los médicos acerca de sus necesidades, y eso puede ser muy frustrante.

Las personas transgénero pueden sufrir un trauma a raíz del maltrato y posiblemente no se sientan a salvo al pedir

asesoramiento. Es posible que la atención médica no cubra lo que necesitan, como el asesoramiento en caso de trauma o la terapia hormonal. Es posible que no se realicen pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS) o de otros problemas de salud. Todos estos aspectos hacen que las personas transgénero corran un riesgo elevado de sufrir muchos problemas de salud graves como:

- ETS.
- Abuso de sustancias.
- Problemas de salud mental.
- Violencia sexual y violencia ejercida por la pareja.



**Obtenga ayuda.** Existen recursos que pueden ayudar a las personas transgénero a obtener la asistencia que necesitan. Los sitios web: **transcentralpa.org**, **forge-forward.org** y **transequality.org** pueden conectar a los pacientes transgénero con la ayuda necesaria. También puede buscar apoyo local en su área para las necesidades de atención médica de las personas transgénero.



# Revise, por favor.

## Compre frutas y verduras frescas este verano.

Llegó el verano. Eso significa que podrá recibir de Women, Infants and Children (WIC) Farmers' Market Nutrition Program (FMNP, Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para mujeres, bebés y niños). Las oficinas de WIC distribuyen los cheques participantes de WIC en Pennsylvania que reúnen los requisitos para comprar frutas y verduras cultivadas localmente en mercados de los granjeros locales.

Queremos que aproveche al máximo este beneficio. Aquí hay 5 cosas que debe saber:

1. Lo cheques de FMNP pueden ser usados desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre en los mercados locales que acepten los cheques.
2. Las participantes de WIC que están embarazadas, en periodo posparto o lactantes, y niños que tengan al menos dos años de edad para el 31 de diciembre del 2019, reúnen los requisitos para recibir cheques de FMNP este año.
3. Las frutas y verduras frescas deben ser cultivadas en Pennsylvania para comprarlas con los cheques de FMNP.
4. Otros artículos que se venden en los mercados de los granjeros como productos horneados, cidras, mermeladas y jaleas no se pueden comprar con los cheques de FMNP.
5. Será necesario que pague el valor excedente en caso de que su compra sea superior al valor del cheque de FMNP. No se proporcionará cambio (dinero) en caso de no usar el valor total del cheque.



### Coma fresco.

Primeramente visite el sitio web [pawic.com](http://pawic.com). O bien, llame al **1-800-942-9467** para solicitar los beneficios de WIC. Puede aprender más sobre cuáles frutas y vegetales puede comprar con los cheques de FMNP en [bit.ly/FMNP-Food](http://bit.ly/FMNP-Food). Puede buscar mercados de granjeros cerca a usted que acepten los cheques de FMNP en [bit.ly/PA-Farm-Markets](http://bit.ly/PA-Farm-Markets).

## Tabaquismo y salud mental.

De acuerdo con la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), fumar puede interferir con la salud del comportamiento. La investigación también indica que dejar de fumar puede mejorar la salud mental y los resultados de la recuperación de la adicción. Por ejemplo, dejar de fumar puede aumentar la abstinencia de alcohol y otras drogas a largo plazo para las personas que reciben tratamiento.



### ¿Es el momento de dejar de fumar?

Para obtener más información sobre el consumo de tabaco y la salud del comportamiento, ingrese a [SAMHSA.gov](http://SAMHSA.gov). Haga clic en "Publications" (publicaciones) para leer sobre cómo el alcohol, el tabaco y otras drogas afectan la salud mental.

## Espere recompensas.

¿Está esperando un bebé? Únase a Baby Blocks™. El programa ayuda a que tanto usted como su bebé se mantengan saludables durante su embarazo y durante los 15 primeros meses de vida de su bebé. Recibirá un correo electrónico y recordatorios por mensaje de texto sobre las próximas consultas de atención médica. También obtiene información médica útil en cada etapa del embarazo y de la nueva maternidad.

Cuando se une a Baby Blocks, también obtiene recompensas. Puede ganarse hasta 8 regalos por asistir a las consultas prenatales importantes, de rutina del bebé y posparto. Las recompensas varían desde artículos de salud, juguetes y libros hasta tarjetas de regalo.

Algunas mujeres embarazadas luchan contra la adicción a los opiáceos, otras drogas y el alcohol. Sabemos que quiere lo mejor para su bebé. Podemos ayudar. Nuestra enfermera materno infantil está a una llamada de distancia y puede ayudarla a dar el primer paso. Solo llame al **215-832-4592**.



### Únase hoy.

Ingrese a [UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com) para registrarse en el programa de recompensas de Baby Blocks.





## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**

**Nuestro sitio web y aplicación:** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup> (Línea de enfermería):** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY/PA Relay 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

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

**KidsHealth®:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

### Línea telefónica directa de ayuda nacional

**contra la violencia doméstica:** Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**

**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

**Unidad de necesidades especiales:** Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento (llamada gratuita).

**1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711**

### ¿Quiere recibir información en formato

**electrónico?** Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

**1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**



## Abra la boca.

### ¿Su hijo tiene selladores dentales?

Los selladores dentales pueden prevenir el deterioro de los dientes y las caries. Son capas delgadas que se aplican sobre la superficie de los dientes posteriores para bloquear los gérmenes y los alimentos. En otras palabras, protegen las superficies de masticación de los dientes contra las caries al cubrirlas con un escudo protector.

Los selladores dentales son un beneficio cubierto. Se pueden aplicar a los dientes de su hijo sin que usted incurra en gastos de su propio bolsillo. Una vez aplicados, los selladores protegen contra el 80 por ciento de las caries durante 2 años y el 50 por ciento de las caries por hasta 4 años. Los niños de 6 a 11 años sin selladores tienden a tener más caries que los niños con selladores.

Un dentista, un higienista dental u otro profesional dental calificado puede aplicar los selladores. Puede realizarse en un consultorio dental o en entornos comunitarios, como la escuela de su hijo. Cuando se colocan selladores en los dientes, no es necesaria ninguna inyección ni adormecimiento. Es sencillo y no toma mucho tiempo.

Menos de la mitad de los niños de 6 a 11 años tienen selladores dentales. Las caries no tratadas pueden provocar dolor, infección y problemas para comer, hablar y aprender.



**Sonría.** Aproveche los selladores dentales para prevenir las caries. Programe una cita hoy mismo. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation.

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact UnitedHealthcare Community Plan at **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, creed, religious affiliation, ancestry, sex gender, gender identity or expression, or sexual orientation, you can file a complaint with:

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity  
Room 223, Health and Welfare Building  
P.O. Box 2675  
Harrisburg, PA 17105-2675  
Phone: **717-787-1127, TTY/PA Relay 711**  
Fax: **717-772-4366**, or  
Email: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, UnitedHealthcare Community Plan and the Bureau of Equal Opportunity are available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
**1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**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 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**.

**ध्यान दिनुहोस्:** तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ।

**주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

**សូមចាប់អារម្មណ៍ ៖** ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាឥតគិតថ្លៃ គឺអាចមានសម្រាប់បំរើជូនអ្នក ។ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ។

**ATTENTION :** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**သတိပြုရန် -** အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

**ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**ATENÇÃO:** se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**লক্ষ্য করুন:** আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** নম্বরে ফোন করুন।

**KUJDES:** Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

**सूचना:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કૌલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY 711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity  
Room 223, Health and Welfare Building  
P.O. Box 2675  
Harrisburg, PA 17105-2675  
Teléfono: **717-787-1127, TTY/PA Relay 711**  
Fax: **717-772-4366**, o  
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201  
**1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**

Los formularios de reclamos están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.