



VERANO 2020



KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para brindarle el asesoramiento que necesita, cuando lo necesite. Los padres pueden obtener asesoramiento médico aprobado. Los niños pueden encontrar divertidos cuestionarios de salud, juegos y videos. Los adolescentes pueden obtener respuestas y asesoramiento sobre preguntas acerca del cuerpo y la mente. Para conocer más datos de salud al instante, ingrese a **KidsHealth.org** hoy mismo. Por favor, tenga en cuenta que toda la información solo tiene fines educativos. Para obtener asesoramiento médico específico, diagnóstico y tratamiento, consulte a su médico.

Únase a nuestra comunidad.



Queremos saber lo que piensa.

Como miembro o cuidador de un miembro de UnitedHealthcare Community Plan, su opinión es importante para nosotros. Por esta razón le invitamos a unirse a nuestro Comité Asesor de Educación en Salud Comunitaria (Community Health Education Advisory Committee). Nos gustaría conocer su experiencia con la atención médica y queremos escuchar sus ideas sobre cómo podemos satisfacer las necesidades de educación en salud de nuestros miembros. Las reuniones se llevan a cabo 4 veces al año. Si tiene preguntas sobre nuestro Comité Asesor de Educación en Salud Comunitaria, o si desea unirse, llame al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**.

No más cheques impresos.


Las familias del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) de Pennsylvania ahora pueden recibir tarjetas eWIC.

La tarjeta eWIC es una forma fácil y práctica de aprovechar sus beneficios del programa WIC. El programa WIC ayuda a mujeres embarazadas, mamás primerizas, bebés y niños menores de 5 años a obtener educación sobre nutrición y alimentos saludables. Una tarjeta eWIC se usa para comprar alimentos aprobados por el programa WIC en los supermercados autorizados por el mismo. Funciona como una tarjeta de débito.

Si participa en el programa de eWIC:

- Los beneficios alimenticios para cada participante de su familia en el programa WIC se asignarán en una sola tarjeta eWIC.
- Usted asignará un número de identificación personal (Personal Identification Number, PIN) la primera vez que obtenga una tarjeta eWIC.
- Cada vez que compre un alimento aprobado por el programa WIC, el producto se deducirá del saldo de su tarjeta eWIC.



 **Inscríbese hoy.** Para obtener su tarjeta eWIC, ingrese a pawic.com o llame al **1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)**, TTY/PA Relay 711. El programa WIC de Pennsylvania es financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Respire con facilidad.


Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos de la forma en que su médico le indique. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, incluso si se siente mejor. Debe tener un plan de acción por escrito para que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas que padecen asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso cuando se sienten bien. Dichos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden administrarse de forma oral o respiratoria. Muchos ayudan al reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate que se inhalan son para cuando tose o tiene dificultad para respirar. Pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y su efecto es por pocas horas. Lleve consigo sus medicamentos de rescate en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté utilizando su inhalador de rescate.

 **Podemos ayudar.** Contamos con programas para el control de enfermedades, que ayudan a las personas con el asma, la 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.

Comienzo saludable.

Una alimentación saludable durante el embarazo y la infancia temprana es importante para el cerebro del niño y para su salud mental a lo largo de toda la vida. La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda inscribirse en el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC). Este programa le ayudará a obtener los alimentos de calidad que usted y su bebé necesitan.

El programa WIC:

- Le enseña sobre alimentación saludable durante el embarazo.
- Le ayuda a aumentar la cantidad adecuada de peso durante el embarazo y a perder peso después del parto, de ser necesario.
- Brinda apoyo para la lactancia y extractores de leche, de ser necesario.
- Da consejos y respuestas a sus preguntas sobre la alimentación de su hijo.
- La examina a usted y a su hijo para detectar niveles bajos de hierro y le da alimentos con alto contenido de hierro.
- Proporciona alimentos que contienen proteínas, hierro y vitaminas que son importantes para el desarrollo del cerebro.



Aliméntese bien. Para ver si es elegible para el programa WIC o para concertar una cita, ingrese a pawic.com o llame al **1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)**, TTY/PA Relay 711.

Obtenga su GED.

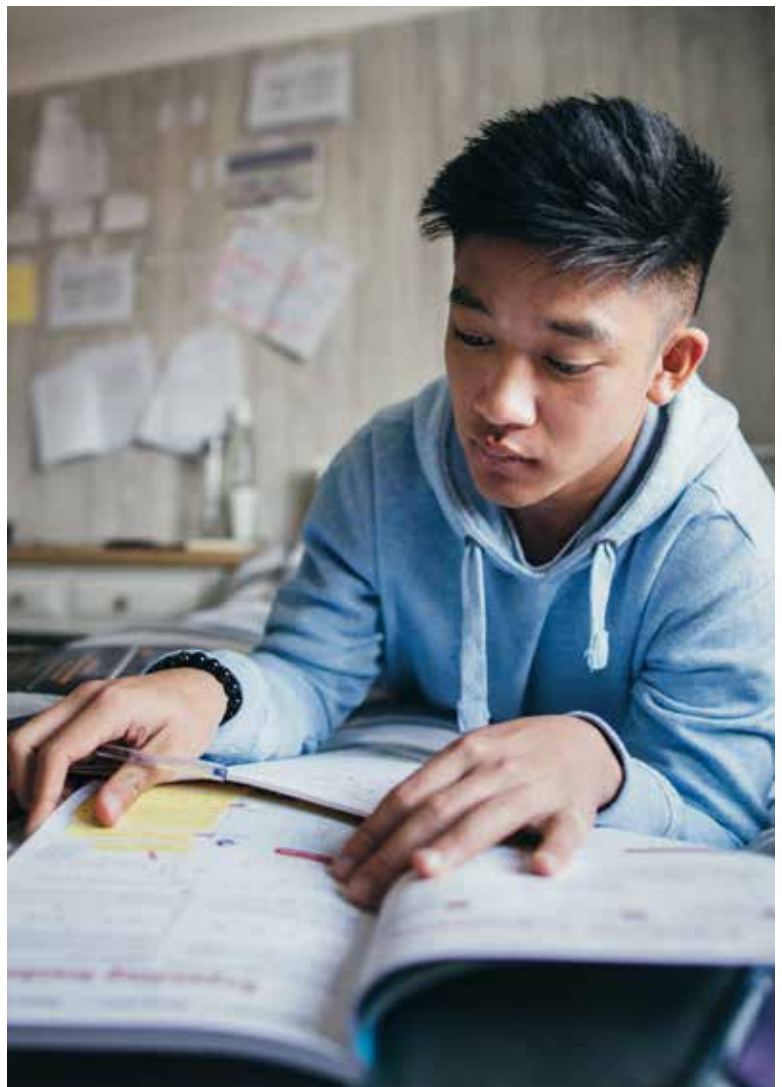
Para ayudarlo a alcanzar sus metas educativas y profesionales, UnitedHealthcare le ofrece el examen GED como un beneficio adicional.

¿Quién es elegible para este beneficio?

Todos los miembros actuales a partir de los 18 años que no han recibido un certificado/GED de equivalencia de la escuela secundaria o un diploma y que actualmente no se encuentren inscritos en la escuela secundaria o un instituto universitario. El beneficio del comprobante de prueba de GED se emitirá a los miembros que necesiten asistencia financiera para poder realizar el examen. El beneficio no se extenderá a las personas que ya hayan pagado el GED y no se emitirán reembolsos.

¿Qué incluye el beneficio?

Cobertura de una 1 prueba práctica de GED oficial completa y una prueba de GED completa (4 módulos) de por vida del miembro, más apoyo individual para explorar los recursos previos y posteriores a la prueba.



Comience. ¿Quiere obtener más información acerca del beneficio del comprobante de prueba de GED? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025**, TTY/PA Relay 711.

¿Le recetaron un opiáceo?

Tres preguntas que puede hacer a su médico.

Las sobredosis de drogas son ahora la principal causa de muerte en personas menores de 50 años. El reciente incremento de las sobredosis se debe a un fuerte aumento en el uso de opiáceos, los cuales abarcan medicamentos recetados como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilegales.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a utilizarlos cuando se les recetaron para el dolor. Otras abusaron de las píldoras sobrantes de un amigo o familiar. Si su médico o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe con exactitud qué es lo que tomará. A continuación, se presentan tres preguntas que puede hacer a su proveedor:

- 1. ¿Existen otras opciones para tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otras alternativas para tratar el dolor podrían ayudarle a sentirse mejor. Entre ellas se incluyen los analgésicos de venta libre o la terapia física.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de desarrollar una adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a caer en la adicción que otras. Tomar opiáceos durante un periodo puede elevar el riesgo de desarrollar dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo se mezcla este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales cuando se mezclan con otros medicamentos, en especial los que se toman para el tratamiento de la ansiedad, los trastornos del sueño y las convulsiones. No es recomendable mezclar el alcohol con un analgésico opiáceo.



¿Necesita ayuda? El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias es un beneficio cubierto. Llame a la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental para obtener derivaciones de tratamientos al **1-800-662-HELP (4357)**, **TTY/PA Relay 711** para empezar con la recuperación.

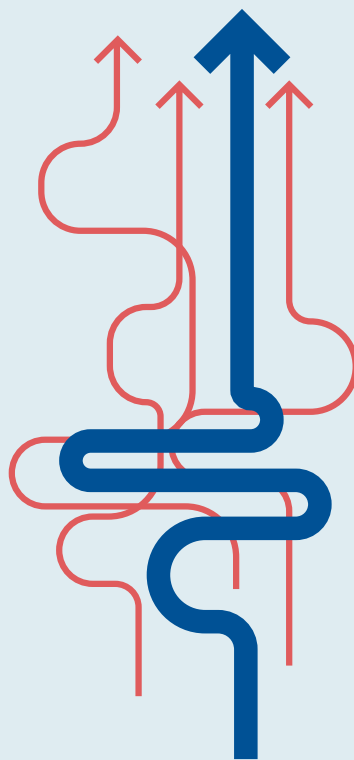
Manténgase conectado.

Lifeline es un programa federal que reduce el costo mensual del servicio de teléfono o de internet. Los clientes elegibles tendrán un descuento mensual de hasta \$9.25 en su factura. Solo puede usar Lifeline ya sea para el teléfono o para el internet, pero no para ambos. Esto garantiza que los consumidores tengan las oportunidades y la seguridad que los servicios de teléfono y de internet proporcionan, incluido tener la capacidad de conectarse al trabajo, la familia, la atención médica, la escuela y los servicios de llamadas de emergencia al 911.



Consiga acceso.

Para obtener más información, vaya a **lifelinesupport.org** o llámenos a la línea gratuita al **1-800-414-9025**, **TTY/PA Relay 711**.



Embarazo y abuso.

Apoyo para usted y su bebé.

Para muchas personas, el embarazo es una etapa emocionante. En una relación sana, las parejas toman decisiones sobre empezar una familia juntos. Para las personas con parejas malsanas o abusivas, el embarazo puede ser muy estresante. En algunos casos, una pareja abusiva pudo haber presionado para que se diera el embarazo. Algunos ejemplos de esto incluyen:

- Interrumpir los métodos anticonceptivos.
- Presionar a la pareja para que quede embarazada.
- Controlar las decisiones acerca del embarazo.
- Mentir acerca del uso del condón o del método anticonceptivo.

Cuando las relaciones son malsanas o abusivas, se pueden empeorar durante el embarazo. Una pareja abusiva puede sentir que no tiene el control durante el embarazo y puede usar amenazas o incluso violencia para sentir que está al mando. El abuso durante el embarazo hace las cosas más estresantes, lo cual puede causar problemas de salud graves tales como:

- Presión arterial elevada.
- Parto prematuro.
- Bajo peso al nacer.
- Aumento del riesgo de infección durante el embarazo.
- Dificultades después de que nace el bebé (depresión, baja energía, problemas de concentración, etc.).

El abuso físico durante el embarazo puede lastimar tanto a la madre como al bebé y a veces, puede causar problemas de salud mortales. El embarazo debe ser una etapa de actividades saludables y emocionantes, no de estrés y abuso. El abuso en una relación nunca está bien. Si es víctima de abuso, su programa local de violencia doméstica la puede ayudar. Le puede ofrecer apoyo, recursos e incluso un lugar seguro para usted y su bebé. Si quiere obtener más información, puede usar los recursos siguientes para recibir ayuda.



Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence (Coalición de Pennsylvania contra la Violencia Doméstica):
717-545-6400, TTY/PA Relay 711 (8:30 a.m. – 4:30 p.m.)
pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program/

Línea telefónica directa de ayuda nacional contra la violencia doméstica:
1-800-799-SAFE (7233) o 1-800-787-3224, TTY/PA Relay 711
thehotline.org

Pennsylvania Coalition Against Rape (Coalición de Pennsylvania contra la Violación):
1-888-772-7227, TTY/PA Relay 711
pcar.org/help-pa/find-services

March of Dimes: Abuso Durante el Embarazo.
marchofdimes.org/pregnancy/abuse-during-pregnancy.aspx



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-877-440-0253, TTY/PA Relay 711

Quit For Life®: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar.
quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY/PA Relay 711
UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de cuidados y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias.
LiveandWorkWell.com

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).
1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Sonrisas saludables.

Explicación de beneficios de ortodoncia.

La salud dental de su hijo es importante para nosotros. El amontonamiento grave de los dientes de su hijo puede ser la causa de problemas médicos. Su hijo (menor de 21 años) puede obtener frenos si son médicamente necesarios. Esto significa que los dientes deben estar desalineados y ser la causa de problemas médicos. Si los dientes están amontonados, pero no están causando problemas médicos, no se pueden aprobar los frenos. Ejemplos de esos problemas médicos incluyen:

- Incapacidad grave para hablar y masticar los alimentos de manera adecuada.
- Daño en los dientes y las encías debido a una alineación inadecuada.
- Dolor en las articulaciones maxilares.
- Crecimiento inadecuado de las mandíbulas y de los huesos y tejidos adyacentes.

A continuación, encontrará más información acerca de este programa que usted debe saber:

- No todos los niños con desalineación en los dientes reúnen esos criterios.
- Los frenos solo por motivos cosméticos no son un beneficio cubierto.
- Su ortodoncista debe enviar los registros pertinentes a UnitedHealthcare para que consideren a su hijo para usar frenos.
- El ortodoncista debe enviar una hoja de puntuación para determinar la gravedad de la desalineación de los dientes. Esta puntuación debe seguir las pautas del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania.
- Todos los dientes permanentes de su hijo deben haber nacido a fin de considerarlo para usar frenos.
- Los frenos no son un beneficio cubierto para los miembros a partir de los 21 años.

Si tiene alguna pregunta acerca de sus beneficios dentales, comuníquese con nosotros.



COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19).

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



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>**.

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.**