



HealthTALK

INVIERNO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta de la Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas del cuidado de la salud (Consumer Assessment of Healthcare Providers & Systems, CAHPS) por correo en la que se le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan, su proveedor y los servicios de salud que ha recibido. Si recibe una encuesta, llénela y devuélvala por correo. Si recibe una llamada, por favor dedique unos minutos para responder las preguntas. Sus respuestas serán privadas y su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.




¿Cómo podemos ayudar?



Complete una evaluación médica e infórmenos.

UnitedHealthcare Community Plan ofrece beneficios especiales y programas para ayudarle a mejorar su salud. Una evaluación médica nos indica qué servicios pueden ayudarle. Al responder solo algunas preguntas, se le pueden asignar los programas adecuados para usted.

Solicitamos a los nuevos miembros que se realicen una evaluación médica dentro de los 60 días posteriores a haberse unido al plan. Si ha sido un miembro por más tiempo, no es demasiado tarde para que lo haga.

 **Es fácil.** Completar una evaluación médica solo toma unos minutos. Visite myuhc.com/CommunityPlan o comuníquese al **1-800-318-8821**, TTY 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este, para completarla por teléfono.

¿Dolor de muelas?

El dolor de muelas es la quinta causa más común para visitar la sala de emergencias. Pero hasta el 79% de las visitas dentales por urgencias dentales pueden tratarse de una mejor forma en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en sus salas de emergencias. No hay mucho que puedan hacer para ayudar a los pacientes que padecen dolor de muelas.

Por eso es importante contar con un «hogar dental». Se refiere al consultorio donde recibe asistencia dental. Cuando tiene un dentista regular, él puede ayudarle cuando tiene dolor. Principalmente, puede ayudarle a evitar el dolor de muelas mediante un cuidado preventivo.

Toda la familia puede recibir atención dental. El Programa Healthy Smiles de Maryland provee atención a niños y jóvenes menores de 21 años, jóvenes de hasta 26 años que anteriormente estaban bajo acogida temporal (foster care) y a mujeres embarazadas. Los miembros de 21 años o mayores ahora pueden obtener un examen oral y limpieza dos veces al año. Las radiografías, extracciones sencillas y empastes también están cubiertos. Estos servicios ayudan al dentista a encontrar y tratar los pequeños problemas antes de que se vuelvan graves.



Sonría. ¿Necesita ayuda para encontrar un dentista participante? ¿Desea conocer más acerca de sus beneficios dentales? Comuníquese con la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este.



Hágase cargo.

Consulte a su PCP para su visita de rutina anual.

Las revisiones médicas no son solo para niños. También pueden ayudar a los adultos a mantenerse saludables. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) una vez al año para una consulta de rutina. Obtendrá las pruebas o vacunas que necesite. Su PCP puede buscar problemas que a menudo no presentan síntomas.

Empiece este año con el pie derecho al programar una cita con su PCP. Prepararse para la visita a su PCP puede ayudarle a sacar el máximo provecho. Así es como puede hacerse cargo de su atención médica:

1. Piense en lo que desea obtener de la visita antes de que vaya. Trate de enfocarse en las 3 cuestiones principales con las que requiere ayuda.
2. Informe a su PCP sobre cualquier medicamento o vitamina que consuma regularmente. Lleve una lista escrita o los medicamentos en sí.
3. Informe a su PCP sobre otros médicos que consulte y mencione cualquier medicamento o tratamiento que le hayan prescrito. Lleve copias de cualquier informe y resultados de pruebas.
4. Anote sus síntomas. Informe a su médico cómo se siente, mencione cualquier nuevo síntoma y cuando comenzó.
5. Lleve a alguien que le sirva de apoyo y que pueda ayudarlo a recordar y anotar información.



¿Necesita un médico? Podemos ayudar.


Comuníquese con la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este. O bien, visite nuestro sitio web para miembros en **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación de UnitedHealthcare **Health4Me®**. Utilice la identificación de grupo de **MDCAID** para registrarse.

Servicios especiales.

Estamos aquí para cuidar de usted.

UnitedHealthcare Community Plan cuenta con una unidad de necesidades especiales que ayuda a los miembros que:

- Están embarazadas o acaban de tener un bebé.
- Son niños que necesitan atención médica especial.
- Tienen VIH/SIDA.
- Tienen una discapacidad del desarrollo.
- Son personas sin hogar.
- Requieren tratamiento de salud mental o para el consumo de sustancias.
- Se encuentran en un programa de cuidado de acogida temporal.


 **Podemos ayudar.** Si usted o su hijo tienen necesidades especiales, nuestro coordinador de necesidades especiales puede brindarle información y apoyo. Comuníquese al **443-896-9081** si necesita ayuda con el transporte, las citas médicas o cualquier otro problema que le impida recibir la atención que necesita.



Hablamos su idioma.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas reciban la asistencia que necesitan. Hágales saber a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar. Comuníquese si tiene alguna necesidad cultural especial. El servicio de intérpretes en persona y en lenguaje de señas para sordos se encuentra disponible para usted sin ningún costo.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudar con interpretación por vía telefónica. En el consultorio de su médico pueden ayudarle a coordinar estos servicios llamando a Servicios para miembros. También brindamos material para miembros con discapacidad visual.

 **Háblenos.** Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en otros idiomas o en letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este.




Evite la sala de emergencias.

Sepa a dónde ir y cuándo.

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) debe ser el primer lugar al que llame cuando necesite asistencia. Usted incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Si le es imposible obtener una cita con su PCP, podría ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Muchos centros de atención de urgencias están abiertos en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencia son solo para emergencias que constituyen una amenaza para la vida, vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por un problema leve, como dolor de garganta, dolor de oído o sinusitis, es posible que deba esperar mucho tiempo. Si no está seguro de si el problema es una emergencia, puede hablar con una enfermera en NurseLineSM las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solo llame al **1-877-440-0251, TTY 711.**

 **¿Es urgente?** Para encontrar un centro de atención de urgencias cerca de usted, visite myuhc.com/CommunityPlan. Haga clic en "Find a Doctor" ("Encontrar un médico") o llame la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este.



Diga no al CO.


El monóxido de carbono (CO) es un asesino invisible. Es un gas incoloro e inodoro que se produce al quemar combustible. El CO se produce todo el año. Sin embargo, debido a que las ventanas están cerradas y los calefactores están encendidos, el riesgo de intoxicación por CO aumenta en los meses más fríos.

Debido a que el CO no se puede ver ni oler, el primer indicio de que está presente en su casa es generalmente cuando usted comienza a sentirse enfermo. Los primeros síntomas incluyen dolor de cabeza, fatiga o mareo, los cuales mejoran cuando sale de la casa. Es posible que sienta náuseas o tenga problemas para respirar.

Si sospecha de intoxicación por CO, salga inmediatamente. Asegúrese de que todas las personas y mascotas que se encuentren en el edificio también salgan. Luego, llame al **911** desde un teléfono celular o desde la casa de un vecino.

Para prevenir la intoxicación por CO, mantenga todos los artefactos de cocina y calefacción en buenas condiciones de funcionamiento. Además, **NUNCA:**

- Deje un auto funcionando en un garaje u otro espacio encerrado, ni siquiera con la puerta abierta.
- Haga funcionar un generador dentro de su casa, garaje o entresuelo.
- Queme carbón en un espacio interior.
- Use un horno, una estufa o una secadora a gas para fines de calefacción de su hogar.

 **Use un detector.** Todas las casas deben tener un detector de CO, que le advertirá sobre los niveles de CO altos. Cambie las baterías una vez al año. Puede hacerlo en su cumpleaños para que sea fácil de recordar.

Respire con facilidad.

Comprender su medicamento para el asma.


Hay muchos medicamentos diferentes para el asma. 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 toman medicamentos todos los días, incluso cuando se sienten bien. Dichos medicamentos a largo plazo mantienen al asma 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 todo el tiempo medicamentos de rescate. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté utilizando su inhalador de rescate.

 **Nos hemos dedicado a esto por un largo tiempo.** Contamos con programas para el control de enfermedades. Ayudan a las personas con el asma, la diabetes y otras afecciones crónicas. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este, para obtener más información.



Conserve su cobertura

Renueve sus beneficios de atención médica a tiempo. Para obtener información sobre la renovación, llame a Maryland Health Connection al **1-855-642-8572, TTY 1-855-642-8573**. O bien, visite **MarylandHealthConnection.gov**.

Rincón de recursos.

Servicios para miembros de

UnitedHealthcare: 1-800-318-8821, TTY 711
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora
del este

**24/7 NurseLine (Línea de enfermería
disponible las 24 horas):** 1-877-440-0251,
TTY 711

Sistema Público de Salud del

Comportamiento: 1-800-888-1965, TTY 711

Transporte: Comuníquese a su
Departamento de salud local.

Unidad de necesidades especiales:
1-800-460-5689, TTY 711

**Coordinador de necesidades
especiales:** 443-896-9081, TTY 711

UnitedHealthcare Outreach:
1-866-735-5659, TTY 711

Educación sobre la salud de

UnitedHealthcare: 1-855-817-5624, TTY 711

**Healthy First Steps (Primeros Pasos
Saludables):** 1-800-599-5985, TTY 711

Departamento de recursos humanos:
1-800-332-6347, TTY 711

Maryland Health Connection:
1-855-642-8572, TTY 711
MarylandHealthConnection.gov

**Línea de ayuda de asistencia médica
de Maryland:** 1-800-284-4510, TTY 711

**Programa dental Maryland
Healthy Smiles:** 1-855-934-9812, TTY 711

**Línea de ayuda en caso de fraude
de UnitedHealth Group:**
1-866-242-7727, TTY 711

**Línea de ayuda en caso de fraude de
HealthChoice:** 1-866-770-7175, TTY 711

Servicios de intérpretes: Llame a Servicios
para miembros para solicitar servicios de
interpretación para sus visitas médicas.

10 hechos sobre la depresión.

Cosas que debe saber cuando se siente deprimido.

- 1. La depresión afecta el pensamiento.** Si tiene pensamientos de suicidio, comuníquese con alguien de inmediato. Puede comunicarse a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** o al teléfono de la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.
- 2. La depresión hace que sea difícil ayudar a los demás.** Es difícil pensar en otras personas cuando está deprimido.
- 3. La depresión a menudo se experimenta como ansiedad.** Asegúrese de obtener un diagnóstico correcto, esto le ayudará a recibir el mejor tratamiento para usted.
- 4. La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.**
- 5. El dolor crónico puede ser otro síntoma de la depresión.** Al mismo tiempo, estar en constante incomodidad puede causar que se deprima.
- 6. El alcohol es un depresivo,** también lo son la marihuana y muchas otras drogas recreativas o callejeras. El consumo de esas sustancias puede hacer que se sienta peor a largo plazo.
- 7. Las personas no eligen estar deprimidas,** pero sí pueden decidir cómo lidiar con la depresión. Negar que tiene un problema no lo hará sentirse mejor.
- 8. La depresión puede ser tan difícil para sus seres queridos como lo es para usted,** aquellos más cercanos a usted pueden comenzar a sentirse no amados. Intente demostrar su amor en pequeñas formas que pueda controlar.
- 9. El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 10. A veces la terapia de conversación puede hacer maravillas.** Piense en buscar asesoramiento.

Puede encontrar más información, herramientas y recursos para la depresión en el sitio web de Live and Work Well. Para acceder a Live and Work Well:

- Vaya a **Liveandworkwell.com**.
- Si no conoce su código de acceso, haga clic en “No sé mi código de acceso.”
- Seleccione su plan de salud en la lista de opciones de UnitedHealthcare Community Plan.
- Haga clic en “Ingresar.”
- Vaya al menú desplegable “Mind and Body” (mente y cuerpo).
- Seleccione “Mental Health” (salud mental).
- Desplácese hacia abajo para seleccionar su tema. Los temas incluyen la depresión, así como otros trastornos de salud mental.



Obtenga ayuda. Para obtener más información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-318-8821, TTY 711**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m. hora del Este.

Nondiscrimination Statement

It is the policy of UnitedHealthcare Community Plan not to discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability. UnitedHealthcare Community Plan has adopted an internal grievance procedure providing for prompt and equitable resolution of complaints alleging any action prohibited by Section 1557 of the Affordable Care Act (42 U.S.C. 18116) and its implementing regulations at 45 CFR part 92, issued by the U.S. Department of Health and Human Services. Section 1557 prohibits discrimination on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in certain health programs and activities. Section 1557 and its implementing regulations may be examined in the office of Civil Rights Coordinator who has been designated to coordinate the efforts of UnitedHealthcare Community Plan to comply with Section 1557.

Any person who believes someone has been subjected to discrimination on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability may file a grievance under this procedure. It is against the law for UnitedHealthcare Community Plan to retaliate against anyone who opposes discrimination, files a grievance, or participates in the investigation of a grievance.

You can send a complaint to:

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

Procedure:

- Grievances must be submitted to the Section 1557 Coordinator within 60 days of the date the person filing the grievance becomes aware of the alleged discriminatory action.
- A complaint must be in writing, containing the name and address of the person filing it. The complaint must state the problem or action alleged to be discriminatory and the remedy or relief sought.
- The Section 1557 Coordinator (or her/his designee) shall conduct an investigation of the complaint. This investigation may be informal, but it will be thorough, affording all interested persons an opportunity to submit evidence relevant to the complaint. The Section 1557 Coordinator will maintain the files and records of UnitedHealthcare Community Plan relating to such grievances. To the extent possible, and in accordance with applicable law, the Section 1557 Coordinator will take appropriate steps to preserve the confidentiality of files and records relating to grievances and will share them only with those who have a need to know.
- The Section 1557 Coordinator will issue a written decision on the grievance, based on a preponderance of the evidence, no later than 30 days after its filing, including a notice to the complainant of their right to pursue further administrative or legal remedies.

The availability and use of this grievance procedure does not prevent a person from pursuing other legal or administrative remedies, including filing a complaint of discrimination on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in court or with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights. A person can file a complaint of discrimination electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, which is available at: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 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>. Such complaints must be filed within 180 days of the date of the alleged discrimination.

UnitedHealthcare Community Plan will make appropriate arrangements to ensure that individuals with disabilities and individuals with limited English proficiency are provided auxiliary aids and services or language assistance services, respectively, if needed to participate in this grievance process. Such arrangements may include, but are not limited to, providing qualified interpreters, providing taped cassettes of material for individuals with low vision, or assuring a barrier-free location for the proceedings. The Section 1557 Coordinator will be responsible for such arrangements.

Language Accessibility Statement **Interpreter Services Are Available for Free**

Help is available in your language:
1-800-318-8821, TTY 711.

These services are available for free.

Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma: **1-800-318-8821, TTY 711.**
Estos servicios están disponibles de forma gratuita.

አማርኛ/Amharic

እገዛ በቋንቋዎ ማግኘት ይቻላል:- **1-800-318-8821** መስማት ለተሳናቸው/ **TTY**
:- **711**:: እነዚህን አገልግሎቶች ያለ ምንም ክፍያ ማግኘት ይቻላል::

العربية/Arabic

المساعدة متوفرة بلغتك: اتصل على الرقم **1-800-318-8821**، الهاتف النصي:
711. هذه الخدمات متوفرة مجاناً.

中文/Chinese

用您的语言为您提供帮助: **1-800-318-8821, TTY 711**。这些服
务都是免费的。

فارسی/Farsi

خط تلفن کمک به زبانی که شما صحبت می کنید : **1-800-318-8821**، خط تماس
برای افراد ناشنوا **711**. این خدمات به صورت رایگان در دسترس هستند.

Français/French

Vous pouvez disposer d'une assistance dans votre langue :
1-800-318-8821, TTY 711. Ces services sont disponibles
gratuitement.

ગુજરાતી/Gujarati

તમારી ભાષામાં મદદ ઉપલબ્ધ છે: **1-800-318-8821** ટીટીવાય: **711**.
આ સેવાઓ મફત ઉપલબ્ધ છે.

Kreyòl Ayisyen/Haitian Creole

Gen èd ki disponib nan lang ou: **1-800-318-8821, TTY 711**. Sèvis sa yo disponib gratis.

Igbo

Ọrụ Ndị Ọkọwa Okwu Dị N'efu Enyemaka dị n'asụsụ gị: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ọrụ ndị a dị n'efu.

한국어/Korean

사용하시는 언어로 지원해드립니다: **1-800-318-8821, TTY 711**. 이 서비스는 무료로 제공됩니다.

Português/Portuguese

Está disponível ajuda no seu idioma: **1-800-318-8821, TTY 711**. Estes serviços são disponibilizados gratuitamente.

Русский/Russian

Помощь доступна на вашем языке: **1-800-318-8821, TTY 711**. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Tagalog

Makakakuha kayo ng tulong sa inyong wika: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ang mga serbisyong ito ay makukuha ng libre.

Urdu/اردو

آپ کی زبان میں مدد دستیاب ہے: **1-800-318-8821**، ٹی ٹی وائی: **711**۔ یہ خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔

Tiếng Việt/Vietnamese

Có hỗ trợ ngôn ngữ của quý vị: **1-800-318-8821, TTY 711**. Các dịch vụ này được cung cấp miễn phí.

Yorùbá/Yoruba

Ìràn�ọwọ wà ní àrọwótó ní èdè rẹ: **1-800-318-8821, TTY 711**. Àwọn isẹ yìí wà ní àrọwótó lófèfè.

Bassa

U nla kosna mahola ni hop won I nsinga ini: **1-800-318-8821, TTY 711**. Ngui nsa wogui wo.

Declaración Antidiscriminatoria

La política de UnitedHealthcare Community Plan es la de no discriminar en base a la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan ha adoptado un procedimiento interno en casos de agravios para proveer una pronta y justa resolución a reclamaciones en las cuáles se alegue cualquier acción prohibida por la Sección 1557 del Acta de Cuidados Asequibles (Affordable Care Act - 42 U.S.C. 18116) y la implementación de sus regulaciones en 45 CFR parte 92, emitidas por el Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services). La Sección 1557 prohíbe la discriminación en bases de la raza, el color, la nacionalidad, el sexo, la edad o la discapacitación en ciertos programas de salud y de actividades. La Sección 1557 y sus regulaciones implementadas pueden ser examinadas en la oficina del Coordinador de los Derechos Civiles, quien es una persona que ha sido designada para coordinar los esfuerzos de UnitedHealthcare Community Plan para cumplir con los requisitos de la Sección 1557.

Cualquier persona que crea que alguien ha sido discriminado en base a su raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad puede presentar una reclamación siguiendo este procedimiento. Es contra la ley que UnitedHealthcare Community Plan tome represalias en contra de cualquier persona que se oponga a la discriminación, presente una reclamación o participe en una investigación acerca de una acción discriminatoria.

Usted 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

Procedimiento:

- Las reclamaciones deben presentarse ante el Coordinador de la Sección 1557 dentro de los primeros 60 días, a partir de la fecha en que la persona que presenta la reclamación tomó consciencia de ser objeto de una posible acción discriminatoria.
- Una reclamación debe presentarse por escrito y contener el nombre y la dirección de la persona que la presenta. La reclamación debe declarar cual es el problema o la posible acción discriminatoria y cuál es la solución o asistencia que se desea obtener.
- El Coordinador de la Sección 1557 (o la persona que se designe) podrá conducir una investigación acerca de esta reclamación. Esta investigación puede ser informal, pero será exhaustiva, ofreciendo a todas las personas interesadas una oportunidad para presentar evidencias relevantes a la reclamación. El Coordinador de la Sección 1557 conservará en su poder todos los expedientes y records de UnitedHealthcare Community Plan relativos a tales reclamaciones. En la medida posible y de acuerdo a las leyes vigentes aplicables,

el Coordinador de la Sección 1557 tomará todas las acciones necesarias para preservar la confidencialidad de los expedientes y records relativos a las reclamaciones y compartirá la información solamente con aquellas personas que tengan la necesidad de conocer esa información.

- El Coordinador de la Sección 1557 emitirá una decisión acerca de la reclamación, basándose en la preponderancia de la evidencia, no más tarde de 30 días a partir de la fecha en que se presentó esta reclamación y se incluirá una notificación para el demandante acerca de su derecho para proseguir con esta reclamación por medio de otras resoluciones legales o administrativas.

La disponibilidad y el uso de este procedimiento de reclamaciones no le impide a la persona que la presenta, proseguir con otras reclamaciones legales o administrativas, incluyendo la presentación de una reclamación por discriminación basada en la raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en la corte o ante el Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos, Oficina de los Derechos Civiles (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights). Una persona puede presentar una reclamación por discriminación electrónicamente a través del portal de la Oficina de Reclamaciones para los Derechos Civiles (Office for Civil Rights Complaint Portal), disponible en: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o hacerlo por correo a la dirección:

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)

Las formas para las reclamaciones se encuentran disponibles en: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>. Estas reclamaciones deben presentarse dentro de los primeros 180 días a partir de la fecha en que esta posible acción discriminatoria tuvo lugar.

UnitedHealthcare Community Plan llevará a cabo todos los arreglos necesarios para asegurar que a las personas con discapacidades o aquellas personas con un limitado dominio del idioma inglés se les provea con apoyos auxiliares y servicios o asistencia en el lenguaje, respectivamente, si existe la necesidad de que estas personas tengan que participar en este procedimiento de reclamación. Tales arreglos pueden incluir, pero no estar limitados a, proveer intérpretes calificados, proveer casetes conteniendo el material para aquellos individuos con problemas de visión o asegurando localidades existentes para los procedimientos que sean libres de barreras que impidan el acceso a los procedimientos. El Coordinador de la Sección 1557 será la parte responsable para esos arreglos.