



# THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN HealthTALK

If you need to receive this newsletter in a different format (such as another language, large print, Braille or audio tape), please call the Member Helpline at **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



## Have a plan

Family planning helps prevent unwanted pregnancy. It also protects against sexually transmitted diseases (STDs). Both men and women can get family planning services. Just see your primary care provider (PCP). Women may also see an OB/GYN without a PCP referral. Call Member Services at **1-800-348-4058** to learn more.

## Ready?

### Get pregnancy and postpartum care.

If you are pregnant, be sure to start pregnancy care early. Go to all of your doctor visits. Unless there is a medical reason, your pregnancy should continue for at least 39 weeks. Babies born early are at risk for health problems. These include breathing, temperature, feeding or other problems.



After you give birth, be sure to go to your postpartum visit. It is just as important as your pregnancy visits. Your doctor will want to see you by six weeks to check for healing, depression, family planning and breastfeeding.



**Check for lead.** Lead poisoning is caused by breathing in or swallowing lead. Lead can pass from a mother to her unborn baby. Talk to your doctor to learn more.

United Health Group  
PAID  
FIRST CLASS U.S. Postage

UnitedHealthcare Community Plan  
1 East Washington, Suite 800  
Phoenix, AZ 85004



## Stop it before it starts

Bullying can make children feel unsafe. It can make it hard to learn. It can also cause behavior problems. Parents, school staff and other adults can help prevent bullying. They can:

- Help children understand bullying.
- Keep the lines of communication open.
- Encourage kids and reinforce strengths.
- Be a good role model, and show kindness and respect to others.
- Create a school climate in which bullying is not accepted.

We can teach children to be respectful and to communicate. This builds positive interactions. It helps all students to feel included. The best way to address bullying is to stop it before it starts.



**Stand up.** Do you think your child is being bullied or taking part in bullying? Get more information at [azed.gov](http://azed.gov).

## We care for you

Care management helps members get the services and care they need. Care coordinators work with the health plan, members' physicians and outside agencies. Care management helps people who have:



- physical disabilities
- serious mental illness
- complex health problems
- other special needs

We also have disease management programs. Members in these programs get reminders about their care. They help members with chronic illnesses such as:

- diabetes
- asthma
- COPD
- depression



**Help is here.** Call Member Services toll-free at **1-800-348-4058 (TTY 711)** to ask about programs that can help you or your family.

# Stop suicide

## How you can help

Suicide is the third leading cause of death among children and adolescents in the United States. Do you know the signs and symptoms of severe depression? They include:

- hopelessness, feeling trapped, or worthlessness
- rage, anger, seeking revenge, or physical aggression
- recklessness, risky behavior or risky sexual behaviors
- withdrawal from friends, family or society
- talks or writes about death, dying or suicide
- anxiety or agitation
- inability to sleep, or constant sleep
- dramatic mood changes
- changes in behavior such as alcohol or drug use, delinquency or legal trouble

If a loved one is showing one or more of these signs, seek help. Call UnitedHealthcare Member Services for information about mental health services. Or call the Crisis Response Network if you have urgent concerns.

UnitedHealthcare  
Member Services  
**1-800-348-4058**

Central Arizona  
Warm Line  
**1-602-347-1100**

Central Arizona Crisis Line  
**1-602-222-9444 (local)**  
**1-800-631-1314 (toll-free)**  
**1-800-327-9254 (TTY)**

Northern Arizona  
Crisis Line  
**1-877-756-4090**



# myMoney Connect

## The prepaid debit card with a rewards program

UnitedHealthcare Community Plan now offers its adult members a prepaid debit card with a wellness rewards program\*. The UnitedHealthcare myMoney Connect™ program helps keep your money right at your fingertips.

Features of the prepaid card include:

- no start-up or monthly fees
- direct load from your paychecks or other regular income
- one no-cost ATM withdrawal each month
- mobile app with instant notifications

With the myMoney Connect program, you can also earn reward dollars for healthy activities like going to the doctor. If you have children who are also members, they can earn rewards, too. You can also earn rewards for healthy activities. Set up financial actions like direct load and earn rewards, too. Rewards are loaded right to your myMoney Connect card<sup>1\*\*</sup>.

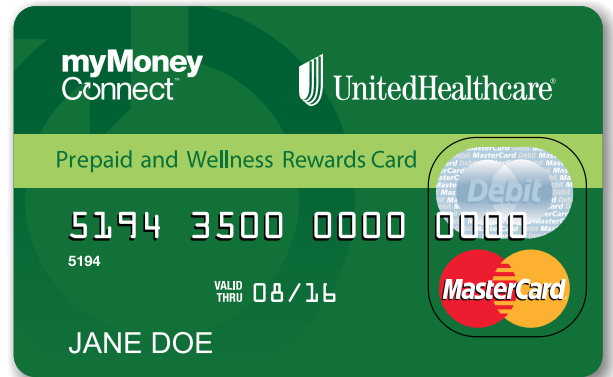
You can earn up to \$50 in the first year:

- Visit the doctor for a checkup: \$25
- Set up direct load for your regular pay: \$10
- Complete short bonus activities: \$15



**Get started.** Visit [UHCmyMoneyConnect.com](http://UHCmyMoneyConnect.com). Click the “sign up” button.

It only takes about five minutes. This product is available for AHCCCS/Medicaid members only.



\* Some restrictions apply. Must be 18 or older to sign up. Please see the complete Terms and Conditions at [UHCmyMoneyConnect.com](http://UHCmyMoneyConnect.com) for details.

\*\* The UnitedHealthcare myMoney Connect™ MasterCard® Card is a prepaid card issued and administered by Optum Bank, Inc., Member FDIC, under license from MasterCard®. Please see the complete Terms and Conditions for further details with respect to the Card.



## Sleep tight

You can reduce the risk of sudden infant death syndrome (SIDS). The same tips may also prevent other sleep-related causes of infant death.

- Use a firm sleep surface, such as a mattress in a safety-approved crib, covered by a crib sheet.
- Do not use pillows or blankets.
- Always place your baby on his or her back to sleep, for naps and at night.
- Make sure nothing covers the baby's head.
- Put the baby's sleep area next to where the parents sleep.



## Out of pocket

A co-payment is a fixed fee paid for health care. You may have co-payments for provider visits, prescription drugs, or other services. There may also be other ways you pay for your health care. Learn more in your Member Handbook at [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Or, call Member Services toll-free at **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



Under Titles VI and VII of the Civil Rights Act of 1964 (Title VI and VII) and the Americans with Disabilities Act of 1990 (ADA) Section 504 of the Rehabilitation Act of 1973 and the Age Discrimination Act of 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohibits discrimination in admissions, programs, services, activities or employment based on race, color, religion, sex, national origin, age and disability. UnitedHealthcare Community Plan must make a reasonable accommodation to allow a person with a disability to take part in a program, service or activity. Auxiliary aids and services are available upon request to individuals with disabilities. For example, this means that if necessary, UnitedHealthcare Community Plan must provide sign language interpreters for people who are deaf, a wheelchair accessible location or enlarged print materials. It also means that UnitedHealthcare Community Plan will take any other reasonable action that allows you to take part in and understand a program or activity, including making reasonable changes to an activity. If you believe that you will not be able to understand or take part in a program or activity because of your disability, please let us know of your disability needs in advance if at all possible. To request this document in alternative format or for further information about this policy, please contact Member Services at **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

# Want to quit?

## Get help from ASHLine and WebQuit

Are you thinking about quitting smoking? Are you ready to quit? Or are you just working to stay quit? The Arizona Smokers' Helpline (ASHLine) can help. It provides free telephone-based coaching services in English and Spanish.

ASHLine's quit coaches are real people located right here in Arizona. Most of them are former tobacco users. They've "been there" and understand how hard it is to quit and stay quit.

You can also get help quitting from WebQuit. WebQuit is available whenever you need support, 24 hours a day, 7 days a week. WebQuit works best when you also work with a quit coach. This Web-based quitting tool helps you:

- make a personalized quit plan
- work through activities like how to fight cravings
- set goals
- track your progress from your own computer



**Ready?** Call ASHLine at **1-800-556-6222** to speak with a quit coach. Or join WebQuit at [ashline.org](http://ashline.org). It's easy to get started. Click "Sign Up for WebQuit" to create your own account.



## Gastos de su bolsillo

Un copago es una tarifa fija que se paga por atención médica. Puede tener copagos por visitas a un proveedor, medicamentos recetados u otros servicios. Además, pueden existir otras formas de pagar su atención médica. Obtenga más información en su Manual para miembros en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

# ¿Quiere dejar de fumar?

## Reciba ayuda de ASHLine y WebQuit

¿Está pensando en dejar de fumar? ¿Está listo para dejar de fumar? ¿O simplemente se está esforzando para continuar sin fumar? La línea de ayuda Arizona Smokers' Helpline (ASHLine) puede ayudarle. Ofrece servicios de orientación por teléfono en inglés y español, sin costo.

Los orientadores para dejar de fumar de ASHLine son personas reales que se encuentran aquí en Arizona. La mayoría de ellas son ex consumidores de tabaco. Lo han experimentado y entienden lo difícil que es dejar de fumar y seguir sin hacerlo.

Además, puede obtener ayuda para dejar de fumar en WebQuit. WebQuit se encuentra disponible cada vez que necesite apoyo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. WebQuit funciona mejor cuando también trabaja con un orientador para dejar de fumar. Esta herramienta de Internet le ayuda a:

- elaborar un plan personalizado para dejar de fumar
- participar en actividades, por ejemplo: cómo luchar contra los antojos
- establecer objetivos
- hacer un seguimiento de su avance desde su propia computadora



**¿Está listo?** Llame al **1-800-556-6222** para hablar con un orientador para dejar de fumar. O bien, inscribese en WebQuit en [ashline.org](http://ashline.org). Comenzar es fácil. Haga clic en "Sign Up for WebQuit" (Inscribirse en WebQuit) para crear su propia cuenta.



# Deténgalo antes de que comience

El acoso escolar puede causar que los niños se sientan inseguros o que les sea difícil aprender. También puede causar problemas de comportamiento. Los padres, el personal de la escuela y otros adultos pueden ayudar a prevenir el acoso escolar al hacer lo siguiente:

- Ayudar a que los niños entiendan qué es el acoso escolar.
- Mantener abiertas las líneas de comunicación.
- Animar a los niños y reforzar sus fortalezas.
- Ser un buen ejemplo a seguir, y ser amable y respetuoso con los demás.
- Crear un clima escolar en el que esté prohibido el acoso escolar.

Podemos enseñar a los niños a ser respetuosos y a comunicarse. Esto da lugar a interacciones positivas y ayuda a los estudiantes a sentirse incluidos. La mejor forma para abordar el acoso escolar es detenerlo antes de que comience.



**Actúe.** ¿Cree que su hijo está siendo víctima de acoso escolar o participa en actividades de acoso escolar? Obtenga más información en [azed.gov](http://azed.gov).

## Nos preocupamos por usted

La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- una enfermedad mental grave
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- depresión



**Existe ayuda disponible.** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para preguntar acerca de los programas que pueden ayudarle a usted o a su familia.

# Detenga el suicidio

## De qué forma puede ayudar

El suicidio constituye la tercera causa de muerte entre los niños y adolescentes en los Estados Unidos. ¿Conoce las señales y los síntomas de una depresión grave? Estos son:

- desesperanza, sensación de estar atrapado o sentir que no vale nada
- rabia, ira, búsqueda de venganza o agresión física
- comportamientos imprudentes o arriesgados, o comportamientos sexuales arriesgados
- aislamiento de los amigos, la familia o la sociedad
- hablar o escribir sobre la muerte o el suicidio
- ansiedad o agitación
- incapacidad para dormir o dormir constantemente
- cambios de humor drásticos
- cambios en el comportamiento, como consumo de alcohol y/o drogas, delincuencia o problemas legales

Si un ser querido presenta una o más de estas señales, busque ayuda. Llame a Servicios para miembros de UnitedHealthcare para obtener información acerca de los servicios de salud mental. O bien, llame a la Red de respuesta en caso de crisis si tiene alguna inquietud urgente.

Servicios para miembros de UnitedHealthcare  
**1-800-348-4058**

Línea de ayuda del centro de Arizona  
**1-602-347-1100**

Línea de crisis del centro de Arizona  
**1-602-222-9444 (local)**  
**1-800-631-1314 (llamada gratuita)**  
**1-800-327-9254 (TTY)**

Línea de crisis del norte de Arizona  
**1-877-756-4090**





# myMoney Connect

## La tarjeta de débito prepagada con un programa de premios

UnitedHealthcare Community Plan ahora ofrece a sus miembros adultos una tarjeta de débito prepagada con un programa de premios por bienestar\*. El programa myMoney Connect™ de UnitedHealthcare permite que tenga su dinero al alcance de la mano.

Las características de la tarjeta prepagada son:

- no se aplican cargos iniciales ni mensuales
- carga directa de su cheque del sueldo u otros ingresos habituales
- un uso del cajero automático (ATM) sin costo al mes
- aplicación móvil con notificaciones instantáneas

Con el programa myMoney Connect, también puede ganar premios en dólares por llevar a cabo actividades saludables, como ir al médico. Si tiene hijos que son miembros, también pueden ganar premios. Usted también puede ganar premios por hacer cosas saludables. Configure transacciones financieras como carga directa y gane premios también. Los premios se cargan directamente en su tarjeta myMoney Connect\*\*.

Puede ganar hasta \$50 el primer año:

- Vaya al médico para un control de rutina: \$25
- Configure la carga directa para su pago regular: \$10
- Realice actividades breves de bonificación: \$15



**Comience.** Visite [UHCmyMoneyConnect.com](http://UHCmyMoneyConnect.com). Haga clic en el botón "Sign Up" (Inscribirse).

Solo tarda unos cinco minutos. Este producto está disponible únicamente para miembros de AHCCCS/Medicaid.



\* Aplican algunas restricciones. Debe ser mayor de 18 años para inscribirse. Lea los términos y condiciones completos en [UHCmyMoneyConnect.com](http://UHCmyMoneyConnect.com) para obtener detalles.

\*\* La Tarjeta MasterCard® myMoney Connect™ de UnitedHealthcare es una tarjeta prepagada emitida y administrada por Optum Bank, Inc., miembro de FDIC, bajo licencia de MasterCard®. Lea los términos y condiciones completos para obtener más detalles con respeto a la tarjeta.



## Dulces sueños

Usted puede disminuir el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SMSI). Los mismos consejos también pueden prevenir otras causas de muerte infantil durante el sueño.

- Acueste al bebé sobre una superficie para dormir firme, como un colchón en una cuna con aprobación de seguridad, cubierto por una sábana para cuna.
- No le ponga almohadas ni mantas.
- Siempre acueste a su bebé sobre su espalda cuando duerma la siesta y por la noche.
- Asegúrese de que nada tape la cabeza del bebé.
- Coloque el área para dormir de su bebé cerca de donde duermen los padres.



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



## Tenga un plan

La planificación familiar ayuda a evitar embarazos no deseados y protege contra enfermedades de transmisión sexual (ETS). Tanto hombres como mujeres pueden recibir servicios de planificación familiar. Solo deben acudir a su proveedor de atención primaria o PCP. Las mujeres también pueden ir al ginecobstetra sin una remisión de un PCP. Llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058** para obtener más información.

## ¿Lista?

Reciba atención durante el embarazo y posparto.

Si está embarazada, comience a recibir atención desde el principio de su embarazo. Acuda a todos sus controles con el médico. A menos que exista una razón médica, su embarazo debería tener una duración de por lo menos 39 semanas. Los bebés que nacen prematuros están en riesgo de tener problemas de salud, como problemas para respirar y alimentarse, fiebre u otros problemas.



Después de dar a luz, cerciórese de acudir a su control posparto. Es tan importante como sus controles en el embarazo. Su médico le pedirá que vuelva dentro de seis semanas para abordar temas como la curación, depresión, planificación familiar y lactancia materna.



**Verifique la presencia de plomo.** El envenenamiento con plomo se produce al respirar o tragar plomo. La madre puede traspasar el plomo a su bebé no nato. Hable con su médico para obtener más información.