



# Health Talk



Invierno 2021

Developmental Disabilities

United  
Healthcare®  
Community Plan

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 para miembros al **1-800-348-4058**, TTY 711.

## Apoyo cultural

### Estamos aquí para ayudar

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas reciban la asistencia que necesitan. Informe a sus proveedores qué es lo que le hace sentir más cómodo. Comuníquese si tiene alguna necesidad cultural especial. En el consultorio de su médico pueden ayudarle con la coordinación de dicho servicio. Puede que necesite recibir atención en un idioma que no sea inglés. También puede tener necesidades culturales específicas que se relacionan con su atención. Si nos comunica dichas necesidades, podemos ayudarle a recibir la mejor atención posible.



**Obtenga ayuda.** ¿Necesita recibir información en un idioma que no sea inglés? ¿Desea recibir los materiales en otro formato? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-348-4058**, TTY 711. Hay intérpretes disponibles. Incluida la lengua de señas de los Estados Unidos.

# Cumpla con el calendario de vacunas

## Las vacunas son importantes incluso durante el COVID-19

Una consecuencia para las personas que se quedan en casa debido al COVID-19 es que los niños no han consultado a sus médicos de atención primaria (PCP) para recibir las vacunas programadas. Esto significa que ahora hay más niños en riesgo de tener enfermedades que se pueden prevenir con vacunas.

Aunque puede preocuparle, es completamente seguro que su hijo visite a su PCP en persona para recibir sus vacunas. Muchos proveedores han implementado precauciones adicionales para garantizar que su visita sea segura. Llame al consultorio del proveedor si tiene alguna pregunta o inquietud.

Hable con el proveedor de su hijo sobre las vacunas que necesita. Si su hijo se ha retrasado con sus vacunas, no es demasiado tarde para ponerse al día con las que no recibió. El cumplimiento con el calendario de vacunas evita que su hijo y otros se enfermen.

Recibir la vacuna contra la gripe este invierno es importante, ahora más que nunca. Por favor visite a su proveedor de servicios médicos, o una farmacia de la red, para ser vacunado contra la gripe. Cuando se procese su reclamación de vacunación de Medicaid, recibirá por correo un cupón de obsequio de Walmart de \$10 en el domicilio registrado en AHCCCS. Para obtener más información, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba varias dosis de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Hepatitis A
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Rotavirus
- Sarampión, paperas y rubéola
- Varicela
- VPH
- Enfermedad meningocócica
- Influenza

Cuando lleve a su hijo a vacunarse, recuerde practicar el mismo comportamiento seguro que tendría en cualquier otro lugar:

- Siga las recomendaciones de su PCP para entrar y salir del edificio.
- Mantenga una higiene adecuada antes, durante y después de su visita.
- Use un tapabocas



**Estamos todos juntos en esto.** Para obtener más información acerca de las vacunas durante la pandemia del coronavirus, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

## ¡Denuncie!

DDD está realizando la transferencia del beneficio AAC a UHCCP el 1 de enero de 2021. El beneficio es el mismo, con la diferencia de que la coordinación de la atención y el procesamiento de las reclamaciones estará a cargo de UHCCP. Si tiene preguntas, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

# Usemos el tapabocas en Arizona

Los tapabocas ayudan a reducir la propagación del COVID-19 cuando son ampliamente utilizados por todas las personas mayores de 2 años. Ayude en su protección y la protección de los demás pidiendo a su familia que use tapabocas en público y cuando estén cerca de personas fuera de su hogar. Los siguientes son algunos consejos para que sus hijos se sientan más cómodos con el uso de un tapabocas:



## Decore sus tapabocas

Agregar un toque personal, como autoadhesivos o dibujos, puede ayudar a que sea más divertido usarlos. Esto también podría ayudar a los niños a tener un sentido de responsabilidad y control de la situación.



## Enséñeles cómo ponérselos y quitárselos de manera adecuada

Manipule los tapabocas usando las tiras o lazos para las orejas. Siempre lávese las manos antes de ponerse un tapabocas y después de quitárselo.



## Practique usar los tapabocas antes de salir

Asegúrese de que el tapabocas quede ajustado y cubra la boca y la nariz.

---

## Cómo manejar la ansiedad

Es natural sentir estrés durante una pandemia. Los temores acerca del COVID-19 y la incertidumbre sobre el futuro son pensamientos comunes. Estos pensamientos pueden crear estrés o ansiedad en sus hijos. Pero recuerde que no está solo. Hay apoyo disponible con 100% de cobertura bajo su plan.

Si no se siente cómodo para consultar a alguien en persona, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para buscar proveedores que ofrecen opciones de telemedicina. Los siguientes son 2 consejos que pueden ayudarlo a lidiar con el estrés y la ansiedad:

- **Tome un descanso.** Apague la televisión. Salga a caminar sin su teléfono. Lea un libro o realice otra actividad que disfrute. Desconectarse por algunas horas puede reducir los niveles de estrés y ayudarlo a centrarse en pensamientos positivos.
- **Concéntrese en su cuerpo.** La ansiedad no afecta solo a su mente. También agrega estrés a su cuerpo. Tomar decisiones saludables puede ayudarlo a sentirse mejor.

Aliméntese con comidas balanceadas con gran cantidad de productos integrales y verduras. Haga ejercicio de forma habitual. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los adultos realicen alrededor de 20 minutos al día de actividad de intensidad moderada y los niños 60 minutos diarios.



**Busque apoyo.** Encuentre recursos de salud mental en [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com). Para encontrar opciones de telemedicina, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

# Medicare Parte D

Los planes de medicamentos de Medicare pueden incluir normas de cobertura. Estas pueden incluir:

- **Autorización previa:** Usted o su médico deben comunicarse con el plan de medicamentos antes de que le puedan despachar ciertas recetas. Es posible que su médico tenga que demostrar que el medicamento es médicamente necesario para que el plan lo cubra.
- **Límites de cantidad:** Límites sobre la cantidad de medicamentos que puede obtener a la vez.
- **Terapia escalonada:** Debe probar uno o más medicamentos similares y de menor costo antes de que el plan cubra el medicamento recetado.

Antes de que se despachen sus recetas, su plan de medicamentos de Medicare también realizará controles de seguridad adicionales, como revisar si hay cantidades no seguras de analgésicos opiáceos.

Si usted o el médico que receta el medicamento consideran que una de estas normas de cobertura debe eximirse, pueden solicitar una excepción.

## Expresar sus deseos

Es su derecho aceptar o rechazar procedimientos, pruebas y tratamientos. Pero, ¿qué sucedería si usted no pudiera tomar dichas decisiones de atención médica? ¿Tiene instrucciones escritas? ¿Ha elegido a un miembro de su familia para que decida por usted? Esto se conoce como voluntad anticipada.

Informe con anticipación sus deseos en cuanto al cuidado al final de la vida. El Registro de Voluntades Anticipadas de Arizona es un registro gratuito que puede utilizar para almacenar y acceder electrónicamente a sus voluntades médicas. Su programa seguro y confidencial brinda tranquilidad a los inscritos y a sus familias, y un fácil acceso a todos los proveedores de atención médica.



**Escríbalos.** Solicite a su médico, clínica u hospital un formulario de voluntad anticipada. También puede buscar formularios sencillos en línea en [azsos.gov/services/advance-directives](https://www.azsos.gov/services/advance-directives).

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 (Americans with Disabilities Act, ADA), 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 hospitalizaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, un servicio o una 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 con anticipación las necesidades que tiene debido a su discapacidad. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

# Ciberacoso

## Conozca las señales de alerta

El ciberacoso, o acoso en línea, es cada vez más frecuente. Es tan grave como el acoso en persona. La mayoría de las veces ocurre alrededor del uso de un dispositivo por parte de un menor, como un teléfono celular o una tableta. Las señales de alerta de que su hijo puede ser una víctima o de que acosa a otro niño, incluyen:

- Reacciones emocionales fuertes al utilizar un dispositivo, como enojo, risa o disgusto
- Aumentos o disminuciones notables en el uso de un dispositivo
- Ocultar un dispositivo cuando uno de los padres está cerca
- Eliminar cuentas de redes sociales o crear nuevas
- Volverse retraído o evitar situaciones sociales, en especial las que el menor solía disfrutar

Si percibe estas señales de alerta, hable con su hijo sobre lo que está sucediendo. Ello ayuda a documentar las publicaciones o contenidos perjudiciales. La mayoría de las plataformas de redes sociales le permiten denunciar comportamientos perjudiciales. Y lo más importante, brindarle apoyo a su hijo. Los compañeros, mentores u otros adultos de confianza, incluidos los profesionales de la salud mental, también pueden brindar apoyo.



**No espere.**  
Para obtener más

información sobre cómo reconocer y detener el ciberacoso, visite **stopbullying.gov**.



## Más que un plan de salud

Hay cada vez más interés en los factores sociales que determinan los programas de salud y los programas sociales diseñados con el fin de crear y promover una buena salud para todos. Los factores sociales determinantes incluyen las condiciones sociales y ambientales como por ejemplo el acceso a alimentos, la disponibilidad de casa habitación segura, la capacidad de acceder a la comunidad con las opciones de transporte, el acceso a educación de calidad y otros programas o recursos de apoyo que promuevan un comportamiento saludable.

Reconocemos el impacto de los factores sociales determinantes y sus efectos en el sistema de atención a la salud y en la calidad de vida de los individuos. Como plan de salud, procuramos aplicar políticas y prácticas que mejoren las condiciones ambientales y es muy importante el rol que desempeñan las comunidades en las que vivimos en la mejora de nuestra salud. Para encontrar un banco de alimentos próximo a usted visite **azfoodbanks.org**.

# Desarrollo del embarazo.

## ¿Por qué los bebés necesitan 39 semanas para su desarrollo?

Un embarazo saludable es aquel que cursa durante 39 semanas. El trabajo de parto debe iniciarse espontáneamente. Los bebés prematuros pueden presentar más problemas de salud al nacer y en etapas posteriores que los bebés nacidos a término. Un embarazo de 39 semanas es el período de tiempo que su bebé necesita para desarrollarse.

Su bebé debe desarrollarse en su útero durante 39 semanas por los siguientes motivos:

- Ciertos órganos importantes de su bebé, como el cerebro, los pulmones y el hígado, necesitan del tiempo de desarrollo adecuado. El desarrollo del cerebro se acelera en el último período del embarazo.
- Las probabilidades de que su bebé sufra de problemas de salud después del nacimiento, como problemas respiratorios, de visión y auditivos disminuyen.
- Cuando se desarrolla en el vientre materno, su bebé aumenta más de peso. Los bebés que nacen con un peso saludable mantienen su temperatura adecuadamente en comparación con los bebés que al nacer son muy pequeños.
- Luego del nacimiento, su bebé puede succionar y deglutir, y mantenerse despierto el tiempo suficiente para alimentarse. Los bebés prematuros en ocasiones no son capaces de hacerlo.
- Es menos probable que su bebé sufra de problemas de aprendizaje y de salud en el transcurso de su vida en comparación con los bebés nacidos prematuros, antes de las 39 semanas de desarrollo.



¿Está embarazada?

UnitedHealthcare

Community Plan tiene un programa que puede ayudarle. Se llama Healthy First Steps®. Llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**, o visite **UHCHealthyFirstSteps.com** para averiguar cómo puede participar en el plan.

## Comprender el IMC en niños

Su médico le puede indicar si el peso de su hijo es saludable. Pida a su médico que revise el índice de masa corporal (IMC) de su hijo cada año. El IMC se calcula usando la estatura y el peso de su hijo. El médico también puede decirle el percentil de IMC para la edad de su hijo. Este número muestra cómo se encuentra su hijo en comparación con otros niños de la misma edad y sexo.

Revisar el IMC de su hijo cada año le permite saber si se encuentra en riesgo de obesidad. Como su hijo está creciendo rápidamente, una sola lectura no le dará la información de manera

completa. Un buen IMC a través del tiempo puede conducirlo a un buen estado de salud a largo plazo y a tener un peso saludable cuando sea adulto.

Comer bien puede ayudar a su hijo a conservar un peso saludable. Esto significa comer muchas frutas y verduras, y reducir el consumo de bebidas azucaradas, incluidos los jugos y las bebidas deportivas. Realizar ejercicio físico de manera regular también es importante. Su médico le podrá dar consejos sobre la alimentación saludable y controlará que su hijo esté realizando la cantidad adecuada de ejercicio físico.

# Usted debe velar por la salud de su hijo

## Cumpla con todas las consultas para el control del niño sano

Las consultas para el control del niño sano con el pediatra son importantes. Son necesarias durante toda la infancia, desde que son bebés hasta la adolescencia. A estas consultas también se les conoce como consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT).

Llame al pediatra de su hijo para programar una cita de control del niño sano. El médico de atención primaria de su hijo también puede ayudar si su hijo se enferma. Las salas de emergencias solo se deben usar para verdaderas emergencias. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta.

Los controles del niño sano pueden incluir:

- Un examen físico
- Vacunas o inmunizaciones
- El control y la asistencia en caso de alto nivel de plomo en la sangre (este puede causar problemas en el aprendizaje, pérdida de la audición, daño cerebral, pérdida de peso, irritabilidad, vómitos, cansancio y dolor abdominal)
- Pruebas de visión y audición
- Explicaciones sobre la prevención y tratamiento de problemas de obesidad en la infancia referentes a la actividad física y la nutrición
- Evaluaciones del desarrollo del habla, alimentación y actividad física (el médico de atención primaria puede ofrecer a los niños con dificultades terapias de desarrollo de cada una de estas habilidades)
- Atención odontológica, incluido el esmalte de fluoruro y los selladores
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental
- Cambios del cuerpo
- Control de la natalidad (la planificación familiar no tiene costo)
- Cómo tomar buenas decisiones y seguir conductas sanas
- Dieta y peso
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pruebas para detectarlas, sin costo
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas
- Prevención de lesiones e intentos de suicidio, acoso, violencia y conductas sexuales riesgosas

Los niños deben acudir a visitas de control en las siguientes etapas:

- 3 a 5 días de edad
- 1 mes de edad
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 9 meses de edad
- 12 meses de edad
- 15 meses de edad
- 18 meses de edad
- 24 meses de edad
- 3 años de edad
- 4 años de edad
- 5 años de edad
- 6 años de edad
- 7 a 8 años de edad
- 9 a 12 años de edad
- 13 a 17 años de edad
- 18 a 21 años de edad



## 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). También puede solicitar un manual de miembros o proveedores sin costo alguno.

**1-800-348-4058, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

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

**1-877-440-0255, TTY 711**

**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 711**

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

**Live and Work Well:** Encuentre recursos de salud mental y consumo de sustancias.

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

**Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine):** Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-55-66-222, TTY 711.**

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

**Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA):** Estamos a su disposición para ayudarlo, llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.

**1-800-348-4058, TTY 711**

**Líneas de crisis para ayuda con situaciones de crisis mentales o emocionales:**

**1-877-756-4090** (Norte de Arizona)

**1-800-631-1314** (Centro de Arizona)

**1-866-495-6735** (Sur de Arizona)

# Zona de actividad

## Es hora de relajarse

Si siente estrés debido al COVID-19, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan tomarse un descanso de las actividades diarias. Las artes y manualidades son una excelente opción para eliminar el estrés. De hecho, se ha demostrado que colorear, tanto en el caso de los niños como de los adultos, reduce el estrés y la ansiedad. ¡Saque algunos lápices de colores, crayones o marcadores y haga de esta página una obra de arte!



**Aún hay más.** Descargue más páginas para colorear imprimibles en **[healthtalkcoloring.myuhc.com](http://healthtalkcoloring.myuhc.com)**.



# 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.uhc.com/communityplan/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).



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, 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**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Título VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA), 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 admisiones, programas, servicios, actividades o empleo basados en raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe hacer un ajuste razonable para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Las ayudas y servicios auxiliares están disponibles a pedido de personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, lugares accesibles para sillas de ruedas o materiales impresos ampliados. También significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra acción razonable que le permita participar y entender un programa o actividad, incluso realizar cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o actividad debido a su discapacidad, háganos saber con anticipación sus necesidades de discapacidad, si es posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información sobre esta política, comuníquese con: Servicios para Miembros de UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-348-4058**. Para obtener este documento en otro formato, obtenga información adicional sobre esta política, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan.