

# La atención al alcance de la mano

**Inscripción abierta**

Del 16 de octubre al 9 de noviembre de 2023



**Health Benefits**  
Together, we are working toward a healthier community.

Empleados y jubilados  
del estado de Maryland

## Índice

Beneficios que causan sensación .....	2
Qué hace que UnitedHealthcare sea una excelente elección .....	3
Planes de salud a la altura de cualquier aventura .....	4
Compare las opciones de planes .....	5
Ahorre dinero priorizando su bienestar .....	6
Requisitos para calificar para el Plan de bienestar .....	7
Apoyo dondequiera que viaje ....	8
Su guía de navegación para todo lo relacionado con beneficios .....	9
Aproveche al máximo su plan de salud .....	10
Sepa a dónde acudir para recibir atención médica.....	11
Consulte a un médico desde donde se encuentre.....	12
Tome el timón y asuma el control de su salud .....	13
Apoyo para el bienestar emocional .....	14
Vea el mundo con otros ojos.....	15
Adopte hábitos saludables con Real Appeal .....	16
Más programas de apoyo para el bienestar.....	17
Hora de pescar .....	18
Aviso .....	19

## Empleados y jubilados del estado de Maryland

# Beneficios que causan sensación

Desde 1983, nuestro objetivo es brindarle la mejor experiencia posible en atención de la salud. En 2024, nos complace seguir asociándonos con el estado de Maryland para ofrecerle excelentes opciones en planes de salud. Creemos que la mejor forma de brindarle servicio es prestando atención a lo importante a la hora de encontrar el proveedor adecuado y la atención adecuada. Esta guía y nuestras herramientas y recursos en línea están para ayudarle a elegir con confianza el plan de UnitedHealthcare más adecuado para usted. ¿Tiene alguna otra pregunta? Llámenos al **1-800-382-7513** y nuestro equipo local de profesionales de Maryland le ayudará en el camino. Gracias por darnos la oportunidad de atender sus necesidades de atención de la salud y las de su familia.



**Joseph Ochipinti**

Director ejecutivo de planes de salud

## Algunos términos de atención de la salud que debe conocer

**Coseguro:** su parte de los costos de un servicio de atención de la salud cubierto, calculada como un porcentaje del monto permitido para el servicio.

**Copago:** un monto fijo que usted paga por un servicio de atención de la salud cubierto, generalmente cuando recibe el servicio.

**Deducible:** el monto que adeuda por servicios de atención de la salud antes de que su plan de salud comience a pagar.

**Máximo de gastos de bolsillo:** la mayor cantidad de dinero que tiene que pagar por los gastos cubiertos en un año del plan.

**Proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP):** médico, personal de enfermería especializado, especialista en enfermería clínica o asistente médico que le proporciona, coordina o le ayuda a acceder a los servicios de atención de la salud.

Para ver más definiciones de términos relacionados con la atención de la salud, visite el glosario Just Plain Clear® en inglés y español en [glossary.justplainclear.com](https://glossary.justplainclear.com).

# Qué hace que UnitedHealthcare sea una excelente elección



## Acceso a una amplia red nacional

Esta red de calidad asume el compromiso de brindarle atención personalizada a usted y su familia, y cuenta con más de **1.7 millones** de proveedores y más de **7,000** hospitales\*, incluidos todos los hospitales de Maryland.



## Servicio al Cliente local, las 24 horas del día, los 7 días a la semana

Sabemos que administrar sus beneficios y su salud no siempre es fácil. Es por eso que contamos con un equipo en Maryland que comprende la cultura y los recursos de dicho estado. Ya sea que necesite comprender sus reclamaciones o estimar los costos con anticipación, el equipo está aquí para ayudarle.



## Herramientas y programas disponibles

Ya sea para controlar una afección crónica o para ahorrar dinero y más, aproveche estos programas y recursos disponibles como parte de sus beneficios:

- Participe en programas de manejo de afecciones o de bienestar para mejorar su salud sin ningún costo adicional para usted.
- Disfrute de descuentos en productos y servicios, como herramientas para el seguimiento del entrenamiento físico y más.
- **Novedad para agosto de 2023:** haga actividad física con el programa de descuento para acondicionamiento físico One Pass Select™.
- **Novedad para 2024:** compre productos de bienestar en Optum Store.



## Acceso más fácil a la atención de la salud

- **Las visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana**, le permiten consultar a un médico en línea en cualquier momento y lugar por afecciones comunes, desde su teléfono inteligente o una computadora.
- **El personal de enfermería las 24 horas** está listo para ayudar en cualquier momento que necesite atención.
- **Visitas virtuales de atención primaria y especializada** a través de **myuhc.com®** o la **aplicación de UnitedHealthcare®**.
- **Tarjetas de identificación virtual** disponibles en la **aplicación de UnitedHealthcare®**.

\*A partir de julio de 2023.

## Nos dedicamos a brindarle servicios a nivel local y nacional

- **125,000** empleados de UnitedHealthcare trabajan para mejorar el valor de la atención de la salud.
- **27.4 millones** de estadounidenses reciben beneficios para la salud de UnitedHealthcare de manera particular o a través de su empleador.
- Una red nacional con más de **1.7 millones** de proveedores médicos y más de **7,000** hospitales.\*
- Más de **35,000** proveedores médicos y todos los hospitales de Maryland forman parte de la red de UnitedHealthcare.
- Un equipo de servicio al cliente **local** de Maryland, **disponible 24/7**, comprometido con los empleados del estado de Maryland y sus familias.

## ¡Nuevo! Encuentre la opción ideal

Visite nuestro Centro de educación virtual en [uhcvirtual.com/stateofmd](https://uhcvirtual.com/stateofmd), donde podrá obtener información sobre los beneficios y servicios de UnitedHealthcare ofrecidos para 2024, desde la comodidad de su hogar o dondequiera que esté. Con su computadora o dispositivo móvil, puede recorrer virtualmente los puestos para conocer las opciones de planes de salud, además de los programas para la salud física y mental que se ofrecen con ambos planes.

# Planes de salud a la altura de cualquier aventura

UnitedHealthcare le brinda acceso a atención de calidad, tanto en Maryland como en todo el país.

## Qué debe considerar al elegir un plan

### ¿Se encuentra su proveedor dentro de la red?

Recibir atención de médicos, clínicas y hospitales dentro de la red puede ayudarle a ahorrar dinero. Hay 2 maneras de ver si sus proveedores están incluidos:

- Visite [whyuhc.com/stateofmaryland](https://www.whyuhc.com/stateofmaryland) > **Search for a Provider (Buscar un proveedor)** para elegir el plan de salud que está considerando y ver los proveedores de la red.
- Visite [myuhc.com](https://www.myuhc.com) para buscar un proveedor sin necesidad de iniciar sesión.

### ¿Cuáles son los detalles del plan?

Asegúrese de revisar los costos generales, los deducibles y los copagos (si corresponde) de cada plan, además de sus programas, herramientas y aplicaciones de bienestar.

## Elija lo que sea adecuado para usted

Puede elegir entre estos 2 planes: **Choice EPO** y **ChoicePlus PPO**.

### Choice EPO

- Ciertos servicios están cubiertos al 100%; para las visitas al proveedor de atención no preventiva, tendrá que pagar un copago.
- Tiene cobertura únicamente para servicios dentro de la red; si consulta a un proveedor fuera de la red, pagará los servicios de su bolsillo.

### ChoicePlus PPO

- Tendrá que pagar copagos por visitas a proveedores dentro de la red de atención no preventiva.
- Usted será responsable del coseguro hasta que alcance su máximo de gastos de bolsillo.
- Si bien tiene cobertura fuera de la red, es probable que esos proveedores le cobren más.

## Atención cuando y donde la necesite

Independientemente del plan que elija, tendrá acceso a nuestra red de proveedores y hospitales, con lo siguiente:

- Acceso a más de 1.7 millones de médicos y profesionales de atención médica (y a más de 156,000 puntos de acceso a proveedores de servicios de la vista en todo el país, incluidos Warby Parker y GlassesUSA) y a más de 7,000 hospitales.\*
- **Una red local que incluye todos los hospitales de Maryland.**
- No se necesitan referidos para consultar a un especialista.
- Acceso a beneficios para tratamiento de salud mental y por consumo de sustancias.

- La opción de ver a un proveedor desde la comodidad de su hogar con visitas virtuales, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o atención primaria virtual programada a través de [myuhc.com](https://www.myuhc.com) o la **aplicación de UnitedHealthcare**.
- La opción de usar el sistema de telesalud de su proveedor para consultar y hablar con su propio médico, especialista o proveedor de terapia a través de un teléfono inteligente, tableta o computadora.

\*A partir de julio de 2023.

# Compare las opciones de planes

Resumen de beneficios Beneficios para el estado de Maryland Del 1 de enero al 31 de diciembre de 2024	UnitedHealthcare Choice EPO	UnitedHealthcare ChoicePlus PPO	
	Solo dentro de la red	Dentro de la Red	Fuera de la red
<b>Perspectiva general del plan</b>			
Referidos	No	No	
Red nacional	Sí	Sí	
Deducible	Ninguno	Ninguno	\$250 individual \$500 familiar
Máximo de gastos de bolsillo para coseguro	Ninguno	\$1,000 individual \$2,000 familiar	\$3,000 individual \$6,000 familiar
Máximo de gastos de bolsillo para copago	\$1,500 individual \$3,000 familiar	\$1,000 individual \$2,000 familiar	Ninguno
Gastos de bolsillo médicos anuales totales	\$1,500 individual \$3,000 familiar	\$2,000 individual \$4,000 familiar	\$3,250 individual \$6,500 familiar
Máximo de por vida	Sin límites	Sin límites	
<b>Perspectiva general médica*</b>			
Visitas al consultorio del médico			
Proveedor de atención primaria (PCP)	\$15 de copago	\$15 de copago	70% después del deducible
Especialista	\$30 de copago	\$30 de copago	70% después del deducible
Atención para pacientes internados	100%	90%	70% después del deducible
Atención para pacientes ambulatorios	100%	90%	70% después del deducible
Internación hospitalaria	100%	90%	70% después del deducible
Centro para pacientes ambulatorios	100%	90%	70% después del deducible
Maternidad	100%	90%	70% después del deducible
Análisis de laboratorio y radiografía de diagnóstico	100%	90%: los servicios de análisis de laboratorio relacionados con diabetes, presión arterial alta, cardiopatías, asma y EPOC se pagan al 100%	70% después del deducible
Equipo médico duradero	100%	90%	70% después del deducible
Sala de emergencias (dentro y fuera del área)	100% después de \$150 de copago; no se aplican copagos si el paciente queda internado. (Si no se cumple con los criterios para una emergencia médica, la cobertura del plan es el 50% del monto permitido, más el copago de \$150).		
Salud conductual	\$15 de copago	\$15 de copago	70% después del deducible
Servicios ambulatorios intensivos	100%	90%	70% después del deducible
<b>Atención preventiva</b>			
Mamografía	100%	100%	100% del monto permitido* *
Vacunas, incluidas las vacunas anuales contra la gripe (no se cubren las vacunas contra la gripe fuera de la red)	100%	100%	70% después del deducible
Atención del bienestar del niño	100%	100%	70% después del deducible
Exámenes físicos anuales	100%	100%	70% después del deducible
Terapia física, ocupacional y del habla	\$30 de copago	\$30 de copago	70% después del deducible
Acupuntura para el control del dolor crónico	\$30 de copago	\$30 de copago	70% después del deducible
Servicios quiroprácticos	\$30 de copago	\$30 de copago	70% después del deducible
Audífonos	100% para el modelo básico de audífono	100% para el modelo básico de audífono	70% después del deducible para el modelo básico de audífono
<b>Servicios oftalmológicos</b>	Para obtener información completa sobre los beneficios de la visión, visite <a href="https://www.whyuhc.com/stateofmaryland">whyuhc.com/stateofmaryland</a> .		
	También tiene la opción adicional de servicios con descuento para la cirugía correctiva de la vista con láser a través de Laser Vision Network of America.		

Ambos planes cubren servicios de salud mental. Puede encontrar proveedores de salud mental en [liveandworkwell.com](https://www.liveandworkwell.com).

\*Esta póliza tiene exclusiones, limitaciones y términos por los que la póliza puede continuar en vigencia o suspenderse. Este esquema tiene como objetivo ser un resumen solamente. Para obtener una descripción detallada de los beneficios disponibles, consulte la Evidencia de cobertura.

\*\*El proveedor puede cobrar al miembro un monto adicional a través de la facturación de saldos.



# Ahorre dinero priorizando su bienestar

## Plan de bienestar para 2024

El estado de Maryland continuará con su plan de bienestar en 2024. Se solicita a todos los empleados, cónyuges y jubilados que no pertenecen a Medicare que completen las 4 actividades de bienestar para 2024. Cualquier actividad completada en 2023 se trasladará a 2024. **Participar en este plan puede ayudarle a ahorrar dinero en su atención de la salud con copagos de \$0 para visitas al consultorio del proveedor de atención primaria (PCP) y de salud conductual, y visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, más una reducción en los copagos por visitas a especialistas.**

### Cómo registrarse:

- 1 Inicie sesión o regístrese en [myuhc.com](https://myuhc.com)
- 2 Haga clic en la pestaña “Health & Wellness” (Salud y bienestar) y luego en “Rewards” (Recompensas)
- 3 Regístrese en Rally® y complete su encuesta de salud
- 4 Ingrese en la sección “Rewards” (Recompensas) para confirmar su PCP

**Nota:** También puede encontrar su estado en la sección “Rewards” (Recompensas).

## Ahorre en copagos por visitas a especialistas

Visite a su PCP para realizarse exámenes preventivos recomendados. Si completa al menos uno de los siguientes exámenes de detección, ahorrará \$5 en copagos para visitas a especialistas. Los exámenes incluyen los siguientes:

- Un chequeo de rutina, que incluye antecedentes personales, presión arterial, índice de masa corporal, examen físico y un panel sanguíneo metabólico completo que incluye LDL/HDL, hemoglobina A1C y CBC
- Cáncer de mama
- Cáncer de cuello uterino
- Cáncer colorrectal
- Vacuna contra el tétanos y la difteria
- Diabetes tipo 2

Complete un examen de la vista junto con otro examen de detección y ahorre hasta \$10.



Pague \$0 de copagos para visitas al PCP además de copagos de especialistas reducidos.

# Requisitos para calificar para el Plan de bienestar

Siga estos pasos:

## 1 Realice una evaluación de salud en línea

Tiene 2 opciones:

- a. Complete la encuesta de salud de Rally en [myuhc.com](http://myuhc.com) ubicada en la pestaña “Health Resources” (Recursos de salud) (haga clic en “View Your Program” [Ver su programa]).
- b. Complete la evaluación de salud del estado de Maryland que se encuentra en el sitio web del Departamento de Presupuesto y Administración del estado de Maryland.

Si completa los pasos 1 y 2, obtendrá \$0 de copago para visitas al PCP.

## 2 Seleccione un proveedor de atención primaria

Confirme su selección en la pestaña “Rewards” (Recompensas) en Rally.

## 3 Complete exámenes de detección preventivos

Lleve la lista de exámenes de detección a su examen físico anual. Complete todos los exámenes que su médico recomiende para recibir la reducción de \$5 del copago al especialista. Esto se puede combinar con la nueva reducción de \$5 por el examen de la vista.

## 4 Complete un examen de la vista

Complete un examen de la vista para recibir una reducción de \$5 del copago al especialista. Esto se puede combinar con la reducción de \$5 por exámenes de detección preventivos para un descuento total de \$10 en los copagos a especialistas.



# Apoyo dondequiera que viaje



## Obtenga respuestas a sus preguntas sobre la atención de la salud

El equipo de Servicio al Cliente de UnitedHealthcare está aquí para ayudarle:

- Mejore su salud, controle una afección crónica y comprenda problemas médicos complejos.
- Comprenda cómo funciona su plan de salud.
- Obtenga respuestas sobre una reclamación reciente o cuánto puede esperar pagar.
- Encuentre un proveedor de la red, obtenga una nueva tarjeta de identificación del plan de salud y mucho más.

Llame a Servicio al Cliente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener ayuda con preguntas sobre su plan de salud y sus beneficios.



## ¿Tiene un hijo con necesidades médicas complejas?

Conéctese con un asesor que será su único punto de contacto para toda su familia en caso de inquietudes como:

- Apoyo para seguros y pagos, necesidades sociales, bienestar familiar y prestación de atención.
- Defensa y coordinación con los proveedores y equipos de atención para ayudar a garantizar una atención adecuada.
- Coordinación de recursos comunitarios y regionales.
- Resolución de preguntas y problemas.



## Comuníquese con el personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana

NurseLine proporciona información de personal de enfermería registrado que está aquí para ayudarle a guiar sus decisiones de atención de la salud. Obtenga respuestas inmediatas a sus preguntas en cualquier momento y lugar, sin costo adicional. Llame al **1-800-382-7513**.



## ¿Necesita una opción de atención flexible?

Programa una visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con un médico en línea, en cualquier momento y lugar, a través de **myuhc.com** o la **aplicación de UnitedHealthcare**. Las visitas virtuales disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, son ideales para problemas de salud leves, como resfrios, gripe, erupciones, sinusitis, conjuntivitis o dolor de garganta, entre otros.



## Pruebe las visitas virtuales de atención primaria y especializada

Dentro o fuera de su hogar, acceda a la atención de la manera que más le convenga. Conéctese con un proveedor para lo siguiente:

### Visitas anuales de bienestar

- Atención de seguimiento para afecciones crónicas, incluidas asma y diabetes.
- Recetas y resurtidos.
- Atención especializada para dermatología, gastroenterología, atención de la migraña, terapia del habla y más.

Comience en **myuhc.com** o en la **aplicación de UnitedHealthcare**.





# Su guía de navegación para todo lo relacionado con beneficios

Con [myuhc.com](https://myuhc.com), tendrá menos preguntas y más confianza sobre sus beneficios, reclamaciones e información sobre la salud. Es fácil de usar y le permitirá hacer lo siguiente:



## Sepa a dónde acudir para recibir atención.

- Busque un proveedor, clínica, hospital o laboratorio según la ubicación, especialidad, calidad, costo, servicios y más.
- Estime los costos de tratamientos.
- Programe citas en línea, incluidas visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Vea las calificaciones de los pacientes.



## Maneje reclamaciones

- Realice un seguimiento de sus reclamaciones.
- Vea el historial de reclamaciones y agregue notas personalizadas.
- Según su plan y si le debe a su proveedor de atención médica, es posible que pueda enviar su pago desde el sitio (procesamiento de pagos administrado por InstaMed®).



## Conozca sus beneficios de bienestar

- Obtenga consejos para vivir de manera más saludable.
- Reciba recordatorios cuando sea el momento de los chequeos o tratamientos.
- Reciba sugerencias sobre cuándo recibir vacunas, visitas de bienestar, pruebas de rutina o análisis de laboratorio.
- Hable con un asesor de salud.
- Obtenga información sobre su plan de bienestar del estado de Maryland y realice un seguimiento de su progreso.
- Inscribese en el programa de control de peso Real Appeal®.
- Comience con el programa para dejar de fumar Quit For Life®.
- Únase al programa de descuento para acondicionamiento físico One Pass Select.



## Obtenga recomendaciones de salud personalizadas de Rally

Rally le muestra cómo hacer cambios en su rutina diaria, establecer metas y mantenerse en el objetivo. Comenzará con la encuesta de salud para obtener su puntaje de salud y una evaluación de su salud en general. Obtenga más información en la página 17.



## Acceda a información desde cualquier lugar

Descargue la **aplicación de UnitedHealthcare** desde App Store® o Google Play® para lo siguiente:

- Encontrar opciones de atención cercanas a usted y dentro de su red.
- Ver detalles de la reclamación.
- Ver y compartir la tarjeta de identificación de su plan de salud.
- **¡Nuevo!** Evitar el uso de papel y tener solo una tarjeta de identificación digital.
- Conversar por video con un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

# Aproveche al máximo su plan de salud

## Elija la atención con confianza

El programa UnitedHealth Premium evalúa a médicos de diferentes especialidades utilizando medidas estandarizadas para una atención de calidad. Para ver los médicos antes de inscribirse, visite [whyuhc.com/stateofmaryland](https://www.whyuhc.com/stateofmaryland) > **Search for a Provider (Buscar un proveedor)**. Después de convertirse en miembro de UnitedHealthcare, podrá encontrar un médico de atención Premium en [myuhc.com](https://www.myuhc.com) > **Find Care & Costs (Buscar atención y costos)**.



## Elija de manera inteligente. Busque los corazones azules.

La elección de un médico es una de las decisiones de salud más importantes que tomará. El programa UnitedHealth Premium® puede ayudarle a encontrar médicos adecuados para usted y su familia. Obtenga más información en [unitedhealthpremium.com](https://www.unitedhealthpremium.com).

### Médico de atención Premium

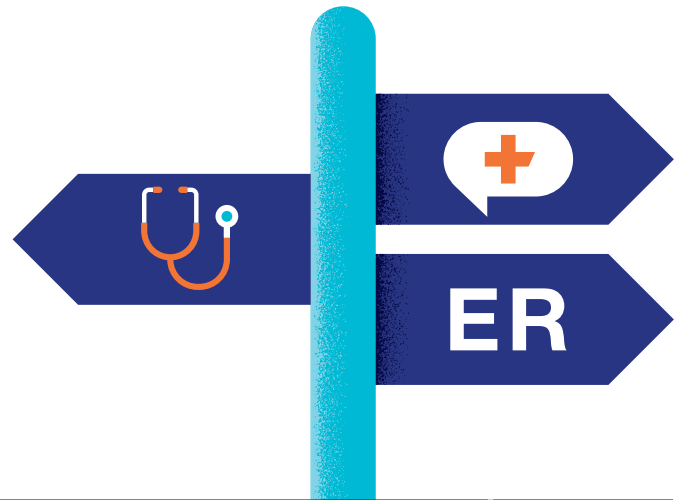
El médico cumple con los criterios de atención de calidad de UnitedHealth Premium, que incluyen atención segura, oportuna, eficaz y eficiente.




# Sepa a dónde acudir para recibir atención médica

## Empiece con su PCP

Su PCP tiene acceso fácil a sus registros, conoce el panorama general de su salud e incluso podría ofrecer citas en el mismo día para satisfacer sus necesidades. Para los momentos en los que no puede consultar a su PCP, hay otras opciones de atención rápida que pueden ayudarle a evitar sorpresas financieras. Revise sus opciones a continuación.



	Opciones de atención rápida	Necesidades o síntomas	Costo	
	<b>Servicio NurseLine las 24 horas del día, los 7 días de la semana</b> Llame al número que figura en su tarjeta de identificación del plan de salud para obtener asesoramiento de expertos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decidir dónde obtener atención médica</li> <li>Encontrar un proveedor u hospital</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recibir ayuda sobre salud y bienestar</li> <li>Respuestas a sus preguntas sobre medicamentos</li> </ul>	Sin costo adicional
	<b>PCP</b> Visita al consultorio o de telesalud a través de la plataforma de su proveedor local	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atención preventiva</li> <li>Visitas de seguimiento</li> <li>Chequeos para afecciones crónicas como asma, diabetes y más</li> </ul>		\$
	<b>Atención primaria virtual</b> Citas con el PCP en línea a través de <a href="https://myuhc.com">myuhc.com</a> o de la <b>aplicación de UnitedHealthcare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atención preventiva</li> <li>Visitas de seguimiento</li> <li>Chequeos para afecciones crónicas como asma, diabetes y más</li> </ul>		\$
	<b>Visitas virtuales las 24 horas, los 7 días de la semana</b> Visitas al médico en línea en cualquier momento y lugar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infecciones de vejiga</li> <li>Bronquitis</li> <li>Resfriado/gripe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fiebre</li> <li>Conjuntivitis</li> <li>Problemas de sinusitis</li> </ul>	\$
	<b>Clínicas de atención en tiendas de compras</b> Tratamiento cerca	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erupción cutánea</li> <li>Vacuna contra la gripe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lesiones menores</li> <li>Dolor de oído</li> </ul>	\$\$
	<b>Centro de atención de urgencia</b> Atención médica más rápida fuera del horario regular	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor lumbar</li> <li>Afecciones respiratorias (tos, neumonía, asma)</li> <li>Afecciones estomacales (dolor, vómitos, diarrea)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infecciones (piel, ojos, oído/nariz/garganta, genitales, urinarias)</li> <li>Lesiones menores (quemaduras, suturas, esguinces, fracturas pequeñas)</li> </ul>	\$\$\$
	<b>Sala de emergencias (ER)</b> Para necesidades inmediatas graves	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dolor torácico</li> <li>Falta de aire</li> <li>Ataque de asma grave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quemaduras de tercer grado</li> <li>Lesiones graves</li> <li>Cálculos renales</li> </ul>	\$\$\$\$

# Consulte a un médico desde donde se encuentre

## Visitas virtuales las 24 horas, los 7 días de la semana

Cuando tiene una necesidad urgente, una visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana, es una forma conveniente de recibir la atención que necesita. Converse por video con un médico en una computadora o dispositivo móvil\* desde la comodidad de su hogar. Los médicos pueden diagnosticar una amplia variedad de afecciones médicas e incluso recetar medicamentos, si es necesario.\*\* Y con un plan de UnitedHealthcare, su costo será de \$30 o menos. Para empezar, visite [uhc.com/virtualvisits](https://uhc.com/virtualvisits).

## Prepárese para su visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Tenga a mano estos 3 elementos:

- Tarjeta de identificación del plan de salud
- Tarjeta de crédito
- Ubicación de la farmacia

## Visitas virtuales de salud conductual

Hable con un psiquiatra o terapeuta desde su hogar para obtener ayuda con afecciones generales de salud mental, como ansiedad o depresión. Su proveedor incluso puede recetarle medicamentos, si corresponde.\*\*\*

Para encontrar un proveedor de salud conductual o programar una visita virtual:

- 1 Inicie sesión o regístrese en [myuhc.com](https://myuhc.com) y vaya a **Find Care & Costs (Buscar atención y costos) > Virtual Care (Atención virtual) > Virtual Behavioral Health Care (Atención de la salud conductual virtual)**.
- 2 Llame al proveedor elegido para programar una cita o elija "Schedule Now" (Programar ahora) para programar una cita en línea.

## Atención primaria virtual

También puede hacer consultas médicas y chequeos de salud regulares con un PCP de manera virtual, sin tener que acudir al consultorio. Puede elegir atenderse con un PCP de la red regularmente para que le atienda el mismo proveedor a lo largo del tiempo.

Obtenga más información en [uhc.com/virtualvisits](https://uhc.com/virtualvisits).

## Atención especializada virtual

Con la atención especializada virtual, puede acceder más rápidamente a atención especializada acorde a sus necesidades específicas, como atención para la migraña, el cuidado de la espalda, las articulaciones y los músculos.

Obtenga más información en [uhc.com/virtualvisits](https://uhc.com/virtualvisits).



\*Es posible que se apliquen tarifas de datos.

\*\*Es posible que los servicios de medicamentos recetados no estén disponibles en todos los estados.

\*\*\*Según las reglas y reglamentaciones estatales de telesalud. Es posible que algunos medicamentos no estén disponibles y que se apliquen otras restricciones.

\*\*\*\*Disponibles para los proveedores de la red participantes.

# Tome el timón y asuma el control de su salud

La atención preventiva puede ayudarle a detectar problemas de salud de manera temprana, cuando son más fáciles y menos costosos de tratar.

## Obtenga la atención que necesita

Su plan de salud cubre el 100% de la atención preventiva regular cuando visita a un proveedor de la red.\*

Los servicios preventivos cubiertos incluyen lo siguiente:

- Un examen anual
- Pruebas de Papanicolaou y mamografía para mujeres
- Exámenes de próstata para hombres
- Vacunas, incluidas las vacunas contra la gripe
- Pruebas de detección de cáncer
- Pruebas de detección de colesterol y presión arterial

Para saber qué exámenes de detección de atención preventiva necesita y qué está cubierto, visite [uhc.com/preventivecare](http://uhc.com/preventivecare).

## Formas de aprovechar al máximo su visita

- **Planifique con anticipación.** Anote todos los síntomas, las inquietudes o las preguntas para no olvidarlos.
- **Escuche con atención.** Asegúrese de entender lo que le dice el médico. Pida instrucciones por escrito, si es necesario.
- **Pida a alguien que le acompañe.** Esa persona puede tomar notas y ayudarle a recordar lo que se dijo.
- **Haga preguntas.** Informe al médico si tiene alguna inquietud sobre su tratamiento y los exámenes de detección recomendados o sobre los costos.

## Atención preventiva frente a atención de diagnóstico: conozca la diferencia

La atención preventiva incluye exámenes de detección de rutina realizados durante la visita anual de atención preventiva, cuando no hay síntomas específicos que revisar o una enfermedad que tratar.

Los servicios de diagnóstico incluyen tratamiento para afecciones específicas, atención continua, análisis de laboratorio u otras pruebas necesarias para controlar o tratar una afección de salud. Dependiendo de su plan de beneficios, es posible que deba pagar los servicios de diagnóstico recibidos durante la visita de atención preventiva.



### ¿Busca un médico de la red?

Para encontrar un médico acorde a sus necesidades, visite [myuhc.com](http://myuhc.com) o llame al **1-800-382-7513, TTY 711**.

## Apoyo para afecciones crónicas

Nuestros **programas de manejo de enfermedades** ofrecen apoyo personalizado con personal de enfermería para las siguientes afecciones:

- Asma
- Dolor de espalda crónico
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Arteriopatía coronaria (Coronary Artery Disease, CAD)
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca
- Hiperlipidemia
- Presión arterial alta

## Manejo de afecciones

Si usted o un ser querido tienen una afección crónica o han sufrido un evento de salud catastrófico, probablemente tengan preguntas. Un miembro del personal de enfermería exclusivo para usted puede ayudarle a analizar las opciones de atención y proporcionarle apoyo y recursos adicionales para más de 100 afecciones crónicas. Llame al **1-800-382-7513, TTY 711**.

\*Ciertos artículos y servicios de atención preventiva, incluidas las vacunas, se proporcionan según lo especificado por la ley vigente, incluida la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act, ACA), sin reparto de costos. Estos servicios pueden basarse en su edad y otros factores de salud. Otros servicios de rutina pueden estar cubiertos en virtud de su plan, y algunos planes podrían requerir un copago, coseguro o deducible para estos beneficios. Revise siempre los documentos de su plan de beneficios para determinar los detalles específicos de la cobertura.

# Apoyo para el bienestar emocional



<b>Live and Work Well</b>	<p>Live and Work Well ofrece apoyo para situaciones estresantes, como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés y ansiedad</li> <li>• Consumo de alcohol y drogas</li> <li>• El duelo y las pérdidas</li> <li>• Problemas maritales</li> <li>• Trastornos de la alimentación</li> <li>• Juego o gastos compulsivos</li> <li>• Gestión de medicamentos</li> </ul>	<p>Visite <a href="https://liveandworkwell.com">liveandworkwell.com</a></p>
<b>Talkspace</b>	<p>Conéctese con un terapeuta con licencia a través de mensajes de texto o video en vivo desde su teléfono o computadora portátil. Este servicio es totalmente confidencial, no se requieren visitas al consultorio y puede empezar la terapia a las pocas horas de haber elegido un terapeuta. El beneficio para la salud conductual se aplica como visita al consultorio por cada semana de mensajes de texto ilimitados a través de Talkspace.</p>	<p>Regístrese en <a href="https://talkspace.com/connect">talkspace.com/connect</a></p>
<b>Apoyo para la salud conductual</b>	<p>Reciba ayuda confidencial de un psiquiatra o terapeuta para lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión, estrés y ansiedad</li> <li>• El consumo y la recuperación de sustancias</li> <li>• Trastornos de la alimentación</li> <li>• Problemas familiares y de crianza</li> </ul> <p>Puede programar una visita virtual o en persona.</p>	<p>Para programar visitas virtuales de salud conductual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicie sesión en <a href="https://liveandworkwell.com">liveandworkwell.com</a></li> <li>• Seleccione <b>Find a Resource (Buscar un recurso) &gt; virtual visits (Visitas virtuales)</b></li> <li>• Elija <b>Get Started (Empezar)</b> y programe una cita en línea o por teléfono</li> </ul> <p><b>En persona:</b> Busque un proveedor cerca de su ubicación en <a href="https://liveandworkwell.com">liveandworkwell.com</a>.</p>
<b>Self Care by AbleTo</b>	<p>Tenga acceso a técnicas de cuidado personal, herramientas de afrontamiento, meditaciones y más. Con Self Care, obtendrá contenido personalizado y nuevo cada semana, diseñado para ayudarlo a mejorar su estado de ánimo y cambiar sus perspectivas.</p>	<p>Para empezar, visite <a href="https://ableto.com/begin">ableto.com/begin</a></p>
<b>Terapia de ABA</b>	<p>La terapia de análisis del comportamiento aplicado (Applied Behavior Analysis, ABA) se incluye dentro de sus beneficios y utiliza principios del comportamiento para enseñar a los niños habilidades y conductas que de otro modo no aprenderían por sí solos.</p>	<p>Llame al <b>1-800-382-7513, TTY 711</b></p>
<b>Trastornos por consumo de sustancias</b>	<p>Si usted o un ser querido tienen problemas con el consumo de sustancias, llame a la Línea de ayuda para el tratamiento de consumo de sustancias. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, como parte de sus beneficios y es completamente confidencial. También puede optar por permanecer en el anonimato.</p>	<p>Para hablar con un defensor de la recuperación, quien escuchará, brindará apoyo y creará un plan de recuperación personalizado, llame al <b>1-855-780-5955</b> o visite <a href="https://liveandworkwell.com/recovery">liveandworkwell.com/recovery</a></p>

## ¿Está teniendo una crisis?

Llame a la Línea de prevención del suicidio y crisis al **988** o visite [988lifeline.org](https://988lifeline.org) para recibir apoyo confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

# Veamos el mundo con otros ojos

Acceda a una amplia red nacional de proveedores de atención de la vista de calidad, con más de 156,000 puntos de acceso en todo el país\*, para exámenes de la vista, descuentos en marcos y lentes, y más beneficios. Elija entre los últimos estilos de marcos y opciones de lentes de proveedores como Warby Parker, Walmart®, Target y LensCrafters®, incluidos descuentos en lentes de contacto, pares adicionales de anteojos, corrección de la visión con láser y más.



## Novedad para 2024: ExpressExam

Como miembro de UnitedHealthcare Vision, ahora puede renovar su receta para anteojos de manera virtual con ExpressExam, disponible sin costo adicional.

### Cómo funciona:

- **Hágase el examen:** use su teléfono o computadora para hacerse un examen de la vista en línea; solo le llevará unos 10 minutos
- **Revisión del médico:** un oftalmólogo certificado de su estado revisará los resultados de su examen
- **Obtenga sus anteojos:** si se aprueba, la nueva receta estará lista en unas horas

Visite [1800contacts.com/uhc](https://1800contacts.com/uhc) para iniciar su examen.

## Exámenes oculares

Las visitas regulares a un oftalmólogo pueden ayudarle a mantener los ojos sanos y mejorar su salud general. Sus beneficios oftalmológicos incluyen un examen anual de la vista de rutina con un proveedor de la red. Consulte su manual de beneficios para conocer detalles sobre los montos de la cobertura. Sus beneficios oftalmológicos son desarrollados por UnitedHealthcare Vision Network. Para encontrar un proveedor de la red cerca de usted, visite [myuhcvision.com](https://myuhcvision.com).

## Asignación para marcos\*\*

Cuando acude a un proveedor de la red, puede utilizar una asignación para marcos como ayuda para la compra de cualquier marco que su oftalmólogo le ofrezca. Obtiene un descuento sobre cualquier costo que supere el monto de la asignación.

## Asignación para lentes de contacto\*\*

Es posible que tenga cobertura para visitas de seguimiento y ajuste según el diseño de su plan y los lentes elegidos. Inicie sesión en [myuhcvision.com](https://myuhcvision.com) para obtener más información sobre su beneficio específico.

## Opciones de lentes\*\*

Las opciones populares de lentes, como la protección contra rayos UV o el revestimiento antirreflejo, están disponibles para usted a montos con protección de precios. Además, hay lentes estándar con revestimiento resistente a los rayones y de policarbonato disponibles para niños dependientes sin costo adicional.

## Pares adicionales de anteojos\*\*

Obtenga un descuento del 20% en pares adicionales de anteojos, incluso en anteojos de sol con receta.

## Veamos más beneficios

- **Corrección de la vista con láser:** ahorre hasta un 35% del precio promedio nacional para la corrección de la vista con láser en más de 900 ubicaciones de QualSight® LASIK en todo el país\*\*
- **Lentes de contacto:** solicite lentes de contacto adicionales en [uhcontacts.com](https://uhcontacts.com) para obtener un 10% de descuento



## Cómo comenzar

- Inicie sesión en [myuhcvision.com](https://myuhcvision.com) para obtener acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a detalles sobre su plan de la vista
- Llame al **1-800-382-7513, TTY 711**
- Con su plan de salud de UnitedHealthcare, puede acceder a los beneficios de su plan de salud y oftalmológico en línea en cualquier momento, en [myuhc.com](https://myuhc.com). También puede buscar proveedores y acceder a la tarjeta de identificación de su plan de salud en su dispositivo móvil con la **aplicación de UnitedHealthcare**.

## ¿Lo sabía?

Puede obtener precios preferenciales en audífonos con programación personalizada, desde \$699 cada uno, a través de UnitedHealthcare Hearing. Para empezar, llame al **1-866-926-6632, TTY 711**, o visite [UHChearing.com](https://UHChearing.com).

\*Conteo de la red hasta junio de 2023.

\*\*No todos los proveedores participan en todos los planes. Consulte con su proveedor antes de usar sus beneficios.



# Adopte hábitos saludables con Real Appeal

Real Appeal en Rally Coach™ es un programa en línea diseñado para ayudarle a usted y a los miembros elegibles de su familia a mantenerse saludables y a controlar el peso. Con este programa, puede hacer lo siguiente:

## ✓ Dar pequeños pasos para adoptar hábitos saludables

Establezca objetivos alcanzables de nutrición, ejercicio y control de peso, y haga un seguimiento de su progreso desde su tablero diario.

## ✓ Encontrar una comunidad de apoyo

Obtenga apoyo con mensajes personalizados, sesiones grupales en línea dirigidas por instructores y una comunidad de miembros.

## ✓ Recibir un kit para el éxito en su hogar

Aproveche al máximo herramientas y recursos como balanzas de peso y alimentos, un plato para porciones y más.

Las investigaciones muestran que perder solo un

# 5%

del peso corporal puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.<sup>1</sup>

## Más aspectos destacados del programa

- Respaldo por décadas de investigación clínica comprobada
- Apoyo personal de un instructor con sesiones grupales
- Herramientas para ayudarle a controlar su progreso
- Cubierto sin costo adicional dentro de su plan médico
- Conviértase en miembro de forma gratuita en [stateMD.realappeal.com](http://stateMD.realappeal.com)

<sup>1</sup>Wing R. R., Lang W., Wadden T. A. et al. Benefits of modest weight loss in improving cardiovascular risk factors in obese and overweight individuals with type 2 diabetes (Beneficios de una modesta pérdida de peso en la mejora de los factores de riesgo cardiovascular en personas con obesidad y sobrepeso con diabetes tipo 2). Diabetes Care (Atención para la diabetes). 2011;34(7):1481-1486.



# Más programas de apoyo para el bienestar



## Rally

Obtenga una evaluación rápida de su salud general realizando la Encuesta de salud para obtener su Puntaje de salud. Luego, obtenga Misiones recomendadas diseñadas para ayudarle a mejorar su estado de ánimo, su estado físico y su dieta. Comience en un nivel fácil y suba de nivel cuando esté listo. Rally está disponible sin ningún costo adicional como parte de los beneficios de su plan de UnitedHealthcare.

Siga estos pasos para comenzar:

- 1 Inicie sesión en [myuhc.com](https://myuhc.com)
- 2 Vaya a **Health & Wellness (Salud y Bienestar) > Rewards (Recompensas)**
- 3 Regístrese en Rally y realice la Encuesta de salud
- 4 Descargue la aplicación Rally



## Wellness Coaching

Trabaje para alcanzar sus objetivos de salud a su propio ritmo con el programa estatal **Make the Call, Take the Call**.

- Reciba apoyo personalizado en línea o por chat, correo electrónico seguro o teléfono, en un horario que le sea conveniente
- Diseñe un plan de acción personal con su instructor
- Acceda a recursos y programas adicionales de nutrición, manejo del estrés y más
- Utilice herramientas y recursos autoguiados en línea y conéctese con su instructor cuando necesite más apoyo

Empiece hoy mismo en [myuhc.wellnesscoachingnow.com](https://myuhc.wellnesscoachingnow.com).



## Quit For Life

Si está dispuesto a dejar de fumar, Quit For Life puede ayudarle. Reciba apoyo personalizado de un Quit Coach® para que le ayude a crear un plan. También recibirá una guía para dejar de fumar, acceso a un sitio web exclusivo para miembros, ayuda para decidir si los medicamentos de venta libre o con receta son adecuados para usted y, si cumple los requisitos, terapia de reemplazo de nicotina como parches o goma de mascar. Para inscribirse, visite [myuhc.com](https://myuhc.com).



## Apoyo para la maternidad

Si está pensando en tener un bebé o tiene uno en camino, el apoyo para la maternidad está a su disposición para ayudarle. El apoyo para la maternidad está diseñado para todas las madres, sin importar cómo transiten su embarazo.

Empiece por realizar una evaluación de apoyo para la maternidad, que solo demorará unos minutos en completar. En función de sus respuestas, es posible que un miembro del personal de enfermería de maternidad se ponga en contacto con usted para ayudar a conectarle con la atención que necesita, responder preguntas y ofrecerle apoyo en cada momento del recorrido. También tendrá acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a 7 cursos en línea sobre maternidad, que tratan temas desde la preconcepción hasta la lactancia.

Visite [myuhc.com/maternity](https://myuhc.com/maternity) para completar la evaluación, ver videos y obtener más información sobre el apoyo para la maternidad.



## One Pass Select

One Pass Select es un programa de acondicionamiento físico y bienestar basado en suscripciones que fomenta un estilo de vida más saludable y anima a los participantes a encontrar una rutina que se adapte a su estilo de vida:

- Sin contratos a largo plazo ni cuotas anuales\*
- Con opciones flexibles para hacer actividad física y posibilidad de utilizar ubicaciones en todo el país (no se limita a 1 gimnasio)
- Posibilidad de añadir hasta 4 familiares o amigos (mayores de 18 años)
- Opción de cambiar de nivel mensualmente
- Suscripción para entrega de comestibles con nivel Classic o superior

Para empezar, visite [myuhc.com](https://myuhc.com) > **Health & Wellness (Salud y bienestar) > Health Recommendations (Recomendaciones de salud)**.



## Novedad para 2024: Optum Store

Compre productos de salud y bienestar, y busque fácilmente aquellos que sean elegibles para la cuenta de gastos flexibles (Flexible Spending Account, FSA). Optum Store ofrece una amplia variedad de artículos de venta libre para el bienestar, incluidos medicamentos para la alergia, el resfrío y la gripe, productos de cuidado personal y más. Vea los productos que se ofrecen en [store.optum.com](https://store.optum.com).

\*Se cobra 1 tarifa única en el momento de la inscripción.

# Hora de pescar



## Revise sus opciones

Visite nuestro Centro de educación virtual en [uhcvirtual.com/stateofmd](https://uhcvirtual.com/stateofmd), donde podrá ver los beneficios y servicios de UnitedHealthcare que se ofrecen para 2024. Después de revisar todos los detalles del plan, estará listo para inscribirse.



## Prepárese para que comience la cobertura

Mientras tanto, busque proveedores de la red en [whyuhc.com/stateofmaryland](https://whyuhc.com/stateofmaryland) > **Search for a Provider (Buscar un proveedor)**.



## Dé la bienvenida a sus beneficios

Esté atento al correo para recibir la tarjeta de identificación de su plan de salud. Una vez que la reciba, ingrese en [myuhc.com](https://myuhc.com) y descargue la **aplicación de UnitedHealthcare** para mantenerse conectado.



## ¿Tiene alguna pregunta?

Visítenos en línea o llámenos las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**1-800-382-7513**

**[whyuhc.com/stateofmaryland](https://whyuhc.com/stateofmaryland)**

# La letra chica

## No tratamos a los miembros de manera diferente debido a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad.

Si piensa que no le han tratado en forma justa debido a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, puede enviar una reclamación al Coordinador de Derechos Civiles:

**Por correo postal:** UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

**En línea:** [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

Debe enviar la queja en un plazo de 60 días desde que se enteró de la situación. Se le enviará una decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para pedirnos que analicemos la situación nuevamente. Si necesita ayuda con su reclamación, llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación.

También puede presentar una reclamación ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

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

**Teléfono:** Línea gratuita 1-800-368-1019, **1-800-537-7697** (TDD)

**Por correo postal:** U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW, Room 509F  
HHH Building  
Washington, DC 20201

Brindamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, como cartas en otros idiomas o en letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en la tarjeta de identificación de su plan de salud.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Please call the toll-free phone number listed on your identification card.

ATENCIÓN: Si habla español (**Spanish**), hay servicios de asistencia de idiomas, sin cargo, a su disposición. Llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación.

請注意：如果您說中文 (**Chinese**)，我們免費為您提供語言協助服務。請撥打會員卡所列的免付費會員電話號碼。

XIN LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt (**Vietnamese**), quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ trợ giúp về ngôn ngữ miễn phí. Vui lòng gọi số điện thoại miễn phí ở mặt sau thẻ hội viên của quý vị.

알림: 한국어 (**Korean**)를 사용하시는 경우 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 신분증 카드에 기재된 무료 회원 전화번호로 문의하십시오.

PAALALA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog (**Tagalog**), may makukuha kang mga libang serbisyo ng tulong sa wika. Pakitawagan ang toll-free na numero ng telepono na nasa iyong identification card.

ВНИМАНИЕ: бесплатные услуги перевода доступны для людей, чей родной язык является русским (**Russian**). Позвоните по бесплатному номеру телефона, указанному на вашей идентификационной карте.

توجّه: إذا كنت تتحدث لغة أخرى غير العربية (Arabic)، فسيكون لدينا خدمة الترجمة المجانية متاحة لك. يرجى الاتصال بالرقم المجاني المذكور على بطاقة هويتك.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl ayisyen (**Haitian Creole**), ou kapab benefisyè sèvis ki gratis pou ede w nan lang pa w. Tanpri rele nimewo gratis ki sou kat idantifikasyon w.

ATTENTION : Si vous parlez français (**French**), des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Veuillez appeler le numéro de téléphone gratuit figurant sur votre carte d'identification.

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku (**Polish**), udostępniliśmy darmowe usługi tłumacza. Prosimy zadzwonić pod bezpłatny numer telefonu podany na karcie identyfikacyjnej.

ATENÇÃO: Se você fala português (**Portuguese**), contate o serviço de assistência de idiomas gratuito. Ligue gratuitamente para o número encontrado no seu cartão de identificação.

ACHTUNG: Falls Sie Deutsch (**German**) sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Bitte rufen Sie die gebührenfreie Rufnummer auf der Rückseite Ihres Mitgliedsausweises an.

توجه: اگر زبان شما فارسی (**Farsi**) است، خدمات امداد زبانی به طور رایگان در اختیار شما می باشد. لطفا با شماره تلفن رایگانی که روی کارت شناسایی شما قید شده تماس بگیرید.

ध्यान दें: यदि आप हिंदी (**Hindi**) बोलते हैं, आपको भाषा सहायता सेवाएं, नि:शुल्क उपलब्ध हैं। कृपया अपने पहचान पत्र पर सूचीबद्ध टोल-फ्री फोन नंबर पर कॉल करें।

DÍI BAA'ÁKONÍNÍZIN: Diné (**Navajo**) bizaad bee yáníl'ti'go, saad bee áka'anída'awo'ígíí, t'áá jíik'eh, bee ná'ahóót'i'. T'áá shòdí ninaaltsoos nit'i'izi bee nééhozinígíí bine'déé' t'áá jíik'ehgo béesh bee hane'i biká'ígíí bee hodiilnih.



Este folleto incluye información general sobre su plan de beneficios médicos. Este resumen no es un documento del plan según el cual se mantiene y administra el plan. En caso de diferencias entre esta información y sus documentos del plan, prevalecerán los documentos del plan. Los beneficios descritos están sujetos a modificaciones en cualquier momento.

**Estos servicios y programas son solo para fines informativos y no deben usarse para necesidades de emergencia o de atención de urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Los fines de este contenido son exclusivamente informativos o educativos. Esto no pretende reemplazar las consultas clínicas profesionales para las necesidades de salud individuales. Ciertos tratamientos pueden no estar cubiertos en algunos planes de beneficios.

El programa UnitedHealth Premium® es un recurso solo para fines informativos. Las designaciones aparecen en los directorios de médicos en línea de UnitedHealthcare en myuhc.com®. Siempre debe consultar myuhc.com para obtener la información más actualizada. **Las designaciones Premium son una guía para elegir un médico y se pueden utilizar como uno de los varios factores que debe tener en cuenta a la hora de elegir un médico. Si ya tiene un médico, tal vez le interese pedirle consejo sobre la elección de otros médicos. Las evaluaciones de médicos tienen un riesgo de error y no deben ser el único factor que se debe tener en cuenta a la hora de elegir un médico.** Para obtener información y metodologías detalladas del programa, consulte myuhc.com.

Todas las marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Apple, App Store y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc. registradas en los Estados Unidos y otros países.

Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales registradas de Google Inc.

La aplicación móvil AbleTo no debe usarse para necesidades de atención de urgencia. Si está teniendo una crisis o necesita atención de emergencia, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. La información sobre cuidado personal incluida en la aplicación móvil AbleTo tiene solo fines educativos; no tiene el propósito de diagnosticar problemas ni brindar tratamiento, y no debe usarse sola como sustituto de la atención proporcionada por un proveedor. Self Care by AbleTo está disponible para miembros mayores de 13 años sin costo adicional como parte de su plan de beneficios. Self Care no está disponible para todos los grupos en el District of Columbia, Maryland, New York, Pennsylvania, Virginia o West Virginia y está sujeta a cambios. Consulte los documentos de su plan para conocer las limitaciones y la cobertura de beneficios específicos o llame al número de teléfono gratuito para miembros que figura en su tarjeta de identificación del plan de salud. La participación en el programa es voluntaria y está sujeta a los términos de uso incluidos en la aplicación móvil.

Rally Health proporciona información sobre la salud y el bienestar y apoyo como parte de su plan de salud. No proporciona asesoramiento médico ni otros servicios de salud y no reemplaza la atención de su médico. Si usted tiene necesidades de atención de la salud específicas, consulte a un profesional de atención médica adecuado. La participación en la encuesta de salud es voluntaria. Sus respuestas se mantendrán confidenciales en virtud de la ley y solo se utilizarán para proporcionar recomendaciones de salud y bienestar o realizar otras actividades del plan.

El programa Quit For Life ofrece información sobre los métodos para dejar de consumir tabaco y apoyo relacionado con el bienestar. Cualquier información de salud que usted proporcione se mantiene en forma confidencial de acuerdo con la ley. Quit For Life no proporciona tratamiento clínico ni servicios médicos y no se lo debería considerar un reemplazo de la atención de un médico. Converse con su médico para saber en qué medida la información que se ofrece es adecuada para usted. La participación en este programa es voluntaria. Si usted tiene necesidades o preguntas de atención médica específicas, consulte a un profesional de atención médica adecuado. Este servicio no debe usarse cuando se necesita atención de emergencia o urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

One Pass Select es un programa voluntario que cuenta con una red de gimnasios por suscripción en todo el país, servicios de acondicionamiento físico digital y servicio de entrega de comestibles. La información proporcionada en este programa es solo para fines informativos generales y no tiene por objetivo ni debería interpretarse como asesoramiento médico. Las personas deben consultar a un profesional de atención médica apropiado antes de comenzar un programa de ejercicios o para determinar qué sería lo correcto para ellas. Comprar membresías con descuento en gimnasios y centros de acondicionamiento físico, o servicios de acondicionamiento físico digital o de entrega de comestibles puede tener implicaciones impositivas. Los empleadores y las personas deben consultar a un profesional impositivo adecuado para determinar si tienen alguna obligación tributaria con respecto a la compra de estos servicios o membresías con descuento en virtud de este programa, según corresponda.

Las visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana son un servicio disponible con un proveedor a través de video o audio únicamente cuando lo permite la ley estatal. No es un producto de seguro ni un plan de salud. A menos que se requiera de otro modo, los beneficios solo están disponibles cuando los servicios se proporcionan mediante un proveedor de la red virtual designado. Las visitas virtuales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, no están destinadas a tratar afecciones médicas de emergencia o que ponen en riesgo la vida y no deben utilizarse en esos casos. Es posible que los servicios no estén disponibles en todo momento, en todos los lugares o para todos los miembros. Consulte su plan de beneficios para determinar si estos servicios están disponibles.

La atención primaria virtual es un servicio disponible con un proveedor a través de video, chat, correo electrónico o audio únicamente cuando lo permite la ley estatal. Los servicios de atención primaria virtual solo están disponibles si el proveedor tiene licencia en el estado en el que se encuentra el miembro al momento de la cita. La atención primaria virtual no está destinada a tratar afecciones médicas de emergencia o que ponen en riesgo la vida y no deben utilizarse en esos casos. Es posible que los servicios no estén disponibles en todo momento, en todos los lugares o para todos los miembros. Es posible que algunos medicamentos no estén disponibles y que se apliquen otras restricciones.

Los Especialistas virtuales son servicios disponibles con un proveedor o instructor a través de video, chat, correo electrónico o audio únicamente cuando lo permite la ley estatal. No es un producto de seguro ni un plan de salud. Los Especialistas virtuales no están destinados a tratar afecciones médicas de emergencia o que pongan en riesgo la vida y no deben utilizarse en esos casos. Es posible que los servicios no estén disponibles en todo momento, en todos los lugares o para todos los miembros. Es posible que algunos medicamentos no estén disponibles y que se apliquen otras restricciones.

Real Appeal es un programa voluntario de pérdida de peso que se ofrece a los miembros elegibles sin costo adicional como parte de su plan de beneficios. La información proporcionada en este programa es solo para fines informativos generales y no pretende reemplazar el asesoramiento médico o nutricional ni debe interpretarse como tal. Los participantes deben consultar a un proveedor de atención médica apropiado para determinar qué sería lo correcto para ellos. Los resultados, si los hubiera, pueden variar. Cualquier elemento o herramienta que se proporcionen pueden ser tributables y los participantes deben consultar a un profesional impositivo adecuado para determinar las obligaciones tributarias que puedan tener por recibir elementos o herramientas en virtud de este programa.

Los servicios de apoyo no deben usarse cuando se necesita atención de emergencia o urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. La información provista a través de los servicios de un asesor (Advocate4Me) es solo para fines informativos y se proporciona como parte de su plan de salud. El personal de enfermería especializado en bienestar, los instructores y otros representantes no pueden diagnosticar problemas ni recomendar tratamientos y no reemplazan la atención de su médico. La confidencialidad de su información de salud se mantiene de acuerdo con la ley. Los servicios de asesores no son un programa de seguro y pueden suspenderse en cualquier momento.

NurseLine tiene fines informativos solamente. El personal de enfermería no puede diagnosticar problemas ni recomendar tratamientos específicos, y no reemplaza la atención de su médico. Los servicios NurseLine no son un programa de seguro y pueden suspenderse en cualquier momento.

La información proporcionada en "Apoyo para la maternidad" es solo para fines informativos generales y no pretende reemplazar el asesoramiento médico o nutricional ni debe interpretarse como tal. Los participantes deben consultar a un proveedor de atención médica apropiado para determinar qué sería lo correcto para ellos. Si cree que puede tener una afección médica de emergencia, debe buscar atención inmediata en un departamento de emergencias o llamar al 9-1-1. Los empleadores son responsables de garantizar que cualquier programa de bienestar que ofrezcan a sus empleados cumpla con las leyes estatales o federales aplicables incluidas, entre otras, las regulaciones de bienestar de la Ley de No Discriminación por Información Genética (Genetic Information Nondiscrimination Act, GINA), la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) y la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) que, en muchas circunstancias, contienen límites máximos de incentivos para todos los programas de bienestar combinados que generalmente se limitan al 30 por ciento del costo de la cobertura individual del plan de menor costo, así como las obligaciones de que los empleadores proporcionen determinados avisos a sus empleados. Los empleadores deben analizar estas cuestiones con su propio asesor legal.

Guía de inscripción abierta para miembros del estado de Maryland

Servicios administrativos proporcionados por United HealthCare Services, Inc. o sus filiales.

© 2023 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados. (ES23-2410957a) 9/23