



Llame o visite el sitio web para obtener ayuda para aprovechar al máximo su plan



1-866-347-9507, TTY 711
de 7 a.m. a 6 p.m., hora del Centro, de lunes a viernes



retiree.uhc.com/TRS-CareMA

¹La visita del programa HouseCalls está diseñada para ofrecer apoyo, pero no reemplaza el cuidado que usted recibe de su médico habitual. Es posible que HouseCalls no esté disponible en todas las áreas.

²No todos los proveedores de la red ofrecen cuidado virtual. Es posible que las visitas virtuales requieran un teléfono inteligente u otro dispositivo capacitado para video. No debe usarse en emergencias.

³Los proveedores no pueden recetar medicamentos en todos los estados.

⁴Cuando sea médicamente necesario.

⁵Con el consentimiento del miembro.

⁶Se puede aplicar un copago o coseguro si usted recibe servicios que no forman parte de la visita anual física o de bienestar.

⁷La disponibilidad del programa SilverSneakers varía según el plan o el mercado. Consulte su Evidencia de Cobertura para obtener más información. Consulte a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Los sitios participantes (participating locations, "PL") no son propiedad de ni están operados por Tivity Health, Inc. o sus compañías afiliadas. El uso de las instalaciones y los servicios de los sitios participantes se limita a los términos y condiciones de la membresía básica en los sitios participantes. Las instalaciones y los servicios varían según el sitio participante. La membresía incluye clases de acondicionamiento físico de grupo guiadas por un instructor de SilverSneakers. Algunos sitios ofrecen clases adicionales para los miembros. Las clases varían según el sitio. SilverSneakers es una marca registrada de Tivity Health, Inc. © 2025 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados.

⁸Nuestra red tiene otros médicos/proveedores disponibles.

⁹Consulte su Resumen de Beneficios para ver detalles de su cobertura de beneficios.

¹⁰Hay otros proveedores de exámenes de audición disponibles en la red de UnitedHealthcare. El plan solo cubre aparatos auditivos de un proveedor de la red de UnitedHealthcare Hearing. El tamaño de la red varía según el mercado local.

¹¹La disponibilidad está sujeta a cambios y podría discontinuarse en cualquier momento.

¹²El programa de Control de Peso de Real Appeal está disponible para usted si tiene un índice de masa corporal de 19 o más alto. Si está embarazada, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP) antes de inscribirse en el programa. Se aplican limitaciones y restricciones.

¹³El programa para la Prevención de la Diabetes de Real Appeal está disponible para usted si tiene un índice de masa corporal de 25, no ha sido diagnosticado con diabetes tipo 1 o tipo 2, no está embarazada y tiene un resultado de la prueba de pre-diabetes, historial de diabetes gestacional o de alto riesgo.

¹⁴Se requiere una nueva referencia después de ser dado de alta cada vez para acceder a su beneficio de comida y transporte. Ciertos servicios son proporcionados por terceros que no están afiliados a UnitedHealthcare y la participación puede estar sujeta a la aceptación de los términos y normas correspondientes de los terceros. UnitedHealthcare no es responsable de los servicios proporcionados por terceros.

¹⁵Se requiere una nueva referencia después de ser dado de alta cada vez para acceder a su beneficio de comida y transporte.

Los beneficios, las características o los dispositivos varían según el plan o el área. Se pueden aplicar limitaciones, exclusiones o restricciones de la red.

Los planes están asegurados a través de UnitedHealthcare Insurance Company o una de sus compañías afiliadas, una organización de Medicare Advantage que tiene un contrato con Medicare y un patrocinador de la Parte D aprobado por Medicare. La inscripción en el plan depende de la renovación del contrato del plan con Medicare.

© 2025 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

Y0066_P2342600_072925_M

P2342600

Vivir la vida al máximo



beneficios adicionales más emocionantes para explorar



Más formas de obtener atención



Visita anual en el hogar

Con Optum® HouseCalls¹, obtenga una visita anual en el hogar de un profesional de la salud con licencia sin costo para usted. La visita incluye:

- Hasta una hora de tiempo dedicado con el profesional de la salud
- Un examen completo
- Exámenes de atención médica personalizados y revisión de medicamentos
- La oportunidad para obtener consejos y hacer preguntas para ayudarle cuidar su salud
- Educación, consejos sobre prevención y referencias a servicios de salud, si es necesario

Para obtener más información, visite **UHCHouseCalls.com** o llame al **1-866-447-7868**, TTY **711**.



Visitas virtuales²

Consulte con un proveedor médico o hable con un especialista en salud conductual en cualquier momento mediante el chat de video en vivo desde su computadora, tableta o teléfono inteligente.

- **Visitas Virtuales con un Proveedor:** Haga preguntas, obtenga un diagnóstico o incluso obtenga recetas de medicamentos que se envían a su farmacia³
- **Visitas Virtuales de Salud Conductual:** Hable con un especialista en salud conductual para el manejo de medicamentos para la adicción, la depresión, la ansiedad, el estrés, la pérdida y la salud conductual

Encuentre una lista de los proveedores participantes de Visitas Virtuales al iniciar sesión en su sitio web para miembros.



Apoyo 24/7

Obtenga respuestas a sus preguntas de salud con el apoyo de proveedores las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Los proveedores pueden diagnosticar y tratar una amplia variedad de enfermedades y recetar medicamentos⁴
- Conéctese por teléfono, internet o aplicación desde cualquier parte
- Los resultados de la visita se pueden compartir con su proveedor primario (PCP)⁵

Encuentre una lista de los proveedores participantes al iniciar sesión en su sitio web para miembros.



Sistema Personal de Respuesta a Emergencias (PERS)

Obtenga ayuda con solo presionar un botón que activa el Sistema Personal de Respuesta a Emergencias (Personal Emergency Response System, PERS), proporcionado por Lifeline.

- Sistema de monitoreo de alertas médicas en el hogar
- Acceso rápido para ayudar en cualquier situación, ya sea una emergencia o simplemente necesita que le den una mano
- Ayuda a darle confianza e independencia

Más formas de mantenerse bien



Visita de bienestar anual y cuidado preventivo sin costo⁶

- Consulte con su proveedor primario (PCP)
- Crear un plan de cuidado preventivo
- Revise los medicamentos
- Hable sobre cualquier problema de salud

Si necesita ayuda para programar la cita, llame al número que aparece en su UCard de UnitedHealthcare.



Membresía en gimnasios y acondicionamiento físico[®]

SilverSneakers^{®7} es un beneficio de acondicionamiento físico que incluye:

- Una membresía gratuita y acceso a clases de ejercicio en grupo en los gimnasios participantes
- Clases para mantenerse activo fuera de los gimnasios tradicionales
- Recursos virtuales y una red de apoyo a través de SilverSneakers LIVE™, SilverSneakers On-Demand™ y la aplicación de acondicionamiento físico SilverSneakers GO™
- Kit de ejercicios de SilverSneakers Steps para miembros que viven a una distancia de 15 millas o más de un gimnasio participante. Elija el kit que sea más adecuado para usted: acondicionamiento físico general, fuerza, caminata o yoga.

Encuentre un sitio participante en **silversneakers.com** o llame al número gratuito **1-888-338-1722**, TTY **711**.



Programa Let's Move de UnitedHealthcare[®]

Nuestro programa de bienestar, Let's Move, ayuda a mantener activa su mente, su cuerpo y su vida social. Con recursos simples, herramientas, eventos y apoyo personalizado, Let's Move le ayuda a explorar formas de comer bien, mantenerse conectado y estar en forma financiera, física y mental, todo sin costo adicional para usted.

Para explorar, visite **Letsmovebyuhc.com** a través del sitio web para miembros.

Más formas de recibir apoyo



Cuidado de enfermedades crónicas

- Programas especiales para enfermedades crónicas como la diabetes o una enfermedad cardíaca
- Atención personal e información actualizada para que su médico le ayude a tomar decisiones



Recursos de salud mental y conductual⁸

- Apoyo continuo en salud mental con el programa de Optum® Behavioral Health
- Recursos a través de nuestra experiencia de Salud y Bienestar

Si desea más información, llame al número que aparece en su UCard de UnitedHealthcare o visite **“Health and Wellness” (Salud y Bienestar)** en el sitio web para miembros.



Servicios para la Audición de UnitedHealthcare^{®9}

- Reciba asesoramiento amable y experta a través de nuestra red nacional de 6,500 proveedores de servicios para la audición¹⁰
- Obtenga apoyo personalizado que le ayude a adaptarse a sus nuevos aparatos auditivos
- Elija lo último en tecnología de marcas populares como Phonak, Starkey®, Oticon, Signia, ReSound, Widex® y Unitron™¹¹

Si desea más información, llame al **1-866-445-2071**, TTY **711**, o visite **UHChearing.com/retiree**.



Programa Real Appeal

Real Appeal^{®12} es un programa por internet para el control de peso y estilo de vida saludable que ha demostrado ayudar a lograr resultados de por vida, y Real Appeal Diabetes Prevention¹³ es un programa de estilo de vida reconocido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) para personas con prediabetes o que están en alto riesgo. Los programas están diseñados para ayudarle a sentirse lo mejor posible, reducir el riesgo de desarrollar enfermedades graves y lograr sus objetivos de salud a largo plazo a través de apoyo y estrategias para el cambio de costumbres.

Comience en **uhc.realappeal.com** o llame al **1-844-924-7325**, TTY **711**.



Programa Healthy at Home¹⁴

Con el programa Healthy at Home de UnitedHealthcare®, puede recibir:

- 28 comidas entregadas en su domicilio cuando las recomiende un especialista en Servicio al Cliente de UnitedHealthcare¹⁵
- 12 viajes de ida a citas médicas y a la farmacia cuando un especialista en Servicio al Cliente de UnitedHealthcare lo refiera¹⁵
- 6 horas de cuidado personal no médico proporcionadas a través de un cuidador profesional para hacer funciones como preparar comidas, bañar, recordatorios de medicamentos y más; no se requiere referencia.

Si desea más información, llame al número que aparece en su UCard de UnitedHealthcare o visite **“Health and Wellness” (Salud y Bienestar)** en el sitio web para miembros.