

Optum Idaho administra los beneficios de salud mental para pacientes ambulatorios de los miembros de Medicaid de Idaho. Nuestro compromiso es contribuir a la transformación del sistema de salud mental para pacientes ambulatorios de Idaho. Para ello, hacemos hincapié en ayudar a las personas a lograr la recuperación en su propio proceso de salud, una persona, una familia, una comunidad a la vez.

2023 Número de Primavera



En Esta Edición

- Mujeres en recuperación con Kristen Smith
- La salud mental de los jóvenes
- Optum financia la entrada gratuita al Museo de los Niños de Idaho
- Guía de FindHelp.org a recursos locales
- Aplicación gratuita Self Care de AbleTo

Mujeres en recuperación: Conversación con Kristen Smith, Asesora de Pares de Optum Idaho

Nota Editorial: Kristen es una mujer que se está recuperando de una enfermedad mental aguda y se esmera por controlar los síntomas de su trastorno bipolar, su ansiedad generalizada y su diagnóstico de Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT). Es Asesora de Pares en el equipo de Recuperación y Resiliencia de Optum Idaho y lleva varios años trabajando

como Especialista Certificada en Apoyo de Pares y como proveedora Especialista en Apoyo para Jóvenes.

Los Asesores de Pares de Optum son especialistas certificados en apoyo de pares que tienen una experiencia de vida positiva y sostenida con el bienestar y la recuperación de

(continúa en la página 2)

©2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Se usaron fotos de archivo de modelos posando. Optum no recomienda ni avala ningún tratamiento o medicamento, específico o de otra índole. La información se proporciona solo con fines educativos y no pretende brindar asesoramiento médico ni reemplazar de ninguna manera el consejo profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que algunos tratamientos no estén incluidos en los beneficios de su seguro. Verifique con su plan de salud su cobertura de servicios.

Optum

Recursos Para Usted

Si está pensando en suicidarse o está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al **988** para comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. También puede chatear en **988lifeline.org**.



Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum

Si tiene preguntas o inquietudes, o necesita ayuda con un problema, estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y un profesional de atención de la salud está listo para ayudarle. Llámenos al **1-855-202-0973** o para TDD/TTY, marque **711**.

También puede visitarnos en **optumidaho.com** para obtener más recursos, incluidos los números actuales y anteriores de este boletín.

Boletín de Servicios de Empoderamiento Juvenil (YES)

Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre los servicios de empoderamiento juvenil para la salud mental.

Sitio de Internet de YES:
yes.idaho.gov

Member Matters Boletín

Mujeres en Recuperación *(continúa de la página 1)*

enfermedades de salud mental o trastornos concomitantes por consumo de sustancias. Los Asesores de Pares pueden ayudar a las personas a crear un equipo de atención de la salud y una infraestructura de apoyo que les funcione, a establecer metas que tengan sentido para su vida y a crear un plan de seguridad cuando necesiten un poco más de ayuda, entre muchas otras cosas. Están capacitados para usar su propia experiencia con problemas de salud mental para crear conexión y profundizar la empatía con las personas que lo necesitan. También están muy al tanto de las entidades comunitarias que pueden ayudar a aliviar algunos de los inconvenientes que pueden surgir en la recuperación.

Member Matters (MM): Kristen, gracias por compartir tu tiempo y tu historia con los Miembros de Optum Idaho. Haz dedicado gran parte de tu tiempo a ayudar a otras mujeres en su camino hacia la recuperación, ¡y te aplaudimos! Nos interesa saber más sobre tu historia y en qué consiste tu trabajo.

Kristen: Después de todos estos años, después de ajustes en el tratamiento y los medicamentos, ajustes de actitud, logros y muchos contratiempos, a veces sigo sintiéndome indecisa a la hora de contar mi historia. Pero espero que, al hacerlo, pueda hacer eco y dar a los miembros y a otras personas el coraje que necesitan para dar los primeros pasos hacia su propia recuperación.

El hecho es que soy una mujer que se está recuperando de una enfermedad mental aguda. También estoy orgullosa de haber sobrevivido a traumas de la infancia, a maltrato intrafamiliar y, como aproximadamente el 75% de las mujeres en recuperación, a una agresión sexual¹. Cuando reflexiono sobre mi historia personal, siempre pienso en cuando tenía 19 años y conseguí un trabajo en un gimnasio solo para mujeres. Crecí en un ambiente familiar caótico y en constante peligro, y durante años había recurrido a la comida para sobrellevar la vida que tenía. La comida no me decía que no merecía

salvarme, la comida era necesaria, la comida era y es buena, y la comida no era el problema.

Un día, sin decírselo a nadie, tomé la decisión de volver caminando a casa desde la escuela, lo que me llevó a sacar de la biblioteca cintas de ejercicios de los años 80 y a empezar a entrenar en nuestra sala de estar. ¡Y así fue! Moverme me daba placer. Placer de tener fuerza. La confianza que me dio volverme más fuerte muy de a poco hasta que un día pude ver la firmeza de los hombros y la resiliencia en el espejo, ¡y quise más de eso!

Aunque todavía me ponía nerviosa hacer ejercicio con otras personas, pedí consejo a las entrenadoras de mi nuevo trabajo. Empecé a aprender nuevas habilidades, pero lo más importante es que me sentí segura de ser vulnerable y entablar relaciones con otras mujeres haciendo algo que me importaba. Como los hombres habían sido mis principales abusadores, instintivamente les temía. Me llevó años reconciliarme con mis sentimientos, pero no debería dejar de mencionar que la pasión por el ejercicio que había descubierto recientemente, con el tiempo, se transformó en un trastorno de la conducta alimentaria, que mutó en una profunda dependencia de las drogas y del alcohol, lo que me llevó a buscar ayuda finalmente 15 años después.

MM: ¿Cómo diste el primer paso para encontrar la ayuda que necesitabas en tu proceso de recuperación de la salud mental y qué te ha ayudado a crear el camino hasta donde estás hoy?

Kristen: Tuve que tomar la decisión por mí misma. Empecé poco a poco y conseguí apoyo y mentores. Me sentí segura de aprender cosas nuevas y me hice más fuerte. Realmente creo que la experiencia que tuve durante ese tiempo me preparó para mi recuperación posterior. Aun así, incluso ahora, el mundo a veces me apabulla. No me gusta caminar sola por calles desiertas. Odio sentarme en medio de un restaurante. Las luces me molestan. Los sonidos me molestan.

(continúa en la página 3)

Recuperación (continúa de la página 2)

Sigo estando en alerta todo el tiempo como si estuviera por sufrir un nuevo episodio de violencia y en mi mente se me llenan los ojos de lágrimas cuando pienso en quién podría haber sido sin el constante fragor del miedo, pero soy mucho más fuerte de lo que era. Reconozco el valor intrínseco de la experiencia compartida.

Respeto mis relaciones, especialmente con las mujeres, porque me han ayudado mucho a lo largo de mi vida en mi búsqueda de la plenitud. La infraestructura social que he construido ha celebrado mis victorias y me ha dado un lugar blando donde aterrizar cuando he recaído. Estoy eternamente agradecida y orgullosa de conocerlas. A menudo, pregunto a las mujeres con las que trabajo qué quieren realmente, y queremos lo que cualquiera quiere: Que no solo nos oigan, sino que nos escuchen. Un lugar seguro para desahogar nuestros traumas. Queremos gracia en nuestra experiencia de recuperación y la oportunidad de recompensa. Queremos apoyo y recursos inteligentes. Queremos despojarnos de nuestra vergüenza y abolir el estigma. Queremos crear una vida que valga la pena ser vivida, y eso es algo que, independientemente de quién seas o cuál sea tu historia, todos podemos apoyar.

MM: ¿Puedes contarnos algo más sobre su trabajo actual en Optum Idaho?

Kristen: Trabajo casi exclusivamente con mujeres, y siempre lo he hecho desde que soy especialista en apoyo de pares, así que los temas que son exclusivos de las mujeres en recuperación son los que me apasionan.

Lo mejor de mi trabajo es acompañar a las mujeres en su propio y particular camino hacia la recuperación. A través de experiencias compartidas y una comprensión arraigada del estigma que a menudo se asocia a las cuestiones relacionadas con la salud mental, trabajo arduamente para hacer frente a los obstáculos que pueden encontrar las personas



cuando buscan tratamiento e intento demostrar activamente que es posible sanar y mirar hacia adelante.

MM: ¿Crees que las mujeres se enfrentan a barreras y dificultades diferentes que los hombres a la hora de obtener ayuda en su proceso de recuperación?

Kristen: Sí. Los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad son más frecuentes en las mujeres, tanto con o sin un trastorno por consumo de sustancias concomitante*. Las mujeres, sobre todo las madres, pueden enfrentarse a un mayor estigma asociado a la adicción que los hombres. La negación, el miedo y la humillación impiden a las mujeres enfrentarse honestamente a su consumo de alcohol y de drogas, así como buscar la ayuda de amigos o familiares o ponerse en contacto con un profesional. Otras barreras típicas a la asistencia para las mujeres son las obligaciones de cuidado de los hijos, los salarios/ ingresos reducidos, la drogadicción de la pareja o de otros miembros de la familia, el miedo a perder la custodia de los hijos, la falta de recursos o sentir que no merecen asistencia².

Dado que nuestras prácticas sociales son fundamentalmente sexistas, el tratamiento de la salud mental debe reflejarlo. Por ejemplo, aunque está ampliamente aceptado que las mujeres tienen necesidades específicas en su recuperación,

menos de la mitad de los centros de tratamiento de los Estados Unidos ofrecen programas o grupos especiales para mujeres y se desconoce la disponibilidad de servicios dirigidos a ellas en la comunidad. Siempre he creído que merecemos opciones de tratamiento. Las opciones tienen el poder de crear oportunidades para que nos defendamos y facultemos a las personas que se sienten marginadas. En pocas palabras, las opciones alimentan el optimismo, y el optimismo es fundamental para el principio más duradero de la recuperación: la ESPERANZA.

MM: ¿Qué consejo les darías a otras mujeres que buscan apoyo en su recuperación?

Kristen: Creo que la recuperación no es un proceso estático lleno de sentimientos siempre felices y esperanza perfecta. A veces puede ser difícil, complicado y poco emocionante. Se trata de pagar las facturas a tiempo, usar un calendario, asistir a citas, hacer un seguimiento de los síntomas, establecer límites, presionar a amigos y familiares para que participen en conversaciones difíciles, defender nuestros derechos ante los proveedores y tener el valor de pedir ayuda cuando la vida se pone difícil. Y un cambio así es absolutamente duro, pero siempre vale la pena.

Si usted es una persona que se identifica como mujer y necesita ayuda para localizar recursos, marque el **211** o llame a la Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum al **1-855-202-0973**. Para obtener ayuda más específica, llame a la Women's and Children's Alliance al **208-343-3688**. Si está teniendo una crisis, marque el **988** o llame al Centro de Crisis Pathways al **208-489-8311**. ■

1. Kunst, J. (24 de noviembre de 2020). *Sexual Abuse, The Link Between Sexual Abuse and Addiction*. Amethyst Recovery Center Best Florida Drug & Alcohol Rehab Facility. <http://www.amethystrecovery.org/addiction-sexual-abuse/>

2. *Women, Addiction and Recovery* | Hazelden Betty Ford. (n.d.). <https://www.hazeldenbettyford.org/articles/unique-challenges-of-women-and-addiction>

Salud mental de los jóvenes

Por Amber Leyba-Castle, Coordinadora de NAMI Idaho Young and Well

Cuando tenía 15 años, me di cuenta de que no recibía el apoyo que necesitaba para mi salud mental. No quería sentarme en círculo con mis compañeros y hablar de las cosas terribles por las que estábamos pasando y luego volver a clase. En cambio, quería sentir que se escuchaba mi voz sobre lo que necesitaba durante mi época de adversidad. Quería construir una comunidad que fuera segura para compartir lo que estaba viviendo, pero que también se centrara en la resiliencia y la fuerza de mi historia. No buscaba compasión, sino personas de mi edad que me entendieran. He creado un modelo de grupo de apoyo para jóvenes de 12 a 17 años basado en actividades y dirigido por jóvenes. Compartir este recurso ha sido mi meta durante los dos últimos años y, a través de este trabajo, he priorizado ser la persona que yo necesitaba durante mi época de adversidad. La organización Alianza Nacional sobre Salud Mental (National Alliance on Mental Illness, NAMI) tiene un grupo de apoyo llamado NAMI Idaho Rosebuds. Este grupo prioriza las clases basadas en actividades en torno a los temas frecuentes que experimentan los jóvenes, como la confianza en sí mismos, el estrés, la ansiedad, etc. Esto me ha resultado muy útil a la hora de iniciar una conversación con los jóvenes sobre temas de salud mental. Los comentarios que he recibido es que realizar una actividad mientras se mantiene una conversación seria quita presión a los jóvenes para que “respondan correctamente” y sienten que pueden hablar con más claridad sobre el tema que puede estar afectándoles.

Son muchos los temas de salud mental de los jóvenes que he tratado en mi trabajo a lo largo de los años. Por ejemplo, los jóvenes responden muy bien a la capacidad de relacionarse. Como adulto que apoya a un joven, no tienes por qué tener la misma experiencia con el hecho, pero si entiendes lo que el joven está

viviendo, eso realmente puede influir en tu capacidad para entablar una relación significativa con el joven que le permita confiar en ti. Por ejemplo, puede que nunca te hayan diagnosticado una condición de salud mental, pero puedes entender lo que es ir a un proveedor médico y no saber cuál será tu diagnóstico. A pesar de no tener la misma experiencia, pueden entender y compartir cómo es esa sensación de miedo. Si un joven puede acceder a un especialista en apoyo de jóvenes (youth support specialist, YSP), esto realmente puede apoyarlos en sus metas de salud mental con un profesional que ha vivido la experiencia de tener un problema de salud mental cuando era joven. Si no pueden acceder a un especialista en apoyo de jóvenes, les recomendaría que se unieran a un grupo de NAMI Idaho Rosebuds para conectarse con otros jóvenes sobre cómo les afectan los problemas de salud mental. Este grupo también se centra en la autodefensa y la participación de la comunidad, que han servido de apoyo en la recuperación de la salud mental de los jóvenes.



NAMI Idaho Rosebuds Grupo de apoyo para la salud mental creado por jóvenes para jóvenes



NAMI Idaho Rosebuds es un grupo de apoyo a la salud mental dirigido por estudiantes de 12 a 17 años que ofrece un entorno de apoyo con sesiones basadas en actividades. Rosebuds da la oportunidad de practicar habilidades sociales y de bienestar y aprender técnicas del Modelo de Resiliencia Comunitaria.

La salud mental nos afecta a todos y no debes sentirte solo mientras te esfuerzas por alcanzar el bienestar mental. Rosebuds proporciona esa comunidad segura.

¿Te interesa unirse a Rosebuds virtualmente o en persona?

Comunícate con Amber Lebya-Castle a youngandwell@namiidaho.org o llama/envía un mensaje de texto a **208-407-4388**

Martes: ¡Reunión virtual semanal abierta a todos!

Calendario de reuniones semanales: <https://namiidaho.org/event/online-rosebuds-nami-idaho/2023-04-18>

Contar con un sistema de apoyo sólido mientras los jóvenes atraviesan problemas de salud mental puede reducir la soledad y el estrés relacionados con la estigmatización, que a menudo conlleva un diagnóstico de salud mental. Como adulto, puede resultar difícil entablar conversaciones sobre salud mental con seres queridos jóvenes. Algo que me ha resultado útil es hacer preguntas como: “¿Cómo puedo apoyarte mejor?” o “¿Qué podríamos cambiar de tu día para que sea menos estresante?” Los problemas de salud mental pueden ser muy estresantes para un joven, pero el estímulo de un adulto en quien confíe puede influir realmente en su recuperación de forma significativa.

NAMI Idaho ofrece una amplia gama de grupos de apoyo y programas educativos gratuitos para personas que viven con enfermedades mentales en Idaho. namiidaho.org

NAMI Idaho Rosebuds Support Group: <https://namiidaho.org/event/online-rosebuds-nami-idaho/2023-04-18/> ■

Optum financia la entrada gratuita al Museo de los Niños de Idaho



El Museo de los Niños de Idaho, situado en Meridian, ofrece un entorno de aprendizaje interactivo para niños de 1 a 9 años y sus cuidadores, y fomenta el aprendizaje a través de la exploración con exposiciones y programas interactivos y prácticos. El museo participa en el programa Museos para Todos.

Museos para Todos es un programa que ofrece tarifas de entrada reducidas a las familias que presenten una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (Electronic Benefits Transfer, EBT) que demuestre que califican para recibir el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP). La tarifa reducida "Museos para Todos" para el Museo de los Niños es de \$3 por persona (hasta cuatro personas por tarjeta EBT).

Optum ha donado \$5,000 al Museo de los Niños para cubrir el precio de entrada con tarifa reducida de \$3, de manera que el costo de su entrada es GRATUITO.

Se calcula que estos fondos durarán aproximadamente seis meses antes de agotarse. ¡Visite hoy mismo el Museo de los Niños!

Ubicación: El Museo de los Niños se encuentra en 790 S Progress Avenue, Meridian, Idaho 83642 (junto a WinCo, a la salida de la I-84 en Meridian).

Horario de Atención: De lunes a sábado, de 10 a.m. a 5 p.m., y los domingos, de 1 a.m. a 5 p.m. ■



FindHelp.org

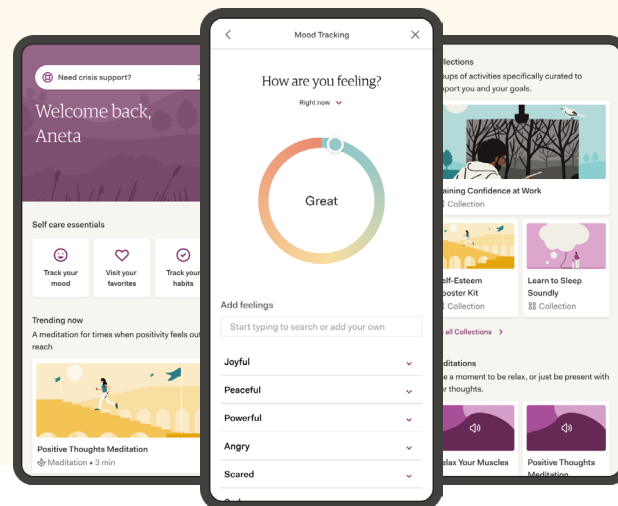
Encuentre recursos locales para usted y su familia

Visite **FindHelp.org** e ingrese su código postal para buscar apoyo, como asistencia económica, despensas de alimentos, atención médica y otros tipos de ayuda gratuita o a costo reducido, y para conectarse con estos recursos.



Use la Aplicación Self Care de AbleTo

Ayuda al instante para reducir las preocupaciones, el estrés y mejorar el estado de ánimo.



Tenga acceso a técnicas de cuidado personal, herramientas de superación, meditaciones y mucho más, en cualquier momento y lugar. Con Self Care, obtendrá contenido personalizado diseñado para ayudarle a mejorar su estado de ánimo y cambiar sus perspectivas. Use herramientas creadas por profesionales clínicos que se sugieren para usted en función de sus respuestas a una breve evaluación opcional. Self Care está aquí para ayudarle a sentirse mejor, y está disponible sin costo adicional para usted como parte de sus Beneficios de Salud Mental de Optum Idaho.

La aplicación Self Care está **disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de forma confidencial y sin costo adicional.**



Características y ventajas de la aplicación Self Care

Registro diario del estado de ánimo

Responda a preguntas diarias para registrar su estado de ánimo actual, identificar patrones y autoevaluar su progreso.

Herramientas de meditación

Explore métodos clásicos de relajación —como la respiración profunda y la visualización positiva— en el momento en que los necesite.

Colecciones

Desarrolle sus habilidades para la vida con contenido, herramientas y recursos para las cosas que más le importan, como el equilibrio entre la vida laboral y personal, el sueño y mucho más.

Hoja de ruta personalizada

Registre su progreso, establezca metas y avance mediante controles semanales. Self Care le ayuda a crear una hoja de ruta para ayudarle en su proceso autoguiado hacia una mejor salud mental.

¿Preparado para comenzar?
Descargue la aplicación.

Visite ableto.com/begin o escanee el código QR con la cámara de su teléfono o tableta.



Seleccione el botón "Getting Started" (Cómo Empezar) y responda a algunas preguntas para personalizar mejor su experiencia.

Cuando se le solicite, ingrese el código de acceso: **Optum Idaho**

A continuación, se le dará acceso para descargar e instalar la aplicación Self Care en su dispositivo.

Para obtener más información, visite ableto.com

Self Care de AbleTo no se debe usar para necesidades de atención de urgencia. Si tiene una crisis o necesita atención de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. La información contenida en Self Care solo tiene fines educativos; no pretende diagnosticar problemas ni proporcionar tratamiento, y tampoco se debe usar sola en reemplazo de la atención de un proveedor. Self Care está disponible para los miembros mayores de 13 años sin costo adicional. La participación en el programa es voluntaria y está sujeta a las condiciones de uso de Self Care.

©2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

Aviso sobre No Discriminación y Acceso a Servicios de Comunicación

Optum no discrimina por motivos de sexo, edad, raza, color, nacionalidad o discapacidad.

Tenemos a su disposición servicios gratuitos para ayudarle a que se comunique con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en otros formatos, como en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número gratuito (855) 202-0973. TTY 711.

Si piensa que no ha recibido un trato justo por su sexo, edad, raza, color, nacionalidad o discapacidad, puede enviar una queja a:

Optum Civil Rights Coordinator
11000 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344

Por teléfono: 888-445-8745, TTY 711

Por fax: 855-351-5495

Por correo electrónico: optum_civil_rights@optum.com

Si necesita ayuda con su queja, llame al número de teléfono gratuito (855) 202-0973. TTY 711. Debe enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha en que descubrió el problema.

Puede presentar una queja ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

En línea: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
Los formularios de queja están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

Por teléfono: Número gratuito: 1-800-368-1019.
TTD 800-537-7697.

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

Servicios de Asistencia en Otros Idiomas y Formatos Alternativos

Esta información está disponible en otros formatos, como en letra grande. Para solicitar otro formato, llame al número gratuito (855) 202-0973. TTY 711.

You have the right to get help and information in your language at no cost. To request an interpreter, call 1-855-202-0973.

Spanish: Tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para solicitar un intérprete, llame al 1-855-202-0973.

Chinese: 您有權利免費以您的語言得到幫助和訊息。如需洽詢一位口譯員，請撥電話1-855-202-0973。

Serbo-Croatian: Imate pravo da besplatno dobijete pomoć i informacije na Vašem jeziku. Da biste zatražili prevodioca, nazovite 1-855-202-0973.

Korean: 귀하는 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사를 요청하기 위해서는 1-855-202-0973번으로 전화하십시오.

Vietnamese: Quý vị có quyền được giúp đỡ và cấp thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để yêu cầu được thông dịch viên giúp đỡ, vui lòng gọi 1-855-202-0973.

Arabic: لك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك دون تحمل أي تكلفة. لطلب مترجم فوري، اتصل بالرقم 1-9073-202-855

German: Sie haben das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um einen Dolmetscher anzufordern, rufen Sie die Nummer 1-855-202-0973.

Tagalog: May karapatan kang makatanggap ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang humiling ng tagasalin, tumawag sa 1-855-202-0973.

Russian: Вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Чтобы подать запрос переводчика позвоните по телефону 1-855-202-0973.

French: Vous avez le droit d'obtenir gratuitement de l'aide et des renseignements dans votre langue. Pour demander à parler à un interprète, appelez le 1-855-202-0973.

Japanese: ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳をご希望の場合は、**1-855-202-0973**までお電話ください。

Romanian: Aveți dreptul de a obține gratuit ajutor și informații în limba dumneavoastră. Pentru a cere un interpret, sunați la **1-855-202-0973**.

Sudan: Urafise uburenganzira bwo kuronka ubufasha n'amakuru mu rurimi gwawe ku buntu. Kugira usabe umusobanuzi, hamagara **1-855-202-0973**.

Persian: شما حق دارید که کمک و اطلاعات به زبان خود را به طور رایگان دریافت نمایید. برای درخواست مترجم شفاهی یا شمارهتماس حاصل نمایید. **0973-202-855-1**

Ukrainian: У Вас є право отримати безкоштовну допомогу та інформацію на Вашій рідній мові. Щоб подати запит про надання послуг перекладача, задзвоніть на **1-855-202-0973**.

Haitian: Ou gen dwa pou jwenn èd ak enfòmasyon nan lang natifnatal ou gratis. Pou mande yon entèprèt, rele nimewo **1-855-202-0973**.

Hindi: आप के पास अपनी भाषा में सहायता एवं जानकारी नःशुल्क प्राप्त करने का अधिकार है। दुभाषण के लिए **1-855-202-0973** पर फ़ोन कर |

Portuguese: Você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para solicitar um intérprete, ligue para **1-855-202-0973**.

Línea de Crisis y Acceso
para Miembros:
1-855-202-0973 (TTY: 711)

Nos Importa Su Opinión

¡Queremos saber lo que
usted tiene para decir!

¿Qué le está dando
resultado? ¿Qué podríamos
hacer diferente?

Envíenos un correo
electrónico a
membermatters@optum.com.

