

**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.

2022 Número de Otoño



## En Esta Edición

- La Historia de Fuerza y Resiliencia de un Veterano
- El Apoyo de Pares Da Esperanza durante las Luchas Difíciles
- Participación Familiar en el Tratamiento de un Hijo con Enfermedad Mental
- Cómo Acceder Gratis a las Funciones Premium de la Aplicación Sanvello

## La Historia de Fuerza y Resiliencia de un Veterano

Una Conversación con Optum Idaho sobre **Recuperación, Fuerza y Resiliencia**

**Nota Editorial:** *Nacido en Idaho, Tyson Hawkins cumplió dos misiones en el extranjero, ambas en apoyo a la Operación Libertad Iraquí. Es una persona que vive en recuperación de una enfermedad mental y un trastorno por consumo de sustancias, con casi*

*seis años de bienestar en sobriedad. Tyson es Asesor de Pares en el equipo de Recuperación y Resiliencia de Optum Idaho y Especialista Certificado en Apoyo de Pares, Asesor sobre Recuperación de Pares y Proveedor*

*(Continúa en la página 2)*

©2022 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Se utilizaron fotos de archivo, a excepción de la persona sobre la que se hace la reseña. 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.



# Recursos Para Usted

## Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum

(Disponible las 24 horas,  
los 7 días de la semana)

**1-855-202-0973**

Para TDD/TTY, marque **711**

## Conozca qué Servicios de Salud Mental están disponibles para usted

Visite [optumidaho.com](http://optumidaho.com)

Haga clic en el enlace “Recursos y Herramientas” que aparece en la sección Enlaces Rápidos para Miembros en el lado izquierdo de la página. A continuación, haga clic en el cuadro gris titulado “Guía de Referencia Rápida para los Servicios Disponibles”.

## Cómo Presentar una Queja sobre un Proveedor

Llame al **1-855-202-0973**  
(para TDD/TTY, marque **711**)  
para comenzar el proceso.

## Lea el Boletín de Member Matters en Línea

Escanee este código QR con  
la cámara de su teléfono o  
dispositivo:



# La Historia de un Veterano (Continúa de la página 1)

*de Apoyo para Jóvenes. Recientemente, hablé con Member Matters, de Optum Idaho, sobre su proceso de recuperación personal como veterano de la Guerra de Irak y su esperanza de ayudar a otros a saber que hay ayuda disponible y que la recuperación es posible.*

**Member Matters (MM):** Tyson, gracias por compartir tu tiempo y tu historia con los Miembros de Optum Idaho. Haz dedicado gran parte de tu tiempo a concientizar sobre las enfermedades mentales, el consumo de sustancias y la depresión desde la perspectiva de los veteranos, ¡y te aplaudimos! Nos interesa saber más sobre tu historia, qué te dio fuerzas para recuperarte y cómo te las arregla hoy.

**Tyson:** Cuando volví a casa después del servicio, me costó mucho adaptarme a la vida civil y dejar atrás mis experiencias militares. Mis viajes al extranjero y la baja del servicio me habían provocado muchos traumas, y me encontré rápidamente recurriendo al alcohol y a otras sustancias para lidiar con ellos. Mi enfermedad mental, sin diagnosticar ni tratar, empezó a tomar el control de mi vida rápida y completamente. Me sentí aislado y desconectado de las personas que me rodeaban, incluso de aquellas a las que más quería y con las que me sentía más cercano.

A veces luchaba contra la depresión y otras, contra la ansiedad. Me costaba sentirme seguro en ciertos lugares... y me obsesionaba la seguridad y el bienestar de los que me rodeaban. Constantemente tenía problemas para dormir, a menudo no podía conciliar el sueño y, cuando lo hacía, tenía pesadillas. Cuando lograba dormir, el sueño era mi escape. Durante años así fue mi existencia. No estaba bien. Estaba perdido, triste, solo y cada vez más dependiente de las sustancias para funcionar mal en el día a día. Mis adicciones crecieron. Me alejé de todos los que me importaban. Me encontré sin hogar y viviendo en la calle. En mi peor momento, ya no quería vivir, y creía que mis seres queridos estarían mejor sin mí.

Afortunadamente, mis acciones y comportamientos hicieron que tuviera problemas con la ley. Mientras esperaba la resolución legal de mis casos penales, me ofrecieron

la oportunidad de participar en un programa de tratamiento específico para delincuentes veteranos. Estaba desconfiado, pero finalmente accedí y me aceptaron en el Tribunal de Tratamiento de Veteranos del Condado de Ada. Como participante en el programa del tribunal, se me brindó la oportunidad de recibir tratamiento de salud mental y para el consumo de sustancias. Me salvó la vida. No solo eso, sino que también aprendí una nueva forma de vivir que hizo que valiera la pena. La alegría, el propósito, la pertenencia y la esperanza han reemplazado las emociones de antes, y no podría estar más agradecido por haber encontrado esta nueva forma de vida. Ahora, solo quiero desesperadamente que otros encuentren lo que yo he encontrado en la recuperación y ayudarles a encontrarlo si lo necesitan.

**MM:** A lo largo de la historia, los miembros del servicio militar se han visto en situaciones inimaginables, a menudo situaciones en las que deben tomar decisiones difíciles. ¿Qué te gustaría que más gente supiera sobre los veteranos?

**Tyson:** Creo que sería útil que más personas aceptaran que es poco probable que puedan comprender la experiencia de un veterano. Y que no esperamos que lo hagan. La empatía sincera y genuina es muy gratificante, y no necesariamente hay que experimentar el combate en carne propia para ser capaz de dar una respuesta empática a otra persona que sí lo ha hecho. Como nuestro trauma puede ser único, puede aislarnos porque sabemos que nadie se identifica con la misma experiencia.

Cuando volvemos a casa, casi siempre lo hacemos sin alguno de los mejores amigos que hemos hecho. Hemos dejado a los amigos en nuestras antiguas unidades, o ellos nos han dejado para irse a sus ciudades de origen al otro lado del país. En algunos casos, nuestro mejor amigo nunca volvió. La profundidad de estas relaciones hace que sea difícil tener relaciones superficiales o incluso verlas como valiosas. Resulta que lo que necesitamos es al otro y a una persona auténtica y cariñosa que realmente busque aceptar y amar,



Tyson disfrutando de un momento como papá orgulloso en la graduación de secundaria de su hijo.

en lugar de tratar de entender y arreglar. Esto puede desempeñar un papel importante en la batalla por el bienestar de un veterano.

También, el propósito. Los veteranos necesitan un propósito como si fuese oxígeno. Una de las partes más difíciles de la transición para mí después del ejército fue tratar de conciliar el haber pasado de liberar a una nación de un dictador despótico, a tomar pedidos de comida en un restaurante. Pasé de luchar en la Guerra Mundial contra el Terrorismo a un trabajo de camarero en Chili's. No hay nada de malo en servir mesas, pero era un error para mí. Lo que hagamos después tiene que IMPORTAR. Tenemos que encontrar nuestro propósito, alimentado por la pasión, o seguiremos luchando con una sensación de insatisfacción cada vez más profunda.

**MM:** ¿Hay programas específicos para militares y veteranos en materia de salud mental y abuso de sustancias?

**Tyson:** Sí. En general, el Departamento de Asuntos de los Veteranos tiene unos programas realmente estupendos para ambos. Sin embargo, el Departamento de Asuntos de los Veteranos no siempre está disponible para todos los veteranos, por lo que animo a los veteranos que estén buscando ayuda y que no sean elegibles para los servicios del Departamento de Asuntos de los Veteranos que busquen otras organizaciones o programas específicos para veteranos que ofrezcan servicios de apoyo y tratamiento. Lamentablemente, no vienen a buscarte.

Uno debe tomar la iniciativa, hablar y pedir ayuda. Habrá que ponerse a trabajar. Hay que investigar, presentar solicitudes y llenar papeles, y esperar... en largas listas. Uno recibirá muchos "no", pero debe perseverar. No te regalarán nada. Uno tendrá que ganarse todo lo que consiga. Y aceptar cualquier tipo de apoyo que pueda

conseguir. Los Administradores de Casos y los Especialistas de Pares son excelentes recursos para buscar apoyo. Al final, todo valdrá la pena.

**MM:** ¿Por qué decidiste buscar ayuda y recuperarte?

**Tyson:** Al principio, me sentí obligado por las fuerzas del orden y el sistema de justicia penal. Poco después, llegué a reconocer por qué quería recuperarme... por mis hijos, mi familia y mis amigos. Con el tiempo, fui capaz de ver cómo mis experiencias y mi capacidad para conectarme con los demás me hacían especialmente apto para ayudar y apoyar a otros en sus propias luchas... así que también se trataba de ayudar a los demás. Finalmente, llegué a quererme y me di cuenta de que quería vivir así por mí, y por mi futuro, y por mi propia alegría y realización personal el resto de mi vida.

**MM:** ¿Qué fue lo que más te sorprendió sobre el proceso de recuperación?

**Tyson:** Una gran parte de mi tratamiento fue educativa, y me sorprendí a menudo al enterarme de los datos médicos y científicos relacionados con el consumo de sustancias, la salud mental y los trastornos concomitantes. Hay datos y estudios científicos ampliamente disponibles sobre la adicción y las explicaciones fisiológicas sobre cómo y por qué se producen las dependencias de sustancias químicas.

Lo que aprendí fue que la adicción es una enfermedad legítima y auténtica de la mente y el cuerpo, y que hay muchos enfoques eficaces de tratamiento que pueden ayudar. Me sorprendió saber que estaba enfermo, y que mi enfermedad era bastante frecuente, y que los síntomas podían explicar muchos de mis pensamientos, sentimientos y acciones. Me sorprendió saber que la recuperación era posible incluso para mí y, en esa posibilidad, encontré esperanza por primera vez en mucho tiempo.

**MM:** ¿Cuáles son algunos protocolos de tratamiento buenos y eficaces para ayudar a las personas a romper ese ciclo de trastornos de salud mental y consumo de sustancias, y qué recursos te han resultado útiles o han apoyado tu recuperación?

**Tyson:** Puede sonar a cliché, pero el tratamiento más eficaz en mi propia recuperación fue la constancia de recibir asesoramiento tradicional, psicoterapia y participar en sesiones de grupo. Ir a terapia y analizar mi pasado (trauma, culpas, vergüenza, ira, fracaso, etc.) me permitió liberarme de sus ataduras. Sentarse en grupos y compartir experiencias con personas en un entorno seguro y comprensivo me ayudó a darme cuenta de que no era tan único en mi lucha como había creído. Me ayudó a superar mi aislamiento y a comprender que hay mucha gente como yo, y que todos merecemos un camino hacia la felicidad.

**MM:** ¿Qué haces hoy que te ayuda a mantener o proteger tu recuperación?

**Tyson:** Hay muchas cosas que hago constantemente para mantener mi recuperación, pero creo que lo más importante es mantenerse positivo, esperanzado y optimista... y estar radicalmente agradecido por esta nueva forma de vida y todo lo que me ha permitido. Dedicar tiempo a estar presente hace que me centre en lo que he construido a mi alrededor, en lo que es importante para mí y en por qué estoy eligiendo llevar esta forma de vida.

Ser consciente de mis bendiciones me mantiene motivado y centrado en lo que tengo que seguir haciendo mientras trabajo para lograr las próximas metas que me he fijado. Por último, y quizá lo más importante, busco y me esfuerzo por mantener relaciones significativas y conexiones sanas con la gente. Tengo la profunda convicción de que la conexión humana es el principal motor de la recuperación.

**MM:** ¿Qué consejos les darías a otros veteranos?

**Tyson:** Probablemente lo más importante sería que encuentren su tribu. Busquen su nueva unidad, sus compañeros de batalla, algún grupo de personas con las que puedan relacionarse y que puedan estar ahí para apoyarlos mientras transitan el trabajo de analizar sus experiencias... si deciden hacerlo. Busquen y participen en los grupos de veteranos disponibles y entablen relaciones con nuestros

(Continúa en la página 5)



# El Apoyo de Pares Da Esperanza durante las Luchas Difíciles

Por Julie Hardle, Gerente de la División de Recuperación y Resiliencia de Optum Idaho

Hace poco, un compañero de trabajo y yo hablábamos del momento perfecto para presentar los servicios de apoyo de pares a los miembros que están luchando con las hospitalizaciones. Compartimos la experiencia de más de una crisis de salud mental y de pasar horas en una sala de emergencias. Los dos pasamos de la sala de emergencias a quedarnos en el hospital.

Ahora ambos llevamos una vida de recuperación con un propósito y un significado que va más allá de lo que soñamos que era posible durante todos esos años. También somos especialistas certificados en apoyo de pares y asesores de recuperación de pares que trabajamos en Optum Idaho.

Muchos se encuentran en situaciones similares debido a un atentado contra su vida, una sobredosis o una manía y psicosis graves. Las heridas de esas experiencias son profundas. Coincidimos en que esas experiencias colgaban como una niebla oscura, espesa y fría de vergüenza que se siente en lo más profundo del alma y del corazón. La vergüenza que sentimos nos quita la confianza y el respeto propio. Después de esas experiencias, debido al estigma que rodea a las enfermedades mentales y a los trastornos por consumo de sustancias, la desesperación de la vergüenza se apoderaba de nosotros.

Nos llenamos de ESPERANZA y de luz, gracias al apoyo de pares que formaban parte de una comunidad de otras personas que estaban labrando una vida de recuperación. Los especialistas en apoyo de pares y los asesores de recuperación con los que trabajamos nos han enseñado a tomar la siguiente decisión correcta, un paso y un día a la vez. Los contratiempos ocasionales fueron oportunidades para la reflexión, la toma de



conciencia y el crecimiento. Conocer e interactuar con otros pares nos introdujo en una comunidad vibrante e inspiradora que nos dio un hogar, una red de apoyo social y, a veces, una red de seguridad necesaria.

Aunque coincidimos en que, a veces, las emergencias psiquiátricas requieren una hospitalización, pueden resultar chocantes. Comparativamente, aunque las circunstancias eran diferentes, las experiencias y los estados emocionales eran similares.

Estábamos asustados, confundidos, las circunstancias de nuestras condiciones golpeaban con tal fuerza que había más desorientación y pánico, que a veces se presentaba como agitación y agresividad. A

menudo, eso se respondía con medidas disciplinarias que validaban nuestra percepción de falta de seguridad y protección.

Reflexionamos juntos sobre cómo hubiera sido tener acceso al apoyo de pares en esos momentos. Que una persona diga: “Hola, estoy aquí. Sé cómo se siente esto, y entiendo por qué tienes tanto miedo. No estás solo, ¿Qué tipo de apoyo necesitas ahora mismo?” Compasión, comprensión, empatía y una calma tranquilizadora. El vínculo de confianza que se forja rápidamente a través de una necesidad desesperada y, lo que es más importante, un “saber” tranquilizador que proviene de una experiencia compartida marca todas las diferencias. ■

## ¿Necesita ayuda por una crisis o alguien con quien hablar?

Puede llamar, enviar un mensaje de texto o chatear con la línea de Prevención del Suicidio de Idaho al **988** o en **988lifeline.org**

O llame a la línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum Idaho al **1-855-202-0973** (TTY: **711**), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

# La Participación Familiar es Vital en el Tratamiento de un Hijo con Enfermedad Mental

Por Beth Markle, Directora Ejecutiva de NAMI Idaho



Nuestro hijo tenía 15 años cuando se nos acercó para pedir ayuda con su ansiedad. Teníamos muchas preguntas. ¿Necesitaba un psiquiatra o terapia? ¿Necesitará medicamentos? ¿Queríamos eso? ¿Qué provocó esto?

Nos considerábamos padres presentes y con experiencia, pero con cada pregunta que surgía, crecía la incertidumbre y cada vez nos sentíamos más culpables. Teníamos mucho que aprender sobre cómo encontrar ayuda, qué esperar del proceso de recuperación o qué hacer en caso de crisis. Nuestra duda y vergüenza pueden haber dificultado llegar a un acuerdo sobre cualquier cosa mientras nos cuidábamos a nosotros mismos y al resto de la familia, lo que posiblemente repercutiría en la recuperación de nuestro hijo.

A lo largo de nuestro proceso, hemos encontrado una gran variedad de médicos y terapeutas, y visitamos varios antes de encontrar uno que se adapte bien a nuestro hijo. Después, con el tiempo y la persistencia, conseguimos entender nuestro papel en su recuperación. Leímos todo lo que pudimos encontrar, nos inscribimos en talleres y encontramos grupos de apoyo y terapia para nosotros. Todo

esto nos ayudó a sentirnos menos solos en nuestra lucha, nos dio esperanza y nos ayudó a sacudirnos la sensación de aislamiento y vergüenza.

Ahora, nos damos cuenta de que un buen primer paso en este proceso habría sido interrogar rigurosamente a sus terapeutas, no sobre la causa de su enfermedad ni sobre lo que nuestro hijo debía hacer, sino sobre nuestro papel, qué podíamos esperar y qué recursos podría haber para ayudarlo y ayudarnos.

Como padre, uno cumple un papel importante en la recuperación de su hijo. Tómese su tiempo para entender las cosas. Únase a un grupo de apoyo — su NAMI ((Alianza Nacional sobre Salud Mental) local ([www.namiidaho.org](http://www.namiidaho.org)) debería tener opciones presenciales y remotas— y recibirá apoyo de otras personas que estén pasando por problemas similares. Infórmese. Haga que su misión sea aprender todo lo que pueda sobre las opciones de tratamiento, el cuidado personal y la defensa de los derechos.

No hay respuestas fáciles, pero hay un motivo para ser optimista. No tardará mucho en ser de ayuda para otras personas que estén en su misma situación, y eso también puede ser fortalecedor y sanador. ■

## Veterano *(Continúa de la página 3)*

hermanos y hermanas. Ofrezcan su propio apoyo y tiendan la mano cuando lo necesiten. Estén dispuestos a ayudar y ellos harán lo mismo con ustedes.

Creo que es importante para nosotros llegar a un lugar, mental y emocionalmente, que nos permita estar dispuestos a cerrar ese capítulo de nuestras vidas y pasar al siguiente: Un capítulo en el que nuestra condición de veteranos y militares puede ser no lo que somos, sino una parte importante de lo que somos.

**MM:** ¿Qué palabras de esperanza les darías a quienes están pasando por una situación similar?

**Tyson:** Les diría que no están tan solos como les parece. Les diría que no hay que darse por vencido, que hay que seguir luchando y que la única forma de fracasar es rendirse. Los aliento a que reúnan la mayor cantidad posible de fe y esperanza, y a que crean profundamente que la recuperación y la redención son posibles.

No se concentren en la enorme tarea de lograr la recuperación completa y total que lleva meses o incluso años para salir del pozo, porque eso es abrumador y desalentador. Concéntrense en lo que pueden hacer ahora mismo, hoy, para dar un paso en la dirección correcta y sigan haciéndolo reiteradamente para ver a dónde los lleva. Busquen recursos y programas que puedan estar a su disposición, participen en ellos y aprovéchenlos.

Lo único que deben cambiar es todo. Y cuando lo hagan, tomen lo que hayan aprendido y ayuden a otra persona que tenga problemas y que pueda beneficiarse de su apoyo y experiencia. Pueden inspirar y dar esperanza a los que no tienen inspiración ni esperanza, y su historia de lucha y recuperación será su mejor herramienta para compartir con todos los que tengan la suerte de cruzarse en su vida en el futuro. ■



# Aplicación de Bienestar de Sanvello: Como Desbloquear las Funciones *Premium* Gratis

¿Sabía que todos los miembros de Optum Idaho Behavioral Health Plan tienen acceso a la versión Premium de la aplicación Sanvello sin costo alguno? La versión premium de Sanvello otorga acceso completo a todos los recursos digitales de crianza de los hijos y contenido de cuidado personal incorporados en la aplicación, que incluyen todos los Viajes Guiados, herramientas y meditaciones.

Descargue la aplicación en la App Store de Apple o en Google Play y siga estos pasos para acceder a la versión Premium. ■

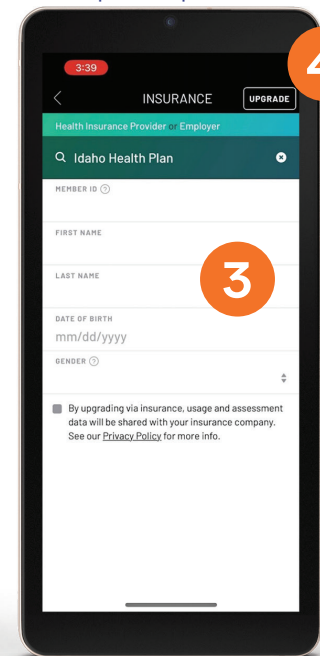
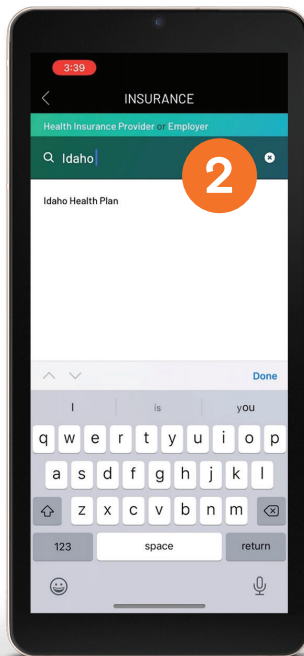
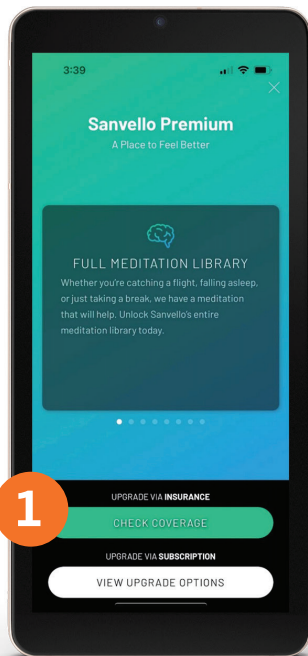


Obtenga más información sobre la aplicación en [sanvello.com](https://sanvello.com)

1 Haga clic en el botón "CHECK COVERAGE" (VERIFICAR COBERTURA).

2 En el campo de "SEARCH" (BUSCAR) escriba "Idaho" y elija Idaho Health Plan.

3 Ingrese su información y asegúrese de usar su Identificación de Medicaid en el campo Identificación de Membresía.  
4 Haga clic en "UPGRADE" (ACTUALIZAR) en la esquina superior derecha.



## 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**  
Fax: 855-351-5495  
Correo electrónico: [optum\\_civil\\_rights@optum.com](mailto:optum_civil_rights@optum.com)

Si necesita ayuda con su queja, llame al número 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 de 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 부담 없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사를 요청하기 위해서는 **1-855-202-0973** 번으로 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:** 1-9073-202-855 دعاسالم الى لوصول الى فف قح لك كل  
لصتا ، يروف مچرتم بلطل . ففلكت اي لمحت نود كتغلب تامول عمل او  
مقرلاب

**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:** ناگیار روظ هب ار دوخ نابز هب تااعالطا و کمک هک دیراد قح امش  
دیامن لصاح سامت هرامش اب یهافش مچرتم تساوخرد یارب . دیامن تفایرد  
**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 फोन 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)**

# Optum

## Optum Idaho

322 E. Front Street  
Suite 400  
Boise, ID 83702-7370

PRESORTED  
STANDARD MAIL  
U.S. POSTAGE  
PAID  
OFS

217748-022022



---

## 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](mailto:membermatters@optum.com).