



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



istock.com/shapcharge

Verano 2023
Turn over for English!

**United
Healthcare**
Community Plan

Renueve hoy

¿Sabía que...? Medicaid debe renovarse cada año. Consulte la Página 2 para obtener más información.



Diabetes

Bajo control

¿Por qué hacerse la prueba de A1c?

Si es diabético, sabe lo importante que es revisar a menudo su nivel de azúcar en la sangre. Pero pincharse el dedo solo le indicará el nivel que tiene en ese momento.

Hay una prueba que realiza el médico y le ofrece una perspectiva más completa. Se llama A1c y le indica el promedio de la glucosa durante un período de 6 a 12 semanas. Es importante mantener controlada el azúcar en la sangre a largo plazo para evitar complicaciones graves.

Si su diabetes no está bien controlada, debe hacerse la prueba A1c cada 3 meses. Y si lo está, lo recomendable serían 2 veces al año.



Cobertura médica

Elija cómo renovar

Qué debe hacer para renovar sus beneficios de MO Healthnet

En línea: Cuando venza su renovación, cree una cuenta para el portal de la División de Apoyo a la Familia (FSD) en my.mo.gov/fsdbenefits. Después, complete y envíe su formulario. También puede subir a la FSD una copia de su formulario de renovación anual debidamente completado y firmado.

Por teléfono: Llame a la FSD al **855-FSD-INFO (855-373-4636)**.

En persona: Visite una oficina local de la FSD. Asegúrese de llevar consigo los documentos necesarios.

Por correo: Complete el formulario que se le ha enviado por correo y devuélvalo a la FSD.

iStock.com/Fly View Productions



Vacunas de rutina

No espere para vacunarse

Los niños y adolescentes necesitan ir al médico una vez al año para un chequeo médico. Es importante para su salud y es posible que la escuela lo exija.

Una de las cosas que hará el médico en esta visita es administrar a su hijo las vacunas que necesite. Si a su hijo le falta alguna de las vacunas que exige su estado, es posible que no pueda empezar la escuela en otoño. Aunque su hijo haya recibido todas las vacunas de bebé, hay más vacunas necesarias para los niños en edad escolar, tales como:

- **COVID-19 y gripe:** Recomendadas cada año
- **Tdap:** Edad 11-12 años
- **HPV:** Edad 11-12 años
- **Meningococo:** 11-12 años y 16 años



Consulte a su proveedor. ¿Su hijo tiene cita para la revisión de regreso a clases? Si no es así, llame hoy mismo para solicitar una.





Controles del niño sano

Crecer fuerte

Los bebés necesitan controles frecuentes

Es importante que las consultas o controles del niño sano con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sean a tiempo. Se recomienda que los lactantes y los niños acudan al menos a 6 consultas de control del niño sano durante los primeros 15 meses de vida. Lleve a su bebé a las consultas de control del niño sano a las siguientes edades:

- Recién nacido
- 1 mes
- 2 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses

En las consultas de control del niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que esté creciendo y desarrollándose bien. A su hijo se le realizarán las pruebas y vacunas que le correspondan. El PCP responderá las preguntas que tenga sobre la salud de su hijo.



Deje de vapear

Abandone el vapeador

Los cigarrillos electrónicos son tan malos como los cigarrillos normales

Según un estudio¹ realizado en 2022, más de 2.5 millones de adolescentes consumen cigarrillos electrónicos o vapean. Esto supone el 14% de los estudiantes de preparatoria y el 3% de los de secundaria. De ellos, 1 de cada 4 vapea todos los días y el 85% utiliza productos saborizados.

La gente suele pensar que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los normales. Pero no es cierto. Ambos contienen nicotina, que es adictiva. Una cápsula Juul contiene tanta nicotina como una cajetilla entera de cigarrillos.

Los cigarrillos electrónicos también contienen sustancias químicas tóxicas que pueden dañar los pulmones y el cerebro de su hijo. Algunos dispositivos de vapeo parecen memorias USB o bolígrafos, lo que facilita que su hijo los esconda.

El vapeo también es peligroso para los adultos. Aunque tiene algunos de los mismos riesgos a largo plazo que los cigarrillos, también puede causar daños pulmonares repentinos en personas de cualquier edad. Esto puede ser permanente o mortal.

¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 2022.



iStock.com/SbytovnaMN

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-866-292-0359, TTY 711

Nuestro sitio web: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

Descárguela desde la App Store o Google Play

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin costo para usted (llamada gratuita).

1-866-351-6827, TTY 711

Quit For Life: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Beneficios de transporte sin costo para miembros elegibles de ida y vuelta a sus consultas médicas y reembolso del kilometraje de la gasolina: Llame a MTM.

1-844-529-1801, TTY 711

De lunes a sábado, de 6 a.m. a 5 p.m.

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-866-292-0359, TTY 711

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Sanvello: Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (actualización a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

sanvello.com

Pase a lo digital: Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference

Derechos y responsabilidades de los miembros: Para ver los derechos y responsabilidades de los miembros, consulte los recursos para miembros en: **uhcommunityplan.com/mo/medicaid/mo-health-net**.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of race, color, national origin, sex, age or disability.

If you think you were not treated fairly due to race, color, national origin, sex, age or disability, you can file a grievance. File it with:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com
1-866-292-0359, TTY 711

You may file on the phone, in person or in writing.

If you need help with your grievance, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services.

Online:

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

Get complaint forms at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

We provide communication help at no cost for people with disabilities. This includes materials with large print. It includes audio, electronic and other formats. We also provide American sign language interpreters. If English is not your main language, you may ask for an interpreter. We also provide materials in other languages. To ask for help, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, at no cost to you, are available. Call **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-866-292-0359**，**TTY 711**。

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí. Vui lòng gọi số **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

Serbo- Croatian

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su besplatno. Nazovite **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-292-0359**, **TTY 711**.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم

1-866-292-0359 ، الهاتف النصي **711** .

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 비용 부담 없이 이용하실 수 있습니다. **1-866-292-0359, TTY 711** 로 전화하십시오.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться услугами переводчика, без каких-либо затрат. Звоните по тел **1-866-292-0359, TTY 711**.

French

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique sans aucun frais. Appelez le **1-866-292-0359, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit na serbisyo ng pantulong sa wika, nang wala kang gagastusin. Tumawag sa **1-866-292-0359, TTY 711**.

Pennsylvania Dutch

WICHTIG: Wann du Deitsch (Pennsylvania Dutch) schwetze duscht, kannscht du ebber griege fer helfe mit Englisch unni as es dich ennich ebbes koschte zellt. Ruf **1-866-292-0359, TTY 711** aa.

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-866-292-0359, TTY 711** تماس بگیرید.

Oromo

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa yoo ta'e, tajaajilli gargaarsa afaanii baasii kee malee, ni argama. Bilbilaa **1-866-292-0359, TTY 711.**

Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, sem custo nenhum. Ligue para **1-866-292-0359, TTY 711.**

Amharic

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ ምንም ወጪ ሳያስወጣዎት፣ ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል፤ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-866-292-0359, TTY 711።**