



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Photography by ZhangXun/stock.adobe.com

Invierno 2023

United
Healthcare
Community Plan

Lo que hay en el interior

Nuestro equipo de Servicios para miembros está listo para ayudarle. En la Página 2 encontrará una historia sobre cómo ayudamos a un miembro a conseguir sus medicamentos.



Salud + Bienestar

¿Qué es el WIC?

Ayuda para la alimentación de su familia

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (nutrition program for Women, Infants and Children, WIC) está dirigido a mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz. También es para las madres lactantes, los bebés y los niños de hasta 5 años. Le ofrece cheques, vales o tarjetas cada mes para comprar opciones de alimentos saludables. Entre ellos se encuentran la leche, el queso, los huevos, los cereales integrales y la mantequilla de maní. También puede conseguir frijoles, frutas, verduras, jugos y más. Visite fns.usda.gov/wic para obtener más información y ver si usted o sus hijos son elegibles.



Hora de la cena. Prepare una sopa con productos básicos de la despensa. Visite uhc.care/wintersoup para obtener ideas fáciles.

Salud mental

Hacer seguimiento es importante

Ayuda después de salir del hospital

¿Ha estado en el hospital por una enfermedad mental? Es importante tener una consulta de seguimiento después de volver a casa.

Usted debe tener una visita de seguimiento con un proveedor de salud mental en un plazo de 7 días. Si no puede hacerlo, acuda a un proveedor en un plazo de 30 días. Una consulta de seguimiento es importante para que pueda:

- Reducir el riesgo de volver al hospital
- Asegurarse de que se toma los medicamentos correctamente
- Asegurarse de que sus medicamentos están funcionando
- Obtener apoyo para el progreso de su salud mental

¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor o para pedir una cita? Podemos ayudar. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4.



istock.com/SDI Productions

Experiencia de miembro

Una mano amiga

Si tiene problemas con su cobertura médica, estamos aquí para ayudarle. Nuestro equipo de Servicios para miembros puede ayudarle a conseguir lo que necesita para su hijo.

Un miembro tenía problemas para conseguir sus medicamentos. Así que llamó a Servicios para miembros para pedir ayuda.

Representantes de Servicios para miembros hablaron con el consultorio médico y la farmacia y consiguieron la información

necesaria para aprobar la solicitud. El miembro recibió los medicamentos.

Estaba muy agradecido por la ayuda y ahora ya sabe que puede comunicarse con el administrador de casos para cualquier cosa que necesite más adelante. Este tipo de ayuda de Servicios para miembros está disponible para todos los miembros.



Apoyo cuando lo necesita. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en la Página 4. Estamos aquí para ayudar.



¿Sabía que...?

Sus beneficios pueden incluir servicios de transporte de ida y vuelta a las consultas médicas y el reembolso del kilometraje de la gasolina. Llame a MTM al número telefónico que aparece en la Página 4 para obtener más información.

Atención cubierta

¿Debe su hijo recibir atención médica?

Las revisiones y vacunas mantienen sana a su familia

La atención preventiva es importante, ya que hace posible que usted y su familia estén sanos. La atención preventiva incluye revisiones de rutina y vacunas. Aquí le indicamos algunas que pueden ser necesarias para su hijo.

Examen de detección de plomo

La intoxicación por plomo puede causar problemas de crecimiento y desarrollo. Los niños de entre 6 meses y 6 años deben ser examinados para detectar la intoxicación por plomo.

Exámenes del desarrollo y del comportamiento

Estos exámenes aseguran que su hijo se esté desarrollando de manera correcta. En ellos se evalúa el movimiento, el lenguaje, las emociones, el comportamiento y el pensamiento de su hijo. Estos exámenes se deben realizar cuando su hijo tenga 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses de edad. También se pueden realizar en cualquier momento que le surja una preocupación.

Controles dentales

Los niños deben acudir al dentista cada 6 meses para control y limpieza. Los dentistas pueden ponerle un barniz de fluoruro a su hijo, que protegerá sus dientes de las caries.

Vacunas en la infancia

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger a su hijo contra enfermedades graves. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tienen una lista de vacunas recomendadas. También tienen un calendario de cuándo debe recibirlas su hijo. Para más información, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Vacuna contra la influenza (gripe)

Los niños a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada año. Esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Aún no es demasiado tarde para que su hijo la reciba esta temporada de gripe.

Vacuna contra el COVID-19

Los CDC recomiendan que los niños a partir de los 6 meses de edad reciban todas las dosis de la serie primaria de la vacuna contra el COVID-19. Todos los niños a partir de los 5 años deben recibir también una dosis de refuerzo. Existe una vacuna de refuerzo actualizada que puede proteger a su hijo de enfermarse seriamente de las variantes más recientes del virus. Su hijo debe esperar a recibir un refuerzo al menos 2 meses después de su última vacuna contra el COVID-19. O espere 3 meses después de la última vez que tuvo COVID-19.



Compruébelo. Las listas de verificación que le ayudan a prepararse para la consulta de su hijo se encuentran disponibles en childwellnessvisit.myuhc.com.



iStock.com/monkeybusinessimages

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

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

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: Guarda toda su información médica en un solo lugar. Encuentre un proveedor, consulte 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: Reciba asesoría médica de una enfermera, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

1-866-351-6827, TTY 711

Digitalízase: Regístrese para recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto de la información de salud de su hijo más rápidamente.

myuhc.com/communityplan/preference

Beneficios de transporte sin costo para miembros elegibles de ida y vuelta a 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. Usted puede recibir llamadas telefónicas, visitas 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

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y de rutina para el 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” (ascender estatus a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de identificación de miembro.

sanvello.com

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

liveandworkwell.com

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 ሳያስወጡዎት፣ ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል፤ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-866-292-0359, TTY 711።**