



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Es hora de su vacuna anual contra la gripe.

Con nuestro buscador de ubicaciones, le resultará sencillo encontrar dónde recibir su vacuna contra la gripe.

Obtenga más información en la página 2.

Atención cubierta

Dr. Chat

Controle su salud desde cualquier lugar

Evite la sala de espera y hable con un médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) en Doctor Chat de UHC, sin costo alguno para usted.

Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas. Reciba las respuestas, el tratamiento y la atención de seguimiento que necesita, cuando los necesite.



Descargue la aplicación desde App Store® o desde Google Play™ hoy mismo u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**.

Lucho contra la gripe

Es hora de su vacuna anual contra la gripe

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses. **Le damos 3 razones:**

1. Le protegerá para que tenga menos chances de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán más leves.
3. También protegerá a su familia de contraer gripe. Si todos tienen la vacuna, es más difícil que la gripe se propague.

Vacúnese contra la gripe hoy mismo.

No tiene costo para usted. Tenemos una herramienta en línea con la que le resultará sencillo programar una cita. Visite myuhc.com/findflushot.



Elija cómo renovar

Lo que debe hacer para renovar sus beneficios de MO Healthnet

En línea: Cuando venza su renovación, cree una cuenta en el portal de la División de Apoyo Familiar (Family Support Division, FSD) en my.mo.gov/fsdbenefits. Luego complete y envíe su formulario. También puede cargar en el portal de la FSD una copia de su formulario de renovación anual 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. Recuerde llevar los documentos necesarios.

Por correo postal: Complete el formulario que se le envió por correo y envíelo a la FSD.

Vida cotidiana

En su marca, listo, deje de fumar

Ayuda para dejar de fumar para siempre

No es ningún secreto que es difícil dejar de fumar, y es posible que no sepa por dónde comenzar. No importa en qué etapa de su vida se encuentre o si es un adolescente, una futura mamá o un adulto; dejar de fumar es una de las medidas más importantes que puede tomar para mejorar su salud. Esto es así independientemente de cuánto tiempo haya estado fumando.

Con el apoyo adecuado, puede más que duplicar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.¹

Estas son algunas formas de obtener ayuda:

- Puede recibir apoyo de un asesor por teléfono, en personalmente o en grupo.
- Los reemplazos para la nicotina alivian
- los síntomas de abstinencia. Puede elegir entre gomas de mascar, parches, aerosoles, inhaladores o pastillas.
- Puede tomar medicamentos que actúan en las sustancias químicas del cerebro para terminar con su adicción.

Siéntase apoyada para darle la bienvenida a su nuevo bebé

Le invitamos a unirse a un estupendo programa llamado Wellhop for Mom & Baby

Conéctese con otras futuras mamás para obtener apoyo durante el embarazo y en las etapas posteriores. Las sesiones son conversaciones grupales por video en línea y se realizan cada dos semanas, por lo que puede recibir apoyo con solo hacer clic.

Este programa forma parte de su plan de salud y se ofrece sin costo adicional para usted.



Comience hoy mismo

Regístrese y obtenga más información en momandbaby.wellhop.com.



Salud y bienestar

Las visitas de bienestar mantienen a los niños sanos

Los niños deben realizar visitas de bienestar todos los años durante la infancia y la adolescencia. Estos chequeos son especialmente importantes para regresar a la escuela. Una visita de bienestar puede incluir lo siguiente:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de la visión y de la audición
- Un análisis de la actividad física y la dieta
- Exámenes del desarrollo para evaluar el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales generales
- Preguntas sobre la salud de su hijo y su historia clínica
- Análisis de laboratorio, como análisis de orina y sangre

Durante el chequeo, pregúntele al proveedor de su hijo si este está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a otras personas contra las enfermedades. Puede ver el calendario de vacunas para niños en cdc.gov/vaccines. Si su hijo no recibió alguna de sus vacunas este año, todavía puede hacerlo.



¿Es hora de hacerse un chequeo? Es importante que los niños se realicen un chequeo de bienestar todos los años. Recuerde que estos chequeos son gratuitos para los miembros de United Healthcare Community Plan menores de 21 años. Llame al proveedor de su hijo hoy mismo para programar una cita. Para encontrar un proveedor nuevo, visite myuhc.com/communityplan. O llame a Servicios para Miembros al número gratuito que aparece en la página 4.

Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros:

1-866-292-0359, TTY 711

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

En nuestro sitio web puede encontrar toda su información de salud en un solo lugar.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

NurseLine: 1-800-866-6827, TTY 711

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

Doctor Chat de UHC: Descargue la aplicación **Doctor Chat de UHC** u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**. Evite la sala de espera y conéctese con médicos de atención primaria (PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder cualquier pregunta, sin importar si es simple o compleja.

Transporte: 1-844-529-1801, TTY 711

Beneficios sin costo para los miembros elegibles hacia y desde sus visitas al médico y reembolso del millaje de combustible.

Administración de la atención:

1-866-292-0359, TTY 711

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

Quit For Life: quitnow.net

1-866-784-8454, TTY 711 (número gratuito)

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención, y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android™ sin ningún costo para usted.

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711

Recompensas por asistir a sus visitas prenatales y posparto. Para inscribirse, visite la App Store® de Apple o Google Play™ desde su teléfono inteligente y descargue la aplicación Babyscripts myJourney.

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

Opte por contenido digital en:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase al correo electrónico, los mensajes de texto y los archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

Derechos y responsabilidades de los miembros:

Para conocer los derechos y responsabilidades de los miembros, consulte los recursos para miembros en **uhccommunityplan.com/mo/medicaid/mo-health-net**





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad, puede enviar una queja a:

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

Usted puede presentar la queja por teléfono, en persona o por escrito.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-866-292-0359, TTY 711**. Las horas son 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Nosotros proveemos asistencia en comunicación gratuitamente a las personas con discapacidades. Esto incluye materiales con letras de mayor tamaño. Incluye formatos con audio, electrónicos y otros. Los intérpretes calificados de lenguaje de señas americanas también están disponibles. Si el inglés no es su idioma principal, puede pedir un intérprete. También tenemos materiales en otros idiomas. Para solicitar ayuda, por favor llame al **1-866-292-0359, TTY 711**. Las horas de oficina son de las 8 a.m. a las 5 p.m., de lunes a viernes.

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።**