



HealthTalk

Su viaje hacia una vida más saludable



Apoyo con su plan de salud en la palma de la mano

Descargue la **aplicación de UnitedHealthcare** para acceder a los beneficios y la cobertura de su plan. Disponible en App Store® o Google Play™.



Beneficios del plan

Mantenga su cobertura

Preste atención a las actualizaciones importantes

Las normas para mantener su cobertura de Medicaid podrían cambiar. Es importante mantenerse informado para conservar sus beneficios.

Es posible que deba tomar medidas para mantener su cobertura. Esto podría implicar acciones como actualizar su información o cumplir con ciertos requisitos.

Preste atención a los mensajes de la agencia de Medicaid de su estado. Estos mensajes le indicarán qué debe hacer y cuándo debe hacerlo.



Estar al tanto de estas actualizaciones puede ayudarle a evitar interrupciones en su cobertura.



Habilidades digitales

Aprenda nuevas habilidades digitales en su biblioteca

Es posible que su biblioteca local ofrezca clases gratuitas para ayudarle a usar la tecnología y encontrar información de salud confiable en línea.

Programas como Digital Pathways de la American Library Association (Asociación Estadounidense de Bibliotecas) ayudan a los adultos a ganar confianza a la hora de usar internet, el correo electrónico, las videollamadas y los servicios en línea. Estas habilidades pueden contribuir a mejorar su salud, su trabajo y su vida cotidiana.

Las bibliotecas son lugares seguros y acogedores que ofrecen apoyo y oportunidades de aprendizaje gratis.



Aprenda algo nuevo.

Llame o visite su biblioteca local para conocer las clases que pueden ayudarle a desarrollar nuevas habilidades.

No existe un modo único de mantenerse saludable

Para algunos, puede significar llevar una alimentación equilibrada o mantenerse activos. Para otros, puede significar descansar lo suficiente, controlar el estrés u ocuparse de sus necesidades médicas continuas. Dar pequeños pasos puede brindarle apoyo para cuidar de su salud de la manera que mejor funcione para usted.



Vacuna contra la gripe

Protéjase esta temporada de gripe

La temporada de gripe ya está aquí. La gripe puede propagarse fácilmente de una persona a otra.

La gripe es más grave que un resfriado. Cada año, se enferman muchas personas. Algunas pueden necesitar consultar a un médico o ir al hospital.

Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de protegerse a usted y a las personas a su alrededor. Puede ayudarle a prevenir la enfermedad y reducir el riesgo de complicaciones graves.

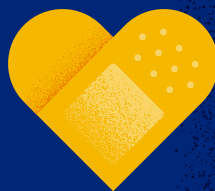
La vacuna contra la gripe está cubierta sin costo alguno para usted. Puede recibirla de manera rápida y sencilla.

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. El virus de la gripe puede cambiar, por lo que vacunarse anualmente ayuda a mantener la protección durante cada temporada.



Protéjase esta temporada

Visite a su médico o una farmacia cercana para vacunarse contra la gripe.





Los exámenes de detección pueden salvar vidas

Cuidar de su salud es muy importante. Los exámenes de detección de cáncer son pruebas sencillas que ayudan a detectar el cáncer de forma temprana. Cuando el cáncer se detecta de forma temprana, puede ser más fácil de tratar.

Pruebas de detección para hombres y mujeres

- Prueba de detección de cáncer de colon
- Prueba de detección de cáncer de pulmón (para personas que fuman actualmente o que han fumado mucho en el pasado)

Pruebas de detección para mujeres

- Examen de detección de cáncer de mama (mamografía)
- Examen de detección de cáncer del cuello uterino (prueba de Papanicolaou o prueba de HPV)

Pruebas de detección para hombres

- Prueba de detección de cáncer de próstata



No todas las personas necesitan las mismas pruebas. Su edad, sus antecedentes familiares y su salud pueden determinar qué pruebas de detección necesita. **Hable con su médico para saber qué pruebas son las adecuadas para usted.**



Healthy First Steps®

Apoyo adicional para un embarazo saludable

Si está embarazada o planea estarlo, es posible que su plan de salud le ofrezca apoyo adicional.

Healthy First Steps es un programa que le brinda apoyo durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé. La pone en contacto con un administrador del cuidado de la salud que la ayuda a mantenerse al día y a recibir el cuidado que necesita.

Su administrador del cuidado de la salud trabajará con usted para crear un plan y ayudarla a mantenerse al día con el cuidado antes y después del nacimiento de su bebé.

El programa puede ayudarla a:

- Programar visitas al médico y conseguir transporte para sus citas
- Coordinar su cuidado durante el embarazo
- Obtener ayuda después del nacimiento de su bebé
- Encontrar programas y servicios locales

Si necesita ayuda adicional, su administrador del cuidado de la salud puede hacer un seguimiento de su situación y ayudarla a coordinar su cuidado.



¿Desea obtener más información? Llame a Servicio al Cliente para saber si reúne los requisitos para este programa y conocer más detalles.



Conozca su nivel de A1C

Si tiene diabetes, hacerse la prueba de A1C es una forma importante de mantenerse saludable. La prueba de A1C muestra su nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos 2 o 3 meses. Puede ayudarles a usted y a su médico a ver qué tan bien se está controlando su diabetes.

Con el tiempo, un nivel alto de azúcar en sangre puede provocar problemas de salud. Puede afectar los ojos, los riñones, el corazón y los pies. Por eso es importante hacerse la prueba de A1C según las recomendaciones de su médico.

Los miembros con diabetes del plan de salud MO HealthNet Managed Care pueden tener acceso a apoyo adicional. La Gestión del Cuidado de la Salud puede ayudarle a comprender su afección, establecer objetivos de salud y encontrar recursos para apoyar su bienestar. Algunos miembros también pueden cumplir los requisitos para recibir comidas adaptadas para personas con diabetes, diseñadas para ayudarles a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre. Además, es posible que pueda ganar una recompensa al completar un examen de la vista para diabéticos.

Controlar la diabetes no tiene por qué ser difícil. Los pequeños pasos pueden hacer una gran diferencia. Coma alimentos saludables, manténgase activo, tome sus medicamentos según lo indicado y manténgase al día con sus visitas al médico y sus pruebas.

Hable con su médico sobre su próxima prueba de A1C. Conocer su nivel puede ayudarle a seguir por el buen camino y a sentirse lo mejor posible.



Para obtener más información sobre la Gestión del Cuidado de la salud, las comidas adaptadas para personas con diabetes o las recompensas por realizarse un examen de la vista para diabéticos, llame a Servicio al Cliente o hable con su médico.





Beneficios del plan

Revise sus beneficios — podría tener más de los que piensa

¿Sabe qué cubre su plan de salud?

Muchas personas no aprovechan todos sus beneficios. Revisar su plan puede ayudarle a entender lo que tiene a su disposición.

Puede usar la aplicación de UnitedHealthcare para consultar sus beneficios. Cuando inicie sesión:

- Vaya a la sección “Benefits” (Beneficios)
- Seleccione el plan de su hijo
- Mire qué servicios están cubiertos
- Consulte lo que su plan ha pagado y lo que usted podría deber

Conocer sus beneficios puede ayudarle a tomar mejores decisiones y evitar gastos inesperados.



Tómese un momento para iniciar sesión hoy mismo. Inicie sesión en la aplicación de UnitedHealthcare para revisar sus beneficios.



Recursos para miembros

Estamos aquí para ayudarle

Acceda a su plan 24/7

Encuentre la información y el apoyo que necesita cuando y donde los necesite. **Aplicación de UnitedHealthcare:**

Descárguela en App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:
myuhc.com/communityplan

Servicio al Cliente:

Número gratuito **1-866-292-0359**, TTY **711**

Reciba ayuda para resolver sus dudas e inquietudes. Busque un proveedor de cuidado de la salud o un centro de cuidado de urgencia, haga preguntas sobre los beneficios o reciba ayuda para programar citas, en cualquier idioma.

NurseLine:

1-800-866-6827, TTY **711**

Obtenga consejos 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:

Comuníquese con proveedores de cuidado primario (primary care provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los proveedores de cuidado primario están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana y pueden responder sus preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación UHC Doctor Chat** u obtenga más información en UHCDoctorChat.com.



Recursos para miembros

Transporte:

1-844-529-1801, TTY 711

Beneficios sin costo para los miembros que reúnen los requisitos, como transporte de ida y vuelta a sus visitas al médico y reembolso del millaje de combustible.

Gestión del Cuidado de la Salud:

Número gratuito **1-866-292-0359, TTY 711**

Los miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación para la salud, referencias a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, ayuda con los viajes y más.

Programa Quit For Life:

1-866-784-8454, TTY 711 | quitnow.net

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno para usted (número gratuito).

Comidas adaptadas para personas con diabetes:

Los miembros inscritos en el programa de gestión de la diabetes reúnen los requisitos para recibir comidas adaptadas para personas con diabetes. Se trata de un programa de 12 semanas, con 4 semanas de educación nutricional seguidas de 8 semanas de comidas adaptadas para personas con diabetes.

Programa Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

Para tener acceso a artículos educativos, recordatorios de citas y herramientas personalizables, descargue la aplicación **Babyscripts myJourney**. Para inscribirse, visite la tienda Apple App Store® o Google Play™ en su teléfono inteligente. Es así de simple.

Programa GEDWorks:

Los miembros mayores de 18 años que deseen sacar su diploma pueden obtener acceso a planes de estudio personalizados, un asesor dedicado, tutorías gratuitas en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana, exámenes de práctica y más.

Pásese al formato digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase para recibir correos electrónicos, mensajes de texto y archivos digitales y acceda a su información de salud más rápido.

Programa One Pass:

rallyhealth.com/onepass-uhcmo

Los miembros mayores de 18 años pueden acceder a más de 300 centros de acondicionamiento físico en todo Missouri, incluidos YMCA, Planet Fitness, Anytime Fitness y muchos gimnasios locales pequeños.

Membresía en YMCA:

ymca.net/find-your-y

Los miembros de hasta 17 años pueden inscribirse en su ubicación local de YMCA y participar en programas.

Derechos y responsabilidades de los miembros:

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

Membresía en Walmart+

Los adultos mayores de 18 años que estén inscritos en el servicio de gestión de casos durante 30 días y que vivan a menos de 12 millas de un Walmart pueden obtener envíos y entregas sin costo, ahorros en gasolina, películas y más.

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (consistent with 45 CFR § 92.101(a)(2)). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll free number on your member identification card (TTY **711**).

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call Member Services at **1-866-292-0359**, TTY **711**. Hours are 8 a.m.–5 p.m. CT, Monday–Friday.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

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

Phone: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

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

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Member Services at 1-866-292-0359, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Miembros al 1-866-292-0359, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 큰 활자체 인쇄와 같은 다른 형식의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스에 1-866-292-0359, TTY 711번으로 전화하십시오.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các tài liệu thông tin miễn phí ở định dạng khác như bản in cỡ chữ lớn. Xin gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số 1-866-292-0359, TTY 711.

ATTENTION : Si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique gratuits et des communications gratuites dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition. Appelez le Service membres au 1-866-292-0359, ATS 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، فتتوافر لك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. تواصل بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-866-292-0359، الهاتف النصي 711.

PAŽNJA: Ako govorite **srpski (Serbian)**, dostupne su vam besplatne usluge jezičke pomoći i besplatna komunikacija u drugim formatima, kao što je format s krupnim slovima. Pozovite korisničku podršku na broj 1-866-292-0359, TTY 711.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可以獲得免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊。請致電1-866-292-0359、聽障專線 (TTY) 711 與會員服務部聯絡。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie den Mitgliederservice unter: 1-800-349-1855, TTY 711 an.

توجه: اگر به فارسی (**Farsi**) صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. یا با خدمات اعضاء به شماره 1-866-292-0359 (TTY 711) تماس

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, (**Tagalog**), may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-866-292-0359, TTY 711.

WICHDICH: Wann du **Deitsch** (**Pennsylvania Dutch**) schwetzscht, kenne mer dich Schprooch-Hilf griege, wann du's brauchscht, un Information in differnti Wege, so wie gross Schreiwes (large print). Du zellscht nix bezaahle misse fer ennich eppes wie sell. Call Member Services an 1-866-292-0359, TTY 711.

ATENÇÃO: caso fale português do **Brasil** (**Brazilian Portuguese**), você tem à disposição serviços gratuitos de assistência linguística e comunicações gratuitas em outros formatos, como letras grandes. Ligue para o Atendimento a Membros em 1-866-292-0359, TTY 711.

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho **Somaali** (**Somali**), adeegyada kaalmada luqadda oo bilaash ah iyo adeegyada wada-xiriirka oo bilaash ah oo ah qaabab kale, sida far waaweyn, ayaad heli kartaa. Ka wac Adeegyada Xubinka 1-866-292-0359, TTY 711.

ማሳሰቢያ:- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጾች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ይገኛሉ። ለአገላት አገልግሎት በ1-866-292-0359፣ TTY 711.

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите по-**русски** (**Russian**), Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в других форматах, например, с использованием крупного шрифта. Позвоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-866-292-0359, TTY 711.