



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Apoyo para planes de salud en la palma de su mano

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



Beneficios del plan

Community Resources

Dónde acudir para obtener ayuda.

UnitedHealthcare Community Resources le permite conectarse con programas en todo el país que ofrecen apoyo a bajo costo o sin costo alguno.

Encuentre ayuda en su área, incluidos los siguientes:

- Ropa y suministros para el regreso a la escuela
- Asistencia de transporte para la escuela o el trabajo
- Despensas de alimentos y jardines comunitarios



Para comenzar: Abra la aplicación móvil de UHC y toque el cuadro **“Community Resources” (Recursos comunitarios)** que se encuentra en **“Benefits” (Beneficios)**.



La salud del corazón

Medicamentos, presión arterial y calor

El calor puede afectar más a las personas con presión arterial alta, especialmente si toman medicamentos. Algunos medicamentos para la presión arterial pueden hacer que pierda más agua. Cuando hace calor y suda más, esto puede provocar deshidratación.

Otros medicamentos pueden hacer que al cuerpo le resulte más difícil refrescarse o adaptarse al calor. El calor también puede reducir la presión arterial al hacer que los vasos sanguíneos se relajen. Juntos, el calor y los medicamentos a veces pueden hacer que las personas se sientan mareadas o débiles.

Beber agua, mantenerse fresco y prestar atención a cómo se siente puede ayudar a proteger su corazón cuando hace mucho calor.



Atención preventiva

Mantenga la piel protegida del sol

Pasar tiempo al aire libre es divertido y bueno para la salud. Le ayuda a mover el cuerpo y a sentir menos estrés. Puede disfrutar de estar al aire libre y aun así mantener la piel protegida del cáncer de piel.

La mayoría de los cánceres de piel son causados por demasiada luz solar. El sol emite rayos ultravioleta (UV). Los rayos UV no se pueden ver, pero pueden dañar la piel. Los rayos UV también provienen de camas solares y lámparas de bronceado. Con el tiempo, pueden dañar las células de la piel.

Cómo proteger la piel

La manera más fácil de proteger la piel es mediante el uso de protector solar. Usar mangas largas, anteojos de sol y un sombrero de ala ancha también ayuda. Trate de mantenerse alejado de las camas solares. Si desea que su piel se vea bronceada, use lociones o aerosoles bronceadores sin sol.



Revise su piel una vez al mes. Busque cambios en el tamaño, la forma o el color de los lunares o las manchas. Si nota algún cambio, llame a su médico y programe una cita.





Apoyo para manejar problemas de salud a largo plazo

Conozca su afección y obtenga apoyo para sentirse lo mejor posible

Vivir con un problema de salud a largo plazo puede ser difícil. Es posible que sienta preocupación o inseguridad. Pero no está solo. Aprender sobre su salud es el primer paso para sentirse mejor y tener más control.

Es posible que tenga preguntas como las siguientes:

- ¿Cuál es mi afección?
- ¿Cómo afecta a mi cuerpo?
- ¿Qué tratamientos pueden ayudarme?
- ¿Qué podría suceder si no hago cambios saludables?

Gracias a nuestro Programa de Manejo de Enfermedades, podemos brindarle ayuda. Le brinda información y apoyo para que pueda tomar buenas decisiones sobre su salud.

Ofrecemos ayuda con muchas afecciones, incluidas las siguientes:

- | | |
|--|---------------------------------|
| • Asma | • Depresión |
| • Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA) | • Diabetes |
| • Cardiopatía | • Insuficiencia cardíaca |
| • Cáncer | • Hepatitis C |
| • Enfermedad pulmonar crónica (EPOC) | • Presión arterial alta |
| • Dolor crónico con dependencia de opioides | • VIH/sida |
| | • Presión arterial alta |
| | • Obesidad |
| | • Anemia de células falciformes |



Puede visitar myuhc.com/communityplan/healthwellness para encontrar herramientas, consejos y apoyo. Estos recursos están diseñados para ayudarle a cuidar su salud con confianza.





Salud mental

Calm Health

Mente. Cuerpo. Usted.

Presentamos Calm Health, una aplicación sin costo que puede ayudar a los miembros de UnitedHealthcare Community Plan a mejorar su salud mental.

La aplicación Calm Health permite a los usuarios acceder a una biblioteca de apoyo, que incluye prácticas de meditación, programas de salud mental, ejercicios para mejorar el enfoque, contenido para manejar el estrés y más. Para empezar, descargue la **aplicación UnitedHealthcare** y busque Calm Health en la página “Coverage & Benefits” (Cobertura y beneficios), o descargue la aplicación Calm Health.



Estamos aquí para brindarle ayuda

Acceda a su plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Obtenga la información y el apoyo que necesita, cuando y donde los necesite.

Aplicación UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros:

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

Reciba ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma.

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).

UHC Doctor Chat:

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

Transportate:

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:

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

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más.

Quit For Life:

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

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

Comidas adaptadas para la diabetes:

Los miembros inscritos en el programa de control de la enfermedad de la diabetes son elegibles para recibir comidas adaptadas para la diabetes. Este es un programa de 12 semanas de duración, con 4 semanas de educación nutricional seguidas de 8 semanas de comidas adaptadas para diabéticos.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY **711**

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

GEDWorks:

Los miembros mayores de 18 años que deseen obtener 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, y exámenes de práctica, entre otros beneficios.



Recursos para miembros

Opte por contenido digital:

myuhc.com/communityplan/preference

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

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 sus programas.

Derechos y responsabilidades de los miembros:

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

Membresía de Walmart+

Los adultos mayores de 18 años que estén inscritos en el servicio de administración 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.

Aviso de no discriminación

Nuestras compañías cumplen con las leyes de derechos civiles aplicables y no discriminan por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Puede solicitar intérpretes o comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También ofrecemos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación de miembro (TTY **711**).

Si considera que no hemos proporcionado estos servicios o hemos discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede enviar una queja al coordinador de derechos civiles:

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

Si necesita ayuda para presentar una queja, llame a Servicios para Miembros al **1-866-292-0359**, TTY **711**. El horario de atención es de 8 a. m. a 5 p. m., hora del centro, de lunes a viernes.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

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

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

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

Los formularios de queja están disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en: **<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። ለአጣላት 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.