



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



Otoño 2022

United
Healthcare
Community Plan

Salud + Bienestar

Cómo usar SNAP

El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) puede ayudarlo con su presupuesto para la comida. Abarca muchos alimentos, entre ellos:

- Frutas y verduras
- Carne, pollo y pescado
- Productos lácteos
- Panes y cereales

Sugerencia de compra: cuando vaya a la tienda, compre frutas y verduras congeladas. Son una ganga en comparación con las frescas. ¡Y son igual de saludables!



Conozca más. Para saber si puede recibir los beneficios de SNAP, visite fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility.

Qué contiene

Nuestro buscador de sitios de vacunación contra la gripe le hace la vida más fácil y hace que su familia esté más sana. Encontrar un lugar cerca de usted y programar una visita es rápido y fácil. Consulte más detalles en la Página 3.



La vida cotidiana

Ayuda para el estrés

La aplicación Sanvello puede ayudarlo en los momentos difíciles

La vida puede ser estresante. No es fácil gestionar agendas tan apretadas. Estar demasiado ocupado puede causar dificultad para respirar, aumento de la presión arterial y estrés.



Sanvello es una aplicación gratuita que le ayuda a manejar los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión. Tiene herramientas que puede utilizar para sentirse mejor en su vida diaria. Está disponible siempre que la necesite. Utilizarla solo unos minutos al día puede ayudarlo a sentirse mejor.

La aplicación Sanvello forma parte de los beneficios de salud conductual de su plan médico. Puede cambiarse a premium de forma gratuita siguiendo estos pasos:



1. Descargue la aplicación en **sanvello.com**. Ábrala.



2. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (ascender estatus a través del seguro).



3. Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.



Siéntase mejor hoy. Encuentre más información en **sanvello.com**. Envíe un correo electrónico a **info@sanvello.com** si tiene alguna pregunta.

Prueba de detección importante

Las mamografías son un beneficio cubierto

Las mujeres mayores de 50 años cuentan con cobertura para mamografías, que ayudan a detectar el cáncer de mama, incluso cuando no se tiene ningún síntoma. Si tiene que hacerse una, no espere. Programe hoy mismo esta importante revisión. Ha salvado la vida de cientos de miles de mujeres. ¡También podría salvar la suya!

Conocer el aspecto y cómo se sienten al tacto normalmente sus senos puede ayudarla a detectar síntomas de cáncer de mama. Las posibles señales son bultos, dolor o cambios de tamaño. Para aprender a hacerse un autoexamen de mama en casa, visite **uhc.care/healthtalkexam**.



Consultas anuales de rutina

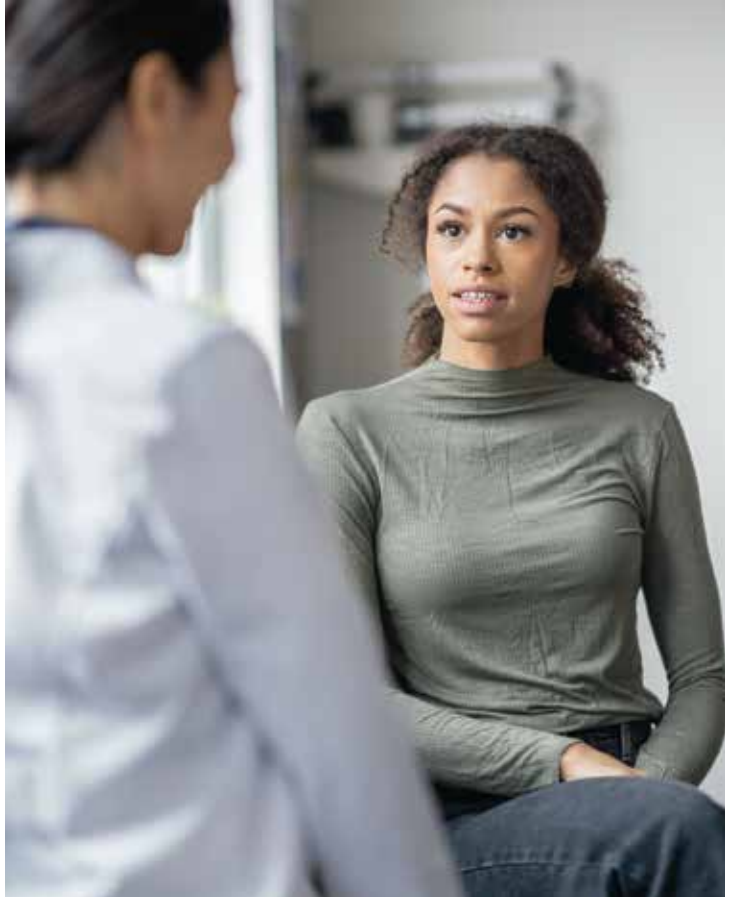
La salud en sus manos

Las consultas anuales de rutina son importantes para la salud

La atención preventiva le permite conocer su estado de salud antes de que empeore. Es un beneficio que cubre su plan médico. Incluye consultas periódicas con su proveedor de atención primaria, revisiones y vacunas.

Todos los miembros de su familia deben visitar a su proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta anual de rutina. Estas consultas mantienen a su familia sana. Los proveedores pueden encontrar y prevenir problemas antes de que se produzcan.

Para encontrar uno, visite myuhc.com/communityplan.



iStock.com/FatCamera



¿Sabe usted dónde obtener atención médica? Visite uhc.com/getcarequiz para

obtener más información y poner a prueba sus conocimientos sobre dónde debe acudir para recibir atención médica.



iStock.com/Retana21

Vacuna importante

Programe su vacuna contra la gripe

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una de las mejores maneras de proteger a su familia contra esta afección.

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en el ajetreo del día para vacunarse contra la gripe, pero es algo muy importante. Dedique ahora unos minutos para planificar su visita. Puede hacer una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno.

Para encontrar un lugar cerca de usted, visite vaccines.gov/find-vaccines. El lugar que elija debe estar dentro de Missouri para que su plan de salud lo cubra.



istock.com/skynesher

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

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

Beneficios de transporte sin costo para miembros elegibles de ida y vuelta a sus consultas médicas: Llame a Servicios para miembros para hacer una reservación. Cuando le pregunten el motivo de su llamada, responda “transporte”.
1-866-292-0359, TTY 711
De lunes a viernes, de 8 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 y 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

Quit For Life: Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

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

Comunicación sin papeles: Déjenos saber si le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto.
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: **uhccommunityplan.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።**