



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Es hora de su vacuna anual contra la gripe. Encuentre dónde vacunarse utilizando nuestro localizador de lugares para la vacuna contra la gripe. Obtenga más información en la página 2.

Renovación de Medicaid

No pierda cobertura

Los miembros de Medicaid deben renovar su cobertura cada año. Este proceso se denomina “redeterminación”. Su estado se comunicará con usted para informarle cuándo es momento de renovar.

Asegúrese de que el estado pueda comunicarse con usted. Asegúrese de que tengan su dirección, correo electrónico y número de teléfono actualizados.

Es importante responder cuando el estado se comunique con usted. Si no lo hace, corre el riesgo de perder su plan de salud.



Estamos aquí para brindarle ayuda
Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

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 para hacerlo:

1. Lo protege de enfermarse de gripe.
2. Si contrae gripe, sus síntomas serán más leves.
3. También protege 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. Use nuestra herramienta en línea que facilita programar una cita. Visite myuhc.com/findflushot.

El Manual para Miembros se actualiza anualmente. Encuéntrelo en myuhc.com/communityplan.

Incluye el Aviso de prácticas de privacidad y el Aviso de no discriminación. También pueden encontrarse en línea en uhc.com/privacy y uhc.com/legal.



Beneficios adicionales

Obtenga traslados sin costo para visitas médicas y más

Si usted es un miembro elegible de UnitedHealthcare® Community Plan, sus beneficios pueden incluir transporte que no sea de emergencia. Y no tiene ningún costo para usted.

Esto significa que puede acceder a lo siguiente:

- Citas médicas cubiertas, como visitas al proveedor de atención primaria (PCP), atención de maternidad, servicios oftalmológicos, dentales, de salud mental y por consumo de sustancias
- Tiendas de comestibles, despensas de alimentos y citas del Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC)
- Su farmacia
- Clases de control de peso o gimnasios
- Servicios de capacitación laboral

Para planificar su transporte o verificar si es elegible, use la **aplicación UnitedHealthcare®** o visite myuhc.com/transportation.

Healthy start

Programe una visita de bienestar para su hijo

Es importante que programe una visita de bienestar anual con el proveedor de atención primaria de su hijo.

Estas visitas son un beneficio cubierto por su plan de salud. En ellas se controla que su hijo esté creciendo fuerte y sano. Durante cada visita, el proveedor de su hijo hará lo siguiente:

- Controlará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- Le administrará las vacunas y los exámenes necesarios a su hijo.
- Hablará sobre temas importantes de salud y seguridad para la edad de su hijo.
- Se asegurará de que el desarrollo de su hijo va por buen camino.



¿Necesita ayuda para buscar un proveedor? Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UHC**.

Dejar de fumar vale la pena

La mayoría de las personas saben que fumar es peligroso. Pero, ¿sabía que fumar cigarrillos causa casi 1 de cada 5 muertes cada año en los EE. UU.?¹

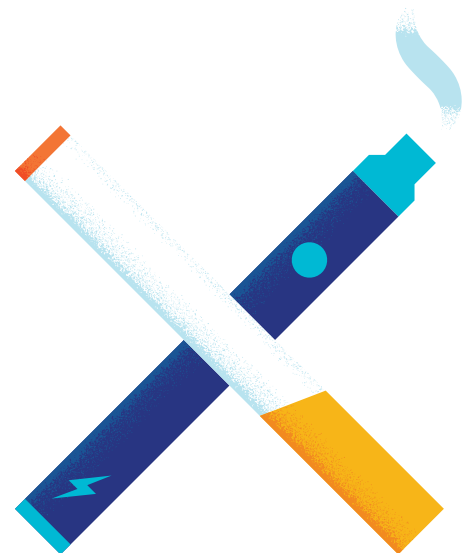
La buena noticia es que dejar de fumar mejora la salud, reduce el riesgo de 12 tipos de cáncer y puede aumentar su expectativa de vida hasta en 10 años.²

Aunque dejar de fumar es difícil, puede obtener herramientas y apoyo para ayudarlo a lograrlo.

Consejos para ayudarlo a dejar de fumar:

- Haga una lista de los motivos para dejar de fumar.
- Elija una fecha para dejar de fumar, y dígasela a todos sus amigos y familiares.
- Deshágase de sus cigarrillos y encendedores.
- Pídale a las personas que no fumen a su alrededor.
- Use productos para reemplazar la nicotina, como parches o goma de mascar.

Le damos apoyo en su plan para dejar de fumar. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UHC**. O llame a National Quit Connect al número gratuito **1-800-784-8669**.



¹cdc.gov/tobacco/about

²cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting



Atención preventiva

Control de su presión arterial

La presión arterial es la fuerza con la que su sangre presiona contra las paredes de las arterias. Esta sube y baja a lo largo del día. Pero si con frecuencia se mantiene en 130/80 o más, eso podría indicar que tiene presión arterial alta, también llamada hipertensión.

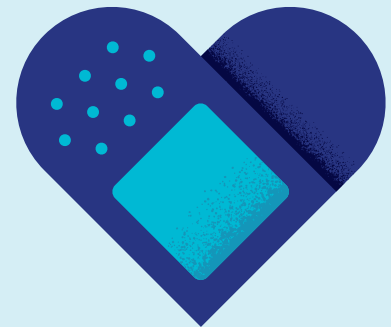
Eso es algo que debe tomar en serio, ya que puede causar problemas como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, problemas renales e incluso pérdida de la visión. Es importante conocer sus valores de presión arterial y acudir regularmente a su médico de cabecera (primary care provider, PCP). Juntos pueden elaborar un plan para mantener su presión arterial bajo control.

Vacunas

La mejor protección para su hijo

Mantenerse al día con las vacunas protege a su hijo y a otras personas de enfermarse. Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba dosis múltiples de las vacunas para lo siguiente:

- Varicela
- COVID-19
- Difteria, tétanos, tos ferina
- Hepatitis A y B
- VPH (virus del papiloma humano)
- Influenza
- Sarampión, paperas, rubéola
- Enfermedad meningocócica
- Enfermedad neumocócica
- Poliomielitis
- Rotavirus y poliomielitis
- Virus sincitial respiratorio (VRS)



Recursos para miembros

Estamos aquí para brindarle ayuda

Aplicación de 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**

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar 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).

Doctor Chat de UHC:

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

Quit For Life:

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

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

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, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

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.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

Como parte de Healthy First Steps, el programa Babyscripts la recompensa por asistir a sus visitas prenatales y posparto. Para inscribirse, visite la tienda Apple App Store® o Google Play™ en su teléfono inteligente. Descargue la **aplicación Babyscripts myJourney**. Es así de simple.

Self Care de AbleTo:

ableto.com/begin

Esta aplicación de cuidado personal le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más sin costo alguno.

Opte por contenido digital en:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir su información de salud 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 de 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 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**) schwetzsch, 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.