



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento?

Consulte la página 3 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.



Visita de bienestar

Healthy start

Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año programando una cita con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

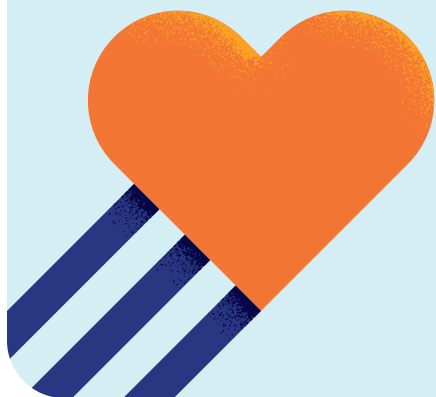
Todos los miembros de su familia deben consultar con su PCP al menos una vez al año para una visita anual de bienestar. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud. Durante la visita, se le realizarán las pruebas de detección o se le aplicarán las vacunas que pueda necesitar.



Membresía, beneficios y detalles del plan

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.

¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-866-292-0359**, TTY **711** para pedir que le envíen el Manual para miembros por correo postal.



¿Se siente triste este invierno?

Formas simples que ayudan con la depresión estacional

A veces, las personas se sienten tristes o cansadas cuando cambian las estaciones, especialmente en invierno. Esto se denomina depresión estacional o “melancolía invernal”. Puede sentirse triste, querer dormir mucho o incluso aumentar de peso. Si nota estos sentimientos, pruebe estos consejos sencillos:

- **Mueva el cuerpo:** El ejercicio puede ayudarle a sentirse más feliz. Podría intentar caminar, bailar, nadar o hacer yoga, cualquier cosa que lo ponga en movimiento.
- **Salga:** El aire fresco y la luz solar pueden ayudarle a sentirse mejor. Salga a caminar, juegue al aire libre o simplemente siéntese y disfrute del aire libre.
- **Duerma bien:** Trate de acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Dormir lo suficiente puede ayudar a su estado de ánimo.
- **Revise sus vitaminas:** A veces, sentirse triste puede estar relacionado con la insuficiencia de vitamina D. Consulte a su médico sobre la administración de vitaminas.

Si aún se siente deprimido, hable con un proveedor médico o con alguien en quien confíe.



Si experimenta una emergencia de salud mental, **llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988** para obtener el apoyo de un asesor psicológico capacitado en crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Sepa a dónde acudir para recibir atención médica

Una guía de sus opciones

Cuando no se siente bien, puede ser confuso saber a dónde ir para recibir atención. Si es posible, siempre debe comenzar con su proveedor de atención primaria (PCP). También es importante conocer sus otras opciones si su PCP no está disponible.

Use esta guía como ayuda para obtener la atención adecuada lo más rápido posible.

Situación	Opciones de atención
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia o necesita atención preventiva?	Médico de cabecera (PCP) Consulte a su médico. Conoce su historia clínica y puede derivarlo a un especialista, si es necesario.
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia y su PCP no está disponible?	Clínicas de atención en tiendas de compras Vaya a las clínicas de atención disponibles en tiendas minoristas más grandes, farmacias y tiendas de comestibles. O pruebe una visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana en uhcdoctorchat.com .
¿Necesita atención que no sea de emergencia rápidamente?	Atención de urgencia Pruebe la atención de urgencia. No es necesario programar una cita y la espera, en general, es menor que en la sala de emergencias.
¿Tiene una emergencia de salud mental?	Centro para crisis de salud mental o llame al 988 .
¿Tiene una emergencia médica?	Sala de emergencias o llame al 911 .



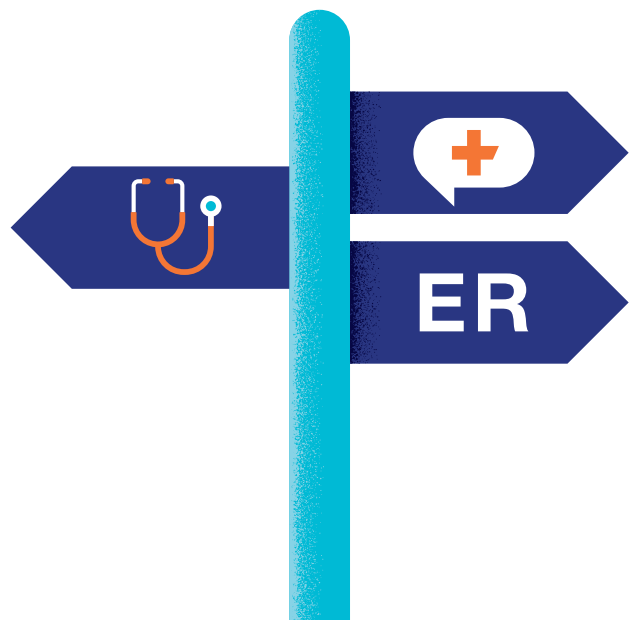
¿No sabe a dónde ir?

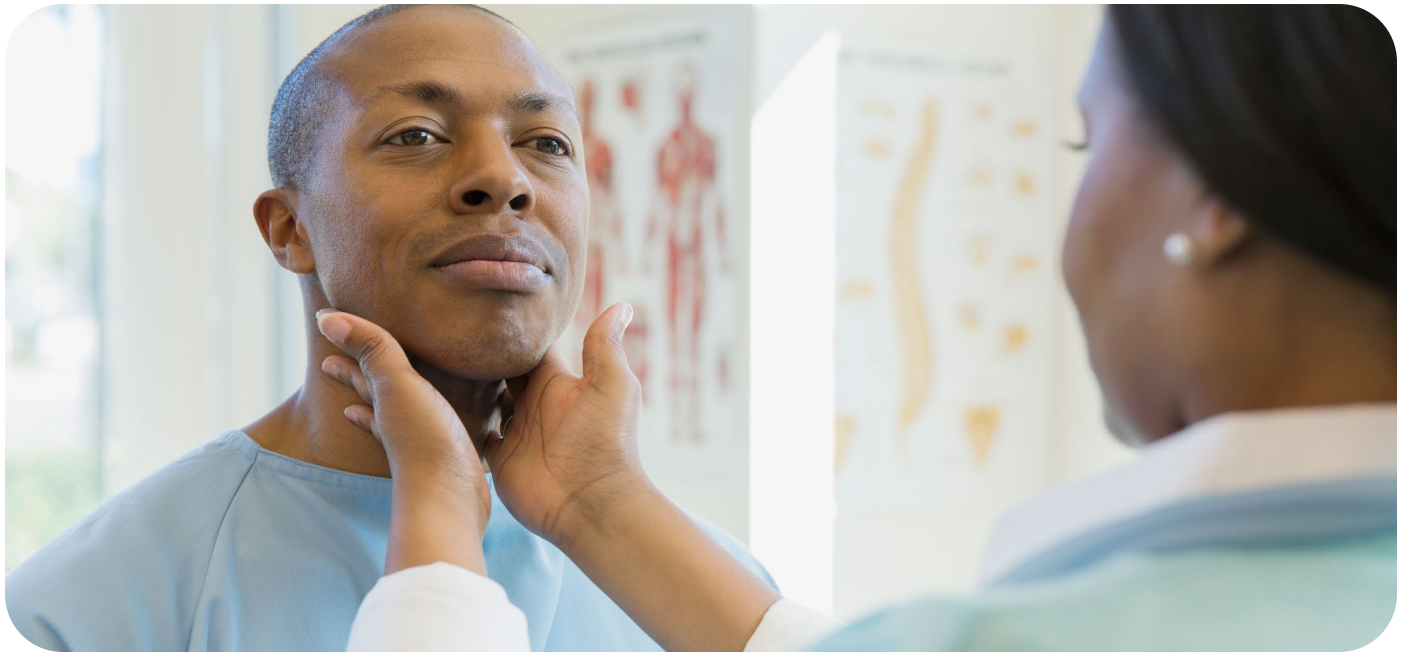
Llame a NurseLine al **1-800-866-6827**, TTY **711** para hablar con personal de enfermería que pueda ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarle a encontrar uno. Hable con un consejero a través de myuhc.com/communityplan o de la aplicación móvil de UnitedHealthcare.





Conozca su cuerpo

¿Qué es la tiroides y qué hace?

La tiroides es una pequeña glándula en la parte frontal del cuello. Produce hormonas que ayudan al cuerpo a usar la energía, crecer y mantenerse saludable. Estas hormonas ayudan con cosas como:

- Latidos cardíacos
- Digestión
- Crecimiento cerebral y óseo
- Movimiento muscular
- Temperatura corporal
- Períodos menstruales (para niñas)

Pruebas y tratamiento

Si tiene alguna inquietud, hable con su médico. Pueden controlar la tiroides con un análisis de sangre. Si algo está mal, es posible que le hagan más pruebas o le den medicamentos para ayudar a que la tiroides funcione mejor.

Problemas de tiroides

A veces, la tiroides no funciona correctamente. Estos son algunos problemas comunes:

- **Hipotiroidismo:** la tiroides es demasiado lenta y no produce suficientes hormonas
- **Hipertiroidismo:** la tiroides es demasiado rápida y produce demasiadas hormonas
- **Bocio:** la tiroides se agranda más de lo normal
- **Cáncer de tiroides:** hay un crecimiento de células dañinas en la tiroides

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)



Servicios de apoyo

Impulsores sociales de la salud

La buena salud implica más que solo exámenes y tratamientos médicos. Los aspectos esenciales cotidianos, como acceso a alimentos saludables, vivienda segura, el transporte y seguridad financiera, son fundamentales. Si falta alguno, puede tener un impacto importante en su salud, bienestar y calidad de vida.

Recursos Comunitarios de UnitedHealthcare puede ayudarle a conectarse con programas y recursos que ofrecen apoyo a bajo costo o sin costo, incluidos los siguientes:

- Mejoras de eficiencia en el hogar
- Asistencia de transporte para la escuela o el trabajo
- Mantas calientes y ropa de invierno

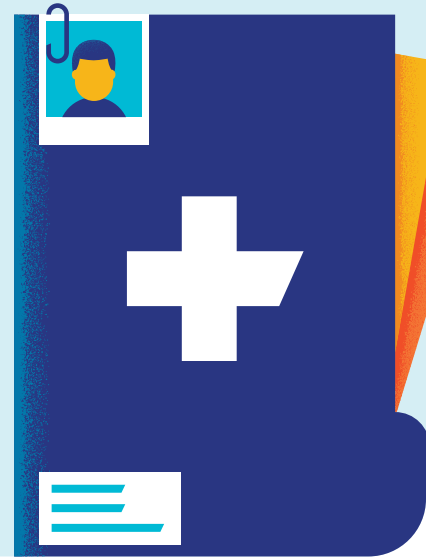


Visite uhc.care/HTCommResources para encontrar ayuda en su área. O encuentrenos en la **aplicación de UnitedHealthcare**.

✓ Información sobre el plan

Complete la evaluación de riesgos de salud (Health Risk Assessment, HRA)

Gracias por ser miembro de UnitedHealthcare Community Plan. Para ayudarnos a encontrar los beneficios y servicios disponibles para usted, complete una breve encuesta cuando se lo notifiquemos. Incluye preguntas simples sobre su salud. Sus respuestas se mantendrán privadas y no afectarán sus beneficios.



🧠 Salud mental

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños

Encontrar el tratamiento adecuado

El TDAH es uno de los trastornos de salud mental más comunes que afectan a los niños. Los síntomas del TDAH pueden incluir tener dificultades inusuales para prestar atención, mantenerse organizado o quedarse quieto.

Si su hijo tiene el TDAH, su proveedor puede sugerirle medicamentos. Existen varios tipos de medicamentos que tratan el TDAH. Puede llevar un tiempo encontrar el mejor medicamento para su hijo.

Es posible que su hijo deba cambiar los medicamentos o las dosis varias veces. Es posible que algunos medicamentos no ayuden a su hijo. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser demasiado baja o demasiado alta. Por eso, es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH consulten a sus médicos con frecuencia.



Encárguese de que su hijo asista regularmente a las citas con su proveedor. La terapia conductual y el asesoramiento también pueden ayudar.





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 proveedores 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 preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat de UHC** o visite **UHCDoctorChat.com**.

Quit For Life:

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

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo (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, recomendaciones de recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

Comidas personalizadas para personas con diabetes:

Los miembros inscritos en el Programa de control de la enfermedad de la diabetes son elegibles para recibir comidas personalizadas para personas con diabetes. Este es un programa de doce (12) semanas de duración, con cuatro (4) semanas de educación nutricional seguidas de ocho (8) semanas de comidas personalizadas para personas con diabetes.

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.

GEDWorks:

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





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 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 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 **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.

ግሳሲያ:- 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.