



# Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

©Stock.com/skynesher



**Otoño 2023**  
Turn over for English!

**United  
Healthcare**  
Community Plan

## Qué contiene

Es el momento de su vacuna anual contra la gripe. Nuestro localizador de centros de vacunación hace más fácil encontrar un sitio donde vacunarse. Conozca más en la Página 3.



**Cobertura médica**

## Elija cómo renovar

**Qué debe hacer para renovar sus beneficios de MO Healthnet**

**En línea:** Cuando venza su renovación, cree una cuenta para el portal de la División de Apoyo a la Familia (FSD) en [my.mo.gov/fsdbenefits](https://my.mo.gov/fsdbenefits). Después, complete y envíe su formulario. También puede subir a la FSD una copia de su formulario de renovación anual debidamente completado y firmado.

**Por teléfono:** Llame a la FSD al **855-FSD-INFO (855-373-4636)**.

**En persona:** Visite una oficina local de la FSD. Asegúrese de llevar consigo los documentos necesarios.

**Por correo:** Complete el formulario que se le ha enviado por correo y devuélvalo a la FSD.

# Sea su mejor versión

## Dedique un tiempo a hacerse la mamografía

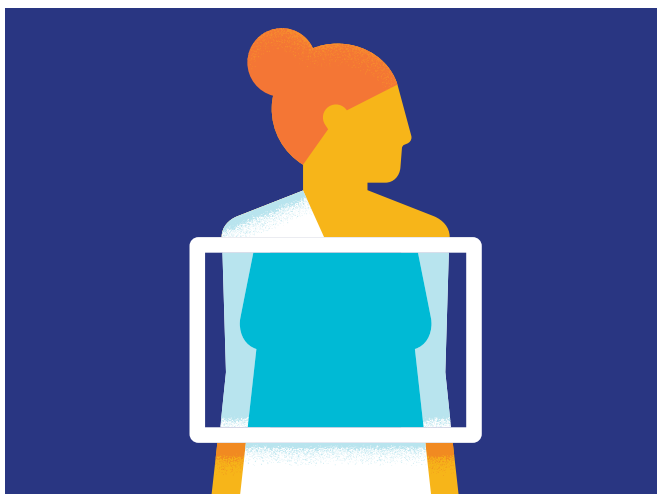
Es importante que las mujeres se hagan la mamografía cuando su proveedor de atención médica les indique. Una mamografía es una radiografía de los senos que puede ayudar a detectar problemas en las mamas. Puede detectar el cáncer de mama en una fase temprana, cuando es más fácil de tratar.

Cuidar su salud es importante. No es egoísmo. Además, estar saludable le ayuda a cuidar de su familia.

Hacerse una mamografía le puede salvar la vida. Las mujeres cuentan con cobertura para este beneficio según su edad y factores de riesgo. Esto quiere decir que puede hacerse una mamografía con poco dinero o sin costo alguno.



**Cúidese.** Hable con su proveedor de atención médica sobre si debería hacerse una mamografía. Para obtener más información sobre los beneficios de mamografías, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 4.



iStock.com/kate\_sept2004

## Depresión

# ¿Se siente deprimido?

## No tiene por qué

La depresión es algo más que sentirse triste durante unos días. Es una enfermedad mental grave. Algunas señales incluyen:

- Estado de ánimo triste que no desaparece
- No querer hacer cosas que antes disfrutaba
- Comer mucho más o mucho menos que antes
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Falta de energía
- Dificultad para pensar
- Pensar en la muerte o el suicidio

La depresión puede tratarse. Los medicamentos pueden ayudar al igual que la terapia. También puede tratar de cambiar su estilo de vida. Hacer ejercicio, dormir lo suficiente y comer sano pueden mejorar su estado de ánimo.



**Obtenga ayuda.** Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante más de unas pocas semanas, hable con su proveedor de atención primaria (PCP).

# Tenga un plan

## Cómo entender su tratamiento para el asma

El asma es causa de la inflamación de las vías respiratorias. El asma puede dificultar la respiración. No hay cura para el asma, pero una atención adecuada puede ayudarlo a llevar una vida normal. Si tiene asma, es importante que siga las indicaciones de su médico.

Un plan de acción contra el asma por escrito también puede ayudarle a comprender el cuidado del asma. También puede facilitar el tratamiento. El plan le debe indicar qué medicamentos tomar y cuándo tomarlos. Le ayudará a saber qué hacer si no se siente bien. El plan también debe indicarle cuándo llamar a su médico y buscar atención de emergencia.



**Respire con facilidad.** Si tiene asma, hable con su médico para que le recomiende un plan de acción contra el asma. Si ya tiene un plan de acción contra el asma, asegúrese de que esté actualizado y que lo esté utilizando.



iStock.com/StephaneBDC

## Vacuna contra la gripe

# Combata la gripe

## Es el momento de su vacuna anual

Es importante que se vacune contra la gripe cada año. Es recomendable que todas las personas desde los 6 meses en adelante lo hagan. Estos son 3 motivos para vacunarse:

1. Lo protege de enfermarse de gripe.
2. Si de todas formas le da gripe, hará que los síntomas sean menos graves.
3. También protege a su familia de que les dé gripe. Es más difícil que la gripe se propague si todos se vacunan.



iStock.com/Jelena Stanjkovic



**¡Vacúnese contra la gripe hoy!** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. Tenemos una herramienta en línea que facilita programar una vacuna. Visite [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot). El lugar que elija debe estar dentro de Missouri para que su plan de salud lo cubra.





iStock.com/Drazen Zigic

## Recursos para miembros

# Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

**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**

**myuhc.com:** Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/communityplan**

**Aplicación de UnitedHealthcare:** Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

**Descárguela desde la App Store o Google Play**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento médico sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-866-351-6827, TTY 711**

**Transporte:** Beneficios de transporte sin costo para miembros elegibles de ida y vuelta a las consultas médicas y reembolso por consumo de gasolina.

**1-844-529-1801, TTY 711**

**Administración de cuidados:** Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas 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**

**Sanvello:** Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (actualización a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.

**sanvello.com**

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

**liveandworkwell.com**

**Quit For Life:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**quitnow.net**

**Pase a lo digital:** Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

**myuhc.com/communityplan/preference**



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።**