



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento? Consulte la página 2 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.

Atención cubierta

Comienzo saludable

Programe con su proveedor una visita anual de bienestar

Empiece bien el año, programando una cita con su proveedor de atención primaria. Todos los miembros de su familia deben consultar con su proveedor 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. Este invierno, asegúrese de hablar con su proveedor sobre la vacuna contra el COVID-19 y contra la gripe.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarlo a encontrar uno. Hable con un defensor a través de **myuhc.com/communityplan** o de la aplicación de UHC.

Sepa a dónde acudir

Cuando necesite atención, ir al lugar correcto puede ahorrarle tiempo valioso. Estos son algunos aspectos que debe tener en cuenta al decidir dónde buscar tratamiento.

1. Proveedor de atención primaria

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Posiblemente pueda brindarle asesoramiento para la atención domiciliaria. También pueden llamar para enviar una receta a su farmacia, si es necesario.

2. Atención de Urgencia

Si no puede ir a ver a su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa por enfermedades y lesiones menores.

3. Sala de emergencias (ER)

Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 por problemas que ponen en riesgo la vida, como lesiones en la cabeza, reacciones alérgicas graves, dificultad para respirar, quemaduras importantes o sangrado incontrolable.



Vida cotidiana

Los niños y el tiempo frente a la pantalla

¿Cuánto es demasiado?

Los niños pasan más tiempo con las pantallas que nunca antes. Las pantallas incluyen teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores. Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo se utilice la tecnología. Existen cuatro categorías principales de tiempo frente a la pantalla:

- **Pasivo:** mirar videos o desplazarse sin pensar
- **Interactivo:** jugar, resolver problemas
- **Comunicación:** chatear por video, usar las redes sociales
- **Creación de contenido:** creación de arte digital, música o codificación

La Academia Americana de Pediatría hace las siguientes recomendaciones:

- **Menores de 18 meses:** evite el tiempo frente a la pantalla que no sea videochat.
- **De 18 a 24 meses:** busque programas de alta calidad para ver o jugar juntos.
- **De 2 a 5 años:** limite el uso de la pantalla a una hora por día de programas de alta calidad.

A continuación, le damos algunas ideas que pueden ayudarlo a limitar el tiempo frente a la pantalla:

- Establecer horarios o espacios de la casa donde no se puedan usar dispositivos.
- Cargar los dispositivos fuera del dormitorio.
- Sugerir actividades divertidas para hacer en su lugar, como leer libros, jugar juegos o hacer manualidades.

Abatir al cáncer

Exámenes de detección temprana del cáncer

Realizarse un examen de detección de cáncer es muy importante si está en riesgo. Detectar el cáncer de manera temprana facilita su tratamiento. Consulte a su proveedor sobre estos exámenes de detección durante su próxima visita.

1. Prueba de detección de cáncer colorrectal

Las pruebas de detección del cáncer colorrectal se recomiendan para adultos de 45 a 75 años de edad. Hable con su proveedor sobre cuál prueba de detección es la mejor opción para usted.

2. Pruebas de detección de cáncer cervical

Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. Posteriormente, las pruebas de Papanicolaou y VPH se realizan cada 5 años entre las edades de 30 y 65 años. Las pruebas pueden finalizar a los 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales de Papanicolaou.

3. Prueba de detección de cáncer de próstata

Los hombres de entre 55 y 69 años deben tomar una decisión individual sobre realizarse una prueba de detección. Si está en este grupo etario, hable con su proveedor sobre las pruebas de detección.

4. Prueba de detección de cáncer de pulmón

Los adultos de entre 50 y 80 años deben consultar a su proveedor sobre una prueba de detección de cáncer de pulmón si tienen antecedentes de tabaquismo excesivo y actualmente fuman (o dejaron de fumar en los últimos 15 años).

5. Pruebas de detección de cáncer de mama

Las mujeres de entre 40 y 74 años deben realizarse una prueba de detección mediante una mamografía. Hable con su proveedor sobre la frecuencia con la que debe hacerse esto.

Vida cotidiana

¿Tiene usted un TAE?

Consejos para combatir la depresión estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es una forma de depresión. Se produce durante los meses fríos y oscuros del invierno. Los síntomas incluyen tristeza, mal humor, sueño excesivo y aumento de peso. Si cree que tiene TAE, pruebe estos consejos de cuidado personal:

Haga ejercicio. Se sabe que la actividad física ayuda a las personas a sentirse mejor y a aliviar el estrés. Dar un paseo, hacer yoga o nadar en una piscina cubierta pueden poner su cuerpo en movimiento.

Pase tiempo al aire libre. Aunque el cielo pueda estar nublado durante el invierno, la luz al aire libre puede ayudarlo a sentirse mejor. Póngase cómodo y camine durante su receso para almorzar. Si debe permanecer bajo techo mucho tiempo, siéntese cerca de las ventanas.

Tome vitaminas. El TAE se ha relacionado con una cantidad insuficiente de vitamina D. Hable con su proveedor sobre tomar vitamina D u otros suplementos

Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros:

1-866-292-0359, TTY 711

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención urgente, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar.

Aplicación de UnitedHealthcare: descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté.

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: Descargue la **aplicación UHC Doctor Chat** u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**. Evite la sala de espera y comuníquese con médicos de atención primaria (Primary Care Provider, 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.

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).

One Pass: rallyhealth.com/onepass-uhc

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.

Quit For Life: quitnow.net

1-866-784-8454, TTY 711 (número gratuito).

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

Obtenga datos, minutos y mensajes de texto ilimitados de alta velocidad todos los meses, además de un teléfono inteligente Android sin costo alguno para usted.

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.

Aplicación Wellhop for Mom and Baby:

Es un programa en el que las mujeres embarazadas se reúnen en grupos en línea. Allí recibirá información y consejos útiles. También se conectará con otras mamás.

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

Derechos y responsabilidades de los miembros:

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

La discriminación es ilegal. La compañía cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, ascendencia, información genética, sexo (incluidos embarazo e identidad de género), orientación sexual, edad, discapacidad, religión o estado de veterano.

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo y solicitar ayuda para presentar un reclamo en persona, o por correo postal, teléfono, fax o correo electrónico a la siguiente dirección:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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

En línea: **hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html**

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

Por teléfono: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Proporcionamos ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas estadounidense calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

Ofrecemos también servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a Servicios al Cliente al **1-866-292-0359**, TTY **711**. El horario es de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del centro.

1-866-292-0359, TTY 711

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Serbian: PAŽNJA: Usluge prevodjenja i druge jezičke usluge dostupne su vam besplatno. Ako vam je potrebna pomoć, pozovite gore navedeni broj.

German: HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجاناً. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة،
يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

French: ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

Pennsylvanian Dutch: WICHDICH: Mir kenne dich en Translator griege wann du Hilf mit die Schprooch brauchscht, unni as es dich ennich eppes koschte zellt. Wann du Hilf witt, please duh der Nummer do owwe draa uffrufe.

Persian: توجه: خدمات ترجمه و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، با شماره بالا تماس بگیرید.

Cushite: XIYYEEFFANNAA: Tajaajila hiikkaa fi gargaarsa afaanii biroo kaffaltii tokko malee isiniif kennama. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan olii kanaan bilbilaa.

Portuguese: ATENÇÃO: a tradução e outros serviços de assistência linguística estão disponíveis sem qualquer custo para si. Se precisar de ajuda, contacte o número indicado acima.

Amharic: ማሳሰቢያ፡- የትርጉም እና ሌሎች የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ያለ ምንም ወጪ ማግኘት ይቻላል። እርዳታ ከፈለጉ እባክዎ ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ።