



MN006-E300, P.O. Box 1459, Minneapolis, MN 55440-1459

PRSR1 STD
U.S. POSTAGE
PAID
UNITECHHEALTH GROUP

Yes, you can do it

Take advantage of this no added cost benefit for your health

Sí, tú puedes hacerlo

Aproveche este beneficio sin costo adicional para su salud



Brought to you by UnitedHealthcare for Mortenson.
Administrative services provided by United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.
© 2022 United HealthCare Services, Inc. All rights reserved. (ES22-1602655a)

Presentado por UnitedHealthcare para Mortenson.
Servicios administrativos proporcionados por United HealthCare Services, Inc. o sus afiliados.
© 2022 Servicios de United HealthCare, Inc. Todos los derechos reservados. (ES22-1602655a)



It's you time

Take time for your well-being so you can be healthy for those you love

Es tu hora

Tómese el tiempo para su bienestar para que pueda estar saludable para sus seres queridos




Get a no added cost annual checkup

Wellness exams can find small health issues before they become big serious illnesses that make you feel sick.

Preventive screenings for women

	Years of age											
	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75+
Annual physical	Every year											
Blood pressure screening	At each annual physical											
Breast cancer screening (mammogram)	Every 1 to 2 years starting at age 40 or as recommended by your doctor											
Cervical cancer screening, including Pap smear	Every 3 years for ages 21–65											
Cholesterol screening	Every year											
Colorectal screening	Ask your doctor about screening methods and intervals											
Diabetes screening	Every year											

These guidelines are provided for informational purposes only and do not constitute medical advice. Individuals with symptoms or at high risk for disease may need additional services or more frequent interventions. Discuss with your doctor how these guidelines may be right for you, and always consult your doctor before making any decisions about medical care. These guidelines do not necessarily reflect the vaccines, screenings or tests that will be covered by your benefits plan. Always refer to your plan documents for specific benefits coverage and limitations or call the toll-free member phone number on the back of your medical plan ID card.

 You can see the doctor for \$0 since your health plan covers 100% of the cost of annual checkups.

Thinking about having a baby?

You have access to maternity nurses throughout your pregnancy. Reach a nurse 24/7 with questions or concerns, or help understanding maternity-related health insurance benefits. Call Mortenson CareConnect at **833-209-6462** to get started.

Need to find a doctor you trust?

3 ways to find a doctor in your network:

-  Download the **UnitedHealthcare® app**
-  Log in to **myuhc.com®** and use the *Find Care and Costs* tool
-  Call **833-209-6462** to speak with Mortenson CareConnect

Certain preventive care services are covered without cost sharing by many plans as specified by the Patient Protection and Affordable Care Act (ACA). These services are based on your age and other health factors. UnitedHealthcare also covers other routine services that may require a copay, coinsurance or deductible. Always refer to your plan documents for your specific coverage.


Haga un chequeo anual sin costo añadido

Los exámenes de bienestar pueden encontrar pequeños problemas de salud antes de que se conviertan en enfermedades graves que lo hagan sentir mal.

Exámenes preventivos para mujeres

	Años de edad											
	18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75+
Examen físico anual	Todos los años											
Prueba de presión arterial	En cada examen físico anual											
Detección de cáncer de mama (mamografía)	Cada 1 o 2 años a partir de los 40 años o según lo recomiende su médico											
Detección de cáncer de cuello uterino, incluida la prueba de Papanicolaou	Cada 3 años para las edades de 21 a 65 años											
Detección de colesterol	Todos los años											
Examen colorrectal	Pregúntele a su médico acerca de las pruebas de detección											
Detección de diabetes	Todos los años											

Estas pautas se proporcionan únicamente con fines informativos y no constituyen un consejo médico. Las personas con síntomas o con alto riesgo de enfermedad pueden necesitar servicios adicionales o intervenciones más frecuentes. Hable con su médico sobre cómo estas pautas pueden ser adecuadas para usted y siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier decisión sobre la atención médica. Estas pautas no reflejan necesariamente las vacunas, exámenes o pruebas que estarán cubiertas por su plan de beneficios. Consulte siempre consulte los documentos de su plan para conocer las limitaciones y la cobertura de beneficios específicos o llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación del plan médico.

 Puede visitar a su médico por \$0 ya que su plan de salud cubre el 100% de el costo de los chequeos anuales

¿Pensando en tener un bebé?

Tiene acceso a enfermeras de maternidad durante todo el embarazo. Comuníquese con una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana si tiene preguntas o inquietudes, o ayude a comprender los beneficios del seguro de salud relacionados con la maternidad. Llame a Mortenson CareConnect al **833-209-6462** para comenzar.

¿Necesita encontrar un médico en el que confíe?

3 formas de encontrar un médico en su red:

-  Descargue la aplicación **UnitedHealthcare®**
-  Inicie sesión en **myuhc.com®** y use la herramienta *Find Care and Costs*
-  Llame al **833-209-6462** para hablar con Mortenson CareConnect

Ciertos servicios de atención preventiva están cubiertos sin costo compartido por muchos planes según lo especificado por la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asegurable (ACA). Estos servicios se basan en su edad y otros factores de salud. UnitedHealthcare también cubre otros servicios de rutina que pueden requerir un copago, coseguro o deducible. Siempre consulte los documentos de su plan para su cobertura específica.