



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

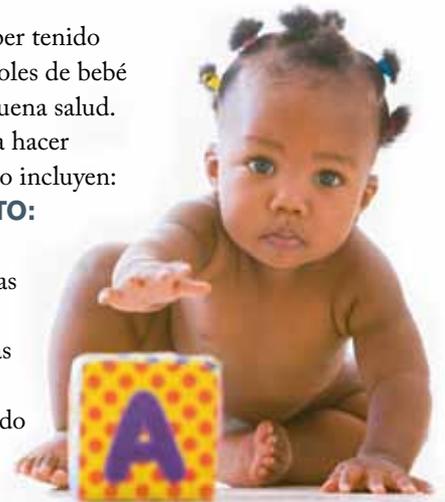
Visitas del bebé sano	Página 1
Obesidad infantil	Página 2
Preparación para las visitas al médico	Página 2
Cómo evitar la sala de emergencias	Página 3
Encuesta a los miembros	Página 3
Asma infantil	Página 4

Crecimiento fuerte

Los bebés necesitan controles frecuentes.

A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Los controles de bebé sano aseguran que su bebé goce de buena salud. También son un buen momento para hacer preguntas. Los controles de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:**
Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades.



¿Necesita ayuda? ¿Tiene dificultades para programar citas con el médico de su hijo? ¿Necesita transporte para acudir a las visitas médicas? Nosotros podemos ayudarle. Llame gratis a Servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene un peso sano?

R. Pida al médico que revise el índice de masa corporal (IMC) de su hijo cada año. El IMC se calcula con la estatura y el peso de su hijo. El médico también puede decirle el percentil de IMC para su edad. Este número indica de qué modo su hijo se compara con otros niños de su edad y sexo. Estos números indican si el peso de su hijo es saludable.

La revisión anual del IMC permite saber si su hijo está en riesgo de obesidad. Dado que su hijo crece rápidamente, una sola lectura no da un panorama completo. Un buen IMC con el tiempo puede tener como resultado una buena salud a largo plazo y un peso saludable en la edad adulta.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en **UHCCCommunityPlan.com**, o llame a Servicios al miembro al **1-877-587-5187 (TTY 711)**.



Hágase cargo

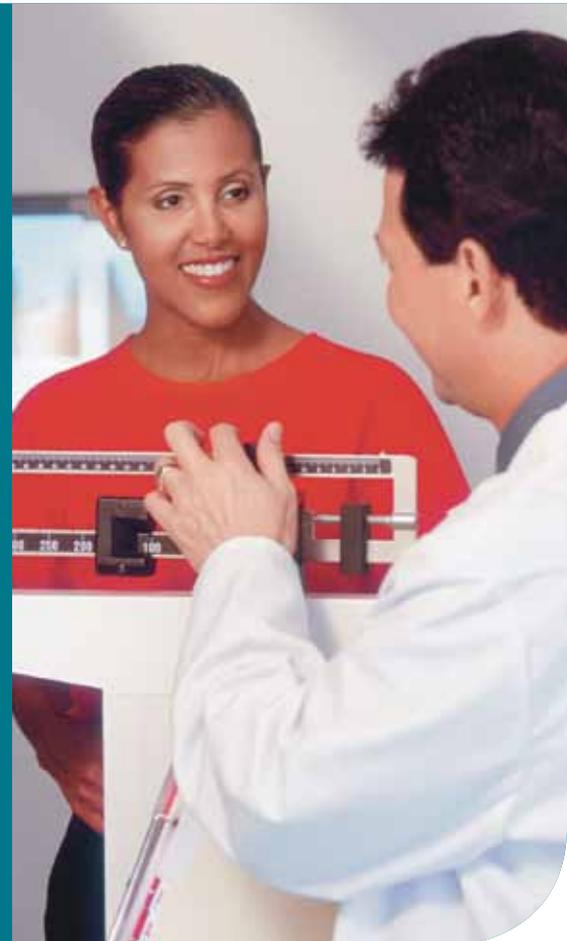
Prepararse para su visita al médico puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su médico esté en conocimiento de toda la atención que recibe. He aquí cómo puede hacerse cargo de su atención médica:

- 1. PIENSE EN LO QUE DESEA OBTENER DE LA VISITA** antes de acudir a ella. Intente enfocarse en los tres asuntos principales con los que necesita ayuda.
- 2. INFORME A SU MÉDICO SOBRE LOS FÁRMACOS O VITAMINAS** que toma en forma regular. Lleve una lista escrita. O bien, lleve el medicamento.
- 3. INFORME A SU MÉDICO SOBRE** los otros médicos que visita. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le han recetado. Pida a los otros médicos que visita informes de sus hallazgos. Solicite copias de los resultados de exámenes. Llévelos a su médico habitual la próxima vez que lo visite.
- 4. ANOTE SUS SÍNTOMAS.** Diga a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
- 5. VAYA ACOMPAÑADO DE ALGUIEN.** Esta persona puede ayudarle a recordar y a escribir información.



Controles de revisión. Los controles no son solo para niños.

También pueden ayudar a los adultos a mantenerse sanos. Consulte a su médico una vez al año para una visita regular. Recibirá las vacunas o los exámenes que necesita. Su médico puede detectar problemas que generalmente no tienen síntomas.



Conozca sus opciones

Cómo puede evitar la sala de emergencias

Si está enfermo o herido, posiblemente no desee esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápido.

¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden pacientes sin cita previa. Ellos tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones. Pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata inmediatamente. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo periodo.



Busque el suyo. ¿Necesita un nuevo PCP? ¿Quiere saber dónde encontrar un centro de atención de urgencia cercano a usted? Visite **UHCommunityPlan.com** o llame a Servicios al miembro al **1-800-587-5187 (TTY 711)**.

Por cada 100 personas se realizan 45 visitas a las salas de emergencias de los hospitales cada año.



¿QUÉ PIENSA?

Es posible que reciba por correo una encuesta nuestra. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le agradecemos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Deseamos saber su opinión sobre el servicio que prestamos. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



A es para Asma™

Consejos para comprender
cómo manejar el asma de su niño

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a las familias a controlar el asma de sus hijos.

Usted y su hijo no están solos en el control de su asma. ¡Su equipo de asma está disponible para ayudarles! Revise estos simples consejos para mantenerse conectado con su médico.

- Lleve a su hijo a controles regulares.
- Escriba las preguntas que tengan usted y su hijo y llévelas a cada visita al médico.
- Hable con su médico para cerciorarse de entender los medicamentos que necesita su hijo. Es posible que su médico le indique que use medicamentos controladores todos los días para controlar los síntomas.
- Su hijo también podría necesitar medicamentos de rescate para ayudar rápidamente si tiene un ataque. Asegúrese de que su hijo los lleve cuando salga de casa.
- Informe a su médico de inmediato si la condición de su hijo cambia.



Colaboradores en Hábitos saludables
para toda la vida

TM/© 2013 Sesame Workshop



Obtenga recursos.

Descargue e imprima

"Mi perfil de asma" en sesamestreet.org/asthma.
Complete la hoja y entregue una copia a la persona que cuida a su hijo.



Rincón de recursos

Servicios al miembro Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

1-800-587-5187 (TTY 711)

United Behavioral Health Reciba ayuda para problemas de salud mental o de abuso de sustancias.

1-800-435-7486 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

UHCCommunityPlan.com

Baby Blocks Las mujeres embarazadas y las nuevas mamás pueden obtener recompensas por recibir a tiempo su atención prenatal, posparto y control de niño sano.

UHCBabyBlocks.com