

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Cuál es su opinión?



En pocas semanas puede recibir una encuesta por correspondencia. En esta se le pregunta cuán satisfecho se siente con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor complétela y envíela de vuelta. Sus respuestas se mantendrán en privado. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

Cuide de su hijo

Puede evitar las visitas a la sala de emergencia.

Cuando su hijo está enfermo o herido, usted no quiere esperar para recibir atención médica. Seleccionar el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener mejor atención y más rápida.

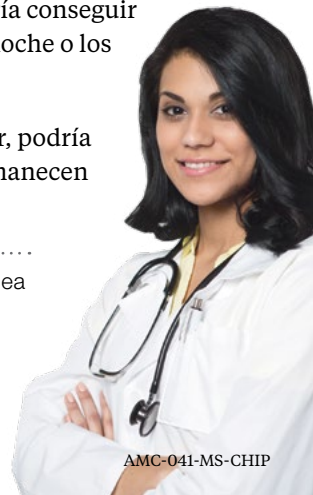
Las salas de emergencia de hospitales son solo para emergencias médicas graves. Visítelas solo cuando piense que la enfermedad o lesión de su hijo podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

En cambio, comuníquese primero al consultorio del médico de cabecera (primary care provider, PCP) de su hijo cuando necesite atención. Podría conseguir una cita más tarde para ese día. Incluso puede llamar por la noche o los fines de semana.

Si no logra comunicarse para concertar una cita con su doctor, podría acudir a un centro de atención urgente. Muchos de ellos permanecen abiertos durante la noche y los fines de semana.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare cuenta con una línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos pueden ayudarle a decidir el mejor lugar al cual acudir para recibir atención. Llame a la línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-877-410-0184 (TTY 711)**.



Coloreado calmado

Los libros para colorear para niños, jóvenes y adultos encabezan las listas de los libros más vendidos. La razón es simple: colorear es una actividad relajante. Puede ayudarle a aliviar el estrés. Los expertos afirman que existe un par de razones por lo que esto funciona.

Una razón es que es una actividad repetitiva, enfocada y tranquila. Puede ayudarle a “desconectar” sus pensamientos mientras lo hace. Puede ser incluso un tipo de meditación, la cual reduce la ansiedad y fomenta la atención plena.

La segunda razón es que ayuda a las personas a crear arte, sin importar sus aptitudes. Los terapeutas artísticos han conocido el poder sanador del arte desde hace mucho tiempo.

Las páginas para colorear pueden imprimirse en línea a bajo costo o sin costo alguno. Los libros para colorear se encuentran disponibles en la mayoría de las librerías. Consiga algunos lápices de colores e inténtelo.



¿Necesita ayuda? ¿Sufre su hijo de ansiedad o cualquier otro problema de salud mental? El tratamiento se encuentra disponible.

Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-992-9940 (TTY 711)**. Pregunte para obtener más información sobre sus beneficios de salud mental o encontrar un proveedor.

Recompensas de bienestar

En el verano de 2016, UnitedHealthcare Community Plan puso en marcha un programa de incentivos de bienestar mediante el cual se pedía que los miembros de 6 a 15 años acudieran a los exámenes de control de bienestar que les faltaban. Los miembros que indicaron que habían acudido a su examen de control de bienestar obtuvieron una tarjeta de Recompensa Mastercard de \$25 y también se les inscribió en un sorteo con premios especiales. Estos premios incluían un televisor, auriculares Beats, una consola de juegos Xbox y un iPad Mini. Al final del tercer trimestre, los ganadores se eligieron al azar. Los ganadores fueron:

- Desirae Johnson, Vicksburg, Miss.
- Madeline Bodry, Eupora, Miss.
- Fisher DeCamp, Bay St. Louis, Miss.
- Jaylon Harris, Itta Bena, Miss.



Resultados de la encuesta

Cómo lograr que las cifras funcionen para usted

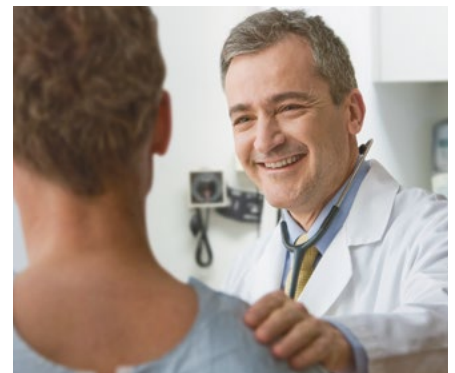
Cada año, UnitedHealthcare Community Plan of Mississippi lleva a cabo la encuesta Evaluación de los consumidores de los proveedores y sistemas de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS). En ella, se pide a los miembros su opinión acerca del Programa de seguro de salud infantil de Mississippi (Mississippi Children's Health Insurance Program, MSCHIP).

En 2016, fuimos testigos de grandes mejoras en las siguientes áreas:

- certificado del plan de salud, cuidado de la salud y médico personal
- servicio al cliente
- obtención de la atención necesaria y de forma rápida

En general, casi 9 de cada 10 miembros calificaron el plan de salud con un puntaje total de 8, 9 o 10, en una escala de 0 a 10.

El próximo año, seguiremos revisando los resultados de la encuesta CAHPS. Veremos cómo podemos utilizarlos para hacer más mejoras. En conjunto, podemos lograr que la atención médica sea mejor para las familias de nuestro estado.




Aplaste la lata

Una forma simple de disminuir la obesidad infantil

¿Sabía que existe una sola cosa que puede hacer para disminuir el riesgo de obesidad infantil? Suprima el consumo de bebidas azucaradas. Estas incluyen no solo refrescos, sino también bebidas de frutas, limonadas, bebidas deportivas y bebidas energéticas. Las bebidas azucaradas constituyen la fuente principal de azúcar añadida en las dietas de niños.

Las bebidas con alto contenido de azúcar causan mayor aumento de peso que los alimentos similares. Los niños que beben mucha azúcar también:


- **Beben menos leche.** Esto puede causar huesos débiles, ya que los niños no consumen suficiente calcio.
- **Les salen más caries.** El azúcar líquido se mete entre los dientes, en lugares donde resulta más difícil cepillar.
- **Tienen un riesgo mayor de padecer diabetes.** Un estudio demostró que los niños que abandonaron el consumo de tan solo una lata de refresco al día tenían mejores niveles de insulina y azúcar en la sangre.

 **Visite KidsHealth.** Conozca más acerca de la obesidad infantil. Descubra cómo puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en su hijo. Visite UHCCommunityPlan.com/MSkids para obtener información sobre estos temas y mucho más.

Dientes de leche

¿Cuándo debe comenzar a cuidar los dientes de su bebé? ¡Antes de que le hayan salido! El siguiente es un cronograma para comenzar el hábito de por vida del cuidado dental.

1. **Antes de que salgan los dientes,** cada cierto tiempo masajee suavemente las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo.
2. **Cuando a su bebé le aparezca el primer diente,** cepíllelo con un cepillo de dientes infantil blando y seco o limpie con gasa una vez al día.
3. **Cuando su bebé cumpla 1 año,** es hora de la primera visita al dentista. Elija uno que se especialice en niños.
4. **Cuando haya salido la mayoría de los dientes de leche,** pregunte al dentista sobre tratamientos con flúoruro.
5. **Cuando su hijo tenga aproximadamente dos años,** puede usar una cantidad de pasta de dientes equivalente al tamaño de una arveja (un chícharo). Ayude a su hijo a cepillarse dos veces al día y a limpiarse con seda dental en forma regular.
6. **Cuando comiencen a salir los dientes permanentes,** hable con su dentista sobre la aplicación de sellantes.


 **¿Necesita un dentista?** Visite myuhc.com/communityplan o llame al **1-800-992-9940 (TTY 711)** para encontrar un dentista que acepte su plan de salud.

Su privacidad es importante

Tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (Protected Health Information, PHI) de su familia. También resguardamos su información financiera (Financial Information, FI). Utilizamos su PHI y FI para dirigir nuestro negocio. Nos sirve para proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos su PHI y FI en formato oral, escrito y electrónico. Contamos con reglas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y la FI. No queremos que se pierdan ni se destruyan. Queremos asegurarnos de que nadie haga un mal uso de ellas. Las utilizamos con prudencia. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos utilizar la PHI y la FI
- cuándo podemos compartir la PHI y la FI con los demás
- los derechos que usted tiene a la PHI y a la FI de su familia

 **No es un secreto.** Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Se encuentra disponible en línea en myuhc.com/CommunityPlan. También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-992-9940 (TTY 711)** para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. Si realizamos modificaciones a la política, le enviaremos una notificación por correo.





Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-992-9940 (TTY 711)

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea el tarjeta de identificación de su hijo, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

Línea de enfermería Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-410-0184 (TTY 711)

United Behavioral Health Obtenga ayuda con problemas de salud mental y uso de sustancias (llamada gratuita).

1-800-992-9940 (TTY 711)

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños y adolescentes.

UHCommunityPlan.com/MSkids

Línea nacional directa contra el abuso en citas Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en los programas y actividades de salud.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué mi bebé debe acudir al doctor con tanta frecuencia?

R: Los bebés crecen y cambian rápido. Por eso es importante que su bebé tenga consultas regulares con su médico de cabecera (PCP). A los 2 años de edad, su hijo debería tener 10 consultas pediátricas de rutina. Conforme el plan de Medicaid, estas consultas reciben el nombre de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnosis, and Treatment, EPSDT).

Las consultas pediátricas de rutina ayudan al proveedor a conocerlo a usted y a su hijo y se asegura de que su bebé esté saludable. También constituyen una buena oportunidad para que usted haga preguntas. Las consultas pediátricas de rutina abarcan:

- **Revisiones del crecimiento:** Se toman las medidas y el peso de su hijo.
- **Exámenes:** Se realizan los exámenes necesarios a su hijo. Estos comprenden análisis para descartar la presencia de plomo a la edad de 1 y 2 años.
- **Evaluaciones:** Se revisa la vista, el oído y el desarrollo de su hijo.
- **Vacunas:** A los 2 años de edad, su hijo habrá recibido vacunas para 14 enfermedades. Algunas se administran en inyecciones combinadas. La mayoría debe administrarse más de una vez.

Cuándo acudir

Las edades para las consultas pediátricas de rutina son:

- de 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses



¿Necesita un doctor?

Puede cambiar de PCP de su hijo en cualquier momento.

Para encontrar un nuevo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-992-9940 (TTY 711)**.