



HealthTALK

INVIERNO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo en la que se le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y devuélvala por correo. Sus respuestas serán privadas y su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Vacunas para preadolescentes.

Las inmunizaciones mantienen a los niños saludables.

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años de edad, es tiempo de otra ronda de vacunas. Estas vacunas se administran en la revisión médica anual de su preadolescente. Dichas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, a sus amigos y a los miembros de su familia de enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su estudiante de secundaria a consultar a su proveedor de atención médica, pregunte sobre las siguientes vacunas:

- **VPH.** Previene el virus del papiloma humano.
- **Antimeningocócica conjugada.** Previene la meningitis bacteriana.
- **Vacuna contra el tétano, la difteria y la tos ferina.** Previene el tétano, la difteria y la tos ferina.

Si su hijo no recibió alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para que se le administren.



No se arriesgue, vacúnese. Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Reconocer la adicción a los opiáceos.

Las sobredosis de drogas son ahora la principal causa de muerte en personas menores de 50 años de edad. El reciente incremento de las sobredosis se debe a un fuerte aumento en el uso de opiáceos, los cuales abarcan medicamentos recetados como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilegales.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a utilizarlos cuando se les recetaron para el dolor. Otros abusaron de las píldoras sobrantes de un amigo o familiar. Cualquiera puede padecer un trastorno por consumo de sustancias.

Los tratamientos pueden ayudar a las personas a dejar de consumir opiáceos. Por ejemplo, el tratamiento asistido con medicación (Medication-assisted treatment, MAT) utiliza medicamentos que bloquean la sensación de estar bajo el efecto de las drogas y reduce las ansias de consumirlas. El MAT también alivia la abstinencia a los opiáceos de los pacientes. El MAT ayuda a los pacientes a centrarse en la recuperación al ayudar con los aspectos físicos de la adicción.

 **¿Necesita ayuda?** El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias, incluido el MAT, es un beneficio cubierto. Llame a la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental para obtener derivaciones de tratamientos al **1-800-662-HELP (4357)** para comenzar la recuperación.

Duerma tranquilo.

Consejos para prevenir el SIDS.

Puede reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). El SIDS es cuando un bebé muere por causas desconocidas mientras duerme. La forma más importante de prevenir el SIDS es colocar siempre a su bebé boca arriba para dormir, para tomar las siestas y en la noche. Otros consejos incluyen:

- Coloque el lugar para dormir de su bebé cerca de donde usted duerme. Comparta una habitación pero no una cama.
- Utilice una superficie firme para dormir, como por ejemplo, un colchón adentro de una cuna con seguridad aprobada cubierto con una sábana de cuna.
- Amamante a su bebé.
- No coloque almohadas, mantas, protectores laterales ni animales de peluche dentro de la cuna.
- Vista a su bebé con ropa ligera para dormir.

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Por qué mi hijo necesita ser examinado para detectar la concentración de plomo en sangre?

R: El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También se puede encontrar en juguetes pintados. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo introducen sus manos y juguetes en la boca, pueden ingerir plomo y también pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al organismo, puede acabar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce al envenenamiento por plomo, lo cual puede causar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas a la edad de 1 y 2 años.



Conozca más sobre el plomo. Lea todo acerca del envenenamiento por plomo y otros temas relacionados con la salud de los niños. Visite **KidsHealth.org**. ¿Su hijo necesita realizarse estas pruebas? Pregunte a su médico.

Conozca las señales.

¿Puede su hijo sufrir de diabetes?

La diabetes tipo 2 solía llamarse diabetes del adulto. Hoy en día, es cada vez más común en niños. Los síntomas generalmente comienzan de forma tan gradual que es posible que no los perciba. Algunas personas con diabetes tipo 2 no presentan síntomas. Solicite al médico de su hijo que compruebe si padece diabetes si su hijo:

- Orina con frecuencia o comienza a orinarse en la cama.
- Está muy sediento o hambriento.
- Pierde peso o no aumenta de peso a medida que crece.
- A menudo se siente cansado.
- Las heridas tardan mucho tiempo en sanar.
- Adquiere infecciones por hongos antes de la pubertad.
- Presenta visión borrosa.
- Tiene aliento con un olor frutal.
- Adquiere manchas oscuras y gruesas en la piel alrededor del cuello, las axilas o la ingle.



Podemos ayudar. Si su hijo padece diabetes u otra afección crónica, podemos ayudar. Ofrecemos programas para el control de enfermedades que le ayudan a controlar su afección. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-992-9940, TTY 711.**

¿Sabía que...?

Después de tener a su bebé, el Departamento de Medicaid tiene un programa de exención de planificación familiar. Proporcionará cobertura adicional para la planificación familiar y algunos servicios médicos por hasta 1 año, si es elegible. Puede presentar su solicitud antes de que nazca su bebé al comunicarse a la línea gratuita de la Oficina de Elegibilidad de la División de Medicaid Mississippi, MS al **1-800-421-2408.** O puede presentar su solicitud en persona o en línea en **medicaid.ms.gov.**

Almuerzo bajo en grasa.

Utilice las pechugas de pollo sobrantes para preparar un almuerzo saludable el día siguiente. Prepare un wrap de pollo para el almuerzo, añada más frutas y vegetales como acompañantes para agregar más nutrientes y fibra.

INGREDIENTES

- 1 tortilla de harina o wrap de 10 pulgadas
- 1 taza de pechuga de pollo cocinada, cortada en trozos o en rebanadas
- 1 tomate pequeño, cortado en trozos o en rodajas
- 1 taza de lechuga romana o espinaca, rallada o en tiras
- ¼ de taza de aderezo para ensaladas bajo en grasa o sin grasa (opcional)

PARA ACOMPAÑAR:

- De 8 a 12 mini zanahorias
- ¼ de taza de uvas o bayas



INSTRUCCIONES

Coloque una capa de pollo, tomate y de lechuga o espinaca sobre la tortilla de harina, a 1 pulgada del borde. Rocíe un chorrito de aderezo ligero para ensaladas, si lo desea. Doble los lados opuestos de la tortilla hacia el centro, aproximadamente a 1 pulgada sobre el relleno (los lados no se juntarán en el centro) y enrolle la tortilla, comenzando en 1 extremo abierto. Corte diagonalmente por la mitad. Agregue porciones de zanahorias, uvas o bayas.

Servicios para miembros:

Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (línea gratuita).

1-800-992-9940, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación móvil:

Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM:

Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).

1-877-410-0184, TTY 711

Kids Health Access Collaborative

(KHAC): Obtenga asistencia en persona GRATUITA para la inscripción a Medicaid y al Programa de seguro médico para niños (Children's Health Insurance Program, CHIP) en Pinebelt. KHAC vincula a los niños a la cobertura los 365 días del año.

1-601-270-4955 (línea local)

Medicaid Program

Integrity: Informe al estado si tiene sospechas de fraude y abuso por parte de proveedores o miembros.

1-800-880-5920, TTY 711

(línea gratuita)

1-601-576-4162 (línea local)

KidsHealth[®]: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

KidsHealth.org

9 hechos sobre la depresión.

Cosas que debe saber cuando se siente deprimido.

- 1. La depresión afecta el pensamiento.** Si tiene pensamientos de suicidio, comuníquese con alguien de inmediato. Puede comunicarse a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)** o al teléfono de la Red Nacional de Esperanza (National Hopeline Network) al **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.
- 2. La depresión hace que sea difícil ayudar a los demás.** Es difícil pensar en otras personas cuando está deprimido.
- 3. La depresión a menudo se experimenta como ansiedad.** Asegúrese de obtener un diagnóstico correcto, esto le ayudará a recibir el mejor tratamiento para usted.
- 4. La irritabilidad continua puede ser un síntoma de depresión.**
- 5. El dolor crónico puede ser otro síntoma de la depresión.** Al mismo tiempo, estar en constante incomodidad puede causar que se deprima.
- 6. El alcohol es un depresivo,** también lo son la marihuana y muchas otras drogas recreativas o callejeras. El consumo de esas sustancias puede hacer que se sienta peor a largo plazo.
- 7. Las personas no eligen estar deprimidas,** pero sí pueden decidir cómo lidiar con la depresión. Negar que tiene un problema no lo hará sentirse mejor.
- 8. El ejercicio es la cura más fácil y menos costosa para la depresión.** Caminar solo 30 minutos al día puede ayudar.
- 9. A veces la terapia de conversación puede hacer maravillas.** Piense en buscar asesoramiento.

Puede encontrar más información, herramientas y recursos para la depresión en el sitio web de Live and Work Well. Para acceder a Live and Work Well:

- Vaya a **Liveandworkwell.com**.
- Si no conoce su código de acceso, haga clic en “No sé mi código de acceso.”
- Seleccione su plan de salud en la lista de opciones de UnitedHealthcare Community Plan.
- Haga clic en “Ingresar.”
- Vaya al menú desplegable “Mind and Body” (mente y cuerpo).
- Seleccione “Mental Health” (salud mental).
- Desplácese hacia abajo para seleccionar su tema. Los temas incluyen la depresión, así como otros trastornos de salud mental.

**Dónde
se puede
recertificar.**

INVIERNO 2019



WINTER 2019

**Where to
recertify.**

Regional Medicaid Offices.

Oficinas regionales de Medicaid.

Questions about Mississippi CHIP? Ask your county's Regional Office. You can call or visit. Can't get to a Regional Office? Go to your local Outstation. Your Regional Office can tell you where it is.

¿Tiene preguntas acerca de Mississippi CHIP? Pregunte en la Oficina regional de su condado. Puede llamar o ir personalmente. ¿No puede ir a una Oficina regional? Vaya a su Estación exterior. En su Oficina regional le pueden decir dónde se encuentra ubicada.

BROOKHAVEN

Copiah, Lawrence,
Lincoln
1372 Johnny Johnson Dr.
Brookhaven, MS 39601
601-835-2020

CANTON

Hinds, Madison,
North Hinds
5360 I-55 N.
Jackson, MS 39211
601-978-2399

CLARKSDALE

Coahoma, Quitman,
Tunica
528 S. Choctaw St.
Clarksdale, MS 38614
662-627-1493

CLEVELAND

Bolivar, Sunflower
211 N. Chrisman Ave.
Cleveland, MS 38732
662-843-7753

COLUMBIA

Covington, Jeff Davis,
Marion
501 Eagle Day Ave.,
Ste. A
Columbia, MS 39429
601-731-2271

COLUMBUS

Lowndes, Monroe
603 Leigh Dr.
Columbus, MS 39705
662-329-2190

CORINTH

Alcorn, Prentiss,
Tishomingo
2619 S. Harper Rd.
Corinth, MS 38834
662-286-8091

GREENVILLE

Washington
585 Tennessee Gas Rd.,
Ste. 10
Greenville, MS 38701
662-332-9370

GREENWOOD

Carroll, Leflore,
Tallahatchie
805 W. Park Ave., Ste. 6
Greenwood, MS 38930
662-455-1053

GRENADA

Grenada, Calhoun,
Montgomery, Yalobusha
1109 Sunwood Dr.
Grenada, MS 38901
662-226-4406

GULFPORT

Harrison
12231 Bernard Pkwy.
Gulfport, MS 39503
228-863-3328

HATTIESBURG

Forrest, Lamar, Perry
6971 Lincoln Road Ext.
Hattiesburg, MS 39402
601-264-5386

HOLLY SPRINGS

Benton, Lafayette,
Marshall
545 J.M. Ash Dr.
Holly Springs, MS 38635
662-252-3439

JACKSON

Hinds, Madison,
North Hinds
5360 I-55 N.
Jackson, MS 39211
601-978-2399

KOSCIUSKO

Attala, Choctaw, Leake
160 Highway 12 W.
Kosciusko, MS 39090
662-289-4477

LAUREL

Greene, Jones, Wayne
1100 Hillcrest Dr.
Laurel, MS 39440
601-425-3175

McCOMB

Amite, Pike, Walthall
301 Apache Dr.
McComb, MS 39648
601-249-2071

MERIDIAN

Clarke, Lauderdale
3848 Old
Highway 45 N.
Meridian, MS 39301
601-483-9944

NATCHEZ

Adams, Franklin,
Jefferson, Wilkinson
103 State St.
Natchez, MS 39120
601-445-4971

NEW ALBANY

Pontotoc, Tippah,
Union
1510 Munsford Dr.
New Albany, MS
38652
662-534-0441

NEWTON

Jasper, Newton, Scott
9423 Eastside Dr. Ext.
Newton, MS 39345
601-635-5205

PASCAGOULA

George, Jackson
1702 Denny Ave.
Pascagoula, MS
39567
228-762-9591

PEARL

Rankin, Simpson,
Smith
3035 Greenfield Rd.
Pearl, MS 39208
601-825-0477

PHILADELPHIA

Kemper, Neshoba,
Noxubee, Winston
1122 E. Main St., Ste. 15
Philadelphia, MS 39350
601-656-3131

PICAYUNE

Hancock, Pearl River,
Stone
1845 Cooper Rd.
Picayune, MS 39466
601-798-0831

SENATOBIA

DeSoto, Panola, Tate
2776 Highway 51 S.
Senatobia, MS 38668
662-562-0147

STARKVILLE

Chickasaw, Clay,
Oktibbeha, Webster
313 Industrial Park Rd.
Starkville, MS 39759
662-323-3688

TUPELO

Itawamba, Lee
1742 McCullough Blvd.
Tupelo, MS 38801
662-844-5304

VICKSBURG

Claiborne, Issaquena,
Sharkey, Warren
3401 Halls Ferry Rd.,
Ste. 1
Vicksburg, MS 39180
601-638-6137

YAZOO CITY

Holmes, Humphreys,
Yazoo
110 N. Jerry Clower Blvd.,
Ste. A
Yazoo City, MS 39194
662-746-2309

UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que presentar la queja por escrito dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha cuando se enteró de ella. Si su queja no puede resolverse en un día, se le considerará como reclamación. Nosotros le enviaremos una notificación de recibido de su reclamación dentro de los primeros 5 días después de haberla recibido. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-800-992-9940, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT (y de 7:30 a.m. a 8:00 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-800-992-9940, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT (y de 7:30 a.m. a 8:00 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You must submit the complaint in writing within 30 days of when you found out about it. If your complaint cannot be resolved in 1 day it will be treated as a grievance. We will send you an acknowledgement of the grievance within 5 days of receipt of the grievance. A decision will be sent to you within 30 days.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number at **1-800-992-9940, TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 5:30 p.m. CT (and 7:30 a.m. – 8:00 p.m. CT on Wednesday). We are also available 8:00 a.m. to 5:00 p.m. CT the first Saturday and Sunday of each month.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available 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 free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number at **1-800-992-9940, TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 5:30 p.m. CT (and 7:30 a.m. – 8:00 p.m. CT on Wednesday). We are also available 8:00 a.m. to 5:00 p.m. CT the first Saturday and Sunday of each month.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-992-9940, TTY 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-992-9940, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-800-992-9940, TTY 711**.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-800-992-9940**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-992-9940, TTY 711**.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-800-992-9940**، الهاتف النصي **.711**

Choctaw

Pisa: Chahta anumpa ish anumpuli hokma, anumpa tohsholi yvt peh pilla ho chi apela hinla. I paya **1-800-992-9940, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-992-9940, TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-800-992-9940, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-992-9940, TTY 711** 로 전화하십시오.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો તમારા માટે વિના મૂલ્યે ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-800-992-9940, TTY 711**.

Japanese

ご注意: 日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-992-9940**、または **TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-800-992-9940, TTY 711**.

Panjabi

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **1-800-992-9940, TTY 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Italian

ATTENZIONE: se parla italiano, Le vengono messi gratuitamente a disposizione servizi di assistenza linguistica. Chiami il numero **1-800-992-9940, TTY 711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-800-992-9940, TTY 711**.