



# HealthTALK

OTOÑO 2019

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan



## Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son opciones más saludables que los caramelos.

## Combata la gripe.

### Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.

Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



**No se arriesgue, vacúnese.** La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para encontrar una sucursal cerca de usted.

## Controle el asma.



El asma es una enfermedad que afecta los pulmones y las vías respiratorias, causa tos y sibilancia graves. Los niños y adultos con asma pueden obtener ayuda por parte de su médico. Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas diarios.

En ocasiones, incluso con medicamentos, una persona puede sufrir de un ataque de asma grave. Un ataque fuerte dificulta la respiración, lo que puede convertirse en una emergencia.

Para controlar el asma, conozca lo que puede desencadenar un ataque.

- **Ejercicio.** Algunas personas solo tienen ataques después de una actividad física intensa.
- **Agentes irritantes presentes en el aire,** como el polen, los ácaros del polvo, el humo o la caspa de las mascotas.
- **Aire frío o seco.**
- **Contraer un resfriado común o la gripe.**

Desarrolle un plan de acción para el asma, hable con su médico sobre la mejor forma de prevenir o controlar los ataques. Es posible que necesite agregar medicamentos de alivio rápido o utilizar un inhalador.



### Podemos ayudar.

Contamos con programas para el control de enfermedades, que ayudan a las personas con el asma, la diabetes y otras afecciones. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

# La vacuna contra el VPH.

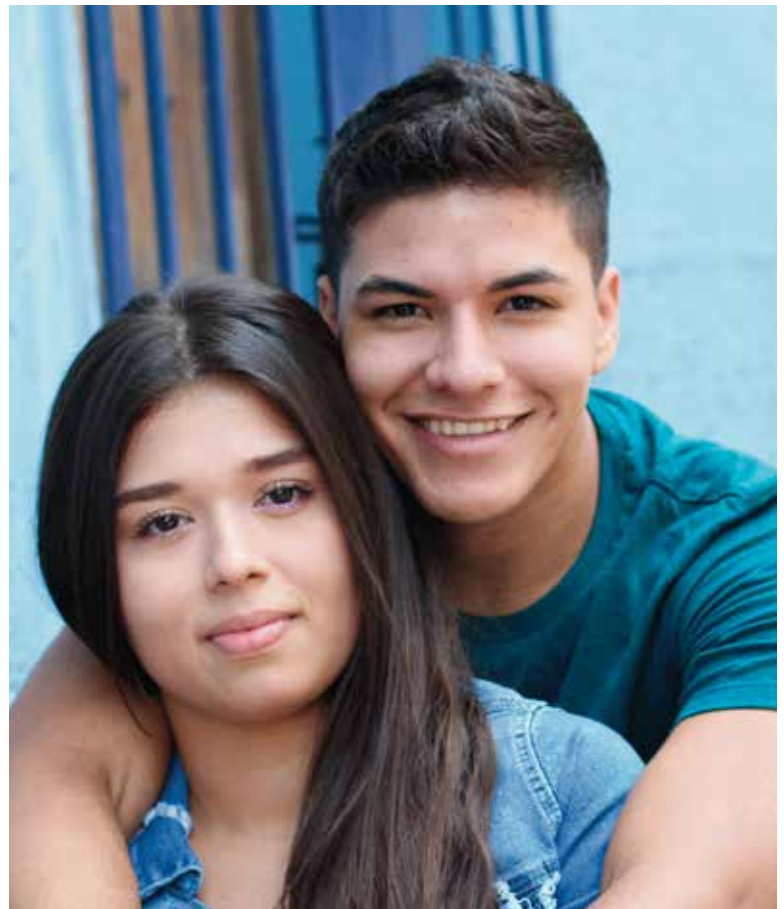
## Es para todos los preadolescentes.

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual (ITS) más común. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, causa cáncer. De hecho, cada año en los Estados Unidos se diagnostica cáncer causado por la infección del VPH a 33,700 mujeres y hombres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH que puede impedir que el 90% de estos cánceres ni siquiera se manifiesten. La vacuna funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años. La vacuna contra el VPH se administra como una serie de 2 o 3 vacunas, según la edad de su hijo. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.



.....  
**¿Qué vacunas necesita su hijo?** Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).




## La dosis correcta.

¿Tiene su hijo un trastorno por déficit de atención/con hiperactividad (TDAH)? ¿Está tomando medicamentos para el TDAH? De ser así, es importante concertar y asistir a las citas con su médico.

Un plan igual para todos no funciona para los niños con TDAH pues, lo que funciona para un niño posiblemente no funcione para otro. El médico debe examinar a un niño que toma medicamentos para el TDAH para asegurarse de que esté recibiendo el medicamento correcto y la dosis correcta.

Esto se hace en las visitas de control, las cuales deben realizarse dentro de los 30 días posteriores a la primera consulta por TDAH y después al menos 2 veces más en los próximos 9 meses.




 **Plan de ataque.** Podemos ayudarle a programar una cita o a encontrar un proveedor. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro. O visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

## Evite el estrés.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten, incluso los niños. Para los niños pequeños, estar separados de sus padres cuando están en la guardería o en la escuela puede ser estresante. A medida que los niños crecen, los deberes escolares y las presiones sociales (especialmente al tratar de encajar) pueden hacer que se sientan abrumados.

¿Cómo puede ayudar a su hijo a lidiar con el estrés? Asegúrese de que sepa que no está solo. Pregúntele qué le inquieta. Ayúdelo a encontrar una solución. Esto podría significar reducir las actividades o pasar más tiempo juntos.

 **Relájese.** Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.



## El sarampión está en aumento.

### ¿Está protegido su hijo?


El sarampión es contagioso y se puede propagar rápidamente. Este año se han confirmado más de 900 casos de sarampión en 24 estados. Esto es casi 9 veces más que el número de casos que se informaron en 2017.

La mayoría de las personas que se enferman de sarampión no se han vacunado. Por ello es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (MMR). La vacuna MMR ha demostrado ser segura. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban dos dosis de esta vacuna:

- La primera dosis a los 12 a 15 meses.
- La segunda dosis antes de entrar a la escuela (entre los 4 y 6 años).

Los brotes de las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a la comunidad.

 **Pregunte a su médico.** Pida al proveedor de su hijo una copia de su registro de vacunación. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que necesita.



## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**STAR y CHIP: 1-888-887-9003, TTY 711**

**STAR Kids: 1-877-597-7799, 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/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
**Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**STAR: 1-800-535-6714, TTY 711**

**CHIP: 1-800-850-1267, TTY 711**

**STAR Kids: 1-844-222-7326, 711**

**Coordinación de servicios:** Reciba ayuda para las necesidades especiales de los miembros de STAR Kids (llamada gratuita).

**1-877-352-7798, TTY 711**

**Healthy First Steps<sup>®</sup>:** Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.

**UHCBabyBlocks.com**

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Obtenga información confiable sobre temas de salud y acerca de los niños.

**KidsHealth.org**

**¿Quiere recibir información en formato electrónico?** Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

**STAR y CHIP: 1-888-887-9003, TTY 711**

**STAR Kids: 1-877-597-7799, TTY 711**

# Pregunte al Dr. Health E. Hound<sup>®</sup>.

**P: ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?**

**R:** Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo se utiliza la tecnología. Las pantallas incluyen teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) afirma que los niños menores de 2 años no deberían pasar tiempo frente a una pantalla. En el caso de los niños mayores de 2 años, la AAP señala que no deben estar más de 2 horas al día frente a la pantalla.

Existen algunos aspectos positivos en el “tiempo frente a la pantalla”. Internet, las redes sociales y las aplicaciones para teléfonos inteligentes ofrecen muchas oportunidades de aprendizaje y creatividad. También ayudan a desarrollar habilidades que se necesitan más adelante en la vida.

Sin embargo, los estudios indican que utilizar demasiada tecnología puede causar problemas de atención y trastornos del sueño y de la alimentación. También puede contribuir a tener sobrepeso. Puede restringir el tiempo de su hijo frente a la pantalla de muchas formas:

- Establezca reglas.
- Fije límites de tiempo.
- Limite lo que su hijo ve.
- Mantenga los televisores, tabletas y computadoras fuera de la habitación de su hijo.
- Dé el ejemplo al mantenerse activo realizando actividades físicas y al aire libre.



**Conozca más.** Visite **KidsHealth.org** para conocer más sobre temas de salud infantil. Dicho sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.

El Dr. Health E. Hound<sup>®</sup> es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.



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 enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-877-597-7799, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como cartas en otros idiomas, materiales en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, y materiales en formatos alternativos, a su solicitud. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-877-597-7799, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.