



# HealthTALK

VERANO 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## KidsHealth®.

KidsHealth® es un recurso para ayudar a los padres, niños y adolescentes a hacerse cargo de su salud. Los padres pueden obtener asesoramiento médico aprobado. Los niños pueden encontrar divertidos cuestionarios de salud, juegos y videos. Los adolescentes pueden obtener respuestas y asesoramiento sobre preguntas acerca del cuerpo y la mente. Visite [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org) hoy.

Nota: toda la información solo tiene fines educativos. Para obtener asesoramiento médico específico, diagnósticos y tratamientos, consulte a su médico.

## Días soleados.

### Manténgase a salvo este verano.

El verano es una buena temporada para que los niños estén activos y jueguen afuera. Pero es importante recordar que los rayos del sol pueden ser perjudiciales. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a protegerlo a usted y a sus hijos este verano:

- **Aplíquese protector solar.** Utilice protector solar con un FPS 15 o mayor. Aplíquelo generosamente 30 minutos antes de salir. También asegúrese de que el protector solar sea de amplio espectro. Ello significa que protege de los rayos UVA y UVB.
- **Utilice lentes de sol.** Los lentes de sol protegen los ojos de los rayos UV. No utilizar la protección adecuada para los ojos puede producir problemas oculares en el futuro.
- **Tenga en cuenta la hora.** Trate de salir al aire libre temprano en la mañana o al final de la tarde, los rayos del sol son menos fuertes a esas horas.



# No se arriesgue, vacúnese.

Las inmunizaciones mantienen a los niños saludables.

Años atrás, muchos niños morían de enfermedades comunes. Sin embargo, en la actualidad, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que todos los niños se vacunen cuando corresponda, desde los bebés hasta los adolescentes.

Vacunas para bebés (del nacimiento a los 15 meses)

- HepB: hepatitis B (3 dosis).
- HepA: hepatitis A (2 dosis).
- DTaP: difteria, tétanos, pertussis (4 dosis).
- Hib: haemophilus influenzae tipo b (3 a 4 dosis).
- IPV: poliomielitis (3 dosis).
- PCV: neumococo (4 dosis).
- RV: rotavirus (2 a 3 dosis).

- MMR: sarampión, paperas, rubéola (1 dosis).
- Varicela: (1 dosis).
- Influenza (anualmente).

Vacunas de refuerzo para niños pequeños (4 a 6 años)

- DTaP: difteria, tétanos, pertussis.
- IPV: poliomielitis.
- MMR: sarampión, paperas, rubéola.
- Varicela: varicela.
- Influenza (anualmente).

Vacunas para preadolescentes (11 a 12 años)

- Tdap: tétanos, difteria, pertussis.
- VPH: virus del papiloma humano (3 dosis).
- MCV: antimeningocócica.
- Influenza (anualmente).
- HepA: Hepatitis A (solo si está en alto riesgo).

 **Haga un seguimiento.** Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los que visite. Haga copias de esta lista para que pueda distribuirlas en la guardería infantil, las escuelas, los campamentos o programas deportivos.

## La verdad sobre fumar cigarrillos electrónicos.

Muchas personas consideran que fumar cigarrillos electrónicos es más seguro que fumar los tradicionales. Dado que fumar cigarrillos electrónicos es tan nuevo, todavía no se conocen los efectos a largo plazo. La mayoría de los cartuchos para cigarrillos electrónicos contienen nicotina. Sin importar cómo se administra, se sabe que la nicotina causa adicción y puede afectar el desarrollo cerebral, la memoria, el aprendizaje y el estado de ánimo. Los cartuchos sin nicotina aun así contienen productos químicos que pueden ser perjudiciales para los pulmones, lo que reduce el rendimiento en los deportes y las actividades físicas. Algunos de estos productos químicos incluyen los saborizantes que hacen que sepan a golosinas, frutas, helados u otros alimentos y bebidas.



Fumar cigarrillos electrónicos, o vapear, puede ser especialmente peligroso para los adolescentes. Si su hijo o sus amigos vapean, usted debe animarlos a que dejen de hacerlo. Puede explicar que mientras más pronto lo haga, mejor podrá su cuerpo reparar el daño causado por el vapeo. Esto también disminuirá las probabilidades de afecciones a largo plazo, como el cáncer. Si usted o su hijo necesitan ayuda para dejar de vapear, hable con su médico para discutir sus opciones.

# Ciberacoso.

Conozca las señales de alerta.

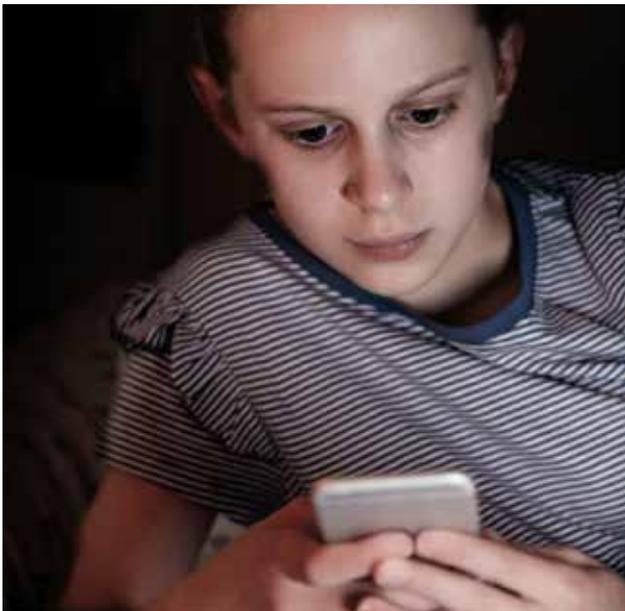
El ciberacoso, o acoso en línea, es tan grave como el acoso en persona. A menudo sucede alrededor del uso de un dispositivo por parte de un menor, como un teléfono celular o una tableta. Las señales de alerta de ciberacoso incluyen:

- Reacciones emocionales fuertes al utilizar un dispositivo, incluyendo enojo, risa o disgusto.
- Aumento o disminución notable en el uso de un dispositivo.
- Ocultar un dispositivo cuando uno de los padres está cerca.
- Eliminar cuentas de redes sociales o crear nuevas.
- Ya no disfruta las interacciones sociales que solía disfrutar.

Si observa estas señales de alerta, hable con su hijo. Es importante documentar las publicaciones o contenidos perjudiciales. La mayoría de las plataformas de redes sociales le permiten denunciar comportamientos perjudiciales. Y lo más importante, brinde apoyo a su hijo. Los compañeros, mentores, otros adultos de confianza o profesionales de salud mental pueden brindar apoyo.



**No espere.** Para obtener más información sobre cómo reconocer y detener el ciberacoso, visite [stopbullying.gov](http://stopbullying.gov).



# Realice seguimiento de la salud.

Las consultas médicas de rutina de niño sano realizan un seguimiento del crecimiento y desarrollo.

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo sean a tiempo. Dichas consultas también pueden denominarse revisiones médicas o consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Los niños necesitan consultas médicas de rutina de niño sano regulares durante el crecimiento.

En las consultas médicas de rutina de niño sano, el PCP de su hijo realiza un examen. Revisa la estatura, el peso y otras medidas de salud de su hijo. A su hijo se le realizan las pruebas y se le administran las vacunas que le corresponden.

Su PCP también le ayuda a llevar un seguimiento de la salud de su hijo, puede brindarle información sobre temas importantes, como el sueño, la seguridad, enfermedades infantiles y qué esperar a medida que su hijo crece.



## ¿Es el momento de una revisión médica?

Estamos aquí para ayudarle a obtener atención y tratamiento tan pronto como sea posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-992-9940, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.

## 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 su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/CommunityPlan  
Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup> (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**

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo.

**Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

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

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

**KidsHealth®:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para 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).

**1-800-992-9940, TTY 711**

**Integridad del programa de**

**Medicaid:** Informe al estado si tiene sospechas de fraude y maltrato por parte de proveedores o miembros.

**1-800-880-5920, TTY 711 (línea gratuita)**

**1-601-576-4162 (línea local)**

# Toma de decisiones compartida.

**Sus decisiones marcan la diferencia en el cuidado de la salud mental.**

La toma de decisiones compartida les permite a usted y a su proveedor ser socios en el plan de tratamiento de su hijo. Usted y su hijo pueden hablar sobre las opciones de tratamiento. Su proveedor valora su opinión. Dígale a lo que usted valora y cuál piensa que es el mejor plan. Esto puede ayudar a guiar las decisiones sobre qué plan de tratamiento es el mejor para usted y su hijo.

Esto es importante para el cuidado de la salud mental porque usted es el experto número uno en su propia vida. Cuanto más información le dé a su proveedor sobre usted y sus hijos, mayores serán las probabilidades de que el plan de tratamiento tenga éxito. Es importante compartir cosas como sus experiencias, historia de vida, preferencias, valores, creencias culturales, qué tratamientos han funcionado o no en el pasado, y qué es lo que más le importa.

La función de su proveedor es conocerlo a usted y ayudarlo a tomar decisiones sobre el cuidado que recibe su hijo. Su proveedor conoce las opciones de tratamiento y los recursos disponibles, y a través de la toma de decisiones compartida puede determinar cuál es la mejor opción para usted y su hijo.

Prepárese para su visita haciendo una lista de preguntas o preocupaciones. En la consulta, diga a su proveedor acerca de los temas que son importantes para usted y esté dispuesto a decirle por qué son importantes. Haga preguntas y tome notas. Además, no tema ponerse en contacto con su proveedor si decide que no está satisfecho con la decisión que se ha tomado. Su proveedor está ahí para tratarlos a usted y a su hijo con el mejor cuidado posible considerando sus decisiones.



**Dónde  
se puede  
recertificar.**

# 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  
850 Denmill Rd.  
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  
340 W. Main St.  
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 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](mailto: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**.

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.