



HealthTALK

VERANO 2019



¿Sabía que...?

De acuerdo con los Centros para el control y la prevención de enfermedades, solo alrededor de la mitad de los adultos de EE.UU. cumplen con las pautas de actividad física para ejercicios aeróbicos. Una variedad de actividades divertidas como caminar, bailar, nadar, entre otras, pueden ayudarle a ponerse en movimiento este verano.



La dosis correcta

La salud del comportamiento es importante.

Si su hijo sufre de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), su proveedor puede sugerir medicamentos. Existen varios tipos de medicinas para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar la mejor medicina para su hijo.

Es posible que su hijo deba cambiar los medicamentos o las dosis algunas veces. Probablemente algunos medicamentos no ayuden a su hijo. Otros pueden causar efectos secundarios, una dosis puede ser muy baja o muy alta.

Por eso es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia. Asista en los 30 días posteriores a la fecha en que su hijo empiece a tomar la medicina. Visite de nuevo a su médico dos veces más en los siguientes nueve meses.

Luego, asegúrese de mantener citas regulares. También son importantes la terapia y el asesoramiento conductuales y estos deben intentarse antes de los medicamentos en los niños menores de 6 años.

Hay ayuda disponible.

Obtenga tratamiento para problemas de alcohol y drogas.

Recibir tratamiento para el consumo de sustancias puede ayudarle a tener una vida mejor. La ayuda para usted o un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, enfermera u orientador. A continuación, le indicamos cómo comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.**
- **Participe activamente.** Asista a sus citas. Haga preguntas.
- **Encuentre el programa adecuado.** Hay disponibles diferentes tipos de ayuda. Asegúrese de que el programa se sienta adecuado para usted.
- **Obtenga ayuda de su familia y amigos.** No intente recuperarse por sí solo. Contar con personas a las que pueda recurrir para obtener apoyo y consejo puede ser de gran ayuda.
- **Únase a un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han “pasado por lo mismo” es muy útil. Hay muchos tipos de grupos, en línea y en persona.



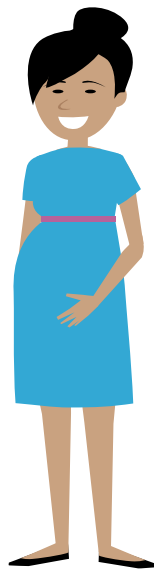
Conozca más. Visite LiveAndWorkWell.com para obtener más información sobre cómo obtener tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias y enfermedades mentales.

¡Mi bebé!

¿Sabía usted que, sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños?

Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal temprano y habitual, ya que esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita, se controlará su peso, presión arterial y orina, escuchará los latidos del corazón de su bebé y se le realizarán pruebas para detectar problemas de manera temprana.

Comience a consultar a su proveedor en cuanto esté embarazada. Realice su primera consulta antes de la semana 12. Después, vaya mensualmente durante los primeros 6 meses. Vaya cada 2 semanas durante los meses 7 y 8. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.



Dé el primer paso. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para mujeres embarazadas llamado Healthy First Steps®, que provee información y apoyo. Todas las mujeres embarazadas se pueden inscribir. Para obtener más información, llame al **1-800-599-5985**, **TTY 711**.

Crecer fuerte.

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (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). Lleve a su bebé a las consultas médicas de rutina para el niño sano a las siguientes edades:

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

Luego, lleve su hijo o adolescente a su PCP cada año. En las consultas médicas para el niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que esté creciendo y desarrollándose bien. A su hijo se le realizarán las pruebas y se le aplicarán las vacunas que le correspondan. El PCP responderá sus preguntas sobre la salud de su hijo.



¿Necesita ayuda? ¿Tiene dificultades para concertar citas con el médico de su hijo?

Podemos ayudar. Llame a Servicios para miembros de forma gratuita al **1-800-941-4647, TTY 711**, o visite nuestro sitio web en myuhc.com/ **CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me®** de UnitedHealthcare.

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.
- 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.



Realice seguimiento de la salud.

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

Los niños y adolescentes de edad escolar necesitan visitar a su médico cada año para una revisión de niño sano. 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). En estas consultas el médico se asegura de que su hijo esté creciendo fuerte y sano, y además:

- Revisa la estatura, peso e índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- Administra a su hijo las vacunas que le corresponden.
- Habla con su hijo sobre temas importantes de salud y seguridad de acuerdo a su edad.
- Se asegura de que su hijo se esté desarrollando bien.



Encuentre el doctor correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Utilice nuestro director de proveedores en línea en myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**, o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



Conozca su IMC

En los Estados Unidos, más de 2 de cada 3 adultos sufren de sobrepeso o son obesos. La obesidad es cada vez más común en niños. De acuerdo con información reciente, casi 1 de cada 5 niños es obeso. Sufrir de sobrepeso o ser obeso lo hace correr el riesgo de tener muchos problemas, entre los que se incluyen las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2.

¿Pesa demasiado? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Esta cifra le indica si su peso es demasiado alto para su estatura.

- De 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- De 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o más es obesidad.



Conozca su

cifra. Su médico

puede decirle cuál es su IMC, o puede ingresar su peso y estatura para conocer su IMC en [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).

Controle el asma.

Tome medidas para limitar los ataques.

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.

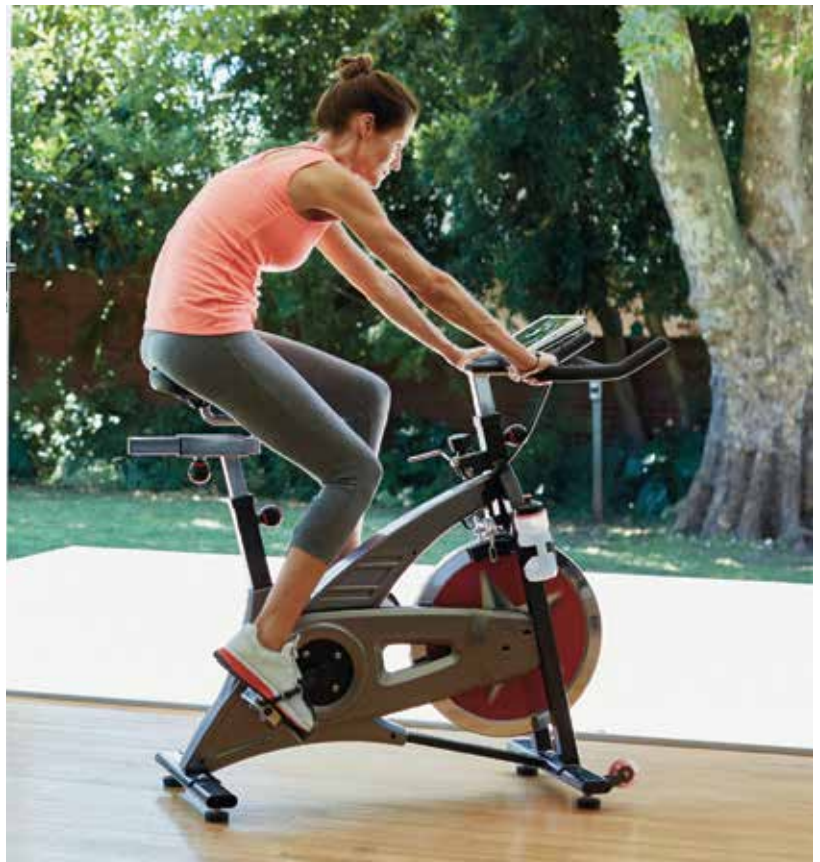
Para controlar su asma, conozca lo que puede desencadenar un ataque.

- **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 asma, diabetes y otras afecciones. Para obtener más información, llame a Servicios para miembros de forma gratuita al **1-800-941-4647, TTY 711**.



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 fabricados fuera de los Estados Unidos. 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 a la intoxicación por plomo. Puede generar 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 para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre son parte de una revisión médica a estas edades. La prueba se realiza utilizando unas pocas gotas de sangre.



Conozca más sobre el plomo. Lea todo acerca de la intoxicación por plomo y otros temas relacionados con la salud de los niños. Visite KidsHealth.org. ¿Su hijo necesita que le realicen pruebas? Consulte a su médico.

Dr. Health E. Hound® es una marca registrada de UnitedHealth Group.



Qué esperar.

Es común que una nueva mamá descuide su propia salud. Sin embargo, es muy importante que visite a su médico o matrona 6 semanas después de haber dado a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico 2 semanas después del parto. En su control posparto, su proveedor:

- La examinará para verificar que esté sanando bien después del parto.
- Verificará si sufre de depresión posparto.
- Realizará un examen pélvico.
- Le informará si está lista para reanudar su vida sexual.
- Le hablará acerca de las opciones de control de la natalidad.
- Responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos.



¿Está embarazada? Inscríbase en Healthy First Steps®. Este programa gratuito le ofrece apoyo e información. Para obtener más información, llame al **1-800-599-5985**, TTY 711.





Rincón de recursos.

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

1-800-941-4647, 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®**

QuitLine: Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), 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).

1-800-941-4647, TTY 711

Obtenga la asistencia correcta.

A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápido. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a sus registros, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para atender sus necesidades. Es posible que desee consultar a su PCP por necesidades o síntomas como:

- Sarpullido cutáneo.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.


Si le es imposible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Puede ir a un centro de atención de urgencias para:

- Tos o resfriado.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras leves.

Las salas de emergencia son solo para emergencias médicas graves, vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Para preguntas generales de salud, llame a Servicios para miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras certificadas y con experiencia pueden brindarle información y responder preguntas sobre:

- Elegir dónde obtener atención médica.
- Encontrar un doctor o un hospital.
- Ayuda de salud y bienestar.
- Preguntas sobre medicamentos.

 **Estamos aquí para ayudarlo.** Desde programar una revisión médica hasta ayudarlo a encontrar un médico, puede contar con nosotros para recibir atención lo más rápidamente posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.



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 send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, 24 hours a day, 7 days a week.

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

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us, such as letters in other languages or large print. You can also ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, 24 hours a day, 7 days a week.

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at 1-800-941-4647, TTY 711

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-800-941-4647, TTY 711.

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, faamolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-800-941-4647, TTY 711.

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-800-941-4647, телетайп 711.

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-800-941-4647 для осіб з порушеннями слуху 711.

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-941-4647, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-800-941-4647 TTY 711.

ተያይዞ ያለው መረጃ በድንቁቃ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡- 1-800-941-4647 መስማት ለተሳናቸው/TTY 711።

ተተላሊዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኩም ተዘይከይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስማኑ ንተጻግሙ/TTY 711።

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a Unitedhealthcare Community Plan al 1-800-941-4647, TTY 711.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມາມີບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ ເບີ 1-800-941-4647 TTY 711.

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-800-941-4647 聽障專線 TTY 711。

ប្រើសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសារដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកផ្ទះ TTY 711 ។

Kung ang nakalakup na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-800-941-4647 (TTY: 711).

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد . لطفا با United Healthcare Community Plan با شماره 1-800-941-4647 تماس حاصل نمایید . وسیله ارطبا تی برای نا شنوایان- 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 o 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 al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, 24 horas al día, 7 días a la semana.

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 o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, 24 horas al día, 7 días a la semana.