



# Health Talk

Su experiencia hacia mejor salud

iStock.com/Weekend Images Inc.



Otoño 2023



CoverKids

## Qué hay adentro

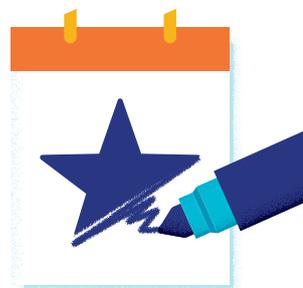
Ya le toca la vacuna anual contra la influenza (gripe) a su hijo. Nuestro localizador de centros de vacunación contra la influenza facilita encontrar el lugar más cercano para vacunarse. Encuentre más detalles en la Página 3.

## Renovación de TennCare

# Tome medidas

## No se arriesgue a un periodo sin seguro médico

TennCare tiene que ver si aún califica para cobertura. Usted podría recibir un paquete por correo o una notificación electrónica con instrucciones sobre qué hacer y la fecha límite para enviar su renovación. Para prepararse para el proceso de renovación, asegúrese de que TennCare tenga su información de contacto actualizada y busque su fecha de renovación. Puede hacerlo en línea en **TennCareConnect.TN.gov** o llamando al **1-855-259-0701**.



Para obtener información sobre cómo completar una renovación, visite **TN.gov/tcrenew**.



## El ciberacoso

# Conozca los signos

## Cómo detectar y detener el ciberacoso

El ciberacoso es cuando alguien usa un teléfono, computadora o tableta para intimidar a otra persona. Puede ser a través de mensajes de texto, redes sociales u otros sitios en línea. Es tan malo como el acoso cara a cara.

Aquí hay algunas señales de advertencia de que su hijo podría ser víctima de ciberacoso:

- Reacciones emocionales fuertes, como ira o risa, cuando está usando un dispositivo
- Usar un dispositivo con mayor o menor frecuencia
- Ocultar el dispositivo cuando uno de los padres está cerca
- Eliminar cuentas de redes sociales o crear cuentas nuevas
- No disfrutar las actividades que antes le gustaban

Hable con su hijo si observa estos signos. Tome capturas de pantalla de cualquier cosa ofensiva para tener pruebas de lo ocurrido. Puede denunciar el ciberacoso en la mayoría de las plataformas de redes sociales. Lo más importante es que apoye a su hijo. Los compañeros, mentores u otros adultos de confianza pueden darle apoyo. Los profesionales de la salud mental también pueden ayudar.



**Reciba apoyo cuando lo necesite.** Nosotros podemos ayudarle a encontrar un proveedor salud mental que sea apropiado para su hijo. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

## Atención dental

# Un consultorio dental

## Qué es y por qué su hijo necesita el suyo

¿Qué es un consultorio dental? Un consultorio dental es el lugar a donde lleva a su hijo al dentista cada 6 meses. El dentista se encargará de la salud dental de su hijo. Le hará el tratamiento necesario y les enseñará, tanto a usted como a su hijo, buenos hábitos para mantener dientes y encías saludables. Al tener un consultorio dental será más fácil que su hijo reciba cuidados bucales regulares. También puede ayudar a prevenir las caries.

¿Y si su hijo tiene una emergencia dental? Una emergencia podría ser cuando su hijo tenga un dolor intenso o daño en los dientes o la boca. Su hijo tiene los mismos beneficios para la atención de emergencia que para la atención de rutina. Puede llamar al dentista de su hijo, al plan de seguro médico o a DentaQuest para recibir ayuda y averiguar a dónde ir en caso de emergencia. Para una emergencia no es necesario que se comunique con el dentista de su hijo, el plan de seguro médico o DentaQuest para obtener aprobación.



**Sonría.** Para encontrar un dentista, llame a DentaQuest al **1-855-418-1622**, TTY **1-800-466-7566**. O visite [dentaquest.com](https://dentaquest.com).

# Conserve la salud

## Los chequeos médicos de rutina son importantes para los niños

Los niños deben ir a chequeos médicos de rutina durante la niñez y la adolescencia. Es importante que a los niños les hagan un chequeo médico infantil de rutina de TennCare Kids todos los años. Recuerde que estos chequeos son gratuitos para los miembros de UnitedHealthcare Community Plan menores de 21 años.

Un chequeo médico de rutina puede incluir:

- Un reconocimiento físico
- Vacunas
- Pruebas de la vista y del oído
- Charla sobre actividad física y dieta
- Evaluaciones de desarrollo del habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas sobre la salud de su hijo y sus antecedentes médicos
- Análisis de laboratorio como, por ejemplo, de sangre y orina

Durante el chequeo, pregúntele al proveedor si su hijo está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a otros de enfermarse. Puede ver el programa de vacunación infantil en [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Si le faltó a su hijo alguna de sus vacunas este año, no es demasiado tarde para que se las administren.



**¿Ya le toca un chequeo?** Llame hoy mismo al proveedor de su hijo para hacer una cita. Para buscar un nuevo proveedor, visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). O Llame gratis a Servicios para Miembros al número indicado en la Página 4.

# Combata la influenza

## Ya le toca la vacuna anual contra la influenza (gripe) a su hijo

Es importante que vaya a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripe) cada año. Se recomienda para todas las personas de seis meses de edad en adelante. Aquí hay 3 razones para vacunarse:

1. La vacuna protege a su hijo para que no se enferme de la influenza.
2. Si contrae la influenza, los síntomas serán menos graves.
3. También protege al resto de su familia de contraer la influenza. Cuando todos reciben la vacuna contra la influenza, es más difícil que esta se propague.



### Vacúnese contra la influenza hoy.

Las vacunas de su hijo contra la influenza no le cuestan nada a usted. Tenemos una herramienta en línea para que sea fácil hacer una cita. Visite [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).

### Manual para Miembros

## Membresía, beneficios y detalles del plan

Puede ver y descargar el Manual para Miembros en cualquier momento y en cualquier lugar visitando [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). ¿Quiere una copia impresa del Manual para Miembros? Llame a Servicios para Miembros al **1-866-600-4985**, TTY **711**, para pedir que le envíen una copia por correo.



iStock.com/katleho Seisa

## Recursos para miembros

# Estamos aquí para usted

### Recursos de UnitedHealthcare

Queremos que sea lo más fácil posible sacar el máximo provecho de su plan de seguro médico. Como nuestro miembro, usted tiene muchos servicios y beneficios a su alcance.

#### Servicios para Miembros

Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma (llamada gratis).

**1-866-600-4985, TTY 711**

#### Línea de enfermería – NurseLine

NurseLine atiende sin cargo, las 24 horas, todos los días. Le atenderá un enfermero que puede ayudarle con sus problemas de salud.

**1-866-600-4985, TTY 711**

#### Healthy First Steps®

Reciba apoyo durante todo su embarazo (llamada gratis).

**1-800-599-5985, TTY 711**  
**uhchealthyfirststeps.com**

### Recursos de TennCare

#### DentaQuest

DentaQuest presta atención dental a los miembros menores de 21 años.

**1-855-418-1622**  
**dentaquest.com**

#### Cumplimiento de los derechos civiles

Reportar posible discriminación.

**tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html**

#### TennCare

Reciba más información sobre TennCare.

**1-800-342-3145,**  
**TTY 1-877-779-3103**

#### Programa de Representación de TennCare

Representación gratuita para los miembros de TennCare para ayudar a entender su plan y recibir tratamiento.

**1-800-758-1638,**  
**TTY 1-877-779-3103**

### TennCare Connect

Reciba ayuda con TennCare o reporte cambios.

**1-855-259-0701**

#### Línea estatal de Tennessee para atender crisis las 24/7

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

**1-855-CRISIS-1**  
**(1-855-274-7471)**

#### Para denunciar el fraude y el abuso

Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General OIG), llame gratis al **1-800-433-3982**. O visite **tn.gov/tenncare** y haga clic en “Informar fraude de proveedores”. Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la División de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame gratis al **1-800-433-5454**.