



HealthTalk

El viaje de su hijo hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Es hora de que su hijo reciba la vacuna anual contra la gripe. Descubra dónde acudir con nuestro buscador de centros para la vacuna contra la gripe. Obtenga más información en la página 2.

Renovación de CHIP

No pierda la cobertura

Los miembros de CHIP deben renovar su cobertura cada año. Este proceso se denomina “redeterminación”. El estado se comunicará con usted para informarle cuándo es el momento de que su hijo la renueve.

Asegúrese de que el estado pueda comunicarse con usted. Asegúrese de que tengan su dirección, correo electrónico y número de teléfono actualizados.

Es importante responder cuando el estado se comunique con usted. Si no lo hace, su hijo corre el riesgo de perder su plan de salud.



Estamos aquí para brindarle ayuda

Obtenga más información en dhs.pa.gov/COMPASS o llame al 1-877-395-8930.



Lucho contra la gripe

Es hora de que su hijo reciba la vacuna anual contra la gripe.

Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Se recomienda para todas las personas mayores de 6 meses. Le damos 3 razones para hacerlo:

1. Protege a su hijo de enfermarse con la gripe.
2. Si contrae la gripe, sus síntomas serán menos graves.
3. También protege a su familia de contraer gripe. Si todos se vacunan, es más difícil que la gripe se propague.



Vacune a su familia contra la gripe hoy mismo. No tiene costo para usted. Use nuestra herramienta en línea que facilita programar una cita. Visite myuhc.com/findflushot.

El Manual para miembros de su hijo se actualiza anualmente. Encuéntrelo en myuhc.com/communityplan.

Incluye el Aviso de prácticas de privacidad y el Aviso de no discriminación. También pueden encontrarse en línea en uhc.com/privacy y uhc.com/legal.



Beneficios adicionales

Cómo encontrar el tratamiento adecuado para el TDAH

Si su hijo tiene el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), su proveedor puede sugerirle medicamentos. Existen varios tipos de medicamentos que tratan el TDAH.

Es posible que su hijo deba cambiar los medicamentos o las dosis varias veces. Es posible que algunos medicamentos no ayuden, y otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser demasiado baja o demasiado alta. Por eso, es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH consulten a sus médicos con frecuencia.

Encárguese de que su hijo asista regularmente a las citas con su proveedor. La terapia conductual y el asesoramiento también pueden ayudar.

¿Tiene preguntas? Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UHC**.



Atención preventiva

La atención de seguimiento es importante

¿Se siente abrumado después de la visita de su hijo al hospital o a la sala de emergencias? Aquí tiene 3 pasos que pueden ayudarle:

1. **Conozca el plan de alta hospitalaria de su hijo.** Antes de irse, pida al personal de enfermería o a su médico de cabecera (primary care provider, PCP) que le expliquen las instrucciones. Pregunte sobre cualquier cosa que no comprenda.
2. **Surta cualquier receta nueva.** Pídale al farmacéutico que revise la lista de medicamentos para detectar posibles interacciones medicamentosas.
3. **Realice un seguimiento dentro de los 7 días posteriores al alta hospitalaria.** Programe una visita con el PCP o profesional de la salud mental de su hijo. Lleve sus documentos de alta hospitalaria y una lista de los medicamentos nuevos.



¿Necesita ayuda? Está bien pedir apoyo. Un poco de ayuda puede marcar una gran diferencia en la recuperación de su hijo. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UHC**.

El vapeo no es seguro

Quizá se sorprenda al saber que provoca efectos perjudiciales para la salud, especialmente en niños, adolescentes, adultos jóvenes y mujeres embarazadas.

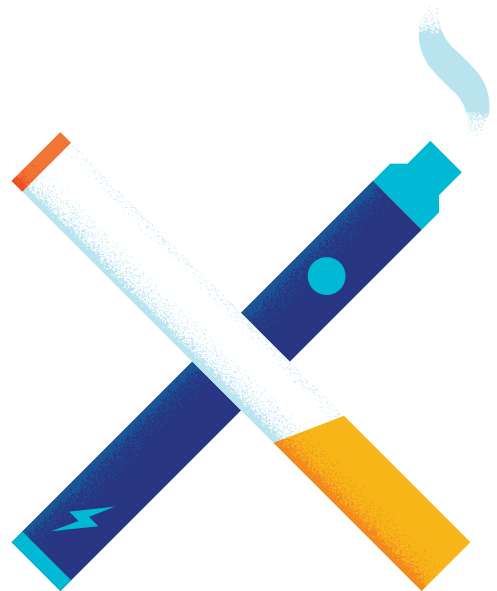
Los vapeadores tienen nicotina, la misma droga adictiva que se encuentra en los cigarrillos. La nicotina puede cambiar el funcionamiento del cerebro de su hijo. Puede hacer que les resulte más difícil prestar atención, aprender y recordar cosas. ¿Cuál es la buena noticia? Puede pedir ayuda si su hijo quiere dejar de vapear.

Así es como puede ayudarlo:

- Ayúdelo a hacer una lista de los motivos para dejar de fumar.
- Elija un día para dejar de fumar e invítelo a que se lo cuente a sus amigos y familiares.
- Deshágase de los vapes y cigarrillos electrónicos.
- Pídales a los demás que no vapeen a su alrededor.
- Hable con su médico sobre el uso de parches de nicotina o goma de mascar.

Apoyo a su plan para dejar de fumar

Hable con un promotor a través de **myuhc.comcommunityplan** o de la **aplicación móvil de UHC**. O llame a la línea de ayuda para dejar de fumar de Pensilvania: **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**, TTY/PA Relay **711**.



¿Qué tan bien controlada está el asma de su hijo/a?

El control del asma implica menos exacerbaciones y una mejor calidad de vida. Llevar un registro de los síntomas de su hijo/a ayuda a su proveedor de atención médica a decidir si su plan de tratamiento está funcionando o si se debe modificar.

Un buen control del asma se basa en lo siguiente:

- Frecuencia e intensidad de los síntomas
- Cambios en la función pulmonar
- En qué medida el asma limita las actividades diarias
- Riesgo de futuras exacerbaciones

Cuando el asma está bien controlada, las personas tienden a sentirse mejor, mantenerse más activas y reducir el riesgo de daño pulmonar a largo plazo.

Tabla de control del asma	 Bien controlada	 Mal controlada	 Muy mal controlada
Síntomas presentes (a menudo falta de aire, tos)	Dos veces por semana o menos	Más de 2 días a la semana o varias veces al día	Presente durante todo el día
Uso del inhalador de rescate (albuterol)	Dos veces por semana o menos	Se usa más de 2 días a la semana	Se usa varias veces al día
Calidad del sueño	Buena: sin despertares nocturnos ni insomnio matutino	Despertares nocturnos al menos 2 veces al mes o más	Despertares nocturnos más una vez a la semana
Habilidad para ir al trabajo, la escuela o hacer ejercicio	Sin limitaciones	Con algunas limitaciones	Extremadamente limitada
Los pasos siguientes	Continúe haciendo un buen trabajo	Hable sobre los síntomas con el médico de su hijo en la próxima cita	Consulte al médico de su hijo de inmediato

Estamos aquí para brindarle ayuda

Acceda a su plan las 24 horas, los 7 días de la semana

Encuentre la información y el apoyo que necesita cuando y donde lo necesite.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Nuestro sitio web para miembros:

myuhc.com/communityplan

Servicios para Miembros: 1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711. Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un profesional de la salud o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

NurseLine:

1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

Doctor Chat de UHC: Comuníquese con médicos de cabecera (PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat de UHC** o visite **UHCDoctorChat.com**.

Administración de la Atención:

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711.

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas en el hogar, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con viajes y más (número gratuito).

Línea de prevención del suicidio y crisis:

Para obtener ayuda, llame al **988**.

Opte por contenido digital en:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir la información de salud de su hijo más rápido.

Community Resources:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Unidad mejorada de apoyo para miembros (Enhanced Member Support Unit, EMSU) anteriormente Unidad de necesidades especiales:

1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711

Obtenga apoyo para afecciones físicas, del desarrollo, emocionales y del comportamiento en curso.

Podemos ayudar más allá de la atención de la salud: 1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

Si su familia necesita alimentos, vivienda o ayuda con las facturas de servicios públicos, llame a Servicios para Miembros (número gratuito).

UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni les trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con **UnitedHealthcare Community Plan** al **1-800-414-9025**, servicio de retransmisión de TTY/PA 711.

Si considera que **UnitedHealthcare Community Plan** no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

Correo electrónico:
UHC_Civil_Rights@uhc.com

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675

Por teléfono: 717-787-1127, servicio de retransmisión de TTY/PA 711
Fax: 717-772-4366,
Correo electrónico:
RA-PWBEOAO@pa.gov

Puede presentar una queja en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal, teléfono o correo electrónico a:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)
OCRMail@hhs.gov

Los formularios de quejas están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) or speak to your provider.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) o hable con su proveedor.

Chinese; Mandarin

注意: 如果您说[中文], 我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务, 以无障碍格式提供信息。致电1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) 或咨询您的服务提供商。

Nepali

सावधान: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क भाषिक सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन् । पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी पर्दान गर्न उपयुक्त सहायता र सेवाहरू पिन निःशुल्क उपलब्ध छन् । 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो पर्दायकसँग कुरागर्नुहोस् ।

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم (1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) أو تحدث إلى مقدم الخدمة.

Haitian Creole

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a. Èd ak sèvis siplemantè apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm aksesib yo disponib gratis tou. Rele nan 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) oswa pale avèk founisè w la.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.

Ukrainian

УВАГА: Якщо ви розмовляєте українською мовою, вам доступні безкоштовні мовні послуги. Відповідні допоміжні засоби та послуги для надання інформації у доступних форматах також доступні безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) або зверніться до свого постачальника.

Chinese; Cantonese

注意：如果您說[中文]，我們可以為您提供免費語言協助服務。也可以免費提供適當的輔助工具與服務，以無障礙格式提供資訊。請致電1-800-414-9025（TTY/PA RELAY 711）或與您的提供者討論。

Portuguese

ATENÇÃO: Se você fala português, serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços auxiliares apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) ou fale com seu provedor.

Bengali

মনোযোগ দিন: যদি আপনি বাংলা বলেন তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবাদি উপলব্ধ রয়েছে। অ্যাক্সেসযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক সহযোগিতা এবং পরিষেবাদিও বিনামূল্যে উপলব্ধ রয়েছে। 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) নম্বরে কল করুন অথবা আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

French

ATTENTION : Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliaires appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) ou parlez à votre fournisseur.

Cambodian

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរសេរីកម្មជំនួយភាសា
ឥតគិតថ្លៃគឺមានសម្រាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេរីកម្មដែលជាការជួយដ៏សមរម្យ
ក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានតាមទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន ក៏អាចរកបាន
ដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។ ហៅទូរសព្ទទៅ 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711)
ឬនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

Korean

주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용가능한
형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-800-414-
9025(TTY/PA RELAY 711)번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે.
યોગ્ય ઓફિસિલરી સહાય અને એક્સેસિબલ ફોર્મેટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટેની સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે
ઉપલબ્ધ છે. 1-800-414-9025 (TTY/PA RELAY 711) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.