



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Cuando su hijo está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento?

Consulte la página 3 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.



Visita de bienestar

Healthy start

Programa una visita de bienestar para su hijo

Empiece bien el año, programando una visita de bienestar anual con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo.

Estas visitas son un beneficio cubierto por el plan de salud de su hijo. En ellas se verifica que su hijo esté creciendo fuerte y sano. Durante cada visita, el PCP de su hijo hará lo siguiente:

- Revisará la altura, peso e índice de masa corporal (IMC).
- Administrará las vacunas y hará los exámenes que su hijo necesite.
- Hablará sobre temas importantes de salud y seguridad para la edad de su hijo.



¿Su hijo se siente triste este invierno?

Formas simples que ayudan con la depresión estacional

A veces, los niños y adolescentes se sienten tristes o cansados cuando cambian las estaciones, especialmente en invierno. Esto se denomina **depresión estacional** o **melancolía invernal**. Podría notar que su hijo:

- Duerme más de lo habitual
- Come más o aumenta de peso
- Se siente gruñón, silencioso o con baja energía
- No quiere hacer cosas que generalmente disfruta

Estas son algunas formas sencillas de apoyar a su hijo:

Ayúdele a moverse

El ejercicio puede mejorar el estado de ánimo y ayudarlo a sentirse mejor. Aliente a su hijo a caminar, bailar, jugar al aire libre o unirse a un deporte.

Salgan al aire libre

La luz solar y el aire fresco son excelentes para la salud mental. Incluso una corta caminata o tiempo de juego al aire libre puede marcar la diferencia.

Siga un cronograma de sueño

Trate de mantener horarios regulares para acostarse y despertarse. Dormir bien ayuda a los niños a sentirse más equilibrados y menos malhumorados.

Pregunte sobre las vitaminas

El bajo nivel de vitamina D puede afectar el estado de ánimo. Hable con el médico de su hijo para ver si una vitamina podría ayudar.

Hable y escuche

Hágale saber a su hijo que a veces está bien sentirse triste. Escuche sin juzgar y recuérdale que no está solo. Si la tristeza dura, comuníquese con un médico o asesor.



Si su hijo sufre una emergencia de salud mental, **llame o envíe un mensaje de texto a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988** para obtener el apoyo de un asesor psicológico capacitado en crisis, las 24 horas, los 7 días de la semana.

El Manual para miembros 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**.



Sepa a dónde acudir para recibir atención médica

Una guía de sus opciones

Cuando su hijo no se siente bien, puede ser confuso saber a dónde ir para recibir atención. Si es posible, siempre debe comenzar con su proveedor de atención primaria (PCP). También es importante conocer sus otras opciones si su PCP no está disponible.

Use esta guía como ayuda para obtener la atención adecuada lo más rápido posible.

Situación	Opciones de atención
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia o necesita atención preventiva?	Médico de cabecera (PCP) Consulte a su médico. Conoce su historia clínica y puede derivarlo a un especialista, si es necesario.
¿Tiene un problema de salud que no es de emergencia y su PCP no está disponible?	Clínicas de atención en tiendas de compras Vaya a las clínicas de atención disponibles en tiendas minoristas más grandes, farmacias y tiendas de comestibles. O pruebe una visita virtual las 24 horas del día, los 7 días de la semana en uhcdoctorchat.com .
¿Necesita atención que no sea de emergencia rápidamente?	Atención de urgencia Pruebe la atención de urgencia. No es necesario programar una cita y la espera, en general, es menor que en la sala de emergencias.
¿Tiene una emergencia de salud mental?	Centro para crisis de salud mental o llame al 988 .
¿Tiene una emergencia médica?	Sala de emergencias o llame al 911 .



¿No sabe a dónde ir?

Llame a NurseLine al **1-855-575-0136**, TTY **711**, para hablar con personal de enfermería que pueda ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿Necesita un nuevo proveedor?

Podemos ayudarle a encontrar uno. Hable con un consejero a través de myuhc.com/communityplan o de la **aplicación móvil de UnitedHealthcare**.





El cuerpo de su hijo

Salud de la tiroides en niños

Lo que deben saber los padres

La mayoría de las personas consideran que los problemas de tiroides son un problema de adultos, pero en realidad es el trastorno relacionado con las hormonas más común en los niños en edad escolar.

La tiroides es una pequeña glándula en la parte frontal del cuello. Puede ser pequeña, pero tiene un gran trabajo. Produce hormonas tiroideas que ayudan a controlar:

- El crecimiento y desarrollo
- La energía y metabolismo
- La función cardíaca y muscular
- Qué tan bien funcionan los órganos

Cuando la tiroides no funciona correctamente, puede afectar a su hijo de muchas maneras, según si es hiperactiva (hipertiroidismo) o hipoactiva (hipotiroidismo). Hable con el médico de su hijo si tiene alguna inquietud sobre la tiroides.



Debido a que los problemas de tiroides son cada vez más frecuentes, muchos médicos ahora controlan los niveles tiroideos durante los controles de rutina. Esto se realiza con un simple análisis de sangre. Si algo no parece estar bien, el médico de su hijo puede solicitar más pruebas o comenzar un tratamiento, a menudo con medicamentos para ayudar a equilibrar los niveles hormonales.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention
(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)



Recursos comunitarios

Dónde acudir para obtener ayuda con alimentos, vivienda, servicios públicos y más.

UnitedHealthcare Community Resources los conecta a usted y a sus hijos con programas de todo el país que ofrecen apoyo a bajo costo o sin costo alguno.

Encuentre ayuda en su área, incluidos los siguientes:

- Mantas calientes y ropa de invierno
- Mejoras de eficiencia en el hogar
- Asistencia de transporte para la escuela o el trabajo



Visite **uhc.care/HTCommResources** o abra la **aplicación móvil de UnitedHealthcare** y toque el cuadro **Community Resources** que se encuentra en **Beneficios**.



¿Su hijo debe realizarse una prueba de detección de plomo?

Una pequeña cantidad de plomo puede causar grandes problemas

Muchos niños que viven en los EE. UU. tienen demasiado plomo en la sangre. Esto se denomina intoxicación con plomo. Incluso si su hijo parece estar sano, solo una pequeña cantidad de plomo puede causar mucho daño. Pero hay buenas noticias. Con un simple análisis de sangre, puede ayudar a proteger a su hijo. Y está cubierto sin costo para usted.

¿Por qué es importante la prueba de detección de plomo?

Debería programar un análisis para detectar plomo para sus hijos a los 12 meses y a los 24 meses de edad. Si un niño tiene plomo en la sangre, este puede:

- Ralentizar su crecimiento y dañar su sistema nervioso
- Causar problemas en la sangre, el cerebro, la audición y los riñones
- Afectar su inteligencia y conducir a problemas de aprendizaje y comportamiento

Pregúntele al proveedor de su hijo sobre un análisis de detección de plomo hoy mismo.



Obtenga más información sobre la prevención del envenenamiento con plomo. Visite **cdc.gov/nceh/lead**.



Estamos aquí para brindarle ayuda

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

Obtenga la información y el apoyo que necesite, 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:

Número gratuito **1-877-542-9238**, TTY **711**

Reciba ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre sus beneficios u obtenga ayuda para programar sus citas, en cualquier idioma.

NurseLine: 1-855-575-0136, TTY 711

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

KanQuit:

1-800-784-8669, TTY 711 | KSquit.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (número gratuito).

Transporte: 1-877-542-9238, TTY 711

Llame a Servicios para Miembros para programar un traslado y conectarse con nuestro equipo de transporte (número gratuito).

Administración de la atención:

1-877-542-9238, TTY 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).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por recibir atención prenatal y del bienestar del bebé (número gratuito).

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

Esta aplicación de cuidado personal le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más sin costo.

Opte por contenido digital en:

myuhc.com/communityplan/preference

Suscríbase para recibir correos electrónicos, mensajes de texto y archivos digitales para recibir su información de salud más rápido.

Community Resources:

uhc.care/HTCommResources

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

Expressable: expressable.com/united

Trabaje con un terapeuta del habla certificado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.



Aviso de no discriminación

Nuestras compañías cumplen con las leyes de derechos civiles aplicables y no discriminan por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Puede solicitar intérpretes o comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También ofrecemos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al **1-877-542-9238**, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

Si considera que no hemos proporcionado estos servicios o hemos discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede enviar una queja al coordinador de derechos civiles:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al **1-877-542-9238**, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

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.:

En línea: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Por teléfono: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

Por correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

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

Este aviso está disponible en: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call 1-877-542-9238, TTY 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)**၊ အခမဲ့ ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြား ဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ 1-877-542-9238၊ TTY 711 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame al 1-877-542-9238, TTY 711.

ATTENTION: Si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique gratuits et des communications gratuites dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition. Appelez le 1-877-542-9238, ATS 711

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và nhận các tài liệu truyền thông miễn phí ở các định dạng khác như chữ in lớn. Gọi số 1-877-542-9238, TTY 711.

注意：日本語 (Japanese) を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。電話番号 1-877-542-9238、または TTY 711 にご連絡下さい。

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊。請致電 1-877-542-9238，聽障專線 (TTY) 711。

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-**русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Звоните по телефону 1-877-542-9238, TTY 711.

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie +1 877-542-9238, TTY 711 an.

LUSTSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais **Lus Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb thiab muaj cov kev sib txuas lus pub dawb ua lwm hom ntaub ntawv, xws li luam tawm ua tus ntawv loj, rau koj. Hu rau 1-877-542-9238, TTY 711.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예, 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-9238(TTY 711)번으로 전화하십시오.

توجه: اگر به **فارسی (Farsi)** صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. لطفاً با شماره تلفن 1-877-542-9238, TTY 711 تماس بگیرید.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານຟຣີໃນຮູບແບບອື່ນ, ເຊັ່ນ ຕົວພິມໃຫຍ່, ໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາ 1-877-542-9238, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika mifumo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa nambari 1-877-542-9238, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa 1-877-542-9238, TTY 711.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (**Arabic**)، الترجمة العربية للغة، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل على الرقم 1-877-542-9238، الهاتف النصي 711.