



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## EN ESTA EDICIÓN

Bienvenida a los nuevos miembros .....	Página 1
TDAH.....	Página 2
Cómo evitar la tos ferina .....	Página 2
Manual para miembros .....	Página 3
Seguridad infantil .....	Página 3
Conozca sobre el plomo .....	Página 4

## ¿Es un nuevo miembro?

### 3 consejos para nuevos miembros



Aproveche al máximo los beneficios de su hijo.

Siga estos consejos para iniciar de la mejor manera.

- 1. SIEMPRE CARGUE LA TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO DE SU HIJO.** Muestre esta tarjeta cada vez que visite al médico, vaya a la clínica o a la farmacia. Infórmenos si aún no ha recibido la tarjeta de su hijo.
- 2. VISITE AL PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) DE SU HIJO.** Llame a la oficina del PCP y solicite una cita para un chequeo dentro de los próximos 30 días.
- 3. LLENE LA EVALUACIÓN DE SALUD.** Se demorará menos de 15 minutos y nos permitirá ayudar a su hijo con los servicios que necesita. Le llamaremos para hacerle preguntas sobre la salud de su hijo o usted nos puede llamar cuando lo considere conveniente.



**Estamos aquí para brindarle ayuda.** Comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)**. O visite nuestro sitio web **UHCommunityPlan.com/hawki**.



## LA ATENCIÓN ADECUADA

Deseamos que su hijo reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que su hijo reciba atención insuficiente o algo que no necesite. También queremos asegurarnos de que la atención que reciba su hijo esté cubierta por los beneficios. Lo hacemos a través de la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No damos ningún tipo de incentivo financiero o recompensa a nadie y de ninguna manera por decir que no necesita atención médica.

**¿Tiene preguntas sobre la UM?** Comuníquese con la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)**. Solicite hablar con alguien sobre la Gestión de utilización. Le explicaremos cómo funciona la UM y lo que significa para su atención médica.

## Una píldora mejor

Si su hijo sufre de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), su proveedor de salud le puede sugerir medicamentos. Existen diferentes tipos de medicinas para tratar el TDAH. Puede tomar tiempo encontrar el mejor medicamento para su hijo.

Es posible que algunas veces su hijo requiera cambios de medicamentos o dosificación. Puede que algunos medicamentos no sean útiles para su hijo. Otros pueden causar efectos secundarios. Las dosis pueden ser muy altas o muy bajas. Por esto motivo es importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten regularmente al médico.



### ¿Su hijo toma medicamentos para el TDAH?

Asegúrese de hacer citas regulares con su proveedor de salud. La terapia de conducta y el asesoramiento también pueden ayudar.

## Un asunto familiar

### Toda la familia puede prevenir la pertusis.

Se están incrementando los casos de pertusis. La pertusis también es conocida como tos ferina. Provoca una tos muy fuerte que dura semanas. Se contagia muy fácilmente.

Hay una vacuna contra la pertusis. Se requieren varias dosis. La vacuna para los niños más pequeños se conoce como DTaP. La vacuna para los preadolescentes y adultos se conoce como Tdap. Los dos tipos de inyecciones protegen contra el tétanos, la difteria y la pertusis.

Los bebés que son demasiado pequeños para recibir vacunas corren alto riesgo de adquirir la pertusis. Pueden



**Consulte a su PCP.** Pregunte al proveedor de atención primaria de su hijo sobre las vacunas. Actualmente se exige la vacuna Tdap de refuerzo para los niños que ingresan a 7° grado en Iowa en el año escolar 2013–2014. Si su hijo necesita un nuevo PCP, llame a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)**. O bien, use nuestro directorio de proveedores en línea en **UHCommunityPlan.com/hawki**.

enfermarse gravemente. La mitad de los niños que se enferman de pertusis deben ser hospitalizados.

Su familia puede ayudar a evitar la pertusis en el hogar y en su comunidad.

- **LOS BEBÉS** deben recibir la inyección de DTaP a los 2, 4 y 6 meses de edad.
- **LOS NIÑOS PEQUEÑOS** deben recibir una inyección de DTaP entre los 15 y 18 meses de edad.
- **LOS NIÑOS** necesitan una inyección de DTaP antes de ingresar al jardín de niños.
- **LOS PREADOLESCENTES** deben recibir una inyección de Tdap entre los 11 y 12 años de edad.
- **LOS ADULTOS** deben recibir la inyección de Tdap cada 10 años. Las mujeres embarazadas y todas las personas de todas las edades que estarán cerca del bebé deben asegurarse de estar vacunados. Si no sabe cuándo recibió su última inyección, lo más seguro es vacunarse de nuevo.

# Pregunte al Dr. Health E. Hound

## P. ¿Cómo puedo mantener a mi hijo seguro en la casa?

**R.** Puede prevenir los accidentes infantiles en casa siguiendo estos consejos:

**1. SEGURIDAD EN LAS VENTANAS:** Prevenga las caídas desde las ventanas manteniéndolas cerradas con seguro cuando sea posible. Asegúrese de que los ventiladores, mosquiteros y aires acondicionados estén sujetos de forma segura. Si es necesario, instale rejas. Mantenga las cuerdas de las persianas fuera del alcance de los niños.

**2. A LA HORA DEL BAÑO:** Los niños se pueden ahogar muy rápido y con poca cantidad de agua, por lo tanto, permanezca con ellos durante todo el tiempo del baño. No se aleje ni siquiera por un momento. También tenga cuidado con las cubetas de agua y los sanitarios si hay niños presentes.

**3. SEGURIDAD CON LOS JUGUETES:** Revise **cpsc.gov** de forma regular para conocer sobre juguetes y productos para niños retirados del mercado. Los artículos retirados pueden ser peligrosos. Asegúrese de comprar los juguetes apropiados para la edad del niño. Si un juguete pequeño cabe dentro de un tubo de papel higiénico, el niño puede ahogarse con él.

**4. SEGURIDAD CONTRA EL FUEGO:** Instale una alarma de incendios y un detector de monóxido de carbono en todos los pisos de su casa. En los apartamentos, coloque alarmas en la cocina y cerca de las recámaras. Cambie las baterías cuando ajuste los relojes para la hora de verano.



## Infórmese

¿Leyó el Manual para miembros de su hijo? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar el plan de su hijo. Le explica:

- los beneficios y servicios que tiene su hijo.
- los beneficios y servicios que no tiene su hijo (exclusiones).
- averiguar acerca de los proveedores de la red.
- cómo funcionan los beneficios de medicamentos recetados de su hijo.
- qué hacer si su hijo requiere atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo su hijo puede recibir atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo recibir atención primaria, fuera de la jornada regular, de salud conductual, de especialistas, de hospitalización y por emergencia.
- qué copagos o tarifas es posible que deba pagar.
- los derechos y responsabilidades de su hijo como miembro.
- nuestra política de privacidad.
- en qué casos, cuándo y cómo es necesario hacer una reclamación.
- cómo presentar una queja o apelar una decisión de cobertura.
- cómo su plan decide las nuevas tecnologías que cubre.
- cómo solicitar un intérprete o recibir otra ayuda con el idioma o traducción.



**Al pie de la letra.** Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCCCommunityPlan.com/hawki**. O comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)** para que le envíen una copia por correo.

# Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

**1-800-464-9484 (TTY 711)**

## Nurseline (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

**1-877-244-0408 (TTY 711)**

## Healthy First Steps (Primeros pasos saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.

**UHCommunityPlan.com/hawki**

## Línea de ayuda nacional en caso de abuso en citas

Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto.

**1-866-331-9474**



# ¡Protégete del plomo!™

## Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin ánimo de lucro creadora de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Esta iniciativa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación.

Aprender sobre el plomo le puede ayudar a toda su familia a mantenerse saludable. El plomo no es algo que se puede ver fácilmente, pero todos en la familia pueden trabajar juntos para protegerse contra él.

El plomo es un tipo de metal que puede encontrarse en algunos artículos de uso común. Si el plomo entra al cuerpo, hace que las personas se enfermen y especialmente los niños pequeños cuyos cuerpos están en crecimiento. Cuando el plomo entra al cuerpo, se produce el envenenamiento con plomo. Saber en dónde puede encontrarse el plomo es el primer paso para protegerse. El plomo puede encontrarse en:

- polvo
- tierra
- pintura descascarada
- tuberías viejas
- cerámica vieja o utensilios de cocina hechos de peltre
- algunas bisuterías de juguete o amuletos
- algunos cosméticos, juguetes y crayones importados

Una prueba de sangre le puede ayudar a saber si su hijo tiene rastros de plomo en el cuerpo. Es importante saber para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Pregunte a su médico sobre el momento adecuado para hacerle la prueba a su hijo. Usualmente se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 o 2 años.



**¡Conozca sobre el plomo!** Visite **sesamestreet.org/lead** para obtener más información. ¡Descargue la tarjeta *¡Protégete del plomo!* y una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2013 Sesame Workshop