



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

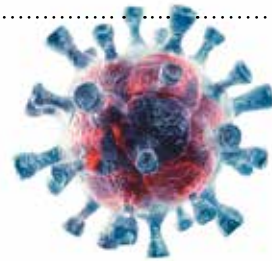


## Observe y aprenda

Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para ver breves introducciones a su plan de salud. Estos videos le explican cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.



## No se contagie de gripe



### Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



**No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me** para encontrar un lugar cerca de usted.

# Creciendo

## Enseñe a los adolescentes a hacerse cargo de su salud.

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas
- hablar con el proveedor
- llenar formularios
- entender los medicamentos

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



**Podemos ayudar.** UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros, visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me**.

## Búsqueda de palabras

Encuentre estas ocho entretenidas palabras de otoño.

COSECHA

PASEO EN CARRETA

VACACIONES

HOJAS

CALABAZA

RASTRILLO

ESPANTAPÁJAROS

SUÉTER

L	H	X	A	N	Q	D	B	M	D	W	Q	A	A
P	A	S	E	O	E	N	C	A	R	R	E	T	A
I	F	E	D	Y	X	L	Q	P	C	J	B	S	N
N	V	W	Q	E	X	B	U	V	I	U	E	B	H
H	X	X	X	L	P	B	F	X	S	Z	I	V	F
J	B	N	K	R	A	S	T	R	I	L	L	O	R
S	O	R	A	J	Á	P	A	T	N	A	P	S	E
F	L	K	H	C	O	S	E	C	H	A	V	R	N
R	U	V	A	C	A	C	I	O	N	E	S	U	D
F	M	Z	E	B	B	U	W	T	F	K	J	I	C
U	Y	L	E	S	T	B	P	N	D	O	G	W	H
C	A	L	A	B	A	Z	A	E	G	B	M	F	F
J	Q	V	T	F	M	G	S	A	J	O	H	N	M
E	H	H	J	Q	Q	K	O	R	E	T	É	U	S



## Obtenga los resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un Programa de mejoramiento de calidad, que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

El año pasado, una de nuestras metas era lograr un aumento en la cantidad de exámenes oculares, HbA1c y de función renal de nuestros miembros con diabetes. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se hizo estos exámenes. Este año, nuestra meta para nuestros miembros con diabetes no es solo que se hagan más exámenes, sino que también tengan mejores resultados.

Otra de nuestras metas era aumentar la cantidad de visitas al médico de las mujeres entre la tercera y octava semana luego de haber dado a luz a un bebé. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas visitas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas a comenzar a visitar a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

El próximo año, queremos aumentar el número de miembros que acuden a controles dentales de rutina. Además, queremos asegurarnos de que más niños tengan sus controles de rutina anuales.

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Ellas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2016 demostraron una mejora general en la forma en que nuestros miembros califican su atención médica. Este año trabajaremos para mejorar su satisfacción. Mejoraremos los materiales y la información que ofrecemos. Nuestra meta es que nuestros miembros entiendan mejor los beneficios de su plan de salud.



### Obtenga todo.

¿Quiere saber más acerca de nuestro

Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros o visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cuánto necesita dormir mi hijo?

**R:** El sueño es muy importante para los bebés, los niños y los adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, puede afectar su salud y comportamiento. La cantidad de sueño que necesitan los niños cambia a medida que crecen. Si bien algunos niños necesitan más o menos sueño que otros, las pautas generales para cada edad son las siguientes:

- **Del nacimiento a los 3 meses:** 18 horas en total, distribuidas entre el día y la noche
- **De los 3 a los 12 meses:** 14 horas en total, de 8 a 9 horas en la noche y dos o tres siestas durante el día
- **De 1 a 3 años:** de 12 a 14 horas en total, incluida una o dos siestas
- **De 3 a 5 años:** de 11 a 12 horas en total, que pueden incluir una siesta
- **De 5 a 13 años:** 10 a 11 horas por noche
- **De 13 a 18 años:** 9 horas por noche

Una rutina para la hora de acostarse puede ayudar a los niños a dormir lo suficiente a cualquier edad. Pruebe estos consejos:

- Establezca y respete una hora para ir a dormir cada noche. Recuerde a los niños que se acerca la hora de ir a dormir al menos una vez con anticipación.
- Siga una rutina a la hora de acostarse, incluyendo tiempo de tranquilidad antes de la hora de dormir.
- Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse. Defina reglas en cuanto al uso de dispositivos electrónicos en la noche.



**Conozca más.** Para obtener más información acerca del sueño y otros temas sobre salud infantil, visite [UHCommunityPlan.com/IAkids](http://UHCommunityPlan.com/IAkids). Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.



# Autobús escolar peatonal

## Una excelente forma de ir a la escuela

Caminar a la escuela en lugar de tomar el autobús o conducir es bueno para su hijo. Le permite hacer ejercicio diariamente y respirar aire fresco. Puede ayudar a mantener seguro a su hijo en el camino.

Una buena forma de hacerlo es crear un “autobús escolar peatonal,” es decir, un grupo de adultos y niños que siguen la misma ruta todos los días. El “autobús” pasa a buscar y deja a los niños en los mismos paraderos. Pida a las familias de la zona de su escuela que se unan a esta iniciativa.

Si no puede encontrar un grupo, existen otras opciones seguras. He aquí algunas:

- **Caminen juntos.** No permita que sus hijos pequeños caminen solos. Si usted no puede ir, pida a un adulto de confianza que lo haga. Si es posible, los niños más grandes deben caminar con un amigo.
- **Atraviesen de forma segura.** Enseñe a los niños a verificar el tráfico y cómo cruzar las calles de forma segura. Elija cruces con vigilantes, cuando sea posible.
- **Trace una ruta.** Ayude a los niños a encontrar una ruta segura a la escuela. Dígalos que la deben seguir y no tomar ningún atajo.



## Rincón de recursos

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

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

**Línea de enfermería** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

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

**Baby Blocks** Inscríbase en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**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](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños y adolescentes.

**[UHCCommunityPlan.com/IAkids](http://UHCCommunityPlan.com/IAkids)**