



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

HealthTALK



Did you know?

You should start using sunscreen on babies when they are 6 months old. For younger babies, keep skin covered with light clothing and a wide brimmed hat. Use the canopy on the stroller or car seat to provide shade.



Health4Me

Your health in your hands

UnitedHealthcare Health4Me™ is a mobile app to easily access your child's health plan information. It's built to be your go-to health care resource when you're on the go.

- Find nearby providers, hospitals and urgent care clinics.
- See your child's health plan benefits.
- Pull up your child's member ID card.
- Receive important benefit and health care notifications.
- View your child's Member Handbook.
- Connect with helpful professionals.



Get started. Open the app store on your iPhone or Google Play on your Android phone.

Download the app. Use your **myuhc.com** credentials to log in, or enter your child's member ID card information to register.

PRSRST STD U.S. Postage
PAID
United Health Group

UnitedHealthcare Community Plan
1089 Jordan Creek Parkway, Suite 320
West Des Moines, Iowa 50266

Members only

You can get important information about your health plan anytime at myuhc.com/CommunityPlan. At this secure site, you can view your ID card, find a provider, take a health assessment, learn about your benefits, and more. Register today and start getting more from your benefits. It's quick and easy:

1. Go to myuhc.com/CommunityPlan.
2. Click on Register Now. You will need your member ID card, or you can use your Social Security number and date of birth to register.
3. Follow the step-by-step instructions.



Teen time

Checkups are important at adolescence.

Checkups help keep kids healthy at any age. Even preteens and teenagers should see the doctor for a well visit each year. These visits make sure your child is maturing well. Your child's body mass index (BMI) will be measured. BMI uses height and weight to see if your child weighs too much or too little.

The doctor and your child can discuss risky behaviors. These include substance abuse and safety. Sexual health will also be discussed. Plus, your child will get any shots or tests he or she needs.

When the preteen years start, it's time for another round of shots. Tdap, HPV and meningococcal vaccines are recommended for most 11- to 12-year-olds. In addition, teens need a booster of the meningococcal vaccine at age 16.

We care for you

Care management helps members get the services and care they need. Care coordinators work with the health plan, members' physicians and outside agencies. Care management helps people who have:

- physical disabilities
- serious mental illness
- complex health problems
- other special needs

We also have disease management programs. Members in these programs get reminders about their care. They help members with chronic illnesses such as:

- diabetes
- asthma
- COPD
- depression



Help is here. Call Member Services toll-free at **1-800-464-9484 (TTY 711)** to ask about programs that can help your child.



Get guidance. Preventive guidelines are available. This document says what tests and shots are needed and when.

Visit myuhc.com/CommunityPlan or call toll-free **1-800-464-9484 (TTY 711)** to get a copy.



The right dose

Finding the best treatment for your child's ADHD

If your child has attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), his or her provider may suggest medication. There are several kinds of medicines that treat ADHD. It may take a while to find the best medicine for your child.

Your child may need to change medicines or dosages a few times. Some medicines may not help your child. Others may cause side effects. A dose may be too low or too high.

That's why it's important for children on ADHD medicine to see their doctors often. Go 30 days after your child starts taking medicine. Then be sure to keep regular appointments. Behavioral therapy and counseling can also help.



Ask Dr. Health E. Hound

Q: How can I help my child stay safe on a bicycle?

A: It's fun to be active outdoors. Riding a bike is a great way to get around. It's good exercise, too. Make every ride a safe ride with these tips.

Wear a helmet. Get a helmet habit started the very first time your child rides a tricycle or is a passenger on an adult bike. Use only helmets designed for bike riding. Show your child how important it is by wearing a helmet yourself. Falls can happen anywhere, so make sure your child wears a helmet every time he or she rides.

Teach traffic safety. Teach your child the rules of the road. Show your child how to stop and look all ways before crossing or entering a street. Tell him or her to ride on the right side, with traffic, and obey traffic signs and signals.

Use right-sized bikes. Don't buy a large bike for your child to grow into. Bikes that are too big are hard to control. A well-fitting bike will allow your child to put the balls of his or her feet on the ground.



Stay safe. Get more tips for keeping your children safe and healthy. Find out how to treat the sunburns, bug bites and skinned knees common in summer. Visit UHCCommunityPlan.com/IAkids.



Resource corner

Member Services Find a doctor, ask benefit questions or voice a complaint, in any language (toll-free).

1-800-464-9484 (TTY 711)

NurseLine Get 24/7 health advice from a nurse (toll-free).

1-800-464-9484 (TTY 711)

Baby Blocks Join a rewards program for pregnant women and new moms.

UHCBabyBlocks.com

Our website and app Find a provider, read your Member Handbook or see your ID card, wherever you are.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me**

KidsHealth Get reliable information on health topics about and for children and teens.

UHCommunityPlan.com/IAkids

Fun in the sun

Enjoy finding these 10 words related to summer.

WARM	SUNSHINE
SWIMMING	CAMPING
PICNIC	GRILLING
GARDEN	SPRINKLER
FIREWORKS	FLIPFLOPS



R H S L A P O S P I N B
 O P I G W P R C K G C K
 I S U N S H I N E A S D
 A W T D T B H C M F R O
 N I A B I S O P N L H A
 G M H R G R I L L I N G
 N M S O M N B G T P C L
 T I G T G A P I R F O K
 C N B S P R I N K L E R
 S G A R D E N L S O T P
 B R O T S H R T W P A I
 K F I R E W O R K S R N

Sunny days

It's important to think about sun protection every day — not just when you go to the pool or beach. Starting good sun protection habits early can protect your children from skin cancer as adults.

Sunscreen is one of the best defenses for everyone 6 months of age and over. Use sunscreen with an SPF of 30 or higher every day. Choose a broad-spectrum formula that protects against both UVA and UVB rays. Apply a thick coating 15 to 30 minutes before kids go outside. Reapply often and after a child sweats or swims.





Diversión bajo el sol



Diviértase buscando estas 10 palabras relacionadas con el verano.

- | | |
|---------------------|-----------|
| TIBIO | LUZ SOLAR |
| NADAR | ACAMPAR |
| PICNIC | ASAR |
| JARDÍN | ASPERSOR |
| FUEGOS ARTIFICIALES | SANDALIAS |

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



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

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/CommunityPlanHealth4Me

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

UHCCommunityPlan.com/IAkids

Días soleados

Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando va a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos contra el cáncer de piel en la edad adulta.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Use un protector solar con un FPS de 30 o más todos los días. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.



Solo miembros

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio seguro podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y aproveche al máximo sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarme ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

Nos preocupamos por usted

La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- depresión



Hay ayuda disponible. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)** para preguntar acerca de los programas que pueden ayudar a su hijo.



Tiempo para adolescentes

Los controles de rutina son importantes en la adolescencia.

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir al médico para una visita de control de salud cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. Se medirá el índice de masa corporal (IMC) de su hijo. El IMC utiliza la estatura y el peso para ver si su hijo pesa demasiado o muy poco.

El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo, como por ejemplo, abuso de sustancias y seguridad. También conversarán sobre la salud sexual. Además, su hijo recibirá las vacunas y los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, VPH y contra el meningococo se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra el meningococo a los 16 años.



Solicite orientación. Se encuentran disponibles pautas preventivas. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo lo son. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o llame gratis al **1-800-464-9484 (TTY 711)** para obtener una copia.



La dosis correcta

Encontrar el mejor tratamiento para el TDAH de su hijo

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su proveedor sugiera un medicamento. Existen diversos tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar cuál es el mejor medicamento para su hijo.

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que posiblemente algunos no le sirvan. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser demasiado baja o demasiado alta.

Por ello es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia. Acuda al médico 30 días después de que su hijo comience a tomar el medicamento. Luego, asegúrese de acudir a las citas periódicas. La terapia del comportamiento y la orientación también pueden ayudar.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a andar seguro en bicicleta?

R: Es divertido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

Uso de un casco. Acostumbre a su hijo a que use casco desde la primera vez que ande en triciclo o como pasajero en una bicicleta para adultos. Solo utilice cascos diseñados para andar en bicicleta. Utilice también un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.

Enseñe sobre seguridad vial. Enséñele a su hijo las normas de los caminos. Demuéstrele cómo detenerse y mirar hacia todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Pídale que ande por el lado derecho, en el sentido del tráfico, y que obedezca las señales de tránsito y los letreros.

Utilice bicicletas de un tamaño adecuado. No compre una bicicleta grande para que su hijo se adapte posteriormente a ella. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta del tamaño adecuado, su hijo podrá apoyar las puntas de los pies en el suelo.



Mantenga la seguridad. Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Descubra cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas raspadas que son comunes en el verano. Visite UHCCommunityPlan.com/IAkids.





LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Sabía usted que...?

Debe comenzar a usar protector solar en los bebés cuando cumplen 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.



Health4Me

Su salud en sus manos

UnitedHealthcare Health4Me™ es una aplicación móvil que le permite acceder fácilmente a la información del plan de salud de su hijo. Está desarrollada para ser su recurso de consulta sobre atención médica cuando se encuentre fuera de casa.

- Encuentre proveedores, hospitales y clínicas de atención de urgencia cercanos.
- Consulte los beneficios del plan de salud de su hijo.
- Acceda a la tarjeta de identificación de miembro de su hijo.
- Reciba importantes notificaciones sobre beneficios y atención médica.
- Vea el Manual para miembros de su hijo.
- Conéctese con profesionales útiles.



Comience. Abra la tienda de aplicaciones en su iPhone o Google Play en su teléfono Android. Descargue la aplicación. Use sus datos de acceso de **myuhc.com** para iniciar sesión, o ingrese la información de la tarjeta de identificación de miembro de su hijo para registrarse.

