



# HealthTALK

VERANO 2018



## KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea. Los padres pueden recibir consejos aprobados por médicos.

Los niños pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Los adolescentes pueden obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente. Para obtener información al alcance de su mano, visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids) hoy.

Nota: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte a su médico.

## Respire sin dificultad.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. Tenga un plan de acción escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

### Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas con asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso si se sienten bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría ayudan a reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

### Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate inhalados son para usarlos cuando tiene tos o dificultad para respirar. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante algunas horas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté usando su inhalador de rescate.



**Podemos ayudar.** Ofrecemos programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame a Servicios para miembros al **1-800-504-9660, TTY 711**, para obtener más información.

## Su hogar dental.

Las visitas a las salas de emergencias (emergency room, ER) nunca son divertidas. Las personas pueden acudir a la sala de emergencias debido a un dolor en el pecho, una fractura de hueso o un ataque de asma. ¿Pero sabía usted que una de las razones más comunes por las cuales las personas visitan la sala de emergencias es debido a un dolor dental?

La mayoría de las salas de emergencias no cuentan con dentistas, y los médicos de las salas de emergencias no están capacitados para tratar a cabalidad los problemas dentales. Generalmente, solo le darán un analgésico o un antibiótico, que solo solucionará el problema inmediato.

Debe buscar un dentista primario, que se conoce como "hogar dental". Realícese controles dentales de forma periódica. Cualquier problema que tenga se puede tratar en el consultorio del dentista antes de que se convierta en una emergencia.

Las visitas periódicas a un dentista son importantes para una buena salud oral y salud general. Su dentista puede:

- Ayudarle a prevenir caries y enfermedades de las encías.
- Buscar cambios en su salud oral.
- Tratar una enfermedad dental de forma prematura, antes de que se convierta en una emergencia.
- Ayudarle a mantener limpios sus dientes y encías.
- Darle consejos sobre un buen cuidado en casa y qué comer para tener dientes y encías saludables.

Siempre llame a su dentista si le duelen los dientes, necesita un empaste o tiene dolor o inflamación en la boca. La mayoría de los dentistas lo atenderán de inmediato si llama por un problema urgente.



.....  
**¿Necesita un dentista?** Si no tiene un dentista, llame a Servicios para miembros al **1-800-504-9660, TTY 711**. Ellos pueden ayudarle a buscar uno cerca de usted.



## Diversión sobre ruedas.

### 3 consejos de seguridad para andar en bicicleta.

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.

- 1. Use un casco.** Acostúmbrese a que su hijo 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 un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas se producen en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.
- 2. Enseñe sobre seguridad vial.** Enseñe a su hijo las normas de tránsito. 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 y los letreros.
- 3. Utilice bicicletas de un tamaño adecuado.** No compre una bicicleta grande para que se adapte posteriormente a su hijo. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta de tamaño adecuado, su hijo podrá poner la punta de los pies en el suelo.



.....  
**Mantenga la seguridad.** Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillitas peladas que son comunes en el verano. Visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids).

# ¿Le recetaron un opiáceo?


## 3 preguntas para hacer a su médico.

Las sobredosis de drogas constituyen actualmente la principal causa de muerte en personas menores de 50 años. El reciente aumento en las sobredosis se debe a un fuerte incremento en el consumo de opiáceos. Entre los opiáceos se encuentran medicamentos de venta con receta como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilícitas.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a usarlos cuando se los recetaron para aliviar el dolor. Otras han utilizado indebidamente las pastillas que le han quedado a algún amigo o familiar.

Si su médico o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe exactamente lo que le están dando. Haga estas tres preguntas a su proveedor:

- 1. ¿Existen otras opciones que pueden tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otras opciones para tratar el dolor pueden ayudarle a sentirse mejor. Estas incluyen analgésicos de venta sin receta o fisioterapia.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a la adicción que otras. Tomar opiáceos por un período puede aumentar el riesgo de dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo interactúa este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales si se mezclan con otros fármacos, especialmente los que se toman para tratar la ansiedad, trastornos del sueño y convulsiones. Es una mala idea mezclar alcohol con un analgésico opiáceo.

 **¿Necesita ayuda?** El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias es un beneficio cubierto. Llame al Servicio de canalización para tratamiento de la Administración de abuso de sustancias y servicios de salud mental al **1-800-662-HELP (4357)** para comenzar su recuperación.



## No fume durante el embarazo.

¿Está embarazada? ¿Está pensando en embarazarse? Si fuma, debe dejar de hacerlo, por usted y por su bebé. El tabaco expone a su bebé a sustancias químicas peligrosas. Impide que su bebé reciba suficiente oxígeno. Si está embarazada y fuma, este hábito aumenta las posibilidades de:

- Complicaciones en el embarazo.
- Parto con feto muerto o nacimiento prematuro.
- Bajo peso al nacer.
- Algunos defectos congénitos.

Una vez que el bebé ha nacido, estar cerca del humo de cigarrillo puede ocasionar otros problemas. El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), asma, neumonía y otitis son más comunes en bebés que viven con fumadores.



### ¿Es hora de dejar de fumar?

Hable con su proveedor antes de embarazarse. Este puede ayudarle a elaborar un plan para abandonar este hábito. Pida a los fumadores de su familia que también dejen de fumar.





## Rincón de recursos.

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

**1-800-504-9660, TTY 711**

**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](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

**NurseLine<sup>SM</sup> (Línea de enfermería):** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-866-827-0806, TTY 711**

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. **Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

**Healthy First Steps<sup>®</sup>:** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

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

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

**[uhc.com/kids](http://uhc.com/kids)**

# Receta saludable.

## Arroz frito de coliflor.

Pruebe hacer “arroz” de coliflor bajo en calorías en lugar de arroz normal para una porción extra de verduras. Esta receta es un excelente acompañamiento para cuatro personas. O duplíquelo y agregue la proteína que prefiera para que sea un plato principal. Trozos pequeños de pollo cocido, tofu o cerdo son opciones sabrosas.

### Ingredientes:

- 1 coliflor pequeña o ½ coliflor grande
- 3 zanahorias medianas, peladas y en cubitos
- ½ taza de guisantes congelados
- 1 cebolla pequeña, en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 huevo
- 1 cda. de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 2 cdas. de aceite de coco, sésamo o canola
- ½ taza de caldo de pollo o verduras con bajo contenido de sodio
- Salsa picante como sriracha (opcional)

### Instrucciones:

Lave la coliflor y quite las hojas. Ralle para que quede como “arroz” usando los agujeros grandes de un rallador. Agregue aceite a una sartén grande o wok a fuego medio. Agregue la cebolla y cocínela hasta que se ablande, aproximadamente 3 minutos. Agregue la coliflor, las zanahorias, el ajo y los guisantes. Cocine, revolviendo a menudo, durante unos 5 minutos. Agregue la salsa de soya y el caldo, luego tape. Cocine hasta que las zanahorias estén blandas, alrededor de 10 minutos. Bata el huevo en un tazón pequeño. Mezcle el huevo con el arroz de coliflor y revuelva hasta que el huevo esté listo, aproximadamente 1 minuto. Retire del fuego y sirva con un chorrito de salsa picante, si lo desea.





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.

Usted también puede presentar una queja dentro de 180 días con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, intérpretes calificados de lenguaje de señas, materiales escritos en letra grande, formatos de audio, electrónico u otros o cartas en otros idiomas. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.