



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

LIBÉRESE DEL PLOMO

¿Sabía usted que todos los niños menores de 2 años necesitan exámenes de detección de plomo? El plomo es un metal que se puede encontrar en el polvo, la pintura descascarada u otros artículos comunes para el hogar. Si entra plomo en el organismo, puede causar problemas de salud, especialmente en niños pequeños. Un análisis de plomo en la sangre es la única forma de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo.

UnitedHealthcare Community Plan ofrece exámenes de detección de plomo para miembros menores de 2 años. Si su hijo reúne los requisitos, incluso puede ganar una tarjeta de regalo solo por realizar el análisis. Llámenos al **1-855-817-5624** para obtener más información acerca de los futuros exámenes de detección en su área.

Baby Blocks

Ayude a su bebé a tener un comienzo saludable.

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, puede ganar excelentes premios a través de nuestro programa Baby Blocks™. Simplemente vaya al médico durante su embarazo y los primeros 15 meses de vida de su bebé. Elija tarjetas de regalo de Old Navy, fabulosos juguetes y equipamiento para su bebé. A la vez que reciban excelentes premios, usted y su bebé recibirán la atención que necesitan para mantenerse sanos. He aquí cómo:

1. En su smartphone o computadora, visite www.uhcbabyblocks.com y haga clic en "Inscríbese".
2. Responda algunas preguntas acerca de su embarazo y su próxima visita al médico.
3. Después de inscribirse, Baby Blocks le recordará sus visitas al médico.
4. ¡Elija sus premios!



Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos y organismos externos. Ellos ayudan a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- 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 y consejos de una enfermera. El control de enfermedades ayuda a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- VIH
- insuficiencia cardíaca
- EPOC
- anemia falciforme
- asma



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.



¿CUÁNTO?

- 5 mililitros (ml) = 1 cucharadita
- 15 mililitros (ml) = 1 cucharada

La medida correcta

Cómo dar a su hijo medicamento líquido

La mayoría de los padres deben dar algún medicamento a sus hijos en algún momento. Puede ser difícil lograr dar la dosis correcta de medicamento líquido a un niño inquieto. Pero es muy importante no dar a su hijo demasiado o muy poco medicamento.

Antes de dar medicamento a su hijo, lea atentamente la etiqueta. Los medicamentos de venta sin receta deben tener un cuadro de posología. Busque en el cuadro la dosis adecuada para el peso de su hijo. Para los medicamentos con receta, revise la posología correcta en la etiqueta.

Use el cuentagotas, la taza, la jeringa o la cuchara dosificadora que vienen con el medicamento. En el caso de los medicamentos con receta, pida al farmacéutico que le dé la herramienta de medición correcta. Las cucharas de la casa no son lo suficientemente exactas. Y las tazas de medicamentos para adultos o para niños pueden tener distintas medidas.

Lea cuidadosamente las líneas y medidas en la taza, jeringa, cuentagotas o cuchara dosificadora. Asegúrese de llenarla solo hasta la línea que marque la medida correcta para su hijo. Puede pedir al farmacéutico que marque la línea. No la llene hasta el tope.

No se tiene a dar a su hijo medicamento adicional. Más no le ayudará a mejorarse más rápido. Demasiado medicamento puede ser peligroso. Con el medicamento correcto, su hijo debería sentirse mejor pronto.



Diga ah. Usted tiene beneficios para medicamentos con receta para su hijo. También puede obtener algunos medicamentos de venta sin receta sin costo. Llame al **1-800-318-8821 (TTY 711)** para obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo mantener sanos los dientes de leche de mi hijo?

R. Un estudio reciente reveló un gran aumento en la cantidad de niños pequeños con graves caries en los dientes. Los dentistas informaron que han atendido a niños preescolares hasta con 10 caries. Aunque los dientes de leche no son permanentes, es importante mantenerlos fuertes. Puede hacer lo siguiente para mantener sanos los dientes de su hijo pequeño o de edad preescolar.

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Enseñe a su hijo a usar una taza normal a los 12 a 15 meses de edad. Después del primer año, evite usar biberones o tacitas entrenadoras para todos los líquidos excepto agua.
- Dé a su hijo principalmente agua fluorada para beber. (La mayor parte del agua de la llave tiene flúor. La mayoría del agua embotellada no lo tiene.) Limite el jugo y evite los refrescos.
- Evite refrigerios dulces o pegajosos, como rollos de frutas, gomitas, galletas o caramelos.



4 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA

- 1. LA CLAMIDIA ES LA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL MÁS COMÚN.** Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
- 2. LAS BACTERIAS QUE CAUSAN LA CLAMIDIA SE PROPAGAN A TRAVÉS DEL SEXO SIN PROTECCIÓN.** El uso de condones puede reducir el riesgo de tener clamidia.
- 3. POR LO GENERAL, LA CLAMIDIA NO TIENE SÍNTOMAS.** Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año.
- 4. LA CLAMIDIA SE PUEDE CURAR CON ANTIBIÓTICOS.** Si no se trata, puede causar infertilidad u otros problemas a largo plazo.



Sonría. La atención dental para su hijo está cubierta por el programa dental Maryland Healthy Smiles. Para obtener más información acerca de los beneficios dentales para sus hijos o para buscar un dentista participante, llame al **1-888-696-9596**.

Ya no hay clases

Es hora de programar citas de control.

Agosto es el mes más ajetreado para los consultorios de los pediatras. Evite las prisas al programar ahora sus citas para los exámenes físicos de la escuela y los deportes. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos que debe llevar al médico.

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita de niño sano. En la visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de importantes temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite www.uhccommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-800-318-8821 (TTY 711)**.



Rincón de recursos

Servicio a los miembros de UnitedHealthcare:
1-800-318-8821

NurseLine (Línea de enfermería) todos los días,
las 24 horas: **1-877-440-0251**

United Behavioral Health: **1-888-291-2507**

Sistema Público de Salud Mental
(MAPS-MD): **1-800-888-1965**

Transporte: **1-800-318-8821**

Healthy First Steps (Primeros Pasos
Saludables): **1-800-599-5985**

Departamento de Servicios Sociales:
1-800-332-6347

Línea de Acción para Inscritos en la Opción
de Salud del Estado: **1-800-284-4510**

Programa Dental Maryland Healthy
Smiles: **1-888-696-9596**

Plan dental para adultos para miembros de
HealthChoice a partir de los 21 años y todos
los miembros del Programa de atención
primaria para adultos (Primary Adult Care,
PAC): **1-888-307-6544**

Línea de ayuda en caso de fraude
HealthChoice: **1-866-770-7175**

Línea de ayuda en caso de fraude UnitedHealth
Group: **1-866-242-7727**

Servicios de intérpretes: si el inglés no es su
idioma materno, llame a servicios al miembro para
disponer un intérprete para sus visitas médicas.



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

La comida es mejor cuando se comparte con sus seres queridos. Durante la comida, pueden hablar y reírse juntos. Haga partícipe a toda la familia a la hora de las comidas. Los niños pueden ayudar a poner la mesa o incluso compartir alguna historia del día. Trabajar juntos como familia puede ayudar a los niños a sentirse bien respecto de la comida. He aquí cinco formas más para disfrutar de la comida con su familia:

1. Prepare desayuno para la cena. Pruebe huevos revueltos o panqueques integrales.
2. Lleve el almuerzo al parque.
3. Tenga un picnic en casa en un día lluvioso.
4. Elija un tema para la comida, como una fiesta mexicana. Los niños pueden hacer manteles individuales de papel u otras decoraciones.
5. Juegue "Sigue al comensal" (Follow the Eater). Haga que cada miembro de la familia tome turnos para decidir qué alimento probar. Luego le sigan los otros miembros de la familia.



Diviértase. UnitedHealthcare y Plaza Sésamo se han asociado para que comer sano y hacer ejercicio sea entretenido para usted y para sus hijos. Visite sesamestreet.org/food para obtener más información, incluidos videos, un cuento infantil, una guía para cuidadores y recetas.



Colaboradores en Hábitos saludables
para toda la vida

TM/© 2012 Sesame Workshop