

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## SALUD A TIEMPO

Todos los años debe renovar o recertificar la cobertura de Mississippi CHIP de su hijo. La División de Medicaid de Mississippi (Mississippi Division of Medicaid, DOM) le enviará una carta cuando sea el momento de que acuda para su revisión anual. Si no lo hace, su hijo perderá sus beneficios médicos.



### ¿Tiene alguna pregunta?

Llame a su Oficina de Medicaid Regional o llame a DOM gratis al **1-866-635-1347**.



## Protección contra la influenza

### Equipe a su familia contra la influenza.

Llegó el otoño y con él la temporada de influenza. La fiebre, los dolores musculares y otros síntomas de la influenza no son solo incómodos para usted y su hijo. Pueden significar graves complicaciones, especialmente para los niños pequeños.

Proteja a su familia. Asegúrese de que todos reciban la nueva vacuna contra la influenza cada año. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. recomiendan una vacuna anual a partir de los 6 meses. Puede reducir el riesgo de complicaciones. Puede prevenir ausencias a la escuela y al trabajo. Pregunte a su pediatra cuándo está disponible la vacuna de esta temporada.



**¡No espere!** Hable con el médico de su hijo sobre la nueva vacuna contra la influenza. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Consulte el directorio de proveedores en **www.uhccommunityplan.com** o llame a Servicios al Miembro al **1-800-992-9940 (TTY 711)**.



## 3 MOTIVOS POR LOS QUE LOS ADOLESCENTES NECESITAN CONTROLES

- 1. VACUNAS:** Los adolescentes deben vacunarse contra la meningitis, la tos ferina y el VPH. Algunos adolescentes deben ponerse al día con las vacunas que no recibieron cuando niños.
- 2. PUBERTAD:** El médico se asegurará de que el adolescente se esté desarrollando correctamente y el adolescente puede hacer preguntas acerca de los cambios en su organismo.
- 3. EDUCACIÓN:** El médico hablará con el adolescente acerca de temas importantes como seguridad, salud sexual, cómo evitar la violencia, las drogas y el alcohol.

Su adolescente debe sentirse cómodo con su médico. Algunos adolescentes prefieren un médico de su mismo sexo. A veces, el pediatra que fue excelente con su hijo pequeño no es adecuado para su adolescente. Cambie de médico si es necesario.



### ¿Llegó el momento de un nuevo médico?

Consulte el directorio de proveedores en [www.uhccommunityplan.com](http://www.uhccommunityplan.com) o llame a servicios al miembro al **1-800-992-9940** (TTY 711).



# Cómo lidiar con la depresión

## Los niños y los adolescentes pueden sufrir depresión.

Es normal que los niños a veces se sientan tristes. Los adolescentes pueden estar malhumorados y hoscos. La mayoría del tiempo, estos sentimientos desaparecen. Sin embargo, en algunos niños no. Esto puede significar que existe una depresión.

La depresión es un problema médico. No hay nada de que avergonzarse. Más de 20 millones de estadounidenses la padecen. Algunos indicios de que su hijo puede estar deprimido incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece.
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba.
- se come mucho más de lo habitual.
- problemas para dormir o dormir demasiado.
- falta de energía.
- le es difícil pensar.
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. También puede intentar cambiar de estilo de vida. El ejercicio, dormir suficiente y comer saludable son factores que pueden mejorar su estado de ánimo de su hijo.

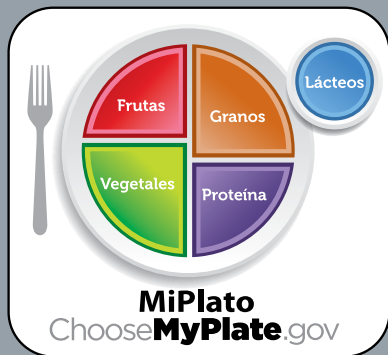


**Obtenga tratamiento.** Si su hijo tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, infórmelo a su médico. También puede buscar un proveedor de salud mental llamando a United Behavioral Health al **1-800-992-9940**.

## Pregunta y respuesta

### P. ¿Cómo mantengo seguro a mi hijo en un auto?

- R.** Los niños deben viajar en el asiento trasero desde el nacimiento hasta los 13 años. Una nueva directriz establece que los bebés deben viajar en asientos para automóvil orientados hacia atrás hasta los 2 años. Luego, los niños deben viajar en asientos para automóvil orientados hacia delante con arnés de correas hasta que su tamaño supere los límites de tamaño para el asiento. (Esto puede variar de 40 a 80 libras.) Las nuevas directrices también indican que se debe mantener a los niños en asientos elevados hasta que midan 4 pies 9 pulgadas de alto, lo que sucede más o menos después de los 10 años. Los niños más grandes deben usar cinturones de seguridad.



## MiPlato

La pirámide alimenticia ya no existe. MyPlate la ha reemplazado. El nuevo sistema es más simple. Divide el plato en cuatro secciones con un plato adicional.

### 1. FRUTAS Y VERDURAS:

Elas deben llenar la mitad de su plato. Elija una variedad de cada una. Pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. También se acepta jugo 100 por ciento natural.

**2. GRANOS:** Coma diversos granos, como pan, pasta, arroz o avena. Por lo menos la mitad de ellos deben ser granos enteros o integrales.

**3. PROTEÍNA:** Elija proteínas magras con mayor frecuencia, como pescado o pollo sin piel. Agregue proteína de fuentes vegetales, como frijoles o soya.

**4. LÁCTEOS:** La leche, el queso y el yogur semidescremados o descremados también forman parte de una dieta saludable.



### Ponga la mesa.

Aprenda cómo hacer las mejores elecciones de cada grupo de alimentos. Averigüe cuántas porciones de cada grupo de alimentos necesita. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).



# Derrote a los intimidadores

## 5 consejos para hablar acerca de la intimidación.

La intimidación se presenta de muchas formas. Puede ser física, como golpes; puede ser verbal, como hostigamiento; puede ser emocional, como hacer sentir solo a otro niño e incluso puede ser electrónica, como enviar mensajes de texto desagradables.

Ser víctima de intimidación puede tener serias consecuencias. Los niños pueden sentirse muy tristes y solos. Posiblemente no quieran asistir a la escuela. Algunos se sienten enfermos, e incluso piensan en el suicidio.

Por lo general, los niños que son víctimas de intimidación no se lo dicen a nadie debido a que pueden sentirse avergonzados o pueden sentir temor de que la intimidación empeore si hablan. ¿Qué puede hacer si su hijo es víctima de intimidación? El primer paso es hablar sobre ello. Los siguientes son algunos consejos para hablar acerca de la intimidación:

- 1. No diga a su hijo que la ignore.** Eso podría darle la idea de que usted lo va a ignorar.
- 2. No culpe a su hijo.** No pregunte qué hizo para merecerlo.
- 3. Escuche a su hijo.** Haga preguntas. Agradézcale por contárselo.
- 4. Apoye a su hijo.** Explíquele que no es su culpa. Pregunte qué puede hacer para ayudar.
- 5. No diga a su hijo que responda a la intimidación.** Esto generalmente empeora las cosas.

Una vez que entienda el problema, hable con el maestro o director de su hijo. Mantenga la calma. Pregunte cómo puede ayudar. Si nada cambia, hable nuevamente con la escuela.



**Deténgala.** Aprenda cómo puede detener la intimidación en [www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov). Este sitio web contiene videos e información para los niños, padres y maestros.

# Apelaciones

¿Tiene algún problema con su plan de salud? UnitedHealthcare Community Plan desea saberlo. Contamos con procedimientos que indican cómo ayudamos a los miembros con quejas, reclamos y apelaciones.

- Una queja es cuando nos indica que tiene un problema con el plan. Puede hacerlo en forma verbal o por escrito.
- Un reclamo es cuando nos indica que no está satisfecho con un proveedor, el plan o un beneficio.
- Una apelación es cuando nos pide que cambiemos una decisión acerca de su cobertura.



**He aquí cómo.** Consulte su Manual del miembro para obtener más información acerca de las quejas, reclamos o apelaciones. Se encuentra disponible en nuestro sitio web, en [www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com). También puede llamar a servicios al miembro al **1-800-992-9940 (TTY 711)** para solicitar una copia.

# Nos preocupamos por la calidad



Los programas le ayudan a obtener la atención y los servicios que necesita.

El programa de Mejoramiento de calidad (MC) del UnitedHealthcare Community Plan trabaja para brindar a nuestros miembros lo mejor en atención y servicios. Cada año, los UHC Community Planes informan qué tan bien prestamos servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

En 2010, mejoramos la cantidad de exámenes de diagnóstico de nuestras miembros para detectar cáncer de cuello uterino. Asimismo, una mayor cantidad de miembros realizaron visitas de seguimiento después de una hospitalización por una enfermedad mental. Para 2011, hemos estado trabajando para mejorar la cantidad de miembros que obtienen atención preventiva. Esto incluye vacunas infantiles, controles de niño sano y exámenes de diagnóstico de cáncer de seno y de cuello uterino. También trabajamos para que más miembros obtengan otros cuidados cuando sea necesario. Esto incluye visitas prenatales y posparto, y tratamiento de asma y diabetes.

Asimismo, realizamos encuestas para poder ver cuán bien estamos atendiendo las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2010 señalan que la mayoría de nuestros miembros califican la atención médica que reciben como superior a los promedios nacionales. Con base en la opinión de los miembros, hemos trabajado para mejorar nuestro centro de servicio al cliente.



**Obtenga todo.** Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de los objetivos, llame al **1-800-992-9940 (TTY 711)**.

## A quién debe llamar

**Servicios al Miembro** Encontrar a un médico, hacer preguntas de beneficios o expresar una queja.  
**1-800-992-9940 (TTY 711)**

**NurseLine (Línea de enfermería)** Obtener consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, 7 días a la semana.  
**1-877-410-0184 (TTY 711)**

**United Behavioral Health** Obtener ayuda para la salud mental o abuso de sustancias.  
**1-800-992-9940 (TTY 711)**

**Healthy First Steps** Obtener apoyo sobre el embarazo y la paternidad.  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilizar nuestro directorio de proveedores o leer su Manual del miembro.  
**[www.uhcommunityplan.com](http://www.uhcommunityplan.com)**

