



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



UnitedHealthcare®
Community Plan

EN ESTA EDICIÓN

Cuidado de la piel	Página 1
Administración de atención	Página 2
Medicamentos líquidos	Página 2
Programa de ADHD	Página 3
Salud dental	Página 3
Visitas del niño sano	Página 3
Comida para reflexionar	Página 4

Días soleados

Cuatro consejos para evitar quemaduras de sol en el verano

¿Sabía usted que muchos tipos de cáncer de piel en adultos son causados por quemaduras de sol de la infancia? Los siguientes son 4 consejos para proteger a su hijo contra el sol este verano.

- 1. MANTENGA A LOS BEBÉS MENORES DE SEIS MESES ALEJADOS DE LA LUZ SOLAR DIRECTA.** Utilice una sombrilla o el toldo del coche cuando salga a caminar.
- 2. APLIQUE UNA GRUESA CAPA DE BLOQUEADOR SOLAR A LOS NIÑOS MAYORES DE SEIS MESES.** Elija uno que diga “amplio espectro” y que tenga un FPS de al menos 15. Vuelva a aplicar con frecuencia.
- 3. VISTA A SU HIJO PARA EL SOL.** Use camisas de manga larga y livianas y pantalones largos. Agregue un sombrero de ala ancha y lentes de sol con protección UV.
- 4. PLANIFIQUE VISITAS AL PARQUE, LA PISCINA O LA PLAYA** temprano por la mañana o a altas horas de la tarde. Evite estar afuera cuando el sol es fuerte a medio día.



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
- embarazo
- cuidado cardíaco
- enfermedad renal
- asma
- artritis reumatoide
- trastornos de crecimiento



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-800-992-9940 (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 **1-800-992-9940 (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.



NUEVO PROGRAMA DE ADHD

United Behavioral Health (Salud del comportamiento de United) tiene un nuevo programa de salud preventiva de ADHD. El programa le ayuda a usted y al médico de su hijo a detectar problemas de salud del comportamiento en forma precoz. El programa promueve la atención rápida y el tipo de atención correcta. Asimismo, mejora los resultados de la atención y puede reducir las posibilidades de una recaída.

El programa ha sido desarrollado por expertos y se basa en los datos clínicos fiables más recientes. El programa también cuenta con una herramienta de selección breve y fácil de completar, artículos educativos que se pueden imprimir e información sobre recursos.

Es una forma fácil y privada de aprender acerca de esta afección.



Haga clic aquí. Consulte el programa de salud preventiva en internet hoy mismo. Lo puede consultar en <http://prevention.liveandworkwell.com>.



Sonría. UnitedHealthcare Community Plan cubre la atención dental preventiva de su hijo. Esto incluye dos controles al año, tratamientos con fluoruro, radiografías y sellantes. Para buscar un dentista participante, llame al **1-800-992-9940 (TTY 711)**.

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 **1-800-992-9940 (TTY 711)**.

Rincón de recursos

Servicios al miembro Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.
1-800-992-9940 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.
1-877-410-0184 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.
1-800-599-5985 (TTY 711)

División de Medicaid Renueve sus beneficios.
1-866-635-1347 (TTY 711)

Línea de Asistencia Nacional contra la Violencia Doméstica Obtenga ayuda con el abuso doméstico.
1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.
www.uhccommunityplan.com

Text4baby Reciba mensajes de texto sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscríbese en **www.text4baby.org**.



buen provechö

COMER SANO POR MENOS™

La comida es mejor cuando se comparte con sus seres queridos. Durante la comida, pueden hablar y reírse juntos. Haga participar 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 siguen 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

Dónde se puede recertificar



Where to recertify



Regional Medicaid Offices

Oficinas regionales de Medicaid

It is always best to check with the Regional Office that serves the county in which you reside to obtain information about Mississippi CHIP.

Siempre es mejor consultar con la Oficina Regional que da servicio al condado en el que usted reside para obtener información sobre Mississippi CHIP.

BROOKHAVEN

Copiah, Lawrence, Lincoln
1372 Johnny Johnson Dr.
Brookhaven, MS 39601
601-835-2020

CLARKSDALE

Coahoma, Quitman, Tunica
528 S. Choctaw St.
Clarksdale, MS 38614
662-627-1493

CLEVELAND

Bolivar, Sunflower
201 E. Sunflower, Ste. 10
Cleveland, MS 38732
662-843-7753

COLUMBIA

Covington, Jeff Davis,
Marion
501 Eagle Day Ave., Ste. A
Columbia, MS 39429
601-731-2271

COLUMBUS

Lowndes, Monroe
603 Leigh Dr.
Columbus, MS 39705
662-329-2190

CORINTH

Alcorn, Prentiss,
Tishomingo
2619 South Harper Rd.
Corinth, MS 38834
662-286-8091

GREENVILLE

Washington
585 Tennessee Gas Rd.,
Ste. 10
Greenville, MS 38701
662-332-9370

GREENWOOD

Carroll, Leflore,
Tallahatchie
805 W. Park Ave., Ste. 6
Greenwood, MS 38930
662-455-1053

GRENADA

Grenada, Calhoun,
Montgomery, Yalobusha
1109 Sunwood Dr.
Grenada, MS 38901
662-226-4406

GULFPORT

Harrison
12231 Bernard Pkwy.
Gulfport, MS 39503
228-863-3328

HATTIESBURG

Forrest, Lamar, Perry
132 Mayfair Blvd.
Hattiesburg, MS 39402
601-264-5386

HOLLY SPRINGS

Benton, Lafayette, Marshall
695 Highway 4 E.
Holly Springs, MS 38635
662-252-3439

JACKSON

Hinds, Madison
5360 I-55 North
Jackson, MS 39211
601-978-2399

KOSCIUSKO

Attala, Choctaw, Leake
160 Highway 12 W
Kosciusko, MS 39090
662-289-4477

LAUREL

Greene, Jones, Wayne
1100 Hillcrest Dr.
Laurel, MS 39440
601-425-3175

McCOMB

Amite, Pike, Walthall
301 Apache Dr.
McComb, MS 39648
601-249-2071

MERIDIAN

Clarke, Lauderdale
3848 Old Highway 45 N.
Meridian, MS 39301
601-483-9944

NATCHEZ

Adams, Franklin,
Jefferson, Wilkinson
103 State St.
Natchez, MS 39120
601-445-4971

NEW ALBANY

Pontotoc, Tippah, Union
1510 Munsford Dr.
New Albany, MS 38652
662-534-0441

NEWTON

Jasper, Newton, Scott
9423 Eastside Dr. Ext.
Newton, MS 39345
601-635-5205

PASCAGOULA

George, Jackson
4119 Amonett St.
Pascagoula, MS 39567
228-762-9591

PEARL

Rankin, Simpson, Smith
3035 Greenfield Rd.
Pearl, MS 39208
601-825-0477

PHILADELPHIA

Kemper, Neshoba,
Noxubee, Winston
1122 E. Main St., Ste. 15
Philadelphia, MS 39350
601-656-3131

PICAYUNE

Hancock, Pearl River, Stone
1845 Cooper Rd.
Picayune, MS 39466
601-798-0831

SENATOBIA

DeSoto, Panola, Tate
2776 Highway 51 S.
Senatobia, MS 38668
662-562-0147

STARKVILLE

Chickasaw, Clay,
Oktibbeha, Webster
313 Industrial Park Rd.
Starkville, MS 39759
662-323-3688

TUPELO

Itawamba, Lee
1742 McCullough Blvd.
Tupelo, MS 38801
662-844-5304

VICKSBURG

Claiborne, Issaquena,
Sharkey, Warren
2734 Washington St.
Vicksburg, MS 39180
601-638-6137

YAZOO CITY

Holmes, Humphreys, Yazoo
110 N. Jerry Clower Blvd., Ste. A
Yazoo City, MS 39194
662-746-2309