



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

Hágase  
un chequeo.

Reciba una tarjeta de  
regalo de \$20 de H-E-B

Vea más información  
en el interior.



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## ¿SABÍA USTED QUE...?

Debe comenzar a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 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.



## Dulces sueños

### 5 consejos para evitar el SMSI

El síndrome de muerte súbita infantil (SMSI) ocurre cuando un bebé muere por una causa desconocida. Se presenta con mayor frecuencia en bebés entre 2 y 3 meses de edad. Nadie sabe con certeza qué causa el SMSI. Pero existen algunas cosas que puede hacer para reducir el riesgo de SMSI, como:

- 1. ACOSTAR A SU BEBÉ SOBRE LA ESPALDA.**
- 2. ACOSTAR A SU BEBÉ SÓLO EN UNA CUNA SEGURA** sin frazadas, juguetes, almohadas u otros objetos blandos.
- 3. NO FUMAR** durante el embarazo o en presencia de su bebé.
- 4. VESTIR A SU BEBÉ CON POCA ROPA PARA DORMIR** y mantener la habitación a una temperatura agradable.
- 5. INDICAR A LAS PERSONAS QUE CUIDAN A SU BEBÉ** que también sigan estas reglas.





# Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P:** ¿Por qué el médico no quiere darle antibióticos a mi hijo?

**R:** Desde que se descubrieron los antibióticos, se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias se vuelvan resistentes a los antibióticos. Cuando sucede esto, el medicamento no ayuda cuando se necesita. Las personas se enferman más e incluso pueden morir.

La mayoría de las enfermedades no son causadas por bacterias. Los antibióticos no ayudan con estas enfermedades. Solo el tiempo las mejora. Estas incluyen resfrios e influenza, que son causadas por virus. Muchas infecciones del oído, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.



**Pregunte al médico.** Hable con el médico de su hijo acerca de las causas de la enfermedad. Recuerde que generalmente los antibióticos no ayudan. Pregunte cómo puede ayudar a que su hijo se sienta mejor mientras se recupera.

## 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, el médico y organismos externos. Ellos ayudan a los miembros a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- problemas de salud complejos
- enfermedad mental grave
- 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. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- abuso de sustancias
- depresión
- obesidad
- asma



**La ayuda está aquí.** ¿Tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica? Llame a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Pregunte acerca de los programas que pueden ayudarle.





## Criar a su bebé

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.

### CUÁNDO IR

Las edades para las visitas de control de bebé sano son:	■ 2 meses	■ 15 meses
	■ 4 meses	■ 18 meses
	■ 6 meses	■ 24 meses
■ hasta 5 días	■ 9 meses	
■ 2 semanas	■ 12 meses	



**Obtenga recompensas.** UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás. Su nombre es Baby Blocks. Puede recibir recompensas por acudir a los controles prenatales, posparto y de bebé recién nacido. Visite [UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com) para obtener más información.

# Encuentre al Dr. Correcto

## Su socio de salud

Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) proporcionará o coordinará toda su atención médica. Si necesita exámenes o tratamientos que su PCP no pueda brindar, le hará una derivación. Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no lo está, elija uno nuevo.

Cuando consulte a su PCP, indíquele cuáles medicamentos, vitaminas o medicamentos de venta libre toma con regularidad. Lleve una lista escrita.

Es importante que su PCP sepa todo sobre su atención médica. Hable de otros proveedores que consulte, como especialistas, y de la atención de salud mental o de abuso de sustancias que esté recibiendo. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le hayan recetado. Pida a otros proveedores que envíen a su PCP copias de todos los resultados y conclusiones de exámenes.



**¿Cuál es su tipo?** Para una lista de proveedores participantes, visite [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan).





## Rincón de recursos

### Servicios para miembros

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

**1-888-887-9003 (TTY 711)**

**LogistiCare** Obtenga servicio de transporte al médico (llamada gratuita).

**1-866-528-0441 (TTY 711)**

### NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-877-839-5407 (TTY 711)**

### Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

### Sitio web para adolescentes

Obtenga información útil exclusiva para adolescentes.

**LiveandWorkWell.com**

**Código de acceso: TXTEEN**

### Nuestro sitio web

Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

### Línea de ayuda nacional en caso de abuso en citas

Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

**1-866-331-9474**

**(TTY 1-866-331-8453)**



UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*<sup>™</sup>, se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a los niños con asma a disfrutar de una vida más sana y más activa.

Hable con el médico de su hijo para entender los medicamentos necesarios para controlar su asma. Algunos medicamentos para el asma en forma de pastillas o líquidos se tragan. Otros se inhalan como un vapor fino con un inhalador de dosis medida o un nebulizador. El asma de cada niño es diferente, de modo que existe más de un tipo de tratamiento. En general, existen dos categorías diferentes de medicamentos que su hijo puede tomar:

**1. LOS MEDICAMENTOS DE RESCATE**, como algunos inhaladores, ofrecen alivio inmediato de los síntomas cuando su hijo tiene un ataque de asma o cualquier otro tipo de dificultad para respirar. En niños cuya asma está debidamente controlada, estos medicamentos no deberían ser necesarios todos los días.

**2. LOS MEDICAMENTOS DE CONTROL** hacen exactamente lo que indica su nombre: controlan el asma de su hijo, aunque no tenga síntomas. En efecto, previenen síntomas, y a veces se les denomina medicamentos preventivos. Estos medicamentos se deben utilizar de forma regular, todos los días.



**Obtenga recursos.** Descargue e imprima "Mi perfil de asma" en **sesamestreet.org/asthma**. Complete la hoja y entregue una copia a la persona que cuida a su hijo.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



TM/© 2014 Sesame Workshop