



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿TIENE USTED COPAGOS?

Es posible que tenga copagos para algunos servicios de salud. Esto significa que posiblemente tenga que pagar un determinado monto de dinero por cada visita o receta. Consulte su Manual para miembros y obtenga detalles acerca de sus beneficios y las formas como puede ayudar a pagar su atención médica. El Manual está disponible en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). También puede solicitar que se lo envíen por correo llamando a Servicios para miembros al **1-800-992-9940**.

## Health4Me

### Una nueva aplicación para usted

UnitedHealthcare Community Plan tiene una nueva aplicación para los miembros. Se llama Health4Me. La aplicación está disponible para tabletas y teléfonos inteligentes Apple y Android. Health4Me hace que le sea más fácil:

- encontrar médicos, salas de emergencia o centros de atención de urgencia cercanos a usted
- llamar a la línea de enfermería (NurseLine)
- ver su tarjeta de identificación
- leer su Manual para miembros
- obtener ayuda y apoyo en su comunidad
- aprender acerca de sus beneficios
- ponerse en contacto con Servicios para miembros



**Descárguela hoy.** ¿Utiliza una tableta o un teléfono inteligente? Descargue hoy la aplicación gratuita Health4Me.

Utilícela para conectarse con su plan de salud dondequiera que esté, cuando lo desee.



Escanee para descargar la aplicación móvil.



## Nos preocupamos por usted

La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan, y está disponible para todos los miembros. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. Por ejemplo, este servicio ayuda a las personas que tienen:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Las familias que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar la afección de su hijo. Estos programas ayudan a los niños que tienen afecciones como diabetes y asma.



### Hay ayuda disponible.

Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-992-9940 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudar a su familia.

# Socios en salud

## Usted y su PCP

Cuando su hijo se inscribió en UnitedHealthcare Community Plan, usted eligió un proveedor de atención primaria (PCP) para él. El PCP de su hijo proporcionará y coordinará toda su atención médica. Si su hijo necesita exámenes o tratamientos que el PCP no pueda brindar, le hará una derivación.

Usted y su hijo deben sentirse cómodos con su PCP. Si no lo están, elija uno nuevo.

Cuando visite al PCP, infórmele sobre los fármacos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que su hijo toma de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita.

Es importante que el PCP de su hijo sepa todo acerca de la atención médica del niño. Indíquelo a qué otros proveedores visita su hijo, tales como especialistas. Incluya atención de salud mental o para el abuso de sustancias si su hijo la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado a su hijo. Pida a los demás proveedores que envíen al PCP de su hijo copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



**Encuentre al Dr. Correcto.** Puede cambiar el PCP de su hijo en cualquier momento. Para ver una lista de proveedores participantes, visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o utilice la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-992-9940 (TTY 711)**.

## RESPIRE PROFUNDAMENTE

Existen muchos medicamentos para el asma. El médico le recetará los que sean adecuados para usted o para su hijo.

- **MEDICAMENTOS A LARGO PLAZO:** Algunos medicamentos se toman todos los días. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y es posible que tarden un tiempo en comenzar a funcionar. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.
- **MEDICAMENTOS DE RESCATE:** La mayoría de las personas con asma utilizan medicamentos de rescate inhalados, que solo se toman cuando tiene síntomas. Debe tenerlos con usted en todo momento, por si acaso los necesita. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos.



**Tenga un plan.** Tome los medicamentos para el asma de acuerdo a lo indicado por su médico. Debe tener un plan de acción escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.



# Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P: ¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra el sol?**

**R:** Gran parte de la exposición al sol en el transcurso de nuestra vida ocurre antes de los 18 años. Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando vaya a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos contra el cáncer de piel en la edad adulta.

- Intente evitar la exposición a mitad del día, cuando el sol es más fuerte.
- Cúbralos con ropa y gorros.
- No deje que su hijo adolescente use camas bronceadoras.
- Mantenga a los bebés bajo la sombra de una sombrilla o un toldo.
- Ponga a su hijo lentes de sol para proteger sus ojos contra el daño del sol.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Use un protector solar con un FPS de 30 o más todos los días. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.



**Obtenga más información.** Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y raspones en las rodillas que son comunes en el verano. Visite [UHCCommunityPlan.com/MSkids](http://UHCCommunityPlan.com/MSkids).



## En el punto

Es probable que haya escuchado acerca de los recientes brotes de sarampión. Quizás haya ocurrido uno en su comunidad. Estos brotes podrían haberse evitado. Dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) es todo lo que se necesita. Se administran entre los 12 y 15 meses y entre los 4 y 6 años.

El sarampión se propaga con facilidad. Aproximadamente 90 por ciento de las personas que no se vacunan se contagiarán si están expuestas. Las personas pueden contagiar durante cuatro días antes de enfermarse. Esto significa que pueden contagiar el sarampión antes de saber que lo tienen.

El sarampión es una enfermedad grave que causa erupción cutánea en todo el cuerpo y síntomas similares a los de la gripe. Estos pueden incluir fiebre alta, tos y congestión nasal. Puede causar complicaciones, como infecciones en los oídos, los pulmones o el cerebro. En casos poco frecuentes, puede ser mortal.

No existen tratamientos para el sarampión. Mientras el virus sigue su curso, es importante descansar y beber líquidos. Es muy importante mantener a la persona infectada alejada de las personas que no se han vacunado.



**Pregunte al médico.** Pida al proveedor de su hijo una copia del registro de vacunación del niño. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que le corresponden. Comparta esta lista con cualquier otro proveedor al que visite su hijo.



## Rincón de recursos

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

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

### Línea de enfermería (NurseLine)

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

**1-877-410-0184 (TTY 711)**

**Healthy First Steps** Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

Inscríbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

**1-877-813-3417 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

### Nuestro sitio web y aplicación

Enuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que esté.

**myuhc.com/CommunityPlan**

**Health4Me**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud sobre los niños y adolescentes.

**UHCCommunityPlan.com/MSkids**

**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)**



# buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

## Tome decisiones sanas

UnitedHealthcare y Sesame Workshop se han asociado para que comer sano y hacer ejercicio sea entretenido para usted y para sus hijos. *Food for Thought: Eating Well on a Budget* (Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto) ofrece a las familias consejos para disfrutar comidas nutritivas y económicas.

- 1. HABLEN DE SU DÍA DURANTE LA COMIDA O LA HORA DE LOS BOCADILLOS.** El desayuno, el almuerzo, la cena y la hora de los bocadillos son excelentes oportunidades para conectarse.
- 2. ¡COCINEN JUNTOS!** Esto ayuda a que los niños aprendan a comer diferentes alimentos.
- 3. COMAN FRUTAS Y VERDURAS.** Las horas de comidas son excelentes momentos para practicar una alimentación sana con su hijo.
- 4. PLANIFIQUEN LAS COMIDAS INCLUSO AL HACER LAS COMPRAS.** Las verduras cortadas previamente pueden ser costosas. En su lugar, córtelas usted. En casa, los niños pueden ayudarle a lavar las verduras y almacenarlas en envases reutilizables.
- 5. COCINE COMIDAS ADICIONALES EL FIN DE SEMANA.** Úselas cuando esté ocupada durante la semana. La mayoría de los platos de granos, carnes y verduras se congelan sin problemas y se convierten en comidas sabrosas.



### ¡Recetas fáciles!

Para obtener más consejos y recetas fáciles de *Food for Thought: Eating Well on a Budget*, visite **sesamestreet.org/food**.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2015 Sesame Workshop