



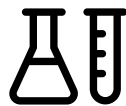
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿Sabía usted que...?

Cada año se detectan altas concentraciones de plomo en más de 300,000 niños.



Conozca su IMC

¿Tiene un peso saludable?

Dos de cada tres adultos tienen sobrepeso o son obesos. Lo mismo sucede con uno de cada tres niños. El sobrepeso lo pone en riesgo de muchos problemas, entre los cuales se encuentran las cardiopatías, la hipertensión y la diabetes tipo 2.

¿Tiene demasiado sobrepeso? Conozca su índice de masa corporal (IMC). Este número le indica si su peso es demasiado para su estatura.

- 18.5 a 24.9 es un peso saludable.
- 25 a 29.9 es sobrepeso.
- 30 o superior corresponde a obesidad.



Conozca su valor. Su médico puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede ingresar su peso y estatura para averiguar su IMC en cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.

Respire profundamente

Para qué sirve su medicamento para el asma

Existen muchos medicamentos para el asma. El médico le prescribirá los que sean adecuados para su hijo. En general, existen dos tipos de medicamentos para el asma:

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 venir en inhalador, y es posible que tarden un tiempo en hacer efecto. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

Medicamentos de rescate: La mayoría de las personas con asma tienen medicamentos de rescate en un inhalador. Su hijo los toma solo cuando presenta síntomas. Debe tenerlos con usted en todo momento, solo en caso de que los necesite. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos.



Tenga un plan. Dele a su hijo los medicamentos para el asma según se lo indique su médico. Debe tener un plan de acción por escrito para el asma que le ayude a saber qué darle a su hijo y cuándo.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

R: El plomo es un metal natural que puede encontrarse en muchos lugares. Es común en las viviendas más antiguas, en el suelo cerca de caminos muy transitados y en algunos productos importados. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo.

El envenenamiento por plomo puede causar graves problemas. Por ejemplo, puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de su hijo. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante realizarse las pruebas. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba se realiza con solo unas gotas de sangre. Si se detecta plomo, existen tratamientos que pueden ayudar. La limpieza de las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



Conozca más. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas sobre salud infantil en UHCCommunityPlan.com/IAkids.


El cuidado adecuado

Cómo funciona la gestión de utilización

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento y en el lugar adecuado.

Un médico revisa todas las solicitudes de cobertura cuando la atención parece no cumplir las pautas. Las decisiones de aprobaciones o denegaciones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. Las decisiones no se toman debido a recompensas financieras o de otro tipo.

Los miembros y los médicos también tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar. La solicitud de apelación se debe enviar dentro de los 90 días siguientes a la denegación.

 **¿Tiene preguntas?** Puede hablar con nuestro personal de UM. Simplemente, llame gratis al **1-800-464-9484 (TTY 711)**.

Llega la primavera

Diviértase buscando estas 10 palabras relacionadas con la primavera.

ALERGIAS MARGARITAS LIRIOS ARCO IRIS
BÉISBOL PLANTA MARIPOSA CHARCOS
CONEJITOS PÍO

L W Y U A I Y A L W P T
K I C U J S L W O C L U
M N R B X E O Q B K A M
Q A P I R O C P S N N Q
V Í R G O O O G I O T W
O V I G H S N F É R A Z
M A Q O A A E L B U A G
S V A K U R J V E V L M
N I B S I R I O C R A T
Q D I C L E T T Z B B M
Y C H A R C O S A V B P
R R N O C V S E K S D E

El compañero de su hijo en la salud

El proveedor de atención primaria de su hijo (PCP) es la persona a quien debe acudir cuando su hijo está enfermo y es quien provee o coordina su atención médica. Sin embargo, el PCP también quiere ver a su hijo cuando está bien. Las consultas de control sano ayudarán a su proveedor a conocerlos mejor a usted y a su hijo. También son un buen momento para lo siguiente:

- hacerse exámenes importantes de diagnóstico y pruebas
- ponerse vacunas que necesite
- hacerse control de enfermedades crónicas
- hacerse control de los medicamentos que toma su hijo
- coordinar la atención que le brindan los especialistas a los que va su hijo
- conversar sobre su desarrollo, seguridad y otros temas

Cuando visite al PCP de su hijo, infórmele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que tome su hijo
- cualquier otro proveedor al que vaya su hijo, como especialistas o proveedores alternativos
- las pruebas o los tratamientos que se haya realizado su hijo
- cualquier tratamiento de salud mental que reciba su hijo

Las visitas de control sano están cubiertas sin costo para usted. ¿Es momento de un control sano para su hijo? Llame al PCP de su hijo para programar una cita hoy.



Consulte a su PCP. Usted y su hijo deben sentirse cómodos con su PCP. Si no se sienten así, elija uno nuevo. Visite

myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación Health4Me. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)**.





Rincón de recursos

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

1-800-464-9484 (TTY 711)

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

1-800-464-9484 (TTY 711)

Baby Blocks Inscribese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me**

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

UHCommunityPlan.com/IAkids

Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y le explica:

- los beneficios y servicios con los que usted cuenta
- los beneficios y servicios con los que usted no cuenta (exclusiones)
- cómo encontrar proveedores de la red
- cómo funcionan sus beneficios de medicamentos recetados
- qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red
- sus derechos y responsabilidades como miembro
- nuestra política de privacidad
- cuándo y cómo puede presentar una reclamación en caso de que sea necesario
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud de la conducta, especializada, hospitalaria y de emergencia
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción
- la forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- cómo denunciar fraude y abuso



Obténgalo todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

