

# A quién llamar



## Números de teléfono que debe conocer

UnitedHealthcare quiere estar en estrecha comunicación con usted. Estamos a su disposición para ayudarle a entender mejor su plan de seguro médico. Usted puede pedir ayuda o expresar una opinión. La persona adecuada lo atenderá para ayudarle con sus preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

### Recursos de UnitedHealthcare

#### Servicios al Cliente

**1-800-690-1606**

Si tiene un problema de audición o de habla, nos puede llamar por máquina TTY/TDD. Nuestro número TTY/TDD es el **711**. Hay una línea telefónica en español para los consumidores hispanos de TennCare. Llame a los Servicios al Cliente al **1-800-690-1606** para más información.

#### Nuestros sitios web

##### **UHCommunityPlan.com**

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Entérese sobre Healthy First Steps y otros programas.

##### **UHCRiverValley.com/just4teens**

Obtenga información de salud sólo para adolescentes.

#### Línea de ayuda de enfermería

**1-866-263-9168**

Optum® NurseLine está a su disposición gratuitamente, las 24 horas, todos los días. Le contestará una enfermera que le puede ayudar con problemas de salud.

#### Nuestra aplicación para miembros

##### **Health4Me**

Busque proveedores, llame a la línea de ayuda de enfermería, vea su tarjeta de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y más desde su teléfono inteligente o tableta.

#### Healthy First Steps

**1-800-599-5985**

Healthy First Steps ayuda a las mujeres embarazadas y a las nuevas madres a tener bebés sanos.

#### Transporte

**1-866-405-0238**

Obtenga transporte que no es de emergencia a sus consultas de atención de la salud.

#### Baby Blocks

**UHCBabyBlocks.com**

Inscríbase en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las madres de recién nacido.

### Recursos de TennCare

#### DentaQuest

**1-855-418-1622**

**DentaQuest.com**

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

#### Mercado de Seguros de Salud

**1-800-318-2596**

**Healthcare.gov**

Para solicitar TennCare.

#### TennCare

**1-866-311-4287**

**(TTY 1-877-779-3103)**

Aprenda más acerca de TennCare.

#### Programa de Representación de TennCare

**1-800-758-1638**

**(TTY 1-877-779-3103)**

Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarle a entender su plan y obtener tratamiento.

#### Tennessee Health Connection

**1-855-259-0701**

Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

### Recursos comunitarios

#### Care4Life

**Care4Life.com**

Reciba mensajes de texto gratis para ayudar a controlar la diabetes.

#### KidsHealth

**KidsHealth.org**

Reciba información fiable de salud infantil, redactada para padres, niños o adolescentes.

#### Text4Baby

Reciba mensajes de texto gratuitos para ayudarle con el embarazo y el primer año de su bebé. Textee **BABY** (o **BEBE**) al **511411** o inscríbase en **Text4baby.org**.

#### Red para la Prevención del Suicidio de Tennessee

**1-800-273-TALK (8255)**

**TSPN.org**

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

#### Línea para crisis que atiende las 24/7 en todo el estado de Tennessee

**1-855-CRISIS-1**

**(1-855-274-7471)**

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

#### Línea de Tennessee para dejar el tabaco

**1-800-QUITNOW**

**(1-800-784-8669)**

**Quitline.com**

o **1-877-44U-QUIT**

**(1-877-448-7848)**

Obtenga ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Ofrecen ayuda especial para las mujeres embarazadas.

#### Departamento de Servicios Humanos de Tennessee

**1-866-311-4287**

Operadora del Centro de Servicio para Asistencia Familiar



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## ¿Sabía usted?

El cáncer de la piel es más común que todos los demás tipos de cáncer combinados. La luz ultravioleta (UV) es la principal causa de cáncer de la piel. La luz UV proviene de la luz del sol y las camas de bronceado. Usar protector solar, cubrirse y evitar las camas de bronceado pueden ayudar a prevenir el cáncer de la piel.

## Health4Me

Su salud está en sus manos

UnitedHealthcare Health4Me™ es una aplicación para celular mediante la cual puede tener fácil acceso a la información de su plan de salud. Está prevista para ser su primer recurso para lo relacionado con la atención médica cuando está de viaje.

- Busque proveedores, hospitales y clínicas de atención de urgencia en su proximidad.
- Vea los beneficios de su plan de seguro médico.
- Vea su tarjeta de identificación.
- Reciba notificaciones importantes sobre beneficios y atención de la salud.
- Consulte su Manual para miembros.
- Conéctese con profesionales que le pueden ayudar.



Escanee para descargar la aplicación móvil.



**Comience.** Abra la tienda de aplicaciones en su iPhone o Google Play en tu teléfono Android. Descargue la aplicación. Use sus credenciales de **myuhc.com** para iniciar sesión o introduzca la información de su tarjeta de identificación de miembro para inscribirse.

# Es sólo para miembros

Puede obtener información importante acerca de su plan de seguro médico en cualquier momento en **myuhc.com/CommunityPlan**. En este sitio web seguro, puede ver su tarjeta de identificación, buscar un proveedor, completar un cuestionario de salud, aprender acerca de sus beneficios y mucho más. Inscríbase hoy mismo y comience a sacarle más provecho a sus beneficios. Es muy rápido y fácil.

1. Vaya a **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Haga clic en Register Now (Inscribirme ahora). Necesitará su tarjeta de identificación o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para inscribirse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.

## Nos preocupamos por usted

La administración de la atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención médica que necesitan. Los coordinadores de atención médica colaboran con el plan de seguro médico, los proveedores de los miembros y agencias externas. La administración de la atención médica ayuda a las personas que tienen:



- discapacidades físicas
- enfermedades mentales graves
- problemas complejos de salud
- otras necesidades especiales

También tenemos programas de atención médica integral. Los miembros que pertenecen a estos programas reciben recordatorios sobre su atención médica. Estos programas ayudan a los miembros que padecen enfermedades crónicas tales como:

- diabetes
- enfermedad pulmonar crónica obstructiva
- asma
- depresión



**Aquí tiene ayuda.** Llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606 (TTY 711)** para preguntar sobre los programas que pueden ayudar a usted o a su familia.



## Bajo control

### Pruebas para las personas con diabetes

Si es diabético, es imprescindible que su salud sea una prioridad. Mantener controlada la diabetes requiere vigilancia constante y atenta. Las pruebas periódicas ayudan a determinar su estado de salud. ¿Le han hecho recientemente estas pruebas?

**Análisis de sangre A1c:** Este análisis de laboratorio muestra qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. El análisis indica qué tan bien está funcionando el tratamiento. Hágase este análisis de dos a cuatro veces al año o según lo recomiende su proveedor.

**Enfermedades del corazón:** Las personas que tienen diabetes corren el doble de riesgo de padecer enfermedades del corazón. Controlar el colesterol y la presión arterial pueden proteger su corazón. Revítese el colesterol una vez al año o cuando su proveedor diga que debe hacerlo. Mídase la presión arterial en cada consulta o según lo recomiende su proveedor.

**Función de los riñones:** La diabetes puede dañar los riñones. Este análisis de sangre revisa si sus riñones están funcionando bien. Hágase esta prueba una vez al año o según lo recomiende su proveedor.

**Examen de los ojos con la pupila dilatada:** La concentración elevada de azúcar en la sangre puede causar ceguera. En esta prueba, le ponen gotas en los ojos que agrandan las pupilas para que le puedan revisar la retina. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de que usted los note. Hágase esta prueba una vez al año o según lo recomiende su proveedor.



**Con nosotros es muy fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para hacer una cita o para ir al proveedor, llame a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606 (TTY 711)**.

# Los adolescentes

## Los chequeos son importantes en la adolescencia

Los chequeos ayudan a mantener sanos a los niños a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir a su médico de atención primaria (PCP) para un chequeo médico de rutina una vez al año. Estas consultas aseguran que su hijo está madurando bien. Le medirán el índice de masa corporal a su hijo (en inglés lo abrevian BMI). El BMI utiliza la estatura y el peso para ver si el niño pesa demasiado o muy poco.

El PCP y su hijo pueden hablar sobre los comportamientos de riesgo. Estos incluyen el uso indebido de sustancias y la seguridad. También hablarán sobre la salud sexual. Además, su hijo recibirá cualquier vacuna y le harán cualquier prueba que él o ella necesite.

El comienzo de los años de la preadolescencia, es el momento para otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, HPV y meningocócica se recomiendan para la mayoría de los preadolescentes entre 11 y 12 años de edad. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna meningocócica a los 16 años.



**Obtenga orientación.** Usted puede obtener las pautas preventivas para toda su familia. En este documento se indica qué pruebas y vacunas se necesitan y cuándo. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame al **1-800-690-1606 (TTY 711)** para obtener una copia.

## Pregúntele al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cómo puede mi hijo andar en bicicleta sin correr riesgo?

**R:** Es divertido hacer actividad al aire libre. Andar en bicicleta es un excelente medio de ir de un lugar a otro. También es buen ejercicio. Con estos consejos, su hijo podrá andar en bicicleta sin peligro.

**Usar casco.** Empiece a formarle el hábito de usar casco a su hijo desde la primera vez que se suba a un triciclo o que vaya de pasajero en una bici para adultos. Use solamente cascos diseñados para bicicleta. Use usted casco para demostrarle a su hijo lo importante que es usarlo. Como las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar, es importante que su hijo tenga puesto el casco cada vez que ande en bicicleta.

**Enséñele sobre seguridad vial.** Enséñele a su hijo las reglas de la calle. Demuéstrele cómo detenerse y mirar hacia todos los lados antes de cruzar o entrar a una calle. Dígale que debe andar del lado derecho, en el mismo sentido del tráfico y que debe obedecer los letreros y las señales viales.

**Use una bicicleta de tamaño adecuado.** No compre una bicicleta que le quede grande a su hijo. Las bicicletas que son demasiado grandes son difíciles de controlar. Con una bicicleta del tamaño correcto para su hijo, debe ser capaz de ponerse de pie.



**No corra peligro.** Obtenga más consejos para mantener a sus hijos seguros y saludables. Entérese cómo tratar las quemaduras de sol, picaduras de insectos y raspaduras de rodillas que son tan comunes en el verano. Visite [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).



# Servicios y Apoyos de Largo Plazo CHOICES

El programa para Servicios y Apoyos de Largo Plazo (LTSS) de TennCare se llama TennCare CHOICES. CHOICES ayuda con cosas cotidianas que quizás ya no pueda hacer usted mismo. Quizás necesite ayuda porque ha envejecido o porque tiene una discapacidad. CHOICES puede ayudarle con cosas como la preparación de las comidas, bañarse o vestirse.

Para LTSS, es posible que viva en una casa de convalecencia. O podría vivir en su hogar o en la comunidad y recibir servicios basados en el hogar y la comunidad (HCBS).

¿Tiene preguntas acerca de CHOICES y:

- ¿ya tiene asignado un coordinador de atención de CHOICES? Llame a su coordinador de atención médica o llame a Servicios al Cliente de UnitedHealthcare sin cargo al **1-800-690-1606 (TTY 711)**.
- ¿usted es miembro de UnitedHealthcare, pero no sabe si pertenece a CHOICES? Llame gratis a Servicios al Cliente de UnitedHealthcare al **1-800-690-1606 (TTY 711)** y pregunte sobre CHOICES.
- ¿aún no tiene TennCare? Llame o acuda a la oficina de la Agencia Local para la Senectud (Area Agency on Aging) La Agencia Local para la Senectud puede comenzar los trámites. Llame a las agencias del área sin cargo al **1-866-836-6678**. Visite su página web para más información en **tn.gov/aging**.



**Comuníquese.** Es fácil comunicarse con el defensor de miembros de CHOICES. Llame gratis a Servicios al Cliente de UnitedHealthcare al **1-800-690-1606 (TTY 711)**.



## Una por dos

### La vacuna contra el virus del papiloma humano y la prueba de Papanicolaou

El virus del papiloma humano es una infección de transmisión sexual común. A veces, da cáncer. Es la causa de la mayoría de los casos de cáncer de cuello del útero entre las mujeres. También causa algunos tipos de cáncer oral y anal en hombres y mujeres.

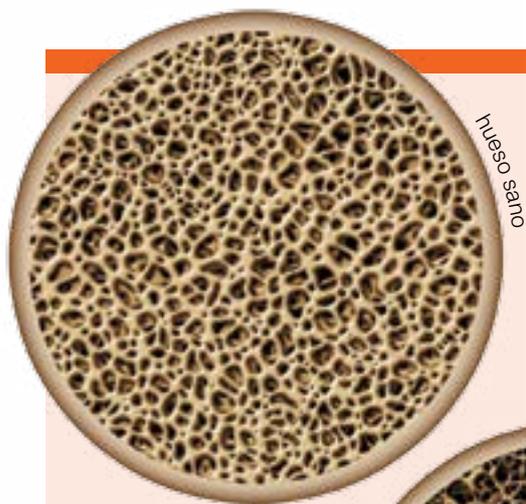
Existe una vacuna contra el virus del papiloma humano. La vacuna funciona mejor cuando se administra antes de que los adolescentes empiecen a ser sexualmente activos. Los niños y las niñas deben recibir la vacuna a los 11 o 12 años de edad. Pero se puede administrar desde los 9 años e incluso hasta los 26 años de edad. Pregunte sobre la vacuna en el próximo chequeo médico de su preadolescente.

La vacuna contra el virus del papiloma humano no existía cuando los adultos de hoy eran preadolescentes. Las mujeres deben continuar haciéndose pruebas de cáncer de cuello del útero con la prueba de Papanicolaou.

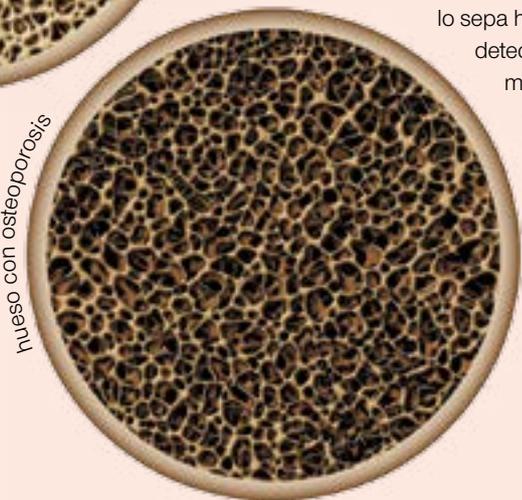
Es una prueba rápida y sencilla que detecta signos tempranos de cáncer. Su proveedor la hace obteniendo una muestra de células del cuello del útero con un pequeño pincel o torunda. Las células se analizan bajo un microscopio en el laboratorio. Las pruebas de Papanicolaou se recomiendan cada tres años.



**¿Ya le toca?** Consulte con su proveedor de atención médica para la mujer si necesita una prueba de Papanicolaou este año. ¿Necesita encontrar un nuevo proveedor? Utilice el directorio de proveedores en **myuhc.com/CommunityPlan**. O bien, llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606 (TTY 711)**.



hueso sano



hueso con osteoporosis

## Una enfermedad silenciosa

A medida que envejece, aumenta su riesgo de fracturarse un hueso. Muchas personas mayores, especialmente las mujeres, padecen osteoporosis. La osteoporosis debilita los huesos. Es más probable que se fracturen los huesos frágiles.

Usted podría tener osteoporosis y no saberlo. Es posible que no lo sepa hasta que se rompe un hueso. Hay una prueba para detectar la osteoporosis. Se llama prueba de densidad mineral ósea. Es rápida y no duele. Si la prueba demuestra que tiene osteoporosis, hay cosas que puede hacer para reducir la pérdida ósea:

- Tome mucho calcio y vitamina D. Estos se encuentran en los productos lácteos, algunos vegetales verdes y en suplementos vitamínicos.
- Haga ejercicio. Los ejercicios con carga, como caminar, ayudan a fortalecer los huesos.
- No fume.
- Tome medicamentos si su proveedor se lo recomienda.

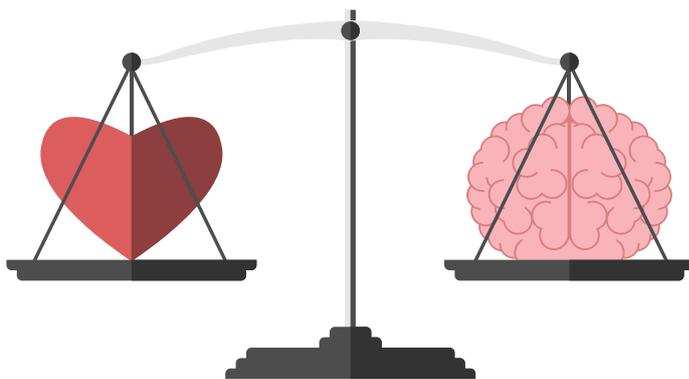
## Su salud total

### Equilibrio entre las afecciones físicas y mentales

Las personas pueden tener más de un tipo de enfermedad al mismo tiempo. Esto es muy común. Las personas que tienen problemas de salud mental también pueden tener una afección física. Las personas que tienen afecciones físicas también podrían tener problemas de salud mental. Es muy importante asegurarse de que está recibiendo la atención adecuada.

Muchas veces su proveedor de atención primaria (PCP) es la primera persona que observa síntomas de problemas de salud mental o emocional. Es bueno consultar con su PCP sobre cambios importantes en su vida y las cosas que pudieran estar causando estrés. A veces su PCP podría remitirlo a un proveedor de salud mental.

Si ya lo está atendiendo un proveedor de salud mental, un psiquiatra o un terapeuta, podría ser el primero en observar los síntomas de un problema de salud física. Él o ella le recomendará que acuda a su PCP.



Pero antes de que sus proveedores intercambien cualquier información, le pedirán que firme un formulario de autorización. Usted no tiene que firmarlo. Si no lo hace, sus proveedores no pueden hablar sobre su tratamiento. Si firma la autorización, recuerde que toda la información está protegida por estrictas leyes de privacidad.



**Empiece a hablar.** Es importante atender todos sus problemas de salud. La mejor manera de comenzar es mediante el intercambio de información. Informe a su PCP y a los demás proveedores que lo estén tratando. Permítalos coordinar la mejor atención médica para su salud total.



# No se olvide

## No falte a sus citas con el dentista

Tiene planeado llevar a su hijo a su cita con el dentista. Luego pasa algo. Quizás no tiene transporte, su hijo se enferma, o simplemente se le olvida la cita.

Puede que a usted no le cueste nada faltar a una cita, pero les cuesta a otros. El dentista aparta tiempo para su hijo que podría haber sido para otro paciente. El higienista dental y otros miembros del personal están ahí para su hijo. Asegúrese de acudir a su cita siempre que sea posible.

Aquí le damos algunos consejos para ayudarle:

- Anote la cita en un calendario y en la agenda de su celular.
- Si necesita ausentarse del trabajo, asegúrese de hacer los arreglos desde antes.
- Si necesita una niñera o transporte al dentista, haga los arreglos temprano para que no tener apuros a última hora.
- Si no puede ir a la cita por alguna razón, informe al dentista tan pronto como sepa.
- Tenga a la mano el número de teléfono del dentista el día de la cita. Si va a llegar tarde, llame para avisarles. Quizás de todas maneras lo puedan atender.



**¿Necesita ayuda?** Los beneficios dentales son para los miembros de 0-20 años de edad.

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista o hacer una cita para su hijo? Llame a DentaQuest al **1-855-418-1622 (TTY 1-800-466-7566)**. O visite su sitio web en **DentaQuest.com**.

# Propóngase una meta

## Asesoramiento para una afección crónica

Puede ser difícil vivir con una enfermedad crónica. Entender su afección puede ayudarle a evitar sentirse abrumado. Usted puede convertirse en un experto en su propio cuidado educándose y haciendo preguntas.

UnitedHealthcare Community Plan desea ayudarle. Hay muchos programas a su alcance que podrían beneficiarlo. Contamos con asesores de salud que pueden enseñarle a entender mejor la(s) afección(es) que usted padece. Estos asesores de salud colaborarán con usted para establecer metas. Le pueden ayudar a hacer cambios en sus costumbres cotidianas que pueden ayudar a mantener su afección bajo control. También le ayudarán a controlar mejor su afección, ayudándole a entender las pruebas que necesita hacerse. Nuestros asesores de salud pueden colaborar con usted en las siguientes áreas:

- control del uso de alcohol y/o drogas
- hacer ejercicio y aumentar la actividad física
- mantenerse en un peso sano
- controlar el estrés
- dejar de fumar



**Consiga un asesor.** Si desea hablar con un asesor de salud, por favor, llame al **1-800-690-1606 (TTY 711)**.



# Antes del bebé

## Evite las sustancias nocivas durante el embarazo

El tabaco, las drogas y el alcohol son un gran peligro durante el embarazo. Si fuma durante el embarazo, su bebé está expuesto a sustancias químicas nocivas. Estas sustancias químicas pueden dar lugar a que el bebé reciba menos oxígeno y nutrientes. Incluso el humo de segunda mano puede causar que su bebé nazca antes de tiempo y que pese poco al nacer.

El uso de alcohol y drogas también es muy perjudicial para usted y su bebé durante el embarazo. Pueden dar lugar a problemas de desarrollo, mentales o de salud conductual. Además, usted podría sufrir un aborto involuntario o parto prematuro. Algunos medicamentos con receta son seguros durante el embarazo. Pero no hay ninguna cantidad segura de alcohol o drogas ilegales que pueda tomar durante el embarazo.

Si está embarazada o está pensando en quedar embarazada, no debe beber, fumar ni usar drogas. Esto le ayudará a tener un embarazo saludable y un bebé más sano.



**¿Llegó el momento de dejar de fumar?** Si está embarazada y fuma, informe a su PCP. Él o ella le puede ayudarle a encontrar apoyo y programas para dejar de fumar en su área. Usted también puede llamar a la línea nacional para dejar de fumar al **1-800-QUIT-NOW**. Si bebe o usa drogas, nunca es demasiado tarde para dejarlos. Su PCP también puede ayudarle a encontrar apoyo si usa drogas o bebe alcohol.



## ¿Ya le toca un chequeo?

Su niño debe acudir a chequeos médicos infantiles de rutina TennCare Kids con regularidad. Los chequeos médicos de rutina proporcionan atención médica preventiva. La atención médica preventiva o de rutina significa ir al médico de atención primaria (PCP) cuando no está enfermo. Esto ayuda al PCP a encontrar y tratar los problemas a tiempo.

Los chequeos regulares también son importantes para los adultos y adolescentes. Los chequeos pueden ayudar a reducir los riesgos para la salud y los costos del tratamiento de enfermedades. También pueden prevenir o retrasar la aparición de una enfermedad. Siempre es mejor identificar y tratar una enfermedad más temprano que tarde. Los chequeos pueden incluir vacunas y pruebas de detección. Son herramientas importantes para conservar la salud.



**Está cubierto.** Si su hijo es un miembro de UnitedHealthcare Community Plan menor de 21 años de edad, los chequeos TennCare Kids no le cuestan nada a usted. TennCare también cubre los chequeos para adultos. Llame a su PCP o al PCP de su hijo hoy mismo para hacer una cita.



## Cómo proteger sus medicamentos en el verano

Tomar medicamentos recetados le ayuda a conservar la salud.

También es importante conservar sus medicamentos en buen estado.

El sol del verano puede significar temperaturas muy calientes. La medicina que se deja en el calor o el sol se puede estropear. La medicina estropeada a veces no tiene el efecto que debería e incluso puede provocar enfermedad. Para conservar su medicamento en buen estado:

- No deje las medicinas en un automóvil caliente o afuera en el sol.
- Conserve las medicinas en el envase original.
- Mantenga las medicinas fuera del alcance y de la vista de los niños.
- Revise la fecha de caducidad y tire cualquier medicina caducada.
- Siempre pregúntele a su farmacéutico cómo conservar su medicamento en buen estado.



## Aprender es divertido

### Actividades que fomentan la actividad cerebral de su hijo

Cuando los niños están de vacaciones de la escuela durante el verano, algunos pueden atrasarse en sus estudios. Es importante para los niños de todas las edades seguir aprendiendo para mantenerse encaminados.

Los niños pueden sufrir pérdidas de aprendizaje cuando no tienen actividades educativas durante las vacaciones de la escuela. Una vez que un estudiante se retrasa, se vuelve aún más difícil ponerse al día. Aquí hay algunos consejos útiles para ayudar a su hijo a desarrollar un cerebro más fuerte y mantenerse encaminado.

- Busque una biblioteca pública cerca de su casa y saque libros con su hijo.
- Pregunte en la guardería sobre las actividades didácticas que ofrecen. Cuando su hijo llegue a casa, pregúntele qué aprendió durante el día.
- La Biblioteca Electrónica de Tennessee (TEL) cuenta con materiales fabulosos para niños de todas las edades. Tiene libros, juegos educativos y actividades electrónicos gratuitos.
- Visite parques zoológicos y museos o salgan a una excursión a pie. Convierta esas salidas en actividades de aprendizaje haciendo preguntas y hablando con su hijo sobre lo que ven.
- Jueguen juegos didácticos. Incluso cosas sencillas como lavar los platos, jugar a lanzar anillos o ir a comprar alimentos se pueden utilizar como lecciones divertidas. Hay muchos juegos didácticos gratuitos en línea. Pídale recomendaciones al maestro de su hijo. También puede comprar juegos didácticos en línea y en tiendas educativas.
- Inscribbase en el programa “Governor’s Books from Birth”. Su hijo puede recibir libros gratuitos cada mes desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.
- Trate de leer 20 minutos con sus hijos todos los días, todo el año.



# La dosis correcta

## Cómo encontrar el mejor tratamiento para el ADHD de su hijo

Si su hijo tiene el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (en inglés lo abrevian ADHD), su doctor podría sugerir medicamento. Hay varios tipos de medicamentos para el tratamiento del ADHD. Puede tomar tiempo encontrar el mejor medicamento para su hijo.

Es posible que le tengan que cambiar a su hijo los medicamentos o dosis varias veces. Algunos medicamentos quizás no ayuden a su hijo. Otros podrían causar efectos secundarios. Cierta dosis podría ser demasiado baja o demasiado alta.

Por eso es importante que los niños que toman medicina para el ADHD acudan a su proveedor a menudo. Vaya 30 días después de que su hijo empiece a tomar la medicina. Luego, asegúrese de no faltar a las citas regulares. La terapia conductual y el asesoramiento también pueden ayudar.



## ¡Vacúñese!

Hay dos enfermedades comunes que se pueden prevenir.

Las vacunas no son sólo para los niños. Los adultos también las necesitan. Si tiene más de 60 años de edad, hable con su proveedor acerca de las siguientes vacunas:

### Herpes zóster

El herpes zóster es el mismo virus que causa la varicela. Esto causa una erupción cutánea que puede conducir a dolorosos problemas de los nervios. La vacuna contra el herpes zóster se recomienda para los adultos mayores de 60 años. Incluso las personas que han tenido herpes o varicela en el pasado deben recibir la vacuna. Las personas con sistemas inmunitarios debilitados no deben recibir la vacuna.

### Enfermedad neumocócica

La enfermedad neumocócica puede dar lugar a infecciones graves. Estas enfermedades incluyen algunos tipos de neumonía (infección de los pulmones) y meningitis (infección del cerebro). La vacuna neumocócica se recomienda para todos los adultos mayores de 65 años. Los adultos más jóvenes que fuman o tienen asma también deben recibir la vacuna. También es importante para las personas con ciertos problemas de salud.



**No se olvide de la gripe.** Los adultos también necesitan una vacuna contra la gripe cada año. El mejor momento para recibirla es al principio del otoño.



## Días soleados

Es importante pensar en protegerse del sol todos los días —no sólo cuando va a la piscina o a la playa. Adquirir buenos hábitos de protección solar desde chicos puede proteger a sus hijos del cáncer de la piel en la edad adulta.

El protector o filtro solar es una de las mejores defensas para todos a partir de los 6 meses de edad. Use todos los días un protector solar con un factor de protección (SPF) de 30 o más. Elija una fórmula de amplio espectro que proteja contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan afuera. Vuelva a aplicárselo con frecuencia y después de que el niño sude o nade.

## No se olvide de renovar su cobertura

Su salud es muy importante. Queremos asegurarnos de que usted siga recibiendo la atención que necesita para conservar la salud. Si usted tenía beneficios de TennCare en 2015, los tendrá que renovar en el año 2016.



Esté atento a recibir correspondencia de TennCare. Cuando reciba la correspondencia de TennCare, ábrala y siga las instrucciones. Si no lo hace, podría perder su cobertura.



**¿Se mudó?** Si necesita cambiar o actualizar su dirección, llame gratis a TennCare al **1-855-259-0701**.

# Usted decide

## Consentimiento para tratamiento

Usted tiene el derecho a tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará sus opciones de tratamiento de una manera que usted las pueda entender. Usted tiene el derecho a rechazar un tratamiento. A veces le pueden pedir que firme un formulario donde usted afirma que desea un tratamiento. A eso se le llama consentimiento informado o consentimiento con conocimiento de causa.

¿Y si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Con una directiva anticipada usted se asegura de que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los diferentes tipos de directivas anticipadas incluyen:

**Un testamento vital**, que es un documento que explica el tipo de tratamiento que usted desea. Solamente surte efecto si usted está muy enfermo o herido y no puede expresar sus propias decisiones sobre auxilio vital.

**Un poder durable**, que es un documento que permite que otra persona tome decisiones por usted. Usted puede designar a un miembro de su familia o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted si usted es incapaz de tomar decisiones médicas. Usted también puede tener un poder durable para atención de la salud mental.



**Anótelo.** Pídale a su doctor u hospital un formulario que le ayude a crear una directiva anticipada. También puede pedir los formularios llamando gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606 (TTY 711)**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y alguien de confianza. También conserve una copia para sus propios expedientes.





Llame si necesita ayuda y necesita hablar con alguien en alguno de estos idiomas:

العربية (Arabic) **1-800-758-1638**

Bosanski (Bosnian) **1-800-758-1638**

کوردی - بادینانی (Kurdish-Badinani) **1-800-758-1638**

کوردی - سورانی (Kurdish-Sorani) **1-800-758-1638**

Soomaali (Somali) **1-800-758-1638**

Español (Spanish) **1-800-758-1638**

Người Việt (Vietnamese) **1-800-758-1638**

# Necesidad de saber

## Cómo podemos ayudarle

### Trato imparcial

TennCare no permite el trato injusto. Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad. ¿Cree que lo han tratado injustamente? ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda? Si piensa que ha sido tratado injustamente, llame gratis a Tennessee Health Connection al **1-855-259-0701**.

### Ayuda en otros idiomas o formatos

Si tiene problemas de audición o del habla, puede llamarnos a través de una máquina de TTY/TDD. El número de TTY/TDD es **711**.

¿Necesita ayuda en otro idioma? Puede llamar a UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-690-1606** o a los teléfonos indicados abajo para cualquier asistencia con otros idiomas. Los servicios de interpretación y traducción son gratuitos para los miembros de TennCare.

¿Necesita ayuda con esta información? ¿La necesita porque tiene una discapacidad o un problema de aprendizaje, de salud mental o una enfermedad? ¿O acaso necesita ayuda en otro idioma? Si es así, usted tiene derecho a obtener ayuda, y nosotros podemos brindársela. Llame a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606** para más información.

¿Padece una enfermedad mental y necesita ayuda con esta información? El Programa de Representación y Abogacía de TennCare (TennCare Advocacy Program) le puede ayudar. Llámelos gratis al **1-800-758-1638**.

### Denuncie el fraude y el abuso

Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) puede llamar gratis al **1-800-433-3982** o visitar [tn.gov/tenncare/fraud.shtml](http://tn.gov/tenncare/fraud.shtml). Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, MFCU), llame gratis al **1-800-433-5454**.