



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

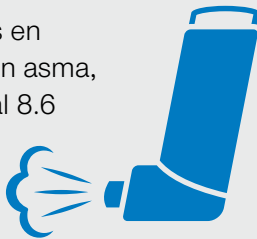
# HealthTALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al **1-800-348-4058, TTY 711.**



## ¿Sabía usted que...?

6.3 millones de niños en Estados Unidos tienen asma, lo que corresponde al 8.6 por ciento de la población menor de 18 años de edad.



## ¿Fuma?

Sea un buen ejemplo para sus hijos.

El humo de segunda mano es peligroso, especialmente para los bebés y los niños. Cuando fuma, también da un mal ejemplo a sus hijos. Existen muchos recursos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

Los medicamentos pueden ser de utilidad. El apoyo también es útil y se encuentra disponible por teléfono, por Internet o en persona. Hay opciones grupales e individuales. Mantener un diario de antojos o contar cuánto dinero ahorra al no fumar también puede ser de ayuda. Para obtener los mejores resultados, utilice la mayor cantidad de recursos posible. Hable con su médico acerca de la elaboración de un plan adecuado para usted para dejar de fumar.



**Hay ayuda disponible.** Visite Arizona Smoker's Helpline en [ASHline.org](http://ASHline.org) o llame al **1-800-556-6222**. Puede

obtener ayuda gratis de un orientador para dejar de fumar.

## Dientes de leche

¿Cuándo debe comenzar a cuidar los dientes de su bebé? ¡Antes de que le hayan salido! El siguiente es un cronograma para comenzar el hábito de por vida del cuidado dental.

1. Antes de que salgan los dientes, cada cierto tiempo limpie suavemente las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo.
2. Cuando le aparezca el primer diente, cepíllelo con un cepillo de dientes infantil blando y seco o limpie con gasa una vez al día.
3. Cuando su bebé cumpla 1 año, es hora de la primera visita al dentista. Elija uno que se especialice en niños.
4. Cuando haya salido la mayoría de los dientes de leche, pregunte al dentista sobre los tratamientos con fluoruro.
5. Cuando su hijo tenga aproximadamente dos años, puede usar una cantidad de pasta de dientes equivalente al tamaño de una arveja. Ayude a su hijo a cepillarse dos veces al día y a limpiarse con seda dental en forma regular.
6. Cuando comiencen a salir los dientes permanentes, hable con su dentista sobre la aplicación de sellantes.



**¿Necesita un dentista?** Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame al **1-800-348-4058, TTY 711**, para encontrar un dentista que acepte su plan de salud.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

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

**R:** El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de casas más antiguas. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de los niños. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

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



**Proteja a su bebé.** Si está embarazada, hágase una prueba de plomo. El plomo puede pasar de usted a su bebé nonato. Hable con su médico para obtener más información.

## El cuidado adecuado

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 adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que el cuidado no cumple las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio así como en sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por negar servicios. Tampoco ofrecemos recompensas financieras a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar.




**¿Tiene preguntas?** Simplemente, llame al **1-800-348-4058, TTY 711**, sin costo.

## 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 que tiene
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones)
- Los costos que puede tener por la atención médica
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- 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
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si recibe una factura
- 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

 **Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.

# Búsqueda de palabras de primavera

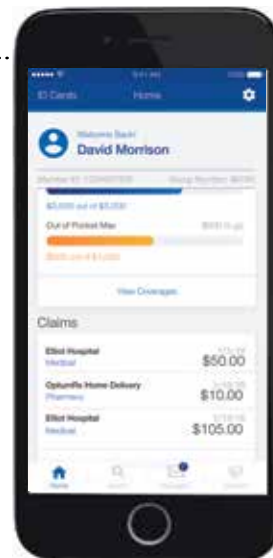
JARDÍN	CASCO	CAMINATA
CORRER	AGUA	COMETA
BICICLETA	PROTECTOR SOLAR	PICNIC


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

## Health4Me mejoró

Actualizamos la aplicación móvil Health4Me™ de UnitedHealthcare. Luce completamente diferente y ofrece una mejor experiencia al usuario. Ahora es incluso más fácil obtener la información del plan de salud que necesita, en el momento que la necesita.

Health4Me tiene muchas de las mismas funciones que su sitio web seguro para miembros, [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Puede ver su tarjeta digital de ID de miembro, buscar médicos de la red y centros de atención de urgencia cercanos, ver sus beneficios e incluso ver su Manual para miembros, y eso es solo el comienzo.



 **No espere.** Tenga su plan de salud en sus manos. Descargue la aplicación **Health4Me** ahora desde App Store o Google Play.

## Rincón de recursos

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

**1-800-348-4058, TTY 711**

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

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**  
**Health4Me**

**Un aviso de prácticas de privacidad** Lea este aviso que le informa cómo usar y proteger su información de salud. Puede encontrar el Aviso de prácticas de privacidad en nuestro sitio web, **[UHCommunityPlan.com](http://UHCommunityPlan.com)**

**loveisrespect** Los adolescentes pueden hacer preguntas acerca de la violencia en una relación amorosa y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

**1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453**  
**[loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)**

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act, ADA), la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, un servicio o una actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.



## Bebé seguro

**Puede evitar infectar a su bebé con VIH.**

Sin tratamiento, es probable que las mujeres embarazadas con VIH transmitan el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman determinados medicamentos con poca frecuencia transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales y los bebés pueden tomarlos por un breve período después de nacer. Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés, esto puede reducir la cantidad de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a las medidas de prevención y a los tratamientos, solo pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



**¿Está embarazada?** ¿Planea embarazarse? Asegúrese de realizarse una prueba de VIH. ¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**.

## ¡La primavera llegó!

Cuando crecen las hojas de los árboles y el césped y las flores florecen, emiten polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergias y asma empeoran en primavera. Puede tener dificultad para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le gotee la nariz. Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor.

- Verifique la calidad del aire. Por lo general se anuncia con el clima. Le puede indicar los niveles de diferentes tipos de polen y contaminación.
- Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa. Esto evita que el polen se introduzca en sus muebles y ropa de cama.
- Mantenga las ventanas cerradas en su casa y su automóvil siempre que sea posible.
- Tome su medicamento. Si tiene asma, tome su medicamento de control según lo recetado. Lleve consigo el inhalador de alivio rápido. Siga las órdenes de su proveedor para tratar otros síntomas de las alergias.

