



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



Consejos para el TDAH: Utilice imágenes.

Dado que la mayoría de los niños con TDAH (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad) aprenden por la vista, aprenden mejor si sus libros de texto tienen muchas imágenes. Enseñe a su hijo a usar imágenes para aprender nuevos conceptos. Otro consejo importante es programar citas para controles médicos de rutina. Existen varias opciones de medicamentos. Estos controles les ayudarán a usted y a su médico a tomar las decisiones correctas en cuanto a los medicamentos para su hijo.

KidsHealth

Información al alcance de su mano

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea.

- **Padres de familia:** Pueden encontrar respuestas confiables y recibir consejos fáciles de entender, aprobados por el médico.
- **Niños:** Pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud y aprender cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo mejorarse y mantenerse sanos.
- **Adolescentes:** Pueden encontrar conversaciones francas e historias personales y obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.



Visitenos hoy. Visitenos en la casa, escuela, biblioteca o en cualquier otro lugar. Para obtener información al alcance de su mano, visite hoy UHCommunityPlan.com/PAkids.



Elija lo saludable

Elija WIC para apoyo con la nutrición.

El programa Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) del Departamento de Salud de Pennsylvania ayuda a las mujeres embarazadas, recién paridas y que están amamantando, junto con bebés y niños menores de 5 años.

- WIC ofrece de forma gratuita información nutricional, alimentos saludables, apoyo con la lactancia materna y remisiones a otros programas útiles.
- Si recibe SNAP, MA o TANF, también puede solicitar WIC.
- El ingreso aceptable para WIC es más alto que para SNAP y para algunos otros programas.
- Los niños en cuidado de acogida menores de 5 años reúnen los requisitos para WIC.
- WIC ayuda a las familias que trabajan y a las personas desempleadas.
- No se requiere ciudadanía estadounidense.

Lineamientos de ingresos de WIC

Cantidad de integrantes de la familia	* Mensualmente (aprox.)
1	\$1,831
2	\$2,469
3	\$3,107
4	\$3,746

Por cada persona adicional, agregue \$642. Si está embarazada, agregue uno a la cantidad de integrantes de la familia.

* Ingreso máximo (antes de impuestos) para calificar



He aquí cómo. Comience en Internet en PAWIC.com o llame al **1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467)**. WIC de PA es financiado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA), un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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.



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 **1-800-414-9025, TTY 711**, sin costo.



Obtenga más información. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil en UHCCommunityPlan.com/PAkids.

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. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY 711** para solicitar una copia del manual.



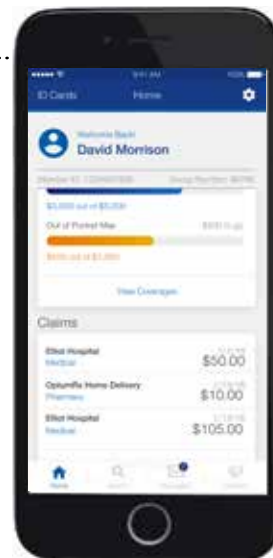
Cómo asumir el control de la diabetes

La educación es clave.

Si tiene diabetes, no está solo. Una de cada 10 personas en Pennsylvania vive con esta enfermedad. Hay clases que pueden ayudar a las personas como usted a aprender cómo mantenerse sano con la diabetes. Se denominan educación de autocontrol de la diabetes (Diabetes Self-Management Education, DSME).

Las clases tienen cobertura de seguros como Medicare y Medicaid. Necesita una remisión de su médico. Pida a su médico que le ayude a buscar clases en su área.

Las personas que asisten a educación sobre la diabetes se mantienen más sanas. Acuden menos a su médico y tienen una mejor calidad de vida.



No espere.

Tenga su plan de salud en sus manos. Descargue la aplicación **Health4Me** ahora desde App Store o Google Play.

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. 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.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-414-9025, TTY 711

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/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-844-222-7341, TTY 711

Unidad de Necesidades Especiales Obtenga apoyo por problemas físicos, de desarrollo, emocionales o de la conducta existentes (llamada gratuita).
1-877-844-8844

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O bien, inscríbese en **text4baby.org**.

Baby Blocks Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.
UHCCommunityPlan.com/PAkids

Línea nacional directa contra la violencia doméstica Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org



Cepillado doble

Cuidado de su boca durante el embarazo

Si está embarazada, come por dos y también se cepilla por dos. El cuidado de sus dientes y encías puede marcar una diferencia para la salud de su bebé, tanto antes como después del parto.

El embarazo puede ser complicado para sus dientes y encías. Si tiene náuseas, puede ser difícil cepillarse y limpiarse los dientes con seda dental. Si vomita mucho, el ácido puede dañar el esmalte de sus dientes.

Comer más a menudo puede aumentar su riesgo de caries. Esto es especialmente cierto si consume bocadillos azucarados y los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de enfermedad de las encías, que se ha vinculado con complicaciones en el embarazo, así que debe cuidar bien de sus dientes y encías.

Después de dar a luz, la salud de su boca afecta la salud de su bebé. Si tiene caries, los gérmenes de su boca se pueden transmitir a su bebé. Esto puede suceder cuando lo besa o comparte una cuchara. Esos gérmenes posteriormente pueden causar caries en los dientes de su bebé.

Consejos de cuidado dental

- Cepíllese los dientes al menos dos veces al día con pasta de dientes con fluoruro.
- Límpiense con seda dental al menos una vez al día.
- Enjuáguese diariamente con un enjuague bucal con fluoruro.
- Elija alimentos saludables como frutas y verduras.
- Evite bocadillos azucarados o harinosos y soda.
- Visite a su dentista al menos una vez durante su embarazo. Una consulta dental es segura en cualquier momento durante su embarazo para usted y su bebé.