



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿Sabía usted que...?

Aproximadamente a 1 de cada 10 niños entre 5 y 17 años de edad se les ha diagnosticado trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).



(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Días soleados

4 consejos para evitar quemaduras de sol en el verano

- 1. Mantenga a los bebés menores de seis meses alejados de la luz solar directa.** Utilice una sombrilla o el toldo del cochecito cuando salga a caminar.
- 2. Aplique una capa gruesa de protector solar a los niños mayores de seis meses.** Elija uno que diga “amplio espectro” y que tenga un FPS de al menos 15. Vuelva a aplicar con frecuencia.
- 3. Vista a su hijo para el sol.** Use camisas livianas de manga larga y pantalones largos. Agregue un sombrero de ala ancha y lentes de sol con protección UV.
- 4. Planifique visitas al parque, a la piscina o a la playa temprano en la mañana o a altas horas de la tarde.** Evite estar fuera cuando el sol es intenso a medio día.



Pregunte al Dr. Health E. Hound[®]

P: ¿Cómo puedo mantener sanos los dientes de leche de mi hijo?

R: Aunque los dientes de leche no son permanentes, es importante mantenerlos fuertes. Puede hacer lo siguiente para mantener sanos los dientes de su hijo pequeño o de edad preescolar.

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Enseñe a su hijo a usar un vaso normal hacia los 12 o 15 meses de edad. Después del primer año, evite usar biberones o vasos de entrenamiento para todos los líquidos excepto agua.
- Dé a su hijo principalmente agua fluorada para beber. (La mayor parte del agua de la llave tiene fluoruro, mientras que la mayoría del agua embotellada no lo tiene). Limite los jugos y evite los refrescos.
- Evite refrigerios dulces o pegajosos, como rollos de frutas, gomitas, galletas o caramelos.



Nos preocupamos

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención ayudando a los miembros con necesidades especiales a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, proveedores y organismos externos. Ayudan a las personas con:

- Discapacidades físicas
- Una enfermedad mental grave
- Problemas de salud complejos
- Otras necesidades especiales

También contamos con programas para miembros con determinadas afecciones. Por ejemplo, brindamos apoyo a los miembros con diabetes o a las miembros embarazadas.



¿Cómo podemos ayudar?

Complete una evaluación de salud en myuhc.com/CommunityPlan.

O respóndala por teléfono llamando gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484**, **TTY 711**. Esta breve encuesta le ayudará a encontrar programas que sean adecuados para usted.

Dulces sueños

Consejos para evitar el SMSI

Usted puede disminuir el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SMSI), el cual ocurre cuando un bebé muere debido a una causa desconocida durante el sueño. La forma más importante de prevenir el SMSI es siempre acostar a su bebé sobre su espalda cuando duerma siesta y por la noche. También puede seguir estos consejos:

- Coloque el área para dormir de su bebé cerca del lugar donde usted duerme. Comparta su habitación, pero no su cama.
- Utilice una superficie firme para dormir, como un colchón en una cuna con aprobación de seguridad, cubierto con una sábana para cuna.
- No coloque en la cuna almohadas, mantas, protectores de cuna ni peluches.
- Vista a su bebé con ropa liviana para dormir. Asegúrese de que nada tape la cabeza del bebé.
- No fume cerca del bebé.





Manténgase seguro

3 consejos de seguridad para andar en bicicleta

Ahora que comienza el tiempo más cálido, es entretenido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse y también es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

- 1. Use un casco.** Acostúmbrase a que su hijo use casco desde la primera vez que ande en triciclo o como pasajero en una bicicleta para adultos. Solo utilice cascos diseñados para andar en bicicleta. Utilice un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas se producen en cualquier lugar, por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.
- 2. Enseñe sobre seguridad vial.** Enseñe a su hijo las normas de los caminos. Demuéstrele cómo detenerse y mirar hacia todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Pídale que ande por el lado derecho, en el sentido del tráfico, y que obedezca las señales de tránsito y los letreros.
- 3. Utilice bicicletas de un tamaño adecuado.** No compre una bicicleta grande para que su hijo se adapte posteriormente a ella. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta de tamaño adecuado, su hijo podrá poner las plantas de los pies en el suelo.

Búsqueda de palabras de verano

BICICLETA PARQUE ESCALAR
 PISCINA CAMPAMENTO ZOOLOGICO
 PLAYA CAMINATA

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





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

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
Health4Me

NurseLineSM 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

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 inscríbese en **text4baby.org**.

Baby Blocks Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

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

UHCCommunityPlan.com/IAkids

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

1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453

loveisrespect.org

Receta saludable

Algo más que guacamole.

Los aguacates (o paltas) son ricos en grasas sanas, fibra y potasio. Su textura cremosa y sabor suave los convierten en un ingrediente ideal para muchas recetas. Disfrute la mitad de un aguacate maduro machacado en una rebanada de tostada de trigo integral y espolvoreada con sal y pimienta para obtener un exquisito desayuno o bocadillo, o pruébelos en este licuado:

Ingredientes

- ¼ taza de jugo de piña
- 1 (6 oz.) paquete de yogur griego descremado
- 1 plátano maduro congelado, pelado y trozado
- ½ aguacate Hass fresco, maduro, sin huesco y pelado

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta lograr un puré suave. Agregue un poco de miel o jarabe de arce si utiliza yogur sin sabor y sin azúcar. Si utiliza un plátano fresco, agregue algunos cubos de hielo a la licuadora.



Enfermera de guardia

UnitedHealthcare tiene una NurseLineSM (Línea de enfermería) que atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera con experiencia en el día o la noche. NurseLine puede ayudarle con diversas preocupaciones. Una enfermera puede:

- Educarlo sobre su enfermedad o afección
- Darle consejos para que se cuide solo
- Ayudarle a decidir con qué rapidez debe visitar a un médico
- Indicarle el mejor lugar para obtener atención para su enfermedad o lesión



Llame en cualquier momento.

Llame a NurseLine las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-800-464-9484, TTY 711.**