



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).



¿Cuál es su opinión?



En pocas semanas puede recibir una encuesta por correspondencia. En esta se le pregunta cuán satisfecho se siente con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor complétela y envíela de vuelta. Sus respuestas se mantendrán en privado. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

Cuide de su hijo

Puede evitar las visitas a la sala de emergencia.

Cuando su hijo está enfermo o herido, usted no quiere esperar para recibir atención médica. Seleccionar el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a obtener mejor atención y más rápida.

Las salas de emergencia de hospitales son solo para emergencias médicas graves. Visítelas solo cuando piense que la enfermedad o lesión de su hijo podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

En cambio, comuníquese primero al consultorio del médico de cabecera (primary care provider, PCP) de su hijo cuando necesite atención. Podría conseguir una cita más tarde para ese día. Incluso puede llamar por la noche o los fines de semana.

Si no logra comunicarse para concertar una cita con su doctor, podría acudir a un centro de atención urgente. Muchos de ellos permanecen abiertos durante la noche y los fines de semana.





Coloreado calmado

Los libros para colorear para niños, jóvenes y adultos encabezan las listas de los libros más vendidos. La razón es simple: colorear es una actividad relajante. Puede ayudarle a aliviar el estrés. Los expertos afirman que existe un par de razones por lo que esto funciona.

Una razón es que es una actividad repetitiva, enfocada y tranquila. Puede ayudarle a “desconectar” sus pensamientos mientras lo hace. Puede ser incluso un tipo de meditación, la cual reduce la ansiedad y fomenta la atención plena.

La segunda razón es que ayuda a las personas a crear arte, sin importar sus aptitudes. Los terapeutas artísticos han conocido el poder sanador del arte desde hace mucho tiempo.

Las páginas para colorear pueden imprimirse en línea a bajo costo o sin costo alguno. Los libros para colorear se encuentran disponibles en la mayoría de las librerías. Consiga algunos lápices de colores e inténtelo.

 **¿Necesita ayuda?** ¿Sufre su hijo de ansiedad o cualquier otro problema de salud mental? El tratamiento se encuentra disponible. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**. Pregunte para obtener más información sobre sus beneficios de salud mental o encontrar un proveedor.

Club cultural

UnitedHealthcare Community Plan respeta la diversidad de nuestros miembros. Queremos que miembros de todas las culturas y con diversas lenguas maternas obtengan la asistencia necesaria. Comuníquese a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar; dígales si tiene necesidades culturales especiales. Hay intérpretes presenciales y de señas para sordos. En el consultorio de su médico pueden ayudarle con la coordinación de este requerimiento.



Si necesita recibir asistencia en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarle. También podemos proporcionarle materiales para miembros con discapacidad visual.

Libérese del plomo

Haga la prueba 2 veces antes de los 2 años

El plomo es un metal que se forma naturalmente y puede hallarse en muchos lugares: es común en casas antiguas, en suelos cercanos a vías con mucho movimiento o en algunos productos importados y los niños pueden inhalarlo o tragarlo. El envenenamiento por plomo puede causar serios problemas. Puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de los niños, así como también un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños envenenados con plomo no presentan síntomas. Por eso es importante hacer la prueba para medir niveles de plomo en la sangre. Los expertos recomiendan hacerla a la edad de 1 y 2 años. El examen se hace con pocas gotas de sangre. Si se hallan rastros de plomo en la prueba, el tratamiento puede ayudar. Limpiar las fuentes donde puede encontrarse plomo puede evitar que el envenenamiento empeore.



Aplaste la lata

Una forma simple de disminuir la obesidad infantil

¿Sabía que existe una sola cosa que puede hacer para disminuir el riesgo de obesidad infantil? Suprime el consumo de bebidas azucaradas. Estas incluyen no solo refrescos, sino también bebidas de frutas, limonadas, bebidas deportivas y bebidas energéticas. Las bebidas azucaradas constituyen la fuente principal de azúcar añadida en las dietas de niños.

Las bebidas con alto contenido de azúcar causan mayor aumento de peso que los alimentos similares. Los niños que beben mucha azúcar también:

- **Beben menos leche.** Esto puede causar huesos débiles, ya que los niños no consumen suficiente calcio.
- **Les salen más caries.** El azúcar líquido se mete entre los dientes, en lugares donde resulta más difícil cepillar.
- **Tienen un riesgo mayor de padecer diabetes.** Un estudio demostró que los niños que abandonaron el consumo de tan solo una lata de refresco al día tenían mejores niveles de insulina y azúcar en la sangre.



Visite KidsHealth. Conozca más acerca de la obesidad infantil. Descubra cómo puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en su hijo. Visite KidsHealth.org para obtener información sobre estos temas y mucho más.

Conozca sobre los beneficios para fármacos y el tipo de CRS

Visite nuestra página web para conocer acerca de sus beneficios de medicamentos recetados. Incluye información sobre:

- 1. Los medicamentos cubiertos.** Hay una lista de los medicamentos cubiertos.
- 2. El lugar para surtir sus medicamentos.** Puede localizar una farmacia cerca de usted que acepte su plan. También cuenta con la opción de recibir ciertos medicamentos por correspondencia.
- 3. Las reglas que pueden aplicar.** Algunos medicamentos solo se cubren en ciertos casos. Por ejemplo, es posible que deba probar un nuevo medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada.) O quizá necesite aprobación de UnitedHealthcare para consumir un medicamento. (Esto se denomina autorización previa.) Igualmente, podría haber límites en cuanto a la cantidad de medicamentos que puede obtener.



Averigüelo. Encuentre información acerca de los beneficios de medicamentos en myuhc.com/CommunityPlan. O llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Su privacidad es importante

Tomamos su privacidad en serio. Somos muy cuidadosos con la información de salud protegida (Protected Health Information, PHI) de su familia. También resguardamos su información financiera (Financial Information, FI). Utilizamos su PHI y FI para dirigir nuestro negocio. Nos sirve para proporcionarle productos, servicios e información.

Protegemos su PHI y FI en formato oral, escrito y electrónico. Contamos con reglas que nos indican cómo podemos mantener seguras la PHI y la FI. No queremos que se pierdan ni se destruyan. Queremos asegurarnos de que nadie haga un mal uso de ellas. Las utilizamos con prudencia. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos utilizar la PHI y la FI
- cuándo podemos compartir la PHI y la FI con los demás
- los derechos que usted tiene a la PHI y a la FI de su familia



No es un secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Se encuentra disponible en línea en myuhc.com/CommunityPlan.

También puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para solicitarnos que le enviemos una copia por correo. Si realizamos modificaciones a la política, le enviaremos una notificación por correo.





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 el tarjeta de identificación de su hijo, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me

Foster, Adoptive, and Kinship Families

Envíe un correo electrónico a un defensor.

CRS_SpecialNeeds@uhc.com

QuitLine Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW (TTY 711)

smokefree.gov

loveisrespect Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad, las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)

Según los títulos VI y VII de la ley de derechos civiles de 1964 (Título VI y VII) y la ley sobre estadounidenses con discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act, ADA), sección 504 de la ley de rehabilitación de 1973 y la ley sobre discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o empleo con base en la raza, el color, la religión, el sexo, la nacionalidad, la edad y la discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe hacer los ajustes necesarios para permitir que una persona con una discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Los servicios y ayudas están disponibles para individuos con discapacidades bajo petición. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, United Healthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas para los sordos, ubicación accesible para la silla de ruedas o materiales impresos ampliados. También significa que UnitedHealthcare Community Plan llevará acabo cualquier otra acción razonable que le permita participar en un programa o en una actividad, incluyendo hacer cambios razonables a una de ellas. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o actividad debido a su discapacidad, por favor, díganos por adelantado cuáles son sus necesidades en cuanto a su discapacidad, si es posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para más información sobre esta póliza, por favor, contacte a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué mi bebé debe acudir al doctor con tanta frecuencia?

R: Los bebés crecen y cambian rápido. Por eso es importante que su bebé tenga consultas regulares con su médico de cabecera (PCP). A los 2 años de edad, su hijo debería tener 10 consultas pediátricas de rutina. Conforme el plan de Medicaid, estas consultas reciben el nombre de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnosis, and Treatment, EPSDT).

Las consultas pediátricas de rutina ayudan al proveedor a conocerlo a usted y a su hijo y se asegura de que su bebé esté saludable. También constituyen una buena oportunidad para que usted haga preguntas. Las consultas pediátricas de rutina abarcan:

- **Revisiones del crecimiento:** Se toman las medidas y el peso de su hijo.
- **Exámenes:** Se realizan los exámenes necesarios a su hijo. Estos comprenden análisis para descartar la presencia de plomo a la edad de 1 y 2 años.
- **Evaluaciones:** Se revisa la vista, el oído y el desarrollo de su hijo.
- **Vacunas:** A los 2 años de edad, su hijo habrá recibido vacunas para 14 enfermedades. Algunas se administran en inyecciones combinadas. La mayoría debe administrarse más de una vez.

Cuándo acudir

Las edades para las consultas pediátricas de rutina son:

- de 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses



¿Necesita un doctor?

Puede cambiar de PCP de su hijo en cualquier momento.

Para encontrar un nuevo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan** o utilice la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

