



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿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.

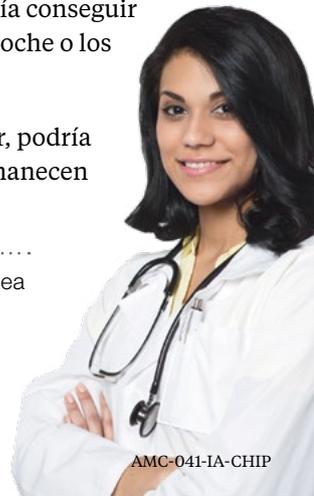
Las salas de emergencia de hospitales son solo para emergencias médicas graves. Visítelas solo cuando piense que la enfermedad o lesión de su hijo podría causar la muerte o una discapacidad al no tratarse de inmediato.

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.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare cuenta con una línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos pueden ayudarle a decidir el mejor lugar al cual acudir para recibir atención. Llame a la línea telefónica de asistencia de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-800-464-9484 (TTY 711)**.



Receta para la salud

Calabaza, macarrones y queso

Usted sabe que los vegetales son buenos para su salud. Pero puede ser que a usted, a un niño o a un adulto de su familia no le gusten. Hay muchas maneras de conseguir raciones adicionales de vegetales en su dieta sin tener que comer otra ensalada. Pruebe esta receta:

Ingredientes

- 1 libra de macarrones de codito, pasta tipo caracol o pasta rotini cocida
- 1 calabaza (o 1 bolsa de cubos de calabaza congelados), cocida
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de queso cheddar rallado

Procedimiento

Si utiliza calabaza fresca, pélela y remueva las semillas. Tritúrela bien con un tenedor o haga puré en una licuadora o procesador de alimentos. Reserve.

En una sartén mediana, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue la harina. Revuelva bien por 3 minutos. Añada leche y revuelva. Cuando la leche comience a hervir, añada el queso. Revuelva hasta que se derrita. Añada sal y pimienta al gusto. Agregue la calabaza y revuelva hasta que se incorpore bien.

Mezcle la pasta y la salsa en un plato resistente al calor. Hornee a 325 grados durante 15 minutos. O prepárelo con anterioridad y guárdelo tapado en el refrigerador hasta por 24 horas. Hornee durante 45 minutos.

Rinde 8 porciones.



Sopa de letras

Disfrute buscando estas 10 palabras asociadas al domingo del Super Bowl (Supertazón).

- FÚTBOL AMERICANO
- CAMPO
- CASCO
- SILBATO
- ENTRENADOR
- PATADA DE DESPEJE
- JUGADOR
- ATRAPAR
- ZONA DE ANOTACIÓN
- PUNTUACIÓN

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

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

UHCCommunityPlan.com/IAkids para obtener información sobre estos temas y mucho más.

Conozca los beneficios de sus medicamentos

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 **1-800-464-9484 (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 **1-800-464-9484 (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).

1-800-464-9484 (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**

Línea de enfermería 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)

United Behavioral Health Obtenga ayuda con problemas de salud mental y uso de sustancias (llamada gratuita).

1-800-464-9484 (TTY 711)

Cuidado de las embarazadas en Twitter

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

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

UHCommunityPlan.com/IAkids

Línea nacional directa contra el abuso

en citas Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

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

UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en los programas y actividades de salud.

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 **1-800-464-9484 (TTY 711)**.

