



# HealthTALK

VERANO 2018



## KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea. Los padres pueden recibir consejos aprobados por médicos. Los niños pueden encontrar entretenidos, juegos y videos sobre salud. Los adolescentes pueden obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente. Para obtener información al alcance de su mano, visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids) hoy.

Nota: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte a su médico.

## ¿Tiene dolor de muelas?



El dolor de muelas es la quinta causa más común de las visitas a la sala de emergencias (Emergency room, ER). Sin embargo, hasta un 79 por ciento de las visitas dentales a la sala de emergencias podrían manejarse mejor en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en la sala de emergencias, por lo que no pueden hacer mucho para ayudar a los pacientes con dolor de muelas.

Por ello es importante contar con un “hogar dental”. Este es el consultorio al cual debe acudir para atender sus problemas dentales. El dentista al que acude periódicamente puede ayudarle cuando sienta dolor. Pero lo más importante es que puede ayudarle a evitar dolores de muelas gracias a la atención preventiva.

Los exámenes periódicos ayudan al dentista a detectar y a tratar problemas pequeños antes de que se conviertan en problemas graves.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

### P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

**R:** Cuando su bebé cumpla 2 años de edad, recibirá más de 20 vacunas, las cuales lo protegerán contra 14 enfermedades distintas. Pareciera que son muchas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos,

podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden ponerse muy enfermos a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá todas las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que se las pongan. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los cuales visite.



## Respire sin dificultad.

### Cómo entender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

#### **Medicamentos a largo plazo:**

La mayoría de las personas con asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso si se sienten bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría ayudan a reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

#### **Medicamentos de rescate:**

Los medicamentos de rescate inhalados son para usarlos cuando tiene tos o dificultad para respirar. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante algunas horas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté usando su inhalador de rescate.



**Podemos ayudar.** Ofrecemos programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**, para obtener más información.

# Diversión sobre ruedas.

## Tres consejos de seguridad para andar en bicicleta.

Es divertido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

- 1. Use un casco.** Acostúmbrese 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 tránsito. 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 y los letreros de tránsito.
- 3. Utilice bicicletas de un tamaño adecuado.** No compre una bicicleta grande para que se adapte posteriormente a su hijo. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta de tamaño adecuado, su hijo podrá poner la punta de los pies en el suelo.



**Mantenga la seguridad.** Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas peladas que son comunes en el verano. Visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids).



## Queremos que se comunique con nosotros.

Las opiniones de nuestros miembros son importantes. Por ello, invitamos a todos los miembros de UnitedHealthcare Community Plan para que se unan a nuestro Comité Asesor de Interesados.

Este Comité nos ayuda a entender cómo es nuestro desempeño, y qué podríamos mejorar. Nos brinda la oportunidad de saber qué piensa acerca de temas como:

- Beneficios y programas.
- Inquietudes de los miembros y los proveedores de salud.
- La mejor forma para ofrecer servicios.
- Nuestra red de médicos, hospitales y otros proveedores.
- Cómo podemos apoyar mejor a las personas de nuestras comunidades.



**Expresé sus opiniones.** Si le interesa participar en el Comité

Asesor de Interesados, llame al **1-800-464-9484, TTY 711.**





## 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 su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

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

**NurseLine<sup>SM</sup> (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**

**MyHealthLine<sup>TM</sup>:** ¿No tiene un teléfono móvil? Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

**1-800-464-9484, TTY 711**

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscríbese **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

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

**[uhc.com/kids](http://uhc.com/kids)**

# Receta saludable.

## Arroz frito de coliflor.

Pruebe hacer “arroz” de coliflor bajo en calorías en lugar de arroz normal para una porción extra de verduras. Esta receta es un excelente acompañamiento para cuatro personas. O duplíquelo y agregue la proteína que prefiera para que sea un plato principal. Trozos pequeños de pollo cocido, tofu o cerdo son opciones sabrosas.

### Ingredientes:

- 1 coliflor pequeña o ½ coliflor grande
- 3 zanahorias medianas, peladas y en cubitos
- ½ taza de guisantes congelados
- 1 cebolla pequeña, en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 huevo
- 1 cda. de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 2 cdas. de aceite de coco, sésamo o canola
- ½ taza de caldo de pollo o verduras con bajo contenido de sodio
- Salsa picante como sriracha (opcional)

### Instrucciones:

Lave la coliflor y quite las hojas. Ralle para que quede como “arroz” usando los agujeros grandes de un rallador. Agregue aceite a una sartén grande o wok a fuego medio. Agregue la cebolla y cocínela hasta que se ablande, aproximadamente 3 minutos. Agregue la coliflor, las zanahorias, el ajo y los guisantes. Cocine, revolviendo a menudo, durante unos 5 minutos. Agregue la salsa de soya y el caldo, luego tape. Cocine hasta que las zanahorias estén blandas, alrededor de 10 minutos. Bata el huevo en un tazón pequeño. Mezcle el huevo con el arroz de coliflor y revuelva hasta que el huevo esté listo, aproximadamente 1 minuto. Retire del fuego y sirva con un chorrito de salsa picante, si lo desea.





UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 6:00 p.m. hora del Centro.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-464-9484, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 6:00 p.m. hora del Centro.

You have the right to get help and information in your language at no cost. To request an interpreter, call **1-800-464-9484**, press **0**. **TTY 711**.

This letter is also available in other formats like large print. To request the document in another format, please call Member Services at **1-800-464-9484**, **TTY 711**, Monday through Friday, 7:30 a.m. to 6:00 p.m. CT.

### **Spanish**

Tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para solicitar un intérprete, llame al **1-800-464-9484** y presione el cero (0). **TTY 711**.

### **Chinese**

您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 **1-800-464-9484**，再按 0。聽力語言殘障服務專線 **711**。

### **Vietnamese**

Quý vị có quyền được giúp đỡ và cấp thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để yêu cầu được thông dịch viên giúp đỡ, vui lòng gọi **1-800-464-9484**, bấm số 0. **TTY 711**.

### **Serbo-Croatian**

Imate pravo da besplatno dobijete pomoć i informacije na Vašem jeziku. Da biste zatražili prevodioca, nazovite **1-800-464-9484** i pritisnite 0. **TTY 711**.

### **German**

Sie haben das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um einen Dolmetscher anzufordern, rufen Sie die Nummer **1-800-464-9484** an und drücken Sie die 0. **TTY 711**.

### **Arabic**

لك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك دون تحمل أي تكلفة. لطلب مترجم فوري، اتصل بالرقم **1-800-464-9484** واضغط على 0. الهاتف النصي (TTY) **711**.

### **Laotian**

ທ່ານມີສິດໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ເປັນພາສາຂອງທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ. ເພື່ອຂໍນາຍພາສາ, ໃຫ້ໂທຫາ **1-800-464-9484**, ກົດເລກ 0. **TTY 711**.

### **Korean**

귀하는 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담 없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사를 요청하기 위해서는 **1-800-464-9484**로 전화하여 0번을 누르십시오. **TTY 711**.

## Hindi

आप के पास अपनी भाषा में सहायता एवं जानकारी निःशुल्क प्राप्त करने का अधिकार है। दुभाषिए के लिए 1-800-464-9484 पर फ़ोन करें, 0 दबाएं। TTY 711.

## French

Vous avez le droit d'obtenir gratuitement de l'aide et des renseignements dans votre langue. Pour demander à parler à un interprète, appelez le **1-800-464-9484** et appuyez sur la touche 0. **ATS 711.**

## Pennsylvanian Dutch

Du hoscht die Recht fer Hilf unn Information in deine Schprooch griege, fer nix. Wann du en Iwwesetzer hawwe witt, kannscht du **1-800-464-9484** uffrufe, dricke 0. **TTY 711.**

## Thai

คุณมีสิทธิที่จะได้รับความช่วยเหลือและข้อมูลในภาษาของคุณได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย หากต้องการขอล่ามแปลภาษา โปรดโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-800-464-9484** และกด 0 สำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยินหรือการพูด โปรดโทรไปที่หมายเลข **711**

## Tagalog

May karapatan kang makatanggap ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang humiling ng tagasalin, tumawag sa **1-800-464-9484**, pindutin ang 0. **TTY 711.**

## Karen

နအိၣ်းတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢနကိၣ်းန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနကိၣ်းန့ၢ်န့ၢ်လၢတၢ်လိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤဘၣ်န့ၢ်လီၤလၢတၢ်ကယုၣ်န့ၢ်ပုၤကတိၤကျိၣ်းထံတၢ်တၢ်အဂီၢ်ကိၣ်းဘၣ် **1-800-464-9484**,အိၣ်လိၣ်နီၣ်ဂံၢ် 0 တက့ၢ်. **TTY 711.**

## Russian

Вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Чтобы подать запрос переводчика позвоните по телефону **1-800-464-9484** и нажмите 0. Линия **TTY 711.**