

LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Qué opina?

Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe la encuesta, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales, y su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



Evite la sala de emergencias.



Sepa a dónde ir y cuándo hacerlo.

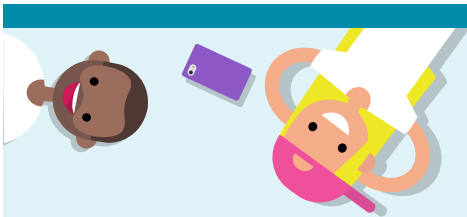
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Allí atienden a los pacientes sin cita previa. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias (emergency rooms, ER) son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causarle la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por una enfermedad o una lesión menor, es posible que tenga que esperar mucho tiempo.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería, NurseLineSM, que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Una enfermera puede ayudarle a decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención médica. Llame a la línea de enfermería al **1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711**.



Prepárese para el mundo real.

UnitedHealthcare On My Way (OMW™) es un recurso en línea gratuito, que ayuda a los jóvenes a lidiar con situaciones reales que pueden afectar su futuro. UnitedHealthcare OMW puede ayudarles a administrar cuentas bancarias, conseguir una vivienda, elaborar un currículum, encontrar capacitación laboral, postularse a la universidad y más.

A través de UnitedHealthcare OMW, puede aprender acerca de:

- **Dinero:** Cree un presupuesto y aprenda cómo ahorrar y declarar impuestos.
- **Vivienda:** Entienda y compare opciones de vivienda asequibles.
- **Empleo:** Redacte un currículum y obtenga consejos para entrevistas de trabajo.
- **Educación:** Decida qué hacer después de la escuela secundaria.
- **Salud:** Aprenda información importante acerca de la salud y obtenga respuestas a preguntas de salud comunes.
- **Transporte:** Aprenda cómo desplazarse a diferentes lugares.



Inscríbese hoy.

Visite uhcOMW.com.

Para obtener más

información, busque UnitedHealthcare OMW en YouTube y vea nuestro video.

Conéctese.

El apoyo es vital para la salud mental.

Si tiene problemas de salud mental, el apoyo puede ayudarle. A veces, da miedo pedir ayuda, pero el apoyo puede ayudar a su recuperación y sanación. Busque a una persona en quien confíe para hablar. Puede ser un familiar, amigo u otra persona a quien pueda recurrir. Pasar tiempo con personas que lo quieren puede mejorar su estado de ánimo y su bienestar general.

El apoyo puede presentarse de muchas formas. Alguien puede ayudarle con una tarea específica. Simplemente puede escucharlo cuando usted enfrente un momento difícil. Asimismo, puede darle consejos sobre un problema determinado. El solo hecho de escuchar que está en el camino correcto puede ayudarle a sentirse menos solo. Unirse a un grupo local que comparta sus intereses o problemas también puede ser de ayuda. Por ejemplo, quizás un club de ciclismo, grupo de apoyo a padres o grupo religioso sea adecuado para usted.

También puede ser útil acercarse a otras personas que han pasado por problemas similares y conectarse con ellas. A veces, los demás pueden comprender mejor la situación por la que usted está pasando. Puede conectarse con otros a través de una terapia grupal con su proveedor. También existen recursos de apoyo de compañeros y de terapia de 12 pasos en su comunidad.

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 las 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 un niño. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.



Muchos niños con envenenamiento por plomo no tienen síntomas. Por ello, es muy importante llevar a cabo las pruebas pertinentes. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba de detección de plomo forma parte del control de niño sano en estas edades. La prueba se realiza con unas pocas gotas de sangre.



Obtenga información sobre el plomo. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil. Visite UHC.com/PAkids.




Quédese tranquilo.

La temporada de gripe está en pleno apogeo. El virus de la gripe se propaga fácilmente durante los meses más fríos.

Por lo general, la gripe se presenta repentinamente. Es probable que tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. La gripe a menudo causa tos, dolor de garganta y congestión nasal. A algunas personas les duele la cabeza o el estómago.

La gripe no tiene cura, pero el cuidado puede ayudarle a sentirse un poco mejor hasta que pase. Tome un antipirético o un analgésico, descanse bastante, beba una gran cantidad de agua y quédese en casa para no contagiar la gripe a otras personas.

La mejor forma de prevenir la gripe es mediante una vacuna anual contra la gripe. No es demasiado tarde para vacunarse esta temporada. Se recomienda para todas las personas a partir de los seis meses de edad. Pregunte a su PCP sobre esta vacuna.

 **Conozca a su proveedor.** Consulte a su proveedor de atención primaria para un control antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame gratis al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711.**

Disfrute.

La hora de comida es un momento familiar.

Disfrutar la comida con su familia es importante. Siempre que sea posible, comparta las comidas o los bocadillos en la mesa con su familia. El hecho de comer juntos permite que se conecten unos con otros. Para aprovechar al máximo la hora de la comida, mantenga el televisor y los teléfonos celulares apagados.

Los niños que comen con sus familias son menos propensos a fumar o beber alcohol. Pueden obtener mejores calificaciones. Los bebés desarrollan mejor las habilidades de lenguaje al escuchar a sus padres interactuar en la mesa.



Obtenga WIC. Para consultar si reúne los requisitos para el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), llame al **1-800-WIC-WINS** o realice una solicitud previa en línea en **PAWIC.COM**.



La dosis correcta.

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su proveedor sugiera algún medicamento. Existen diversos tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar cuál es el mejor medicamento para su hijo.

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que posiblemente algunos no le sirvan. Otros

pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser muy baja o demasiado alta.

Por ello es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH vayan al médico con frecuencia. Acuda al médico dentro de los 30 días siguientes a que su hijo comience a tomar el medicamento. Vaya nuevamente dos veces en los siguientes nueve meses. Luego, no olvide ir a las citas periódicas. La terapia del comportamiento y orientación también pueden ayudar.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 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

Health4Me™

NurseLineSM (Línea de enfermería): 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/PA Relay 711

Unidad de Necesidades Especiales: Obtenga apoyo por problemas permanentes físicos, de desarrollo, emocionales o del comportamiento.

1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711

MyHealthLine™: Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

UHCmyHealthLine.com

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/PA Relay 711

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

UHCBabyBlocks.com

Cuidado de las embarazadas en Twitter: reciba consejos útiles, información sobre lo que puede esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)

[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)

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

UHC.com/PAkids

Crecer con abuso.

El hogar debería ser un lugar seguro para un niño.

Cuando un padre abusa del otro padre, el hogar no es un lugar seguro. Cuando un niño es víctima de abuso, el hogar no es un lugar seguro. Un niño que es víctima o testigo de abuso sufre un trauma. Todos los niños reaccionan de diferente forma ante el abuso. Algunos pueden abusar de otros al crecer. Algunos pueden sentirse enojados, tener problemas en la escuela, mojar la cama o experimentar problemas de atención.

Los niños que son víctimas o testigos de abuso pueden creer cosas falsas sobre ellos mismos, como, por ejemplo:

- Que es su culpa.
- Que deberían haber detenido el abuso.
- Que pueden ser violentos por naturaleza.
- Que no pueden disfrutar del éxito en su vida.
- Que otra persona no los puede amar o que ellos no pueden amar a otra persona.
- Que no son lo suficientemente buenos o fuertes.

El trauma puede causar problemas de por vida. Puede ser consecuencia de algo que sucede una vez o muchas veces. El trauma causado por el abuso puede provocar o aumentar problemas de salud, entre ellos:

- Uso indebido de drogas o alcohol.
- Problemas para pensar.
- Ansiedad o depresión.
- Consumo de tabaco.
- Trastornos alimenticios.
- Asma.
- Problemas de salud mental.

Si conoce a un niño que es víctima o testigo de abuso, hay personas que pueden ayudar. También hay cosas que se pueden hacer para ayudar a un niño a sanarse del abuso. Asegúrese de que el niño esté siempre con gente que le brinde seguridad y apoyo. La orientación también puede ser de utilidad. Ayude al niño a tener relaciones sanas. Protéjalo contra el abuso y otras situaciones que causen trauma.



La ayuda está aquí. Toda persona que haya sido víctima de abuso puede llamar a la línea de ayuda nacional en caso de abuso en parejas (National Dating Abuse Helpline) al **1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453** para hablar o recibir consejos de un adolescente o un adulto. Para encontrar el programa de abuso doméstico más cercano a usted, visite **pcadv.org** y haga clic en Find Help (Buscar ayuda) o use el mapa para buscar ayuda en la página de inicio.