



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

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**.



EN ESTA EDICIÓN

- Visitas del niño sanoPágina 1
- Política de privacidadPágina 2
- Preparación para las visitas al médico ..Página 2
- Cómo evitar la sala de emergenciasPágina 3
- Encuesta a los miembrosPágina 3
- Asma infantilPágina 4
- CariesPágina 4

Crecimiento fuerte

Los bebés necesitan controles frecuentes.

A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Los controles de bebé sano aseguran que su bebé goce de buena salud. También son un buen momento para hacer preguntas. Los controles de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas sangre de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades.



¿Necesita ayuda? ¿Tiene dificultades para programar citas con el médico de su hijo? ¿Necesita transporte para acudir a las visitas médicas? Nosotros podemos ayudarle. Llame gratis a Servicios al miembro al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Su privacidad

Cómo protegemos la privacidad de su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nosotros nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos usar la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. Está disponible en línea en UHCCommunityPlan.com. También puede llamar a Servicios al miembro al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

Hágase cargo

Prepararse para su visita al médico puede ayudarle a sacar el máximo provecho, así como también a asegurarse de que su médico esté en conocimiento de toda la atención que recibe. He aquí cómo puede hacerse cargo de su atención médica:

- 1. PIENSE EN LO QUE DESEA OBTENER DE LA VISITA** antes de acudir a ella. Intente enfocarse en los tres asuntos principales con los que necesita ayuda.
- 2. INFORME A SU MÉDICO SOBRE LOS FÁRMACOS O VITAMINAS** que toma en forma regular. Lleve una lista escrita. O bien, lleve el medicamento.
- 3. INFORME A SU MÉDICO SOBRE** los otros médicos que visita. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que le han recetado. Pida a los otros médicos que visita informes de sus hallazgos. Solicite copias de los resultados de exámenes. Llévelos a su médico habitual la próxima vez que lo visite.
- 4. ANOTE SUS SÍNTOMAS.** Diga a su médico cómo se siente. Mencione cualquier síntoma nuevo y cuándo comenzó.
- 5. VAYA ACOMPAÑADO DE ALGUIEN.** Esta persona puede ayudarle a recordar y a escribir información.



No lo olvide. Recuerde llevar todas sus tarjetas de identificación a cada visita al médico. Si recibe una factura de su médico, llame a Servicios al miembro al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.





Conozca sus opciones

Cómo puede evitar la sala de emergencias

Si está enfermo o herido, posiblemente no desee esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarle a que reciba atención más rápido.

¿CUÁNDO PUEDE TRATARLO SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades o lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesita atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Le pueden dar consejos para que se cuide solo. Su médico puede solicitar una receta para usted en la farmacia. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR PARA RECIBIR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Si no puede visitar a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia atienden pacientes sin cita previa. Ellos tratan muchos tipos de enfermedades o lesiones. Pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A LA SALA DE EMERGENCIAS DE UN HOSPITAL?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata inmediatamente. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar un largo periodo.



Vea aquí. Para su comodidad, el nombre, la dirección y el número de teléfono de su proveedor de atención primaria aparecen en su tarjeta de identificación de miembro. ¿Necesita una nueva tarjeta de identificación? Llame a Servicios al miembro al **1-800-348-4058**.



¿QUÉ PIENSA?

Es posible que reciba por correo una encuesta nuestra. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le agradecemos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Deseamos saber su opinión sobre el servicio que prestamos. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, infórmenos de ser posible las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios al miembro al **1-877-653-7573 (TTY 711)**.



A es para Asma™

Consejos para comprender
cómo manejar el asma de su niño

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a las familias a controlar el asma de sus hijos.

Usted y su hijo no están solos en el control de su asma. ¡Su equipo de asma está disponible para ayudarles! Revise estos simples consejos para mantenerse conectado con su médico.

- Lleve a su hijo a controles regulares.
- Escriba las preguntas que tengan usted y su hijo y llévelas a cada visita al médico.
- Hable con su médico para cerciorarse de entender los medicamentos que necesita su hijo. Es posible que su médico le indique que use medicamentos controladores todos los días para controlar los síntomas.
- Su hijo también podría necesitar medicamentos de rescate para ayudar rápidamente si tiene un ataque. Asegúrese de que su hijo los lleve cuando salga de casa.
- Informe a su médico de inmediato si la condición de su hijo cambia.



Colaboradores en Hábitos saludables
para toda la vida

TM/© 2013 Sesame Workshop



Obtenga recursos.

Descargue e imprima

"Mi perfil de asma" en
sesamestreet.org/asthma.

Complete la hoja y entregue una copia a la persona que cuida a su hijo.



Siga sonriendo

Todos aprendimos que debemos cepillar y limpiar nuestros dientes con seda dental para evitar caries y problemas en las encías. También sabemos que tanto las bebidas como los bocadillos dulces pueden causar caries.

Una sabia maestra de segundo grado quería ayudar a sus alumnos a cuidar mejor de sus dientes, motivo por el cual desarrolló un proyecto. Su actividad sobre las caries recuerda a los pequeños (y a los mayores!) a cuidar mejor de sus dientes. El ejercicio es el siguiente:

1. UTILICE UNA CÁMARA A DIGITAL

o un teléfono celular para tomar una foto de cada niño, sonriendo y mostrando sus brillantes dientes blancos.

2. IMPRIMA LA FOTO DE CADA NIÑO

DOS VECES. Pida a los niños que pinten los dientes de color marrón en una de las sonrisas. Utilice marcadores lavables negros y marrones para simular las caries.

3. CUELQUE LAS FOTOS

para recordar a sus hijos que se laven los dientes con mayor frecuencia. Puede colgarlas en el baño, en la puerta de entrada o en la cocina.

Si sus hijos preguntan si deben cepillar y limpiar sus dientes con seda dental, la respuesta correcta es: "¡Solamente aquellos que quieres conservar!"