



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 (TTY 711).



¿SABÍA USTED QUE...?

La temporada de influenza en realidad puede durar tres temporadas. Por lo general comienza en otoño, y se dispara en invierno. A veces, se prolonga hasta la primavera. Puede evitar contraer esta enfermedad todo el año si se vacuna contra la influenza. Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada otoño. En este momento, la vacuna se encuentra disponible.



La dosis correcta

Encuentre el mejor tratamiento para el TDAH de su hijo

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

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que es posible que algunos no le sirvan. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser demasiado baja o alta. Por ello es tan importante que los niños que toman medicamentos para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia. Vaya 30 días después de que su hijo comience a tomar el medicamento. Luego, acuda a las citas periódicas. La terapia de comportamiento y orientación también pueden ayudar.



KidsHealth. Obtenga más información sobre el TDAH y otros problemas de salud infantiles en **KidsHealth.org**. Este sitio contiene gran cantidad de información de salud confiable, escrita para padres, niños y adolescentes.



Manténgase sano

La medicina preventiva tiene cobertura.

Es importante que las personas de todas las edades obtengan atención médica preventiva de manera habitual. La atención médica preventiva tiene por objetivo mantenerlo sano y ayuda a evitar problemas de salud graves más adelante.

La atención médica preventiva está 100 por ciento cubierta si usa un proveedor de la red. Esto no tiene costo para usted. Los servicios cubiertos incluyen:

- **CONTROLES DE RUTINA PARA NIÑOS Y ADULTOS**
- **VACUNAS ESTÁNDAR**
- **CONTROL DE MUJER SANA.** Incluye una consulta de salud anual para adolescentes. La planificación familiar y los exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual también tienen cobertura.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN.** Para los niños incluyen pruebas estándar para recién nacidos y exámenes de detección de plomo. Los exámenes de obesidad y desarrollo también tienen cobertura.

CON COBERTURA: VACUNAS PARA PREADOLESCENTES

Los niños entre 11 y 12 años necesitan tres vacunas:

- tétano, difteria y tos ferina (Tdap)
- virus del papiloma humano (VPH)
- meningocócica (MCV4)

Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la MCV4 a los 16 años.



Pregunte al médico. Muchos otros servicios preventivos tienen cobertura. Pregunte al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sobre los exámenes de detección, orientación y vacunas necesarios para la edad y el sexo de su hijo.

Obtenga resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de calidad que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y servicios. Cada año informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

Una de las metas del año pasado era aumentar el número de miembros con diabetes que se realizaran el examen HbA1c. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se lo hizo.

El próximo año trabajaremos para aumentar el número de:

- miembros que acuden a sus controles dentales de rutina
- consultas prenatales de nuestras miembros embarazadas
- consultas posparto de nuevas madres entre tres y ocho semanas después de dar a luz
- pacientes con asma que toman los medicamentos correctos

Cada año también realizamos encuestas a los miembros. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas del año 2015 mostraron mejoras generales en:

- la calificación de los miembros de sus médicos
- la forma en que los médicos les hablaron a los miembros
- cuán informados parecen estar los médicos de los miembros sobre la atención recibida de otros médicos

Este año trabajaremos para mejorar la satisfacción de los miembros con nuestro servicio al cliente. Capacitaremos mejor al personal para manejar de manera correcta las llamadas de los miembros la primera vez. También planeamos mejorar las herramientas de búsqueda de nuestro directorio de proveedores.



Obténgalo todo. ¿Quiere saber más sobre nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame gratis al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Club de la cultura

Hablamos su idioma.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesitan. Informe a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar, y si tiene alguna necesidad cultural especial.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarle. Podemos coordinar servicios de traducción por teléfono o que un intérprete se reúna con usted en el consultorio del médico. Podemos ofrecer intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas. Asimismo, podemos ofrecer material para los miembros con problemas visuales.



Obtenga ayuda. ¿Necesita recibir atención o información en un idioma diferente al inglés? ¿Quiere recibir materiales en otro formato? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debo comenzar a cuidar los dientes de mi bebé?

R: Aunque no lo crea, ¡desde el nacimiento! Un buen cuidado dental comienza antes de que salgan los dientes. Limpie las encías del bebé con un paño suave y agua. Cuando los dientes comiencen a salir, empiece a cepillarlos dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes blando para niños. Lleve a su hijo a su primera consulta con el dentista cuando le salga el primer diente. Esto sucede entre los seis y 12 meses de edad.

A medida que los niños crecen, podrán cepillarse los dientes solos. Reviselos para asegurarse de que se estén cepillando bien. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año para limpiezas y controles.

Aunque los bebés pierden sus primeros dientes, las caries en los dientes de leche son graves. Pueden causar malos hábitos de alimentación, problemas de dicción, infecciones y dientes definitivos decolorados, torcidos o dañados.



Sonría. Los beneficios de su hijo incluyen atención dental. ¿Necesita encontrar un dentista para su hijo? Visite myuhc.com/CommunityPlan, o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o presente una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-348-4058 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).
1-877-813-3417 (TTY 711)
UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación.
myuhc.com/CommunityPlan

Línea de ayuda nacional en caso de 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)

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, si es posible, infórmenos 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 para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



A es para Asma™

Consejos para comprender cómo manejar el asma de su niño

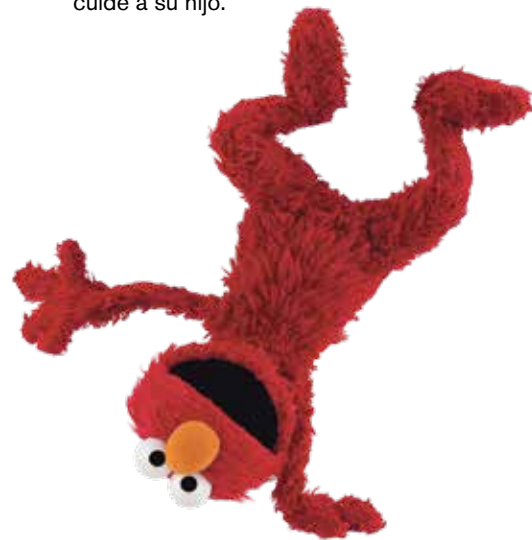
UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro de *Sesame Street*, se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a los niños con asma a disfrutar de una vida más sana y activa.

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

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



Obtenga recursos. Descargue e imprima “Mi perfil de asma” en sesamestreet.org/asthma. Llene la hoja y entregue una copia a la persona que cuida a su hijo.



TM/© 2015 Sesame Workshop



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida