



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...?

Más de 9 de cada 10 niños han recibido la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola.



*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos

¿Está embarazada?

Reciba atención durante el embarazo y después del parto.

Si está embarazada, asegúrese de comenzar a recibir atención al comienzo de su embarazo. Acuda a todos sus controles con el médico. A menos que exista una razón médica, su embarazo debería tener una duración de por lo menos 39 semanas. Los bebés que nacen prematuramente tienen riesgo de tener problemas de salud, entre los que se incluyen, problemas para respirar, para alimentarse, fiebre o algún otro problema.

Después de dar a luz, cerciórese de acudir a su control posparto. Es tan importante como sus controles en el embarazo. Su médico le pedirá que lo visite dentro de seis semanas para abordar temas como recuperación, depresión, planificación familiar y lactancia materna. Llame a su proveedor para programar una cita inmediatamente después del nacimiento de su bebé.



Llame hoy. ¿Necesita ayuda para programar su primera cita? Llame a Healthy First Steps al **1-877-813-3417 (TTY 711)**.





Nos preocupamos por usted

Los miembros con necesidades especiales pueden obtener administración de atención. La administración de atención ayuda a los miembros a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los coordinadores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos de los miembros y organismos externos. Este servicio ayuda a las personas que tienen:

- discapacidades físicas
- una enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Las familias que participan en estos programas reciben información que les ayuda a controlar la afección de su hijo. Estos programas ayudan a los niños que tienen afecciones como diabetes y asma.



Hay ayuda disponible.

Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Consulte sobre los programas que pueden ayudar a su familia.

Socios en salud

La MSIC de su hijo

Cuando inscribió a su hijo en UnitedHealthcare Community Plan, se le asignó una Clínica Interdisciplinaria de Múltiples Especialidades (Multi-Specialty Interdisciplinary Clinic, MSIC). Su MSIC brindará y coordinará la atención médica de su hijo. Si necesita exámenes o tratamientos que su MSIC no pueda brindar, la MSIC se coordinará con su PCP y otros proveedores.

Cuando visite al equipo de proveedores de su hijo en la MSIC, infórmeles sobre los medicamentos, las vitaminas u otros medicamentos de venta sin receta que su hijo tome de forma habitual. Lleve consigo una lista escrita.

Es importante que su MSIC sepa todo acerca de la atención médica de su hijo. Infórmele al equipo de proveedores de la MSIC sobre las visitas de su hijo al PCP o a otros proveedores. Incluya atención de salud mental y para el abuso de sustancias si su hijo la recibe. Mencione todos los medicamentos o tratamientos que otros proveedores le han recetado. Pida a otros proveedores que envíen a la MSIC de su hijo copias de los resultados de exámenes o hallazgos.



ELIMINACIÓN DE MEDICAMENTOS

La eliminación segura de medicamentos no deseados o vencidos puede proteger a su familia. La sobredosis accidental es una preocupación. Un niño o una mascota pueden tomar los medicamentos y presentar una reacción adversa. Evitar el abuso es otro motivo para eliminar los medicamentos. El abuso de analgésicos recetados es un problema de salud pública cada vez mayor, y es un gran problema entre los adultos jóvenes.

La Administración de Fármacos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) tiene una pequeña lista que incluye algunos analgésicos que se deben eliminar correctamente. Incluso una pequeña dosis podría ser mortal si se ingiere por accidente. Visite el sitio web de la FDA en fda.gov. Haga clic en "Disposal of Unused Medicines" (Eliminación de medicamentos no utilizados) para ver la lista actualizada. Si tiene preguntas, hable con el farmacéutico de Walgreens.

Para eliminar medicamentos en casa:

1. Saque el medicamento de su envase original. No triture las tabletas o las cápsulas.
2. Oculte el medicamento al mezclarlo con arena para gatos o posos de café.
3. Coloque la mezcla en una bolsa plástica sellada y deséchela en la basura de su casa.

78.9% de los niños de Arizona que abusan de los medicamentos con receta los obtienen de amigos y familiares.



Elimine el suyo hoy. Para ver una lista de los 117 contenedores para medicamentos en Arizona, visite azcjc.gov/acjc.web/rx.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra el sol?

R: Gran parte de la exposición al sol en el transcurso de nuestra vida ocurre antes de los 18 años. Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando vaya a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos contra el cáncer de piel en la edad adulta.

- Intente evitar la exposición a mitad del día, cuando el sol es más fuerte.
- Cúbralos con ropa y gorros.
- No deje que su hijo adolescente use camas bronceadoras.
- Mantenga a los bebés bajo la sombra de una sombrilla o un toldo.
- Ponga a su hijo lentes de sol para proteger sus ojos contra el daño del sol.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Use un protector solar con un FPS de 30 o más todos los días. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.



Obtenga más información. Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y raspones en las rodillas que son comunes en el verano. Visite KidsHealth.org.



PARA MIEMBROS CON MEDICARE

AHCCCS no paga medicamentos para sus miembros con Medicare. Tampoco cubre los costos compartidos (coseguro, deducibles y copagos) de los medicamentos que paga la Parte D de Medicare. AHCCCS y sus contratistas no pueden pagarlos, incluso si el miembro decide no inscribirse en un plan de la Parte D.

AHCCCS no paga barbitúricos para tratar la epilepsia, el cáncer o problemas de salud mental ni benzodiazepinas para miembros con Medicare. Esto se debe a que la ley federal exigió que Medicare comenzara a pagar estos medicamentos a partir del 1 de enero de 2013.

¿Qué es el síndrome del bebé sacudido?

El síndrome del bebé sacudido (SBS) es una forma evitable y grave de abuso físico infantil. Se produce al sacudir violentamente a un bebé por los hombros, los brazos o las piernas. El SBS puede ser causado solamente por una sacudida o por un impacto (con o sin sacudida). Causa lesiones cerebrales graves.

El SBS es una de las principales causas de muerte por abuso infantil en los Estados Unidos. Los bebés, desde que nacen hasta los cuatro meses, tienen mayor riesgo de sufrir lesiones debido a una sacudida. El llanto inconsolable es uno de los factores desencadenantes principales para sacudir a un bebé.

Casi todas las víctimas de SBS sufren graves consecuencias para la salud. Por lo menos uno de cada cuatro bebés que son sacudidos violentamente muere a causa de ello.



Cómo lidiar con el llanto.

Obtenga más información acerca de cómo evitar el SBS. Llame a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) al **1-800-CDC-INFO (TTY 1-888-232-6348)** y solicite el folleto "Coping with Crying" (Cómo lidiar con el llanto). Se encuentra disponible en inglés y español. También puede solicitar o descargar una copia en línea, en cdc.gov/cdc-info.



Rincón de recursos

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

1-800-348-4058 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

Inscríbase 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, dondequiera que esté.

UHCCommunityPlan.com

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

KidsHealth.org

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)**.



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

Tome decisiones sanas

UnitedHealthcare y Sesame Workshop se han asociado para que comer sano y hacer ejercicio sea entretenido para usted y para sus hijos. *Food for Thought: Eating Well on a Budget* (Comida para reflexionar: comer sano dentro del presupuesto) ofrece a las familias consejos para disfrutar comidas nutritivas y económicas.

- 1. HABLEN DE SU DÍA DURANTE LA COMIDA O LA HORA DE LOS BOCADILLOS.** El desayuno, el almuerzo, la cena y la hora de los bocadillos son excelentes oportunidades para conectarse.
- 2. ¡COCINEN JUNTOS!** Esto ayuda a que los niños aprendan a comer diferentes alimentos.
- 3. COMAN FRUTAS Y VERDURAS.** Las horas de comidas son excelentes momentos para practicar una alimentación sana con su hijo.
- 4. PLANIFIQUEN LAS COMIDAS INCLUSO AL HACER LAS COMPRAS.** Las verduras cortadas previamente pueden ser costosas. En su lugar, córtelas usted. En casa, los niños pueden ayudarle a lavar las verduras y almacenarlas en envases reutilizables.
- 5. COCINE COMIDAS ADICIONALES EL FIN DE SEMANA.** Úselas cuando esté ocupada durante la semana. La mayoría de los platos de granos, carnes y verduras se congelan sin problemas y se convierten en comidas sabrosas.



¡Recetas fáciles!

Para obtener más consejos y recetas fáciles de *Food for Thought: Eating Well on a Budget*, visite sesamestreet.org/food.



TM/© 2015 Sesame Workshop

Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida