



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



Observe y aprenda

Visite myuhc.com/CommunityPlan para ver breves introducciones a su plan de salud. Estos videos le explican cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.



Ayuda para el TDAH

Consejos para tratamiento

Si tiene un hijo con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su hijo esté recibiendo ayuda de muchas personas. Los niños con TDAH pueden ir a terapeutas, médicos y orientadores escolares. Su familia quizá debería ir a un orientador familiar.

Si su médico le prescribe un medicamento a su hijo, adminístreselo de acuerdo con las instrucciones. Además:

- Consulte al médico de su hijo al menos una vez dentro de los 30 días siguientes de haber comenzado a tomar el nuevo medicamento.
- Use el medicamento prescrito por el médico de su hijo durante por lo menos siete meses.
- Consulte de forma habitual al médico de su hijo, al menos dos veces dentro de los nueve meses siguientes a la primera consulta. Algunos médicos ven a sus pacientes cuatro veces en los primeros seis meses.
- Consulte de manera periódica a sus proveedores de atención médica para solicitar medicamentos, orientación y realizarse controles de salud completos.



Obtenga más información. Visite LiveandWorkWell.com e inicie sesión. Haga clic en el botón "BeWell Health & Well-Being" (BeWell salud y bienestar).

Creciendo

Enseñe a los adolescentes a hacerse cargo de su salud.

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas
- hablar con el proveedor
- llenar formularios
- entender los medicamentos

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



Podemos ayudar. UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros, visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me**.

El virus del Zika

El virus del Zika está en aumento en Estados Unidos. Los mosquitos son la fuente principal del virus tropical. También se puede transmitir sexualmente. Por lo general, los síntomas son leves e incluyen fiebre, erupción cutánea, dolor en las articulaciones y enrojecimiento de los ojos. Duran desde varios días hasta una semana y generalmente no son graves. A veces, no se presenta ningún síntoma. Muchas personas podrían no darse cuenta de que están infectadas.

Sin embargo, una madre infectada con el virus del Zika puede transmitirlo a su bebé recién nacido. El virus del Zika puede causar microcefalia, que es un defecto congénito que hace que los bebés tengan cabezas y cerebros muy pequeños. También puede generar problemas de visión, audición y crecimiento.

No hay vacuna contra el virus del Zika. La mejor forma de evitarlo es prevenir las picaduras de mosquitos. Controle los mosquitos alrededor de su casa. Cúbrase la piel con ropa y aplíquese un aerosol contra insectos en lugares donde haya muchos mosquitos. Las mujeres también deben evitar embarazarse si están en riesgo de contraer Zika.



Sí tiene cobertura. Medicaid cubre el tratamiento del virus del Zika y sus complicaciones. Los servicios para los bebés afectados se cubren bajo el beneficio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT). Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios, consulte el Manual para miembros que está disponible en myuhc.com/CommunityPlan.



Obtenga resultados

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

El año pasado, una de nuestras metas era lograr un aumento en la cantidad de exámenes oculares, HbA1c y de función renal de nuestros miembros con diabetes. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se hizo estos exámenes. Este año, nuestra meta para nuestros miembros con diabetes no es solo que se hagan más exámenes, sino que también tengan mejores resultados.

Otra de nuestras metas era aumentar la cantidad de consultas al médico de las mujeres entre la tercera y octava semana luego de haber dado a luz. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas consultas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas a comenzar a ir a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

El próximo año, queremos aumentar el número de miembros que acudan a controles odontológicos de rutina. Además, queremos asegurarnos de que más niños tengan sus controles de rutina anuales.

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Estas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas del año 2015 demostraron mejoras generales en:

- calificación del plan de salud
- calificación de la atención médica
- calificación del médico personal y especialista
- obtención de la atención necesaria
- obtención rápida de atención
- capacidad de comunicación de los médicos

Este año, mejoraremos el material y la información que ofrecemos. Nuestra meta es que nuestros miembros entiendan mejor los beneficios de su plan de salud.



Obtenga todo. ¿Quiere saber más acerca de nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros o visite myuhc.com/CommunityPlan.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuánto necesita dormir mi hijo?

R: El sueño es muy importante para los bebés, los niños y los adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, puede afectar su salud y comportamiento. La cantidad de sueño que necesitan los niños cambia a medida que crecen. Si bien algunos niños necesitan más o menos sueño que otros, las pautas generales para cada edad son las siguientes:

- **Del nacimiento a los 3 meses:** 18 horas en total, distribuidas entre el día y la noche
- **De los 3 a los 12 meses:** 14 horas en total, de 8 a 9 horas en la noche y dos o tres siestas durante el día
- **De 1 a 3 años:** de 12 a 14 horas en total, incluida una o dos siestas
- **De 3 a 5 años:** de 11 a 12 horas en total, que pueden incluir una siesta
- **De 5 a 13 años:** 10 a 11 horas por noche
- **De 13 a 18 años:** 9 horas por noche

Una rutina para la hora de acostarse puede ayudar a los niños a dormir lo suficiente a cualquier edad. Pruebe estos consejos:

- Establezca y respete una hora para ir a dormir cada noche. Recuerde a los niños que se acerca la hora de ir a dormir al menos una vez con anticipación.
- Siga una rutina a la hora de acostarse, incluyendo tiempo de tranquilidad antes de la hora de dormir.
- Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse. Defina reglas en cuanto al uso de dispositivos electrónicos en la noche.



Conozca más. Para obtener más información acerca del sueño y otros temas sobre salud infantil, visite UHCCommunityPlan.com/MSkids. Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.



Autobús escolar peatonal

Una excelente forma de ir a la escuela

Caminar a la escuela en lugar de tomar el autobús o conducir es bueno para su hijo. Le permite hacer ejercicio diariamente y respirar aire fresco. Puede ayudar a mantener seguro a su hijo en el camino.

Una buena forma de hacerlo es crear un “autobús escolar peatonal,” es decir, un grupo de adultos y niños que siguen la misma ruta todos los días. El “autobús” pasa a buscar y deja a los niños en los mismos paraderos. Pida a las familias de la zona de su escuela que se unan a esta iniciativa.

Si no puede encontrar un grupo, existen otras opciones seguras. He aquí algunas:

- **Caminen juntos.** No permita que sus hijos pequeños caminen solos. Si usted no puede ir, pida a un adulto de confianza que lo haga. Si es posible, los niños más grandes deben caminar con un amigo.
- **Atraviesen de forma segura.** Enseñe a los niños a verificar el tráfico y cómo cruzar las calles de forma segura. Elija cruces con vigilantes, cuando sea posible.
- **Trace una ruta.** Ayude a los niños a encontrar una ruta segura a la escuela. Dígalos que la deben seguir y no tomar ningún atajo.



Rincón de recursos

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

1-800-992-9940 (TTY 711)

Línea de enfermería Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-410-0184 (TTY 711)

Baby Blocks Inscríbase en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las nuevas mamás.

UHCBabyBlocks.com

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/CommunityPlanHealth4Me

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

UHCCommunityPlan.com/MSkids

