



# Health Talk



Otoño 2021  
Turn over for English!

AHCCCS Complete Care

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Manténgase conectado



Descargue la aplicación móvil de UnitedHealthcare, que está diseñada para personas ocupadas. La puede encontrar en la App Store o en Google Play, o escanearla aquí.



## Nos preocupamos por usted

Ofrecemos a nuestros proveedores herramientas para que puedan atender mejor a nuestros miembros. Estas herramientas se denominan pautas de práctica clínica e informan a los proveedores sobre cómo gestionar las enfermedades y promover el bienestar. Las pautas abarcan la atención a una serie de enfermedades y afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y la depresión. También brindan información sobre cómo mantenerse sano con una dieta adecuada, ejercicio y las vacunas recomendadas.



**Conozca más.** Para obtener más información, visite [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg).

## Racismo y salud mental

Durante el pasado año, los medios de comunicación han compartido historias de violencia policial, crímenes motivados por el odio y otras formas de discriminación racial. Hablar de los efectos del racismo no siempre es fácil, pero debemos empezar la conversación. Si el racismo está haciendo estragos en su salud mental, no está solo, hay ayuda disponible.

Si cree que está experimentando un trauma o estrés por motivos raciales, puede obtener ayuda de un terapeuta especializado en traumas multiculturales o raciales. Estos terapeutas trabajan para crear un espacio de confianza, abierto y culturalmente positivo para que usted pueda sanar.

Es importante encontrar un proveedor de salud mental con el que se sienta cómodo para hablar y en el que confíe; esto también es importante para la atención preventiva. Debe visitar a su proveedor de atención primaria cada año para una consulta de rutina anual. De este modo, su proveedor tiene la oportunidad de detectar los problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



**Encuentre un proveedor.** Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor de salud mental o de atención primaria que sea adecuado para usted. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

# Beneficios de la lactancia materna

## ¿Por qué la lactancia materna es buena para usted y para su bebé?

La lactancia materna tiene una gran cantidad de beneficios para la madre y el bebé. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), no es probable que la leche materna transmita el virus del COVID-19 a los bebés. De acuerdo con la evidencia actual, los beneficios superan cualquier posible riesgo de transmisión. La leche materna brinda protección contra muchas enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés.

### Para las mamás, las ventajas son:

- Ayuda a la pérdida de peso obtenido en el embarazo.
- Disminuye el riesgo de tener diabetes tipo 2, presión arterial alta, hipertensión y enfermedades cardíacas.
- No es necesario llevar biberones y fórmula, ni esterilizar biberones.
- Ayuda a sanar su cuerpo después del parto.
- Le da cercanía con su bebé.
- Ahorra dinero.

### Para los bebés, las ventajas son:

- La lactancia materna posee la cantidad adecuada de grasa, azúcar, agua, proteína y minerales requeridos para el desarrollo y crecimiento de un bebé.
- La leche materna es más fácil para digerir que la leche de fórmula, además los niños que son amamantados, tienen menos gases, problemas de alimentación y estreñimiento.
- La leche materna contiene anticuerpos que protegen a los recién nacidos de ciertas enfermedades como infecciones en los oídos, diarrea, problemas respiratorios y alergias.
- Los bebés que son amantados tienen un menor riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).



iStock.com/ SelectStock

Si desea obtener más información o si tiene preguntas acerca de la lactancia materna, hay recursos disponibles.



**Hable con su médico.** Para obtener respuesta a sus

preguntas sobre la lactancia materna las 24 horas del día, llame a Arizona Department of Health Services (departamento de Servicios de Salud de Arizona) a la línea directa de servicio de lactancia materna las 24 horas al **1-800-833-4642**, TTY **711**.

# Manténgalos sanos

## Póngase al día con las consultas de rutina de los adolescentes y las vacunas

Debido al COVID-19, muchos niños se han retrasado en las consultas de rutina y las vacunas. Si su hijo se perdió la revisión de regreso a la escuela este año, no es demasiado tarde para realizarla.

Las consultas de rutina son necesarias durante toda la infancia, desde los bebés hasta los adolescentes. Estas consultas pueden incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y nutrición
- Exámenes de desarrollo para el habla, la alimentación y la actividad física
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la consulta de rutina, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. El cumplimiento con el calendario de vacunas evita que su hijo y otros se enfermen. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas este año, no es demasiado tarde para administrarlas.



**Hágalos examinar.** Llame al pediatra de su hijo para programar una cita para una consulta de rutina. Para encontrar un nuevo proveedor visite [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan). O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 6 de este boletín.



# Desarrollo del embarazo

## ¿Por qué los bebés necesitan 39 semanas para su desarrollo?

Un embarazo saludable es aquel que cursa durante 39 semanas. El trabajo de parto debe iniciarse espontáneamente. Los bebés prematuros pueden presentar más problemas de salud al nacer y en etapas posteriores que los bebés nacidos a término. Un embarazo de 39 semanas es el período de tiempo que su bebé necesita para desarrollarse.

Su bebé debe desarrollarse en su útero durante 39 semanas por los siguientes motivos:

- Ciertos órganos importantes de su bebé como el cerebro, los pulmones y el hígado necesitan el tiempo de desarrollo adecuado. El desarrollo del cerebro se acelera en el último período del embarazo.
- Las probabilidades de que su bebé sufra de problemas de salud después del nacimiento, como problemas respiratorios, de visión y auditivos disminuyen.
- Cuando se desarrolla en el vientre materno su bebé aumenta más de peso. Los bebés que nacen con un peso saludable mantienen su temperatura adecuadamente en comparación con los bebés que al nacer son muy pequeños.
- Luego del nacimiento, su bebé puede succionar y deglutir, y mantenerse despierto el tiempo suficiente para alimentarse. Los bebés prematuros en ocasiones no son capaces de hacerlo.
- Es menos probable que su bebé sufra de problemas de aprendizaje y de salud en el transcurso de su vida en comparación con los bebés nacidos antes de 39 semanas.



**¿Está embarazada?** UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa que puede ayudarla. Se llama Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables) Llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**, o visite **uhhealthyfirststeps.com** para averiguar cómo puede participar en el plan.

## Sueño seguro

El sueño seguro puede ayudar a proteger a su bebé contra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y otros peligros, como asfixia y sofocación.

Fumar durante el embarazo o exponer a un bebé al humo pasivo puede aumentar el riesgo de que el bebé sufra SMSL. La lactancia materna puede reducir este riesgo. De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), la lactancia materna durante al menos dos meses podría reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante casi a la mitad.

Acueste a su bebé de espaldas sobre una superficie plana y firme, como una cuna o un moisés. Haga esto cada vez que su bebé duerma, incluso en las siestas.

Acueste a su bebé en su cuna o moisés. Es bueno compartir la habitación con su bebé, pero no comparta la cama. No use cojines posicionadores, como nidos o almohadas antivuelco. Pueden hacer que su bebé deje de respirar. Mantenga los protectores de cuna, ropa de cama suelta, juguetes y otros objetos blandos fuera de la cuna de su bebé.



## ¿Qué es el IMC?

Su médico le puede indicar si el peso de su hijo es saludable. Pida a su médico que revise el índice de masa corporal (IMC) de su hijo cada año. El IMC se calcula usando la estatura y el peso de su hijo. El médico también puede decirle el percentil de IMC para la edad de su hijo. Este número muestra cómo se encuentra su hijo en comparación con otros niños de la misma edad y sexo.

Revisar el IMC de su hijo cada año le permite saber si se encuentra en riesgo de obesidad. Un buen IMC a través del tiempo puede conducirlo a un buen estado de salud a largo plazo y a tener un peso saludable cuando sea adulto. Asegúrese de que su hijo esté haciendo suficiente ejercicio.

## Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (OIFA)

Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA. **1-800-348-4058, TTY 711.**

## Ciberacoso

### Conozca las señales de alerta

El ciberacoso, o acoso en línea, es cada vez más frecuente. Es tan grave como el acoso en persona. La mayoría de las veces ocurre alrededor del uso de un dispositivo por parte de un menor, como un teléfono celular o una tableta. Las señales de alerta de que su hijo puede ser una víctima o intimidada a otro niño, incluyen:

- Reacciones emocionales fuertes al utilizar un dispositivo, como enojo, risa o disgusto.
- Aumentos o disminuciones notables en el uso de un dispositivo.
- Ocultar un dispositivo cuando uno de los padres está cerca.
- Eliminar cuentas de redes sociales o crear nuevas.
- Volverse retraído o evitar situaciones sociales, en especial las que el menor solía disfrutar.

Si percibe estas señales de alerta, hable con su hijo sobre lo que está sucediendo. Esto ayuda a documentar las publicaciones o contenidos perjudiciales. La mayoría de las plataformas de redes sociales le permiten denunciar comportamientos perjudiciales. Y lo más importante, brinde apoyo a su hijo. Los compañeros, mentores u otros adultos de confianza, incluidos los profesionales de la salud mental, también pueden brindar apoyo.



**No espere.** Para obtener más información sobre cómo reconocer y detener el ciberacoso, visite [stopbullying.gov](https://www.stopbullying.gov).

Los servicios contratados se financian bajo un contrato con el estado de Arizona. UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en los programas y las actividades de salud.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, como otros idiomas o letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

## Rincón de recursos

### Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios, solicite un Manual para miembros u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-348-4058, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/communityplan**

**NurseLine:** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-877-440-0255, TTY 711**

### Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine):

Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).

**1-800-55-66-222, TTY 711**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**uhchealthyfirststeps.com**

**Live and Work Well:** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

**liveandworkwell.com**

### Líneas de crisis para ayuda con situaciones de crisis mental o emocional:

**1-877-756-4090, TTY 711**

(norte de Arizona)

**1-800-631-1314, TTY 711**

(centro de Arizona)

**1-866-495-6735, TTY 711**

(sur de Arizona)

# Conozca su riesgo

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son 2 de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de padecerlos.

Factores de riesgo de cáncer de mama	Factores de riesgo de cáncer de cuello uterino
Tener 50 años o más	Haber sido infectada con el virus del papiloma humano (VPH)
Comenzar a menstruar antes de los 12 años o comenzar la menopausia después de los 55 años	Haber tenido otras enfermedades de transmisión sexual (ETS)
Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de mama	Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de cuello uterino
No realizar actividad física	Haber tenido muchos compañeros sexuales
Beber alcohol o fumar	Fumar

Es importante que todas las mujeres se sometan a exámenes de detección de estos cánceres, tal como recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los exámenes pueden ayudar a detectarlos en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.

Pautas para el examen de detección de cáncer de mama	Pautas para el examen de detección de cáncer de cuello uterino
Las mamografías, que son radiografías de las mamas, deben realizarse cada 1 o 2 años para las mujeres de 50 años o más.	Las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años, y luego las pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años entre los 30 y los 65 años. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales.



**Haga un plan para el examen de detección.** Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer de mama y de cáncer de cuello uterino. Si necesita encontrar un proveedor, podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la izquierda. O bien, visite **myuhc.com/communityplan**.



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.