



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK



## ¿SABÍA USTED QUE?

Uno de cada tres niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso o es obeso. Los niños de color presentan una tasa incluso mayor del 40 por ciento.



## Actúe

### Es hora de programar citas de control

Evite las prisas del verano al llamar esta primavera para programar visitas de control de niño sano. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos. Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano.

En esta visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de la salud y seguridad.
- se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando bien.



**Encuentre al Dr. Correcto.** ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan** o llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.





## Según las reglas

¿Ha leído el Manual para miembros de su hijo? Es una gran fuente de información. Le indica cómo usar el plan de su hijo y explica:

- los beneficios y servicios con los que cuenta su hijo.
- los beneficios y servicios con los que su hijo no cuenta (exclusiones).
- averiguar acerca de los proveedores de la red.
- cómo funcionan los beneficios de medicamentos con receta de su hijo.
- qué hacer si su hijo necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo su hijo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- los derechos y responsabilidades como miembro de su hijo.
- nuestra política de privacidad.
- en qué casos, cómo y cuándo puede ser necesario presentar una reclamación.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- la forma en que su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



**Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan). O

bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

## LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que su hijo reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que su hijo obtenga atención deficiente o atención que en realidad no necesite. También tenemos que asegurarnos de que la atención que su hijo reciba sea un beneficio cubierto. Hacemos esto mediante la Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Solo los profesionales médicos realizan la UM. No proporcionamos incentivos financieros ni recompensamos a nadie por decir no al cuidado necesario.



**¿Tiene preguntas sobre la UM?** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Pida hablar con una persona de Gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Le explicaremos cómo funciona la UM y qué significa para la atención de su hijo.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P: ¿Qué cantidad de actividad física necesitan los niños?**

**R:** La campaña Let's Move (Movámonos) señala que los niños deben realizar 60 minutos de actividad física todos los días. No tienen que realizarla de una sola vez. La campaña Let's Move fue iniciada por la Primera dama Michelle Obama y su misión es reducir la obesidad infantil. Ser activo es una parte de mantener un peso saludable. La actividad también trae consigo otros beneficios. Let's Move dice que los niños que son activos:

- se sienten menos estresados y mejor respecto a sí mismos.
- están más preparados para aprender en la escuela.
- desarrollan huesos, músculos y articulaciones sanos.
- duermen mejor por la noche.



**Obtenga más información.**

Visite [LetsMove.gov](http://LetsMove.gov) para obtener más consejos sobre la alimentación sana y la actividad para toda la familia.



# Vacuna contra el VPH

## Es para todos los preadolescentes.

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, causa cáncer. Es el causante de la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino en mujeres. También causa algunos tipos de cáncer anal y de garganta en hombres y mujeres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. En un principio, se administraba solo a las niñas. Actualmente, también se recomienda para niños. Funciona mejor si los adolescentes se vacunan antes de comenzar su vida sexual. Los niños deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se administra en una serie de tres inyecciones. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.

## Tres de cada cuatro personas se infectarán con VPH en su vida.



**¿Necesita transporte?** Podemos proporcionarle transporte a sus citas médicas. Llame a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.



## Factor del miedo

La ansiedad y el miedo son sentimientos normales. Pueden ayudar a las personas a evitar el peligro y realizar bien las tareas. Generalmente, estos sentimientos desaparecen rápidamente. Sin embargo, a veces empeoran con el tiempo. Se vuelven más intensos y afectan la vida diaria de su hijo.

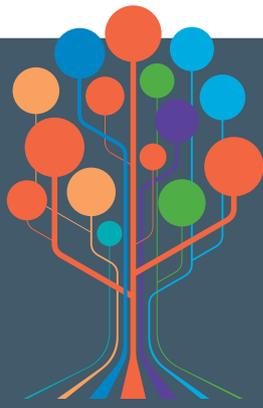
Esto se denomina trastorno de ansiedad, lo cual afecta a millones de personas. Los medicamentos y la terapia pueden ayudarle. Si su hijo presenta alguno de estos síntomas, puede ser el momento indicado para hablar con su proveedor de atención primaria:

- sentimientos de pánico o terror acerca de algo que representa un pequeño peligro
- latidos cardíacos acelerados, dificultad para respirar o dolor en el pecho
- pensamientos angustiantes frecuentes
- acciones repetitivas que hacen desaparecer los pensamientos angustiantes
- dificultad para concentrarse
- problemas para dormir o pesadillas



**No tema.** Llame gratis a United Behavioral Health al **1-888-872-4205 (TTY 711)**. Ellos lo remitirán a un proveedor de salud mental participante. Si su hijo recibe atención de salud mental, infórmelo a su PCP. Pídale que firme una autorización de divulgación para que sus proveedores puedan compartir información.





## Rincón de recursos

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

**1-888-887-9003 (TTY 711)**

### **NurseLine (Línea de enfermería)**

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

**1-800-535-6714 (TTY 711)**

### **Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)**

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita). Inscribese en el programa de recompensas Baby Blocks para las embarazadas.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

### **Línea nacional de asistencia contra el 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)**

**Text4baby** Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé.

Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscribese en **text4baby.org**.

## ¡Protégete del plomo!

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Este programa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación. Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples consejos para protegerse del plomo.

- **MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Informe a su hijo que es importante mantenerse alejado de lugares con polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- **DEJE SUS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- **LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón al lavar las suyas al mismo tiempo. En conjunto, laven sus manos por un mínimo de 20 segundos.
- **MANTÉNGASE ALEJADO DE LA PINTURA DESCASCARADA.** Si en su casa hay pintura descascarada, comuníquese con el departamento de salud local para consultar cuál es la mejor forma para limpiarla.
- **REVISE LOS JUGUETES DE SU HIJO.** Revise los juguetes de su hijo para ver si están sucios con polvo o si tienen áreas picadas o dañadas. Averigüe sobre los retiros del mercado de juguetes en el sitio web de la Comisión de Estados Unidos para la Seguridad de Productos de Consumo en **cpsc.gov**.

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 y 2 años.



**¡Conozca sobre el plomo!** Visite **sesamestreet.org/lead** para

obtener más información. ¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños!



UnitedHealthcare  
Community Plan

Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2014 Sesame Workshop