



# LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# HealthTALK



## Prepárese

Si se produce un huracán u otra catástrofe en su área, inscribese en el sitio web Sano y salvo de la Cruz Roja Estadounidense en [RedCross.org/safeandwell](http://RedCross.org/safeandwell). Este sitio les informa a su familia y a sus amigos que usted se encuentra bien. Obtenga más información sobre la preparación para huracanes en [GetaGamePlan.org](http://GetaGamePlan.org). Ahí, puede inscribirse para recibir actualizaciones a través de mensajes de texto y obtener una aplicación para ayudarle a planificar.

## Health4Me

### Su salud en sus manos

UnitedHealthcare Health4Me™ es una aplicación móvil que le permite acceder fácilmente a la información del plan de salud de su hijo. Está desarrollada para ser su recurso de consulta sobre atención médica cuando se encuentre fuera de casa.

- Encuentre proveedores, hospitales y clínicas de atención de urgencia cercanos.
- Consulte los beneficios del plan de salud de su hijo.
- Acceda a la tarjeta de identificación de miembro de su hijo.
- Reciba importantes notificaciones sobre beneficios y atención médica.
- Vea el Manual para miembros de su hijo.
- Conéctese con profesionales útiles.



**Comience.** Abra la tienda de aplicaciones en su iPhone o Google Play en su teléfono Android. Descargue la aplicación. Use sus datos de acceso de [myuhc.com](http://myuhc.com) para iniciar sesión, o ingrese la información de la tarjeta de identificación de miembro de su hijo para registrarse.

# Ampliación de Medicaid

Medicaid en Luisiana se ha ampliado. El programa combinado Medicaid y LaCHIP ahora se llama Healthy Louisiana.

Más personas son elegibles para el nuevo plan, como adultos entre 19 y 64 años de edad con ingresos familiares de hasta 138 por ciento del nivel de pobreza. No tiene que tener hijos para que su grupo familiar sea elegible. Visite [healthy.la.gov](http://healthy.la.gov) para obtener más información.



## Tiempo para adolescentes

Los controles de rutina son importantes en la adolescencia.

Los controles de rutina permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir al médico para una visita de control de salud cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. Se medirá el índice de masa corporal (IMC) de su hijo. El IMC utiliza la estatura y el peso para ver si su hijo pesa demasiado o muy poco.

El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo, como por ejemplo, abuso de sustancias y seguridad. También conversarán sobre la salud sexual. Además, su hijo recibirá las vacunas y los exámenes que necesita.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap, VPH y contra el meningococo se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra el meningococo a los 16 años.

## Nos preocupamos por usted

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. La administración de atención ayuda a las personas con:

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

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención. Estos programas ayudan a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- asma
- EPOC
- depresión



**Hay ayuda disponible.** Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para preguntar acerca de los programas que pueden ayudar a su hijo.



**Solicite orientación.** Se encuentran disponibles pautas preventivas. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo lo son. Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o llame gratis al **1-866-675-1607 (TTY 711)** para obtener una copia.



# La dosis correcta

## Encontrar el mejor tratamiento para el TDAH de su hijo

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

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que posiblemente algunos no le sirvan. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser demasiado baja o demasiado alta.

Por ello es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia. Acuda al médico 30 días después de que su hijo comience a tomar el medicamento. Luego, asegúrese de acudir a las citas periódicas. La terapia del comportamiento y la orientación también pueden ayudar.



## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a andar seguro en bicicleta?

**R:** Es divertido hacer actividades al aire libre. Andar en bicicleta es una excelente forma para desplazarse. También es un buen ejercicio. Haga que cada viaje sea seguro con estas sugerencias.

**Uso de un casco.** Acostumbre a su hijo a que use casco desde la primera vez que ande en triciclo o como pasajero en una bicicleta para adultos. Solo utilice cascos diseñados para andar en bicicleta. Utilice también un casco para demostrar a su hijo lo importante que es. Las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar. Por ello, asegúrese de que su hijo use un casco cada vez que se monte en una bicicleta.

**Enseñe sobre seguridad vial.** Enséñele a su hijo las normas de los caminos. Demuéstrele cómo detenerse y mirar hacia todos lados antes de cruzar o ingresar a una calle. Pídale que ande por el lado derecho, en el sentido del tráfico, y que obedezca las señales de tránsito y los letreros.

**Utilice bicicletas de un tamaño adecuado.** No compre una bicicleta grande para que su hijo se adapte posteriormente a ella. Es difícil controlar las bicicletas demasiado grandes. Con una bicicleta del tamaño adecuado, su hijo podrá apoyar las puntas de los pies en el suelo.



**Mantenga la seguridad.** Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Descubra cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas raspadas que son comunes en el verano. Visite [UHCCommunityPlan.com/LAKids](http://UHCCommunityPlan.com/LAKids).





## Rincón de recursos

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

**1-866-675-1607 (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).

**1-877-440-9409 (TTY 711)**

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

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**Línea para salud mental y crisis del consumo de sustancias** Obtenga ayuda para problemas de salud del comportamiento las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-866-675-1607 (TTY 711)**

**Cuidado de las embarazadas en Twitter** Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)**

**[@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada)**

**[bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy)**

**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/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
[Health4Me](http://Health4Me)**

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

**[UHCCommunityPlan.com/LAKids](http://UHCCommunityPlan.com/LAKids)**

## Diversión bajo el sol

Diviértase buscando estas 10 palabras relacionadas con el verano.

TIBIO	LUZ SOLAR
NADAR	ACAMPAR
PICNIC	ASAR
JARDÍN	ASPERSOR
FUEGOS ARTIFICIALES	SANDALIAS



J T Z N T R E F L B I X X W P  
 F Y F P N A P U Y M V B R C H  
 O L A B J P B E E V M R I V M  
 Y H E G O M W G F W S N R K U  
 O L M T N A F O K M C A C Y R  
 I M Y L Y C J S L I P U C S O  
 O F E W K A Q A P J A Y A B E  
 J A R D Í N P R L G N N Z I R  
 L Z C F M F T T O V D Z D Q F  
 J W F N N F X I G A G O K O Z  
 P Y F O K X H F L W J W I E H  
 T R T W D C K I W T Q A U U K  
 K I O Q G D A C B K H E M Q I  
 G D B S J S F I L F I A Y O N  
 Y F N I R P R A L O S Z U L A  
 Y I X K O E A L R A J X C V D  
 D G J L F H P E R A K J T N A  
 R L E T T E M S Q W O F Y Y R  
 T Q Z W W V B B A L T N I X S

## Días soleados

Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando va 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.

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.