



# HealthTALK

VERANO 2019



## KidsHealth®

KidsHealth® es un recurso para ayudar a los padres, niños y adolescentes a hacerse cargo de su salud. Los padres pueden obtener asesoramiento médico aprobado. Los niños pueden encontrar divertidos cuestionarios de salud y juegos. Los adolescentes pueden obtener asesoramiento sobre preguntas acerca del cuerpo y la mente. Visite [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org) hoy.

Nota: Toda la información solo tiene fines educativos. Para obtener asesoramiento médico específico, diagnósticos y tratamientos, consulte a su médico.

## Días soleados.

### Manténgase a salvo este verano.

El verano es una buena temporada para que los niños jueguen afuera. Pero es importante recordar que los rayos del sol pueden ser perjudiciales. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a protegerlo a usted y a sus hijos este verano:



- **Aplíquese protector solar.** Utilice protector solar con un FPS 15 o mayor. Aplíquelo generosamente 30 minutos antes de salir. Asegúrese de que el protector solar sea de amplio espectro.
- **Utilice lentes de sol.** Los lentes de sol protegen los ojos de los rayos UV.
- **Utilice un sombrero.** Asegúrese de que el sombrero cubra la cara, las orejas, el cuero cabelludo y el cuello de su hijo.
- **Tenga en cuenta la hora.** Trate de salir al aire libre temprano en la mañana o al final de la tarde, los rayos del sol son menos fuertes a esas horas.



# No se arriesgue, vacúnese.

Las inmunizaciones mantienen a los niños saludables.

Años atrás, muchos niños morían de enfermedades comunes. Sin embargo, en la actualidad, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos contra diversas enfermedades. Es importante que todos los niños se vacunen cuando corresponda, desde los bebés hasta los adolescentes.

## Vacunas para bebés (del nacimiento a los 15 meses)

- HepB: Hepatitis B (3 dosis)
- HepA: Hepatitis A (2 dosis)
- DTaP: Difteria, tétanos, pertussis (4 dosis)
- Hib: Haemophilus influenzae tipo b (3 a 4 dosis)
- IPV: Poliomielitis (3 dosis)
- PCV: Neumococo (4 dosis)
- RV: Rotavirus (2 a 3 dosis)
- MMR: Sarampión, paperas, rubéola (1 dosis)
- Varicela (1 dosis)
- Influenza (anualmente)

## Vacunas de refuerzo para niños pequeños (4 a 6 años)

- DTaP: Difteria, tétanos, pertussis
- IPV: Poliomielitis
- MMR: Sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- Influenza (anualmente)

## Vacunas para preadolescentes (11 a 12 años)

- Tdap: Tétanos, difteria, pertussis
- VPH: Virus del papiloma humano (3 dosis)
- MCV: Antimeningocócica
- Influenza (anualmente)
- HepA: Hepatitis A (solo si está en alto riesgo)



**Haga un seguimiento.** Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los que visite. Haga copias de esta lista para que pueda distribuirlas en la guardería infantil, las escuelas, los campamentos o programas deportivos.

# Ciberacoso.

## Conozca las señales de alerta.

El ciberacoso, o acoso en línea, se vuelve más común. Es tan grave como el acoso en persona. A menudo sucede alrededor del uso de un dispositivo por parte de un menor, como un teléfono celular o una tableta. Su hijo puede ser víctima, o puede estar hostigando a otro niño. Las señales de alerta de ciberacoso incluyen:

- Reacciones emocionales fuertes al utilizar un dispositivo, incluyendo enojo, risa o disgusto.
- Aumento o disminución notable en el uso de un dispositivo.
- Ocultar un dispositivo cuando uno de los padres está cerca.
- Eliminar cuentas de redes sociales o crear nuevas.
- Ya no disfruta las interacciones sociales que solía disfrutar.

Si observa estas señales de alerta, hable con su hijo. Los profesionales de la salud mental también pueden ayudar a su hijo.

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



# Realice un seguimiento de la salud.

## Las consultas médicas de rutina de niño sano realizan un seguimiento del crecimiento y desarrollo.

Es importante que las consultas médicas de rutina de niño sano con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) de su hijo sean a tiempo. Dichas consultas también pueden denominarse revisiones médicas o consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT). Los niños necesitan consultas médicas de rutina de niño sano regulares durante el crecimiento.

En las consultas médicas de rutina de niño sano, el PCP de su hijo realiza un examen. Revisa la estatura, el peso y otras medidas de salud de su hijo. A su hijo se le realizan las pruebas y se le administran las vacunas que le corresponden.

Su PCP también le ayuda a llevar un seguimiento de la salud de su hijo, puede brindarle información sobre temas importantes, incluyendo:

- El sueño.
- La seguridad.
- Enfermedades infantiles.
- Qué esperar a medida que su hijo crece.

 **¿Es el momento de una revisión médica?** Estamos aquí para ayudarle a obtener atención y tratamiento tan pronto como sea posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0539, TTY 711**, visite nuestro sitio web para miembros en [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



## On My Way (En camino).

### Prepárese para el mundo real.

UnitedHealthcare On My Way (OMW™) es un recurso en línea gratuito, que ayuda a los jóvenes a lidiar con situaciones reales que pueden afectar su futuro.

A través de UnitedHealthcare OMW, puede aprender acerca de:

- **Dinero:** Cree un presupuesto y aprenda cómo ahorrar dinero y declarar impuestos.
- **Vivienda:** Entienda y compare opciones de vivienda asequibles.
- **Trabajo:** Elabore currículum y reciba consejos para las entrevistas.
- **Educación:** Decida qué hacer después de la escuela secundaria.
- **Salud:** Obtenga información importante acerca de la salud y respuestas a preguntas de salud comunes.
- **Transporte:** Aprenda cómo desplazarse a diferentes lugares.

UnitedHealthcare OMW puede ayudarle a administrar cuentas bancarias, encontrar una vivienda, elaborar un currículum, encontrar capacitación laboral, postularse a la universidad y más.

 **Inscríbese hoy.** Visite [uhcOMW.com](https://uhcOMW.com). Para obtener más información, busque UnitedHealthcare OMW en YouTube y vea nuestro video.

# Controle el asma.

## Tome medidas para limitar los ataques.

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones y las vías respiratorias, causa tos y sibilancia graves. Los niños y adultos con asma pueden obtener ayuda por parte de su médico. Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas diarios.

En ocasiones, incluso con medicamentos, una persona puede sufrir de un ataque de asma grave. Un ataque fuerte dificulta la respiración, lo que puede convertirse en una emergencia.

Para controlar el asma, conozca lo que puede desencadenar un ataque.

- Ejercicio. Algunas personas solo tienen ataques después de una actividad física intensa.
- Agentes irritantes presentes en el aire, como el polen, los ácaros del polvo, el humo o la caspa de las mascotas.
- Aire frío o seco.
- Contraer un resfriado común o la gripe.

Desarrolle un plan de acción para el asma, hable con su médico sobre la mejor forma de prevenir o controlar los ataques. Es posible que necesite agregar medicamentos de alivio rápido o utilizar un inhalador.



**Podemos ayudar.** Contamos con programas para el control de enfermedades que ayudan a las personas con el asma, la diabetes y otras afecciones crónicas. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711.**

# Conozca sus cifras.

Es importante controlar la presión arterial.

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en EE.UU. sufre de presión arterial alta. Pero solo alrededor de la mitad de estas personas tienen la presión arterial alta bajo control. La presión arterial alta también se denomina hipertensión. Las nuevas pautas dicen que la hipertensión en etapa 1 comienza con una lectura de la presión arterial de 130/80 o mayor.

La hipertensión generalmente no tiene síntomas. Dado que puede dar paso a problemas graves, es importante tratarla. Hay varias medidas que puede tomar para controlar la presión arterial.

- Limite el consumo de sal a menos de 1,500 mg al día.
- Consuma una dieta saludable rica en frutas y verduras.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día para las mujeres, o a 2 (o menos) para los hombres.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activo. Dé un paseo a buen ritmo de 10 minutos 3 veces al día, 5 días a la semana. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) antes de comenzar un programa de ejercicios.
- No fume.



**Consulte a su médico.** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes para mantener la presión arterial baja, su médico puede sugerirle medicamentos. Existen muchos tipos diferentes de medicamentos que reducen la presión arterial. Asegúrese de acudir a todas las citas de seguimiento con su médico. Examínese la presión arterial a menudo.



## Justo a tiempo.

Como nuestro miembro, queremos que reciba los servicios adecuados en el momento adecuado y en el lugar correcto. Cuando llame para programar una cita médica, es importante informar al consultorio del médico por qué necesita ser atendido. Esto les ayudará a saber qué tan pronto deben programar la cita. Debería poder obtener citas en los siguientes plazos:

- **Emergencia:** Inmediatamente.
- **Consulta de urgencia con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP):** Dentro de 24 horas.
- **Consulta de rutina con el PCP, con síntomas:** Citas dentro de 1 semana o 5 días hábiles, lo que ocurra primero.
- **Consulta de rutina con el PCP, sin síntomas:** Citas en un plazo dentro de 30 días calendario.
- **Consulta con el especialista:** En un plazo dentro de 30 días.



**¿Necesita ayuda?** Si tiene problemas para programar una cita con su proveedor, infórmenos. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0359, TTY 711.**



## Rincón de recursos.

### Servicios para miembros:

Encuentre un médico, pregunte acerca de sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-866-292-0359, TTY 711**

### Nuestro sitio web y aplicación móvil:

Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

### NurseLine<sup>SM</sup>:

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

**1-866-351-6827, TTY 711**

### Healthy First Steps<sup>®</sup>:

Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

**1-877-370-2851, TTY 711**

### Baby Blocks<sup>™</sup>:

Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé.

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

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

# Obtenga la asistencia correcta.

**A dónde acudir para obtener la asistencia que necesita.**

Elegir el lugar correcto al que ir cuando está enfermo o herido puede ayudarlo a recibir atención más rápida. Es importante elegir un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP). Programe una cita para ver a su PCP antes de que tenga una necesidad urgente.

Consulte a su PCP siempre que sea posible. Su PCP tiene fácil acceso a sus registros y conoce el panorama general de su salud. Es posible que desee consultar a su PCP por necesidades o síntomas como:

- Sarpullido cutáneo.
- Lesiones leves.
- Vacuna contra la gripe.
- Dolor de oído.

Si le es imposible obtener una cita con su PCP, puede ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Puede ir a un centro de atención de urgencias para:

- Tos o resfriado.
- Fiebre o dolor de garganta.
- Dolor de estómago.
- Cortadas o quemaduras leves.

Las salas de emergencia son solo para emergencias médicas graves, vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de NurseLine<sup>SM</sup> al **1-866-351-6827, TTY 711**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras certificadas y con experiencia pueden brindarle información y responder preguntas.



**Estamos aquí para ayudarlo.** Desde programar una revisión médica hasta ayudarlo a encontrar un médico, puede contar con nosotros para recibir atención lo más rápidamente posible. Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-866-292-0539, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of race, color, national origin, sex, age or disability.

If you think you were not treated fairly due to race, color, national origin, sex, age or disability, you can file a grievance. File it with:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**  
**1-866-292-0359, TTY 711**

You may file on the phone, in person or in writing.

If you need help with your grievance, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services.

**Online:**

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

Get complaint forms at: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

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

We provide communication help at no cost for people with disabilities. This includes materials with large print. It includes audio, electronic and other formats. We also provide American sign language interpreters. If English is not your main language, you may ask for an interpreter. We also provide materials in other languages. To ask for help, call **1-866-292-0359, TTY 711**. Hours are Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, at no cost to you, are available. Call **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **Spanish**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **Traditional Chinese**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-866-292-0359**，**TTY 711**。

### **Vietnamese**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí. Vui lòng gọi số **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **Serbo- Croatian**

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su besplatno. Nazovite **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **German**

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-292-0359, TTY 711.**

### **Arabic**

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-292-0359**، الهاتف النصي **711**.

## **Korean**

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 비용 부담 없이 이용하실 수 있습니다. **1-866-292-0359, TTY 711**로 전화하십시오.

## **Russian**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться услугами переводчика, без каких-либо затрат. Звоните по тел **1-866-292-0359, TTY 711**.

## **French**

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique sans aucun frais. Appelez le **1-866-292-0359, TTY 711**.

## **Tagalog**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit na serbisyo ng pantulong sa wika, nang wala kang gagastusin. Tumawag sa **1-866-292-0359, TTY 711**.

## **Pennsylvania Dutch**

WICHTIG: Wann du Deitsch (Pennsylvania Dutch) schwetze duscht, kannscht du ebber griege fer helfe mit Englisch unni as es dich ennich ebbes koschte zellt. Ruf **1-866-292-0359, TTY 711** aa.

## **Farsi**

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-866-292-0359, TTY 711** تماس بگیرید.

## **Oromo**

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa yoo ta'e, tajaajilli gargaarsa afaanii baasii kee malee, ni argama. Bilbilaa **1-866-292-0359, TTY 711.**

## **Portuguese**

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, sem custo nenhum. Ligue para **1-866-292-0359, TTY 711.**

## **Amharic**

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ ምንም ወጪ ሳያስወጣዎት ሊያግዙዎት ተዘጋጅተዋል፤ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-866-292-0359, TTY 711::**