



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

HealthTALK



¿Sabía usted que...?

6.3 millones de niños en Estados Unidos tienen asma, lo que corresponde al 8.6 por ciento de la población menor de 18 años de edad.

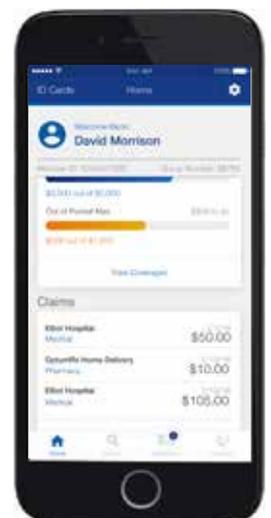


Health4Me

Simplemente mejoró

Actualizamos la aplicación móvil Health4Me™ de UnitedHealthcare. Luce completamente diferente y ofrece una mejor experiencia al usuario. Ahora es incluso más fácil obtener la información del plan de salud que necesita, en el momento que la necesita.

Health4Me tiene muchas de las mismas funciones que su sitio web seguro para miembros, myuhc.com/CommunityPlan. Puede ver su tarjeta digital de ID de miembro, buscar médicos de la red y centros de atención de urgencia cercanos, ver sus beneficios e incluso ver su Manual para miembros, y eso es solo el comienzo.



No espere. Tenga su plan de salud en sus manos. Descargue la aplicación **Health4Me** ahora desde

App Store o Google Play.

Las ETS pueden ser silenciosas

Muchas enfermedades de transmisión sexual (ETS) no presentan indicios ni síntomas. No puede ver si su pareja tiene una. Posiblemente no sepa que usted tiene una y luego puede transmitirla a su pareja. Algunas ETS se pueden curar. Sin embargo, si no se tratan, pueden causar daños permanentes.

Puede contraer una ETS por un contacto íntimo. La única forma de prevenir las ETS es no tener contacto de piel con piel. Pero hay algunas otras medidas que puede tomar para evitar transmitir las ETS, como:

- Usar un condón de látex cada vez que tenga cualquier tipo de contacto sexual.
- Limitar la cantidad de parejas sexuales.
- Informarle a su proveedor de atención médica sobre su actividad sexual. Sea honesto.
- Realizarse una prueba. Existen pruebas para la mayoría de las ETS. Por ejemplo, las mujeres sexualmente activas de hasta 25 años de edad deben hacerse una prueba de detección de clamidia cada año.



Encuentre al Dr. Correcto. Consulte a su proveedor de atención primaria para orientación y pruebas de detección de ETS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me™**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238**, TTY 711.

No se arriesgue

Tres de cada cuatro personas se infectarán con virus de papiloma humano (VPH) en su vida. Puede contraer VPH al tener contacto sexual con alguien que tenga el virus. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, puede causar cáncer.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben vacunarse a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se administra como una serie de dos o tres vacunas, según cuando se comience la serie. Pregunte sobre la vacuna contra el VPH en el próximo control de su preadolescente.



El cuidado adecuado

UnitedHealthcare Community Plan emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que el cuidado no cumple las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio así como en sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por negar servicios. Tampoco ofrecemos recompensas financieras a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar.



¿Tiene preguntas?

Simplemente, llame al **1-877-542-9238**, TTY 711, sin costo.

Según las reglas

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

- Los beneficios y servicios que tiene
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones)
- Los costos que puede tener por la atención médica
- Cómo averiguar acerca de los proveedores de la red
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- Cuándo y cómo 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
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Nuestra política de privacidad
- Qué hacer si recibe una factura
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción
- La forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- Cómo denunciar fraude y abuso

 **Obtenga todo.** Puede leer el Manual para miembros en línea en myuhc.com/CommunityPlan. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.

Búsqueda de palabras de primavera

JARDÍN	CASCO	CAMINATA
CORRER	AGUA	COMETA
BICICLETA	PROTECTOR SOLAR	PICNIC

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

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué debe someterse mi hijo a una prueba de detección de plomo?

A: El plomo se encuentra por lo general en las tuberías o la pintura de casas más antiguas. Los niños pueden inhalarlo o tragarlo. Demasiado plomo en el organismo de un niño causa envenenamiento por plomo, que puede afectar la sangre, los huesos o el cerebro de los niños. También puede causar retrasos en el crecimiento o problemas de desarrollo.

Muchos niños con envenenamiento por plomo no presentan síntomas. Por ello, es muy importante realizarse

pruebas. Los expertos recomiendan llevarlas a cabo al año y a los 2 años. La prueba se realiza con algunas gotas de sangre. Si se detecta plomo con la prueba, un tratamiento puede ayudar. La limpieza de las fuentes de plomo puede prevenir que el envenenamiento por plomo empeore.



Learn more. Lea acerca del envenenamiento por plomo y otros temas de salud infantil en UHCommunityPlan.com/KSkids.



Rincón de recursos

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

1-877-542-9238, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea la tarjeta de identificación de su hijo, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

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

1-855-575-0136, TTY 711

United Behavioral Health Reciba ayuda para un problema de salud mental o de consumo de sustancias (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

Cuidado de las embarazadas en

Twitter Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

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

UHCommunityPlan.com/KSkids

loveisrespect Los adolescentes pueden hacer preguntas acerca de la violencia en una relación amorosa y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453

loveisrespect.org

Bocadillos



8 ideas de bocadillos fáciles de bajas calorías

Los bocadillos pueden ser parte de una dieta saludable. Los bocadillos correctos incluso le ayudan a perder peso. Pero es importante no exagerar y tomar las decisiones correctas. Es mejor consumir alimentos integrales y naturales. Conocer los tamaños de las porciones también ayuda a tener las calorías bajo control. Los siguientes son algunos bocadillos simples de menos de 100 calorías:

- 1 huevo duro
- 1 onza de queso
- 1 taza de frutos rojos
- 1 manzana, banana u otra fruta entera mediana
- 12 almendras
- 3 cucharadas de humus con apio
- 1 taza de yogur griego descremado natural
- 2 tazas de palomitas de maíz con 1 cucharadita de mantequilla



Conozca su IMC. El índice de masa corporal (IMC) es un número que le indica si su peso es saludable para su estatura. Su proveedor de atención primaria puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede buscar una calculadora de IMC en línea.

¡La primavera llegó!

Cuando crecen las hojas de los árboles y el césped y las flores florecen, emiten polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergias y asma empeoran en primavera. Puede tener dificultad para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le gotee la nariz. Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor.

- Verifique la calidad del aire. Por lo general se anuncia con el clima. Le puede indicar los niveles de diferentes tipos de polen y contaminación.
- Si juega, hace trabajos de jardinería o ejercicios al aire libre, disfrute estas actividades en la mañana o temprano por la tarde. Los conteos de polen de los árboles y el césped en la primavera son más bajos en estas horas del día.
- Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa. Esto evita que el polen se introduzca en sus muebles y ropa de cama.
- Mantenga las ventanas cerradas en su casa y su automóvil siempre que sea posible.
- Tome su medicamento. Si tiene asma, tome su medicamento de control según lo recetado. Lleve consigo el inhalador de alivio rápido. Siga las órdenes de su proveedor para tratar otros síntomas de las alergias.