



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, juegos y videos. Los adolescentes pueden obtener respuestas y asesoramiento sobre preguntas acerca del cuerpo y la mente. Visite 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 estén activos y 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:



- **Aplicase protector solar.** Utilice protector solar con un FPS 15 o mayor. Aplíquelo generosamente 30 minutos antes de salir. También asegúrese de que el protector solar sea de amplio espectro. Esto significa que protege de los rayos UVA y UVB.
- **Utilice lentes de sol.** Los lentes de sol protegen los ojos de los rayos UV. No utilizar la protección adecuada para los ojos puede producir problemas oculares en el futuro.
- **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: Poliomiélitis (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: Poliomiélitis
- 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.



¡Mi bebé!

¿Sabía usted que sin cuidado prenatal, los bebés tienen el triple de probabilidades de nacer demasiado pequeños? También tienen aproximadamente cinco veces más probabilidades de morir que los bebés cuyas madres reciben cuidado prenatal habitual.

Si está embarazada, es importante que reciba cuidado prenatal temprano y habitual, ya que esto puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos. En cada visita se controlará su peso, presión arterial y orina, escuchará los latidos del corazón de su bebé y se le realizarán pruebas para detectar problemas de forma temprana.

Comience a consultar a su proveedor en cuanto esté embarazada. Acuda a su primera consulta antes de la semana 12. Después, vaya mensualmente durante los primeros 6 meses. Vaya cada 2 semanas durante los meses 7 y 8. Durante el último mes, consulte a su proveedor cada semana.



Dé el primer paso. UnitedHealthcare Community Plan tiene un programa para mujeres embarazadas. Se llama Healthy First Steps®, proporciona información y apoyo. Todas las mujeres embarazadas pueden inscribirse. Para obtener más información, comuníquese al **1-800-599-5985, TTY 711.**

Ciberacoso.

Conozca las señales de alerta.

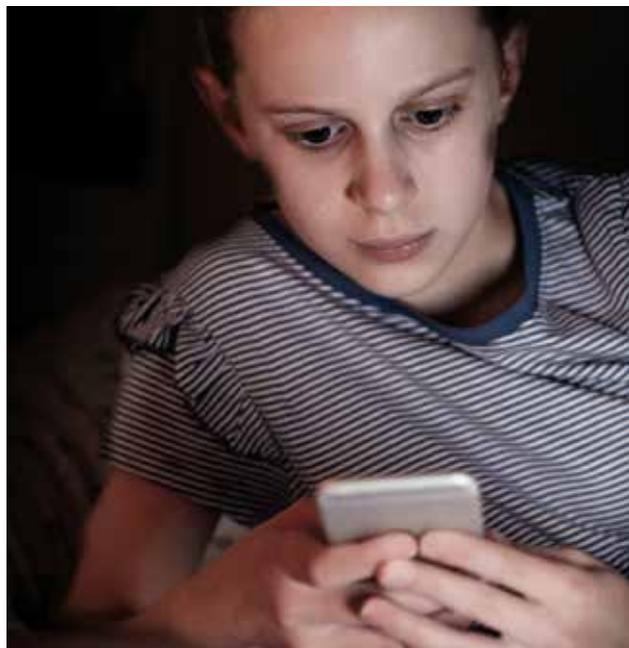
El ciberacoso, o acoso en línea, se vuelve más común. Es tan grave como el acoso en persona. A menudo sucede alrededor del uso de un dispositivo por parte de un menor, como un teléfono celular o una tableta. Su hijo puede ser víctima, o puede estar hostigando a otro niño. Las señales de alerta de ciberacoso 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. Es importante 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 pueden brindar apoyo. Los profesionales de salud mental también pueden ayudar.



No espere. Para obtener más información sobre cómo reconocer y detener el ciberacoso, visite stopbullying.gov.



Realice 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 **1-877-542-9238, TTY 711**. O bien, visite nuestro sitio web para miembros en myuhc.com/CommunityPlan o utilice la aplicación UnitedHealthcare **Health4Me**®.



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 su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

NurseLineSM (Línea de enfermería): 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

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. **Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

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

KidsHealth.org

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

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 rápido. 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, conoce el panorama general de su salud e incluso puede ofrecer citas el mismo día para atender sus necesidades. 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 para las necesidades inmediatas graves, como dolor en el pecho, falta de aliento, quemaduras graves o lesiones graves.

Para preguntas generales de salud, llame a nuestra línea gratuita de NurseLineSM al **1-855-575-0136, 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 sobre:

- Elegir dónde obtener atención médica.
- Encontrar un doctor o un hospital.
- Ayuda de salud y bienestar.
- Preguntas sobre medicamentos.



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 **1-877-542-9238, TTY 711**.



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

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability, sexual preference, gender preference or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

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

Online:

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

Complaint forms are available 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

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

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 al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.