



Health Talk



MeMo Productions via Getty Images

Verano 2021

United
Healthcare®
Community Plan



Encuentre al Dr. Health E. Hound®

Cuente en cuántos lugares aparece en el boletín. Puede encontrar la respuesta al final de la página 6.



Bebé sano

Gane recompensas durante el embarazo

Cuanto antes comience su atención prenatal, o atención que recibe durante el embarazo, mejor. La atención prenatal habitual puede ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos.

Al asistir a sus citas prenatales puede ganar recompensas a través del programa Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables). También se obtienen recompensas por asistir a las consultas posparto después de dar a luz y por asistir a las consultas de control sano de su bebé durante los primeros 15 meses.



Dé el siguiente paso. Inscríbese hoy en Healthy First Steps para comenzar a ganar recompensas por tener un embarazo saludable.

Visite **UHCHealthyFirstSteps.com** para registrarse. O bien, llame al **1-800-599-5985**, TTY **711**, para obtener más información.



Adolescentes y consumo de sustancias

El consumo de sustancias es común entre los adolescentes. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, aproximadamente $\frac{2}{3}$ de los estudiantes de 12^o grado han probado el alcohol y más de la mitad de los estudiantes de secundaria han probado la marihuana.

Se ha demostrado que el consumo de sustancias durante la adolescencia afecta el desarrollo del cerebro. También está vinculado a conductas de riesgo, como sexo sin protección y conducir de modo peligroso. Además, puede causarle problemas al adolescente más adelante en la vida. Aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, presión arterial alta y trastornos del sueño.

Conversar con el adolescente acerca del consumo de sustancias puede ser difícil, pero puede ayudar. Demuestre interés en sus pasatiempos y planee pasar tiempo de calidad con su hijo adolescente. Esto puede ayudarle a tratar el tema de una forma natural. Intente no usar palabras duras o de crítica durante la conversación.



Obtenga orientación. Para obtener más información sobre el consumo de sustancias y alcohol, visite LiveandWorkWell.com.

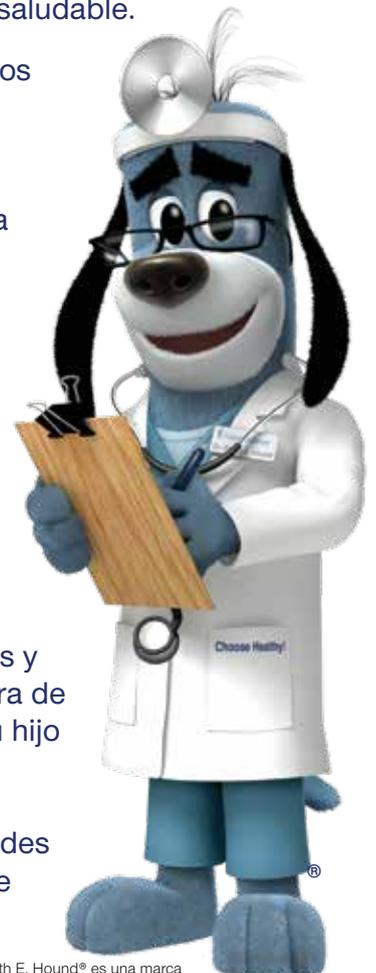
Pregunte al Dr. Health E. Hound[®]

P: ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

R: Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo utilice la tecnología. Las pantallas incluyen teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) afirma que los niños menores de 2 años no deberían pasar tiempo frente a una pantalla, salvo para conversar por video con parientes. En lugar de pantallas, los rompecabezas simples, los libros ilustrados y las manualidades pueden mantener a los niños pequeños ocupados de una manera más saludable.

En el caso de los niños mayores de 2 años, la AAP recomienda que no deben estar más de 2 horas al día frente a la pantalla. Este verano, puede restringir el tiempo de su hijo frente a la pantalla de muchas formas:

- Establezca reglas
- Fije límites de tiempo
- Mantenga los televisores, tabletas y computadoras fuera de la habitación de su hijo
- Dé el ejemplo al mantenerse activo realizando actividades físicas y al aire libre



La prevención es la mejor medicina

Las citas y los exámenes de detección periódicos pueden ayudarle a controlar la salud de su hijo

La atención preventiva es importante; mantiene sano a su hijo. La atención preventiva incluye exámenes de rutina, exámenes de detección y vacunas para evitar que su hijo se enferme o presente otros problemas de salud.

Controles del niño sano

Es importante que las consultas de control de niño sano con el proveedor de atención primaria 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).

Lleve a su hijo a las consultas de control sano a las siguientes edades:

- 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- 3 años
- Cada año después de los 3 años

Estas consultas ayudan a asegurar que su hijo esté creciendo fuerte y saludable. Durante cada consulta, el proveedor de su hijo:

- Revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo
- Administrará las vacunas y realizará los exámenes de detección que necesite su hijo
- Hablará con su hijo sobre temas importantes de salud y seguridad para su edad
- Se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien

Exámenes de detección

Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar enfermedades y afecciones frecuentes de forma temprana. Si se detectan en sus primeras etapas, su tratamiento es más fácil.

- **Examen de detección de plomo.** Si un niño inhala o traga plomo, esto podría causar intoxicación por plomo. La intoxicación por plomo puede generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo. Los niños deben realizarse un examen de detección de plomo cuando tienen 1 año y 2 años.
- **Exámenes de desarrollo y del comportamiento.** Estos exámenes y pruebas aseguran que su hijo se esté desarrollando de manera correcta. Verifican el movimiento, lenguaje, emociones, comportamiento y pensamiento de su hijo. Estos exámenes se deben realizar cuando su hijo tiene 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses, o en cualquier momento que le surja una preocupación.



¿Es el momento de una revisión médica?

Llame hoy al proveedor de atención primaria de su hijo para averiguar si está al día con todos los exámenes de detección y vacunas recomendados. Programe una cita si su hijo debe acudir a una consulta.



Las vacunas salvan vidas

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger a su hijo contra enfermedades graves que pueden requerir hospitalización. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza cada año. Consulte en el cuadro a continuación las recomendaciones para las vacunas infantiles de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



iStock.com/FatCamera

Vacunas para los niños (en orden de cuándo se debe recibir la primera dosis)	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 18 meses)	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (de 4 a 6 años)	Vacunas para preadolescentes (de 11 a 12 años)
Hepatitis B (HepB)	X X X		
Rotavirus (RV)	X X X		
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)	X X X X	X	X
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	X X X X		
Enfermedad neumocócica (PCV13)	X X X X		
Poliomielitis (IPV)	X X X	X	
Influenza (gripe)	cada año	cada año	cada año
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	X	X	
Varicela	X	X	
Hepatitis A (HepA)	X		
Virus del papiloma humano (VPH)			X X
Enfermedad meningocócica			X

Hable con el proveedor de su hijo sobre las vacunas que necesita. Si su hijo se ha retrasado con sus vacunas, no es demasiado tarde para ponerse al día con las que no recibió. El cumplimiento con el calendario de vacunas evita que su hijo y otros se enfermen.

Ya sale el sol

Proteja su piel mientras se divierte al aire libre

Recuerde usar protector solar cuando esté al aire libre este verano. Protege la piel y reduce el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.

Debe aplicar el protector solar aproximadamente 15 minutos antes de salir. Luego, se debe volver a aplicar aproximadamente cada 2 horas o inmediatamente después de nadar o sudar en exceso.



iStock.com/fotostorm

Sepa dónde obtener atención

¿Atención primaria, consultas virtuales, atención de urgencia o sala de emergencias?

Cuando su hijo está enfermo o herido, lo más seguro es que no quiera esperar para consultar a un proveedor. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudar a su hijo a obtener el tratamiento que necesita más rápido.

¿Cuándo puede tratar a su hijo su proveedor de atención primaria?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio del proveedor de atención primaria de su hijo debe ser el primer lugar al que llame. Este puede tratar:

- Alergias
- Enfermedades crónicas
- Dolor de oídos
- Fiebre
- Dolor de garganta

El proveedor de atención primaria de su hijo puede darle consejos para cuidarse en casa. También puede llamar a la farmacia para solicitar una receta. Su hijo también debe visitar a su proveedor para las consultas de control sano y recibir las vacunas que necesite.

¿Cuándo puede efectuar consultas virtuales?

Pregunte al proveedor de su hijo si ofrece consultas virtuales. Si lo hace, considere usarlas para situaciones que no ponen en peligro su vida. Las consultas virtuales son adecuadas para:

- Resfriado/influenza
- Fiebre
- Migraña/dolores de cabeza
- Erupciones cutáneas leves
- Sinusitis
- Salud del comportamiento
- Bronquitis
- Diarrea

¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si su hijo no puede obtener una cita con su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. Visítelos en caso de:

- Picaduras de animales e insectos
- Síntomas de asma leves
- Quemaduras menores
- Cortadas menores que pueden requerir suturas
- Esguinces, distensiones y fracturas menores
- Vómitos

¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencias de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves. Visítelos en caso de:

- Fracturas de huesos
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dificultad para hablar o caminar
- Desmayarse o sentirse repentinamente mareado o débil
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Dolor repentino o fuerte
- Sangrado incontrolable



Sepa a dónde ir. Visite [uhc.com/knowwheretogoforcare](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcare) para obtener más información acerca del mejor lugar donde buscar atención para la afección de su hijo. En una emergencia real, llame al **911**.





iStock.com/kate_sept2004

Rincón de recursos

Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan

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

1-855-575-0136, TTY 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well:

Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

LiveandWorkWell.com

Juegue todos los días

El ejercicio físico es importante. Las directrices indican que los niños de 6 años en adelante deben tener unos 60 minutos de juego activo todos los días. En la siguiente búsqueda de palabras, encuentre estas 10 ideas para estar activo este verano.

- BICI
- BAILAR
- SALTAR LA CUERDA
- NADAR
- CAMINAR
- FÚTBOL
- KICKBALL
- JUGAR RAYUELA
- CORRER
- PILLARSE



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

Autocuidado en el verano

El autocuidado no es solo para adultos. Puede ayudar a mejorar la salud física, mental y emocional de su hijo. Visite **healthtalkselfcare.myuhc.com** para descargar una tarjeta de BINGO sobre autocuidado. Haga que su hijo realice una actividad de autocuidado cada día hasta que complete el BINGO. Guarde la tarjeta para practicar el autocuidado todo el año.

Hay 4 fotografías del Dr. Health E. Hound® en este boletín.



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 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

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 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

ATTENTION: If you speak English language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-542-9823, TTY 711**.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin cargo. Llame al **1-877-542-9238, TTY 711**.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói **tiếng Việt (tiếng Việt)**, chúng tôi có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Gọi số **1-877-542-9238, TTY 711**.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-877-542-9238**，**聽障專線 (TTY) 711**。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste zur Verfügung. Rufen Sie **+1 877-542-9238, TTY 711** an.

참고: **한국어 (Korean)**를 구사하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-877-542-9238(TTY 711)**번으로 전화하십시오.

wrong: ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ**ພາສາລາວ (Laotian)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການພາສາໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃດໆໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ **1-877-542-9238, TTY 711**.

إذا كنت تتحدث **العربية (Arabic)**، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك مجاناً. اتصل على الرقم **1-877-542-9238** الهاتف النصي **711**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may magagamit kang mga serbisyo na pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-542-9238, TTY 711**.

သတိမူရန်-အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာ (ဗမာ) **(Burmese)** စကားပြောလျှင် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ **1-877-542-9238၊ TTY 711** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ATTENTION : si vous parlez **français (French)**, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-877-542-9238, ATS 711**.

注意：日本語 **(Japanese)** を話される場合は、言語支援サービスを無料でご利用頂けます。電話番号**1-877-542-9238**、または**TTY 711**にご連絡ください

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите **по-русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика. Звоните по телефону **1-877-542-9238, TTY 711**.

LUS TSHWJ XEEB: Yog hais tias koj hais lus **Hmoob (Hmong)**, peb muaj cov kev pab cuam txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau **1-877-542-9238, TTY 711**.

توجه: اگر به زبان فارسی **(Persian)** صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. لطفاً با شماره تلفن **1-877-542-9238, TTY 711** تماس بگیرید.

TANABAHI: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha zinapatikana kwako bila malipo. Piga simu kwa **1-877-542-9238, TTY 711**.