



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/LightFieldStudios

Invierno 2024
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan



Atención preventiva

Comienzo saludable

Programe una consulta de rutina para su hijo

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita anual con el proveedor de atención primaria de su hijo. Estas citas son un beneficio que cubre su plan médico y ayudan a asegurar que su hijo esté creciendo fuerte y saludable. Durante cada consulta, el proveedor de su hijo:

- Revisará la estatura, peso e 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

Qué contiene

Cuando su hijo está enfermo o herido, ¿sabe a dónde ir? Consulte la Página 2 para saber cuál es el mejor lugar para recibir la atención que necesita según los síntomas que presenta.



Sepa a dónde ir

Los mejores lugares para recibir atención

Cuando su hijo esté enfermo o herido, no querrá esperar para consultar a un proveedor. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudar a su hijo a recibir 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. Tal vez puedan darle consejos para los cuidados en casa. También pueden llamar a la farmacia para solicitar una receta.

¿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. Los centros de atención de urgencia atienden a pacientes sin cita previa. Visítelos en caso de:

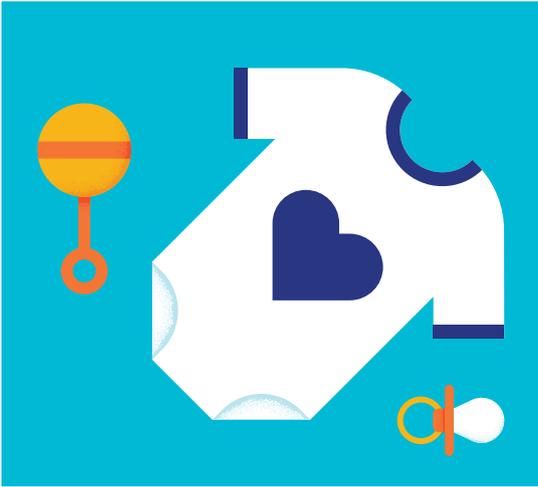
- Picaduras de animales e insectos
- Síntomas de asma leves
- Quemaduras menores
- Cortadas menores que pueden requerir suturas
- Esguinces, distensiones y fracturas menores

¿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
- Desmayo o sensación repentina de mareos o debilidad
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Dolor repentino o fuerte
- Sangrado incontrolable





Salud y bienestar

Duerma tranquilo

Consejos para descansar bien por la noche

El sueño es muy importante para bebés, niños y adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, esto puede afectar su salud y su comportamiento. Una rutina a la hora de acostarse puede ayudar a los niños a dormir lo suficiente a cualquier edad. Pruebe estos consejos:

- **Acuéstese a la misma hora todas las noches.** Recuerde a los niños que se acerca la hora de acostarse al menos una vez con anticipación.
- **Mantenga una rutina constante a la hora de acostarse.** Incluya un tiempo de tranquilidad mucho antes de acostarse.
- **Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse.** Establezca normas sobre el tiempo frente a la pantalla y el uso de dispositivos por la noche.

La vida cotidiana

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

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, puede mantener ocupados a los niños pequeños con rompecabezas sencillos, libros ilustrados y manualidades.

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. Estas son algunas ideas que pueden ayudarle a limitar el tiempo frente a la pantalla de sus hijos:

- Establezca horas o habitaciones sin dispositivos. Por ejemplo, no usar el teléfono a la hora de comer o no tener pantallas en la habitación.
- Utilice aplicaciones y opciones integradas que le permitan limitar el uso del dispositivo.
- Cargue sus teléfonos y otros dispositivos fuera de la habitación.
- En su lugar, sugiérale actividades divertidas, como leer libros, jugar o hacer proyectos de arte.

istock.com/monkeybusinessimages



Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

myuhc.com: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

**Descárguela desde la App Store®
o Google Play™**

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

1-855-575-0136, TTY 711

Transporte: programar un viaje y conectarse con nuestro equipo de transporte (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711



istock.com/FaiCamera

Assurance Wireless: Obtenga datos de alta velocidad, minutos y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, un teléfono inteligente Android™ sin costo alguno para usted.

assurancewireless.com/partner/buhc

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.

liveandworkwell.com

Línea para dejar de fumar de Kansas: obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (línea gratuita).

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
ksquit.org**

Pase a lo digital: Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference



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 ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု 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 **(Farsi)** صحبت می کنید، خدمات ترجمه 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**.