



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento? Consulte la página 2 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.

Atención cubierta

Comienzo saludable

Programe una visita de bienestar para su hijo

Empiece bien el año, programando una visita de bienestar anual con el proveedor de atención primaria de su hijo.

Estas visitas son un beneficio cubierto por su plan de salud. En ellas se controla que su hijo esté creciendo fuerte y sano. Durante cada visita, el proveedor de su hijo hará lo siguiente:

- Controlará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- Administrará las vacunas y hará los exámenes que su hijo necesite.
- Hablará sobre temas importantes de salud y seguridad para la edad de su hijo.
- Verificará que su hijo se esté desarrollando bien.

Sepa a dónde acudir

Cuando necesite atención, ir al lugar correcto puede ahorrarle tiempo valioso. Estos son algunos aspectos que debe tener en cuenta al decidir dónde buscar tratamiento.

1. Proveedor de atención primaria

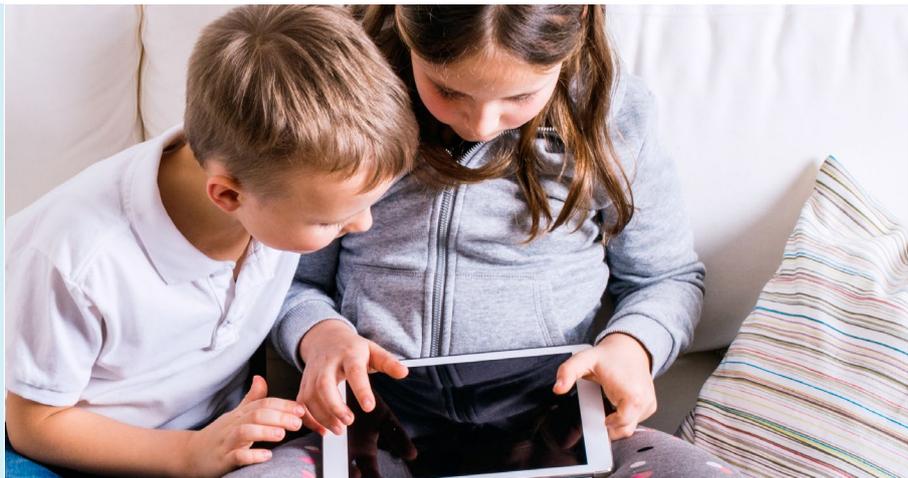
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Posiblemente pueda brindarle asesoramiento para la atención domiciliaria. También pueden llamar para enviar una receta a su farmacia, si es necesario.

2. Atención de Urgencia

Si no puede ir a ver a su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa por enfermedades y lesiones menores.

3. Sala de emergencias (ER)

Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 por problemas que ponen en riesgo la vida, como lesiones en la cabeza, reacciones alérgicas graves, dificultad para respirar, quemaduras importantes o sangrado incontrolable.



Vida cotidiana

Los niños y el tiempo frente a la pantalla

¿Cuánto es demasiado?

Los niños pasan más tiempo con las pantallas que nunca antes. Las pantallas incluyen teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores. Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo se utilice la tecnología. Existen cuatro categorías principales de tiempo frente a la pantalla:

- **Pasivo:** mirar videos o desplazarse sin pensar
- **Interactivo:** jugar, resolver problemas
- **Comunicación:** chatear por video, usar las redes sociales
- **Creación de contenido:** creación de arte digital, música o codificación

La Academia Americana de Pediatría hace las siguientes recomendaciones:

- **Menores de 18 meses:** evite el tiempo frente a la pantalla que no sea videochat.
- **De 18 a 24 meses:** busque programas de alta calidad para ver o jugar juntos.
- **De 2 a 5 años:** limite el uso de la pantalla a una hora por día de programas de alta calidad.

A continuación, le damos algunas ideas que pueden ayudarlo a limitar el tiempo frente a la pantalla:

- Establecer horarios o espacios de la casa donde no se puedan usar dispositivos.
- Cargar los dispositivos fuera del dormitorio.
- Sugerir actividades divertidas para hacer en su lugar, como leer libros, jugar juegos o hacer manualidades.

Vacunas

La vacuna, su mejor intento

Mantenerse al día con las vacunas protege a su hijo y a otras personas de enfermarse. Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba dosis múltiples de las vacunas para lo siguiente:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos, tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- VPH (virus del papiloma humano)
- Enfermedad meningocócica
- Influenza
- COVID-19
- Virus sincitial respiratorio (VRS)

Salud mental

Signos de que su hijo podría necesitar apoyo

Los niños pueden enfrentar mucho estrés. Su estrés puede provenir de desafíos cotidianos como intentar hacer amigos, lidiar con acosos escolares u obtener buenas calificaciones. También puede provenir de cambios familiares como el nacimiento de un hermano, una mudanza o un divorcio.

Al igual que los adultos, los niños también pueden experimentar depresión y ansiedad. Pero cuando los niños no se sienten bien emocionalmente, es posible que no sepan cómo expresarlo.

Así es como puede ayudarlos.

- **Hable con ellos:** pregúntele a su hijo cómo se siente y esté allí para escucharlo.
- **Replantee la presión:** estar a la altura de las expectativas de los padres puede ser difícil a cualquier edad. Pregúntese si está ejerciendo mucha presión sobre su hijo en cuanto a sus actividades o su rendimiento escolar. Si es así, relájese un poco.
- **Obtenga ayuda profesional:** si cree que su hijo puede estar lidiando con una afección de salud mental o si usted necesita apoyo para padres, busque apoyo.



Estamos aquí en los momentos importantes

Estamos aquí para ayudarlo a conectarse con atención y recursos. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la aplicación de UHC.

Recuerde lo siguiente: Llame o envíe un mensaje de texto al 988 si necesita apoyo en caso de crisis.

Apoyo de salud mental para usted y sus seres queridos

Sepa dónde y cuándo encontrar apoyo

No importa si usted o un ser querido se está enfrentando a un pequeño problema o a un gran desafío: luchar con un problema de salud mental puede ser difícil. Estos recursos de salud mental pueden ayudarle a conectarse con el apoyo adecuado en el momento adecuado.

Beneficios de salud conductual

Es posible que se cubra el apoyo o el tratamiento de condiciones de salud mental o trastornos por consumo de sustancias. Para encontrar un proveedor, llame al **1-877-542-9238**, TTY **711**, o visite **myuhc.com/CommunityPlan**.

Pediatra o médico de familia

Si prefiere hablar primero con su proveedor de atención médica, llámelo para analizar sus inquietudes.

Terapeuta o psiquiatra

Si usted o un ser querido ya está haciendo terapia, su terapeuta o psiquiatra puede ayudarle a considerar o decidir qué pasos tomar.

SUD Helpline

Para apoyo inmediato con el uso o abuso de alcohol, drogas u otras sustancias. Llame al **1-855-780-5955**, TTY **711**.

Línea de ayuda para respuestas ante crisis familiares de Kansas

Si una persona menor de 20 años necesita apoyo inmediato para una crisis de salud mental. Llame al **1-833-441-2240**, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Línea 988 de prevención de suicidios y crisis

Si está pensando en suicidarse, le preocupa un amigo o ser querido, o necesita apoyo emocional. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al **988** en cualquier momento para obtener ayuda inmediata, o visite **988lifeline.org**.

911

Si tiene una emergencia inmediata que pone en riesgo su vida, informe al **911** que se trata de una crisis de salud mental.



Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros:

1-877-542-9238, TTY 711

Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web conserva toda su información de salud en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor de atención médica, ver sus beneficios o ver su tarjeta de identificación de miembro desde cualquier lugar.

Aplicación de UnitedHealthcare:

Descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores de la red cercanos. Vea su tarjeta de identificación de miembro. Obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y muchas cosas más.

NurseLine: 1-855-575-0136, TTY 711

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin ningún costo para usted (número gratuito).

KanQuit:

1-800-784-8669, TTY 711 | KSquit.org

Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo (número gratuito).

Transporte: 1-877-542-9238, TTY 711

Llame a Servicios para Miembros para programar un traslado y conectarse con nuestro equipo de transporte (número gratuito).

Administración de la Atención:

1-877-542-9238, TTY 711

Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más (número gratuito).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Encuentre artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores de atención y recursos relacionados con la salud mental y el consumo de sustancias.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo y recompensas por la atención de los controles prenatales y del bienestar del bebé de forma oportuna (número gratuito).

Self Care by AbleTo: ableto.com/begin

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con la aplicación Self Care que le ofrece herramientas de salud emocional. Puede ver meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

Community Connector:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

La discriminación es ilegal. La compañía cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, creencias religiosas o políticas, o sexo (incluidas la orientación, expresión identidad de género).

Tiene derecho a presentar un reclamo por discriminación si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar un reclamo y solicitar ayuda para presentar un reclamo en persona, o por correo postal, teléfono, o correo electrónico a la siguiente dirección:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608 Salt Lake City, UT 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

En línea:

hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html

Teléfono:

Línea gratuita **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo postal:

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

Si necesita ayuda con su reclamo, llame a Servicios para Miembros al **1-877-542-9238**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Proporcionamos ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas estadounidense calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

Ofrecemos también servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros al **1-877-542-9238**, 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 (Vietnamese)**, 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**.