



HealthTALK

VERANO 2018



KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea. Los padres pueden recibir consejos aprobados por médicos.

Los niños pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Los adolescentes pueden obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente. Para obtener información al alcance de su mano, visite uhc.com/kids hoy.

Nota: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte a su médico.

Creciendo.

Enseñe a los adolescentes a hacerse cargo de su salud.

Los adolescentes pueden aprender a ser consumidores de atención médica. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- Programar citas médicas y odontológicas.
- Hablar con el proveedor.
- Escribir una lista de preguntas para plantearlas en las citas.
- Llenar formularios.
- Entender los medicamentos.

Ayudar a los adolescentes a participar en su atención puede ser tanto desafiante como reconfortante. Puede ayudar a los adolescentes a desarrollar su autoestima, mejorar su confianza y ser más independientes. También puede mejorar su experiencia con los proveedores médicos ahora y en su futuro como adultos.

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un ginecólogo u obstetra.



Podemos ayudar. UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros, visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me®**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra el sol?

R: Gran parte de la exposición al sol de los niños ocurre antes de los 18 años. Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando va a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos contra el cáncer de piel en la edad adulta.

- Evite la exposición al mediodía, cuando el sol es más fuerte.
- Cúbralos con ropa y gorros.
- No deje que su hijo adolescente use camas bronceadoras.

- Mantenga a los bebés cubiertos bajo la sombra de una sombrilla o un toldo.
- Póngale a su hijo lentes de sol para proteger sus ojos contra el daño del sol.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Use a diario un protector solar con un FPS de 30 o mayor. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.



Obtenga más información. Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas peladas, que son comunes en el verano. Visite uhc.com/kids.



Respire sin dificultad.

Cómo entender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas con asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso si se sienten bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría ayudan a reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate inhalados son para usarlos cuando tiene tos o dificultad para respirar. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante algunas horas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté usando su inhalador de rescate.



Podemos ayudar. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187, TTY 711**, para obtener más información.

¿Le recetaron un opiáceo?

3 preguntas para hacer a su médico.

Las sobredosis de drogas constituyen actualmente la principal causa de muerte en personas menores de 50 años. El reciente aumento en las sobredosis se debe a un fuerte incremento en el consumo de opiáceos. Entre los opiáceos se encuentran medicamentos de venta con receta como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilícitas.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a usarlos cuando se los recetaron para aliviar el dolor. Otras han utilizado indebidamente las pastillas que le han quedado a algún amigo o familiar.

Si su médico o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe exactamente lo que le están dando. Haga estas tres preguntas a su proveedor:

- 1. ¿Existen otras opciones que pueden tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otras opciones para tratar el dolor pueden ayudarle a sentirse mejor. Estas incluyen analgésicos de venta sin receta o fisioterapia.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a la adicción que otras. Tomar opiáceos por un período puede aumentar el riesgo de dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo interactúa este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales si se mezclan con otros fármacos, especialmente los que se toman para tratar la ansiedad, trastornos del sueño y convulsiones. Es una mala idea mezclar alcohol con un analgésico opiáceo.

 **¿Necesita ayuda?** El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias es un beneficio cubierto. Llame al Servicio de canalización para tratamiento de la Administración de abuso de sustancias y servicios de salud mental al **1-800-662-HELP (4357)** o al Optum Behavioral Health al **1-800-435-7486** para comenzar su recuperación.



5 datos sobre la clamidia.

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual (ITS) que se diagnostica con mayor frecuencia. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten al tener relaciones sexuales. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas en la pareja se deben tratar. No debe tener sexo hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar complicaciones en el embarazo u otros problemas graves.

 **Encuentre al Dr. Correcto.** Consulte a su proveedor de atención primaria para orientación y pruebas de detección de ITS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-587-5187, TTY 711**.



Rincón de recursos.

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

1-800-587-5187, 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®**

MyHealthLine™: ¿No tiene un teléfono móvil? Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

1-800-587-5187, 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.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™: 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.

uhc.com/kids

Gáñele el cáncer.

¿Es ya su fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se detecta prematuramente, el cáncer generalmente se puede tratar. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas en riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía.

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama en forma temprana.

CUÁNDO: Mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según su riesgo. Mamografías cada dos años a partir de los 55 años. (Las mujeres con un alto riesgo pueden continuar los exámenes anuales después de los 55 años).

QUÉ: Colonoscopia.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal.

CUÁNDO: Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Citología y examen de detección de VPH.

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer de cuello uterino.

CUÁNDO: Citología para mujeres cada tres años entre los 21 y 29 años. La citología y los exámenes de VPH cada cinco años entre los 30 y 65 años. Los exámenes pueden terminar a los 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de citología normales.



¿Está en riesgo? Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer. Pregúntele si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.





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

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability 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 o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o 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.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-587-5187, TTY 711.

Spanish

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo. Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

Portuguese

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma. Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

Chinese

注意：我們提供免費的語言協助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線 (TTY) 711。

French Creole (Haitian Creole)

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

Mon-Khmer, Cambodian

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានសម្រាប់អ្នក ។
សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-587-5187, TTY 711 ។

French

ATTENTION : vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le 1-800-587-5187, TTY 711.

Italian

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero 1-800-587-5187, TTY 711.

Laotian

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ 1-800-587-5187, TTY 711.

Arabic

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

Russian

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону 1-800-587-5187, TTY 711.

Vietnamese

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

Kru (Bassa)

TÒ ĐUỖ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wuḍu-dù kò-kò po-nyò bě bìi nō à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄wín, ḍá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.

Igbo

NRỤBAMA: Ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu, dijirị gị. Kpọọ 1-800-587-5187, TTY 711.

Yoruba

AKIYESI: Iranlowo siso ede, o wa ni ofe fun o. Pe 1-800-587-5187, TTY 711.

Polish

UWAGA: Zapewniamy bezpłatne wsparcie tłumaczeniowe. Prosimy o kontakt telefoniczny: 1-800-587-5187, TTY 711.