



HealthTALK

OTOÑO 2018

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Planee dejar de fumar.

Cada mes de noviembre, durante el Gran Día sin Fumar (Great American Smokeout) se les pide a todos que dejen de fumar. Puede dejar de hacerlo solo ese día. O puede ser el primer día de un cambio saludable permanente.

No existe una forma segura de consumir tabaco. Planee dejar el hábito el 15 de noviembre. Pida ayuda a su proveedor para dejar de fumar. O bien, llame al **1-866-784-8454** o visite **quitnow.net** para obtener más información.

Corazón sano.



Elija alimentos que ayuden a su corazón.

Tomar decisiones alimenticias correctas puede ser difícil, pero no tiene que renunciar a todos sus alimentos favoritos de una sola vez. Comience agregando alimentos más sanos a su dieta. Luego, vaya eliminando los alimentos que puedan causar una enfermedad cardíaca.

Cuando compre alimentos, recuerde los siguientes consejos:

- Los alimentos saludables tienen poco azúcar, grasa y sal. Reduzca el consumo de bocadillos salados y bebidas con azúcar.
- Agregue frutas y verduras coloridas a sus comidas.
- Elija carnes magras y pollo. Coma porciones más pequeñas de las que consume generalmente.
- Los aguacates (paltas), almendras y avellanas contienen un tipo de grasa saludable que puede proteger el corazón.
- Elija panes y pastas integrales.



Coma bien. Visite **ChooseMyPlate.gov** para obtener más información acerca de la alimentación sana y los pasos que puede dar para hacer cambios en su dieta.



Crecimiento fuerte.

Es importante acudir a las visitas de control de niño sano con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo en forma oportuna. Estas visitas también se pueden llamar controles o exámenes de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos (EPSDT). Lleve a su bebé a las visitas de control de niño sano a las siguientes edades:

- De 3 a 5 días.
- 1 mes.
- 2 meses.
- 4 meses.
- 6 meses.
- 9 meses.
- 12 meses.
- 15 meses.
- 18 meses.
- 24 meses.

Luego, lleve a su hijo o adolescente a su PCP cada año. En las visitas de control de niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando como es debido. Someterá a su hijo a las pruebas que sean necesarias y le administrará las vacunas que le correspondan. El PCP responderá sus preguntas acerca de la salud de su hijo.



¿Necesita ayuda? ¿Tiene dificultades para programar citas con el médico de su hijo? Nosotros podemos ayudarle. Llame gratis a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación.

Información básica sobre el bebé.

Qué debe esperar en su control posparto.

Las primeras semanas después de haber tenido a su bebé seguramente parecerán como una bruma de noches de insomnio, cambios de pañales y visitas al pediatra. Es fácil que una nueva mamá descuide su propia salud. Pero es importante visitar a su médico o matrona 6 semanas después de haber dado a luz. Lo siguiente es lo que debe esperar en su control posparto.

En el control posparto, su médico o matrona:

- La examinará para verificar que esté sanando bien después del parto. Si se le ha practicado una episiotomía o una cesárea, le revisará su incisión.
- Verificará si sufre de depresión posparto.
- Realizará un examen pélvico para asegurarse de que sus órganos reproductivos estén regresando a su estado previo al embarazo.
- Le informará si está lista para reanudar su vida sexual. Este es un buen momento para conversar acerca de las opciones de control de la natalidad. Debe ir a casa informada acerca de lo que hará con respecto a su planificación familiar.
- Responderá preguntas acerca de la lactancia materna y examinará sus senos.



¿Acaba de tener un bebé? Visite a su médico o matrona para un control 6 semanas después del parto. Si lleva a su bebé al control, pida a otro adulto que la acompañe para que cuide al bebé.





Dulces sueños.

El sueño es muy importante para los bebés, los niños y los adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, 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:

- Establezca y respete una hora para ir a dormir cada noche. Recuerde a los niños, con anticipación, que se acerca la hora de ir a dormir.
- Tenga una rutina constante para la hora de acostarse. Incluya un tiempo de tranquilidad antes de ir a la cama.
- Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse. Defina reglas en cuanto al uso de dispositivos electrónicos en la noche.

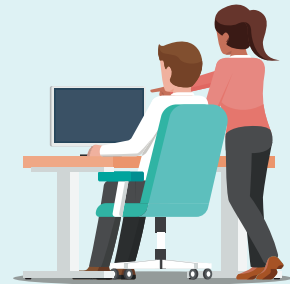


Conozca más. Para obtener más información acerca del sueño y otros temas de salud infantil, visite uhc.com/kids. Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.

Solo para miembros.

Puede obtener información importante acerca de su plan de salud en cualquier momento en myuhc.com/CommunityPlan. En este sitio seguro, podrá ver su tarjeta de identificación, encontrar un proveedor, completar una evaluación de salud y aprender acerca de sus beneficios, entre otras cosas. Regístrese hoy y comience a obtener más de sus beneficios. Es rápido y fácil:

1. Ingrese a myuhc.com/CommunityPlan.
2. Haga clic en "Register Now" (Registrarse ahora). Necesitará su tarjeta de identificación de miembro, o puede usar su número de Seguro Social y su fecha de nacimiento para registrarse.
3. Siga las instrucciones paso a paso.



Pregunte al Dr. Health E. Hound®

P: ¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene un peso sano?

R: Pida al médico que revise el índice de masa corporal (IMC) de su hijo cada año. El IMC se calcula con la estatura y el peso de su hijo. El médico también puede decirle el percentil de IMC para su edad. Este número indica de qué modo su hijo se compara con otros niños de su edad y sexo. Asimismo, indica si el peso de su hijo es saludable.

La revisión anual del IMC permite saber si su hijo está en riesgo de obesidad. Dado que

su hijo crece rápidamente, una sola lectura no ofrece un panorama completo. Un buen IMC con el tiempo puede tener como resultado una buena salud a largo plazo y un peso saludable en la edad adulta.

Una alimentación sana puede ayudar a su hijo a mantener un peso saludable. Esto significa consumir una dieta con gran cantidad de frutas y verduras, y limitar los dulces. El ejercicio regular también es importante. Su médico puede aconsejarle cómo comer bien y asegurar que su hijo haga suficiente ejercicio.

Dr. Health E. Hound® es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.



Rincón de recursos.

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

STAR y CHIP: 1-888-887-9003, TTY 711

STAR Kids: 1-877-597-7799, 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).

STAR: 1-800-535-6714, TTY 711

CHIP: 1-800-850-1267, TTY 711

STAR Kids: 1-844-222-7326, 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

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

UHCBabyBlocks.com

Salud del comportamiento: Obtenga más información acerca de los beneficios para el consumo de sustancias y de atención de salud mental, y encuentre un proveedor, llamada gratuita.

STAR: 1-888-872-4205, TTY 711

CHIP: 1-800-495-5660, TTY 711

STAR Kids: 1-877-597-7799, 711

Coordinación de servicios: Obtenga ayuda para necesidades especiales de miembros de STAR Kids, llamada gratuita.

1-877-352-7798, TTY 711

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

uhc.com/kids

Llegó la hora para los adolescentes.

Los controles de rutina son importantes en la adolescencia.

Estos controles permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir al médico para una visita de control sano cada año. Estas visitas aseguran que su hijo se esté desarrollando bien. Se medirá el índice de masa corporal (IMC) de su hijo, en el cual se utiliza la estatura y el peso de su hijo para ver si pesa demasiado o muy poco.

El médico y su hijo pueden conversar sobre conductas de riesgo, como por ejemplo, consumo de sustancias y seguridad. También conversarán sobre temas de salud sexual. Además, su hijo recibirá las vacunas o los exámenes que necesite.

Cuando comienzan los años de la preadolescencia, es hora de otra ronda de vacunas. Las vacunas Tdap (tétanos, difteria y tos ferina), VPH (virus de papiloma humano) y contra el meningococo se recomiendan para la mayoría de los niños entre 11 y 12 años. Además, los adolescentes necesitan un refuerzo de la vacuna contra el meningococo a los 16 años.



Solicite orientación. Tenemos disponibles pautas preventivas para toda su familia. Este documento indica qué exámenes y vacunas son necesarios y cuándo.

Visite **myuhc.com/CommunityPlan**, o bien, llame a Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación para recibir una copia.





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 Member Services toll-free at **1-888-887-9003, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 8:00 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, large print materials, auxiliary aids and services, materials in alternate formats, at your request. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at **1-888-887-9003, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 8:00 p.m.



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

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad 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 gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 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, materiales en letra grande, ayudas y servicios auxiliares, y materiales en formatos alternativos, a su solicitud. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame gratis a Servicios para Miembros al **1-888-887-9003, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Spanish	Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comunique con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de ID.
Vietnamese	Chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ miễn phí để giúp quý vị liên lạc với chúng tôi. Thí dụ như thư viết bằng những ngôn ngữ khác hoặc in với khổ chữ lớn. Hoặc, quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên giúp quý vị. Để được giúp đỡ, xin quý vị vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.
Chinese	我們提供免費服務幫助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字體信函。或者，您可要求口譯員。如欲要求協助，請撥打會員卡上所列的免付費會員電話。
Korean	저희는 귀하가 의사소통을 할 수 있도록 도와드리기 위해 무료 서비스를 제공합니다. 예를 들면, 다른 언어 또는 대형 활자로 작성된 서신과 같은 것입니다. 또한 귀하는 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움이 필요하신 경우, 귀하의 신분증 카드에 기재된 무료 회원 전화번호로 문의하십시오.
Arabic	نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا. مثل الخطابات باللغات الأخرى، أو الطباعة بأحرف كبيرة. أو يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، برجاء الاتصال برقم الهاتف المجاني المُدرج على بطاقة هويتك.
Urdu	ہم سے بات چیت کے لئے ہم مفت میں خدمات دستیاب کراتے ہیں۔ جیسے دوسری زبانوں میں حروف یا بڑے پرنٹ، یا آپ مترجم کی خدمات حاصل کرسکتے ہیں۔ مدد طلب کرنے کے لئے برائے کرم آپ کے آئی ڈی میں درج شدہ ممبر کے ٹال فری نمبر پرکال کریں۔
Tagalog	Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo upang matulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham na nakasulat sa iba pang wika o sa malalaking titik. Maaari ka ring humiling ng tagasaling-wika. Upang humingi ng tulong, tumawag sa toll-free na numero ng telepono para sa miyembro na nakalista sa iyong ID card.

French	Nous proposons des services gratuits pour vous aider à communiquer avec nous, notamment des lettres dans d'autres langues ou en gros caractères. Vous pouvez aussi demander l'aide d'un interprète. Pour demander de l'aide, veuillez appeler le numéro de téléphone sans frais imprimé sur votre carte d'affilié.
Hindi	हमारे साथ संपर्क करने के लिए हम आपको मुफ्त सेवाएं उपलब्ध करवाते हैं। जैसे कि, दूसरी भाषाओं में पत्र या बड़े प्रिंट। या, आप एक व्याख्याकार के लिए निवेदन कर सकते हैं। मदद मांगने के लिए, कृपया अपने पहिचान-पत्र की सूची में दिए गए टोल फ्री सदस्य फोन नंबर पर कॉल करें।
Persian	ما خدمات رایگانی را برای به کمک به شما در برقراری ارتباط با ما ارائه می کنیم. از قبیل نامه ها به سایر زبان ها یا چاپ درشت. یا می توانید برای مترجم شفاهی درخواست کنید. جهت درخواست برای کمک و راهنمایی، لطفاً با شماره تلفن رایگانی که بر روی کارت شناسایی شما قید شده تماس بگیرید.
German	Um Ihnen die Kommunikation mit uns zu erleichtern, stellen wir Ihnen kostenlose Dienste zur Verfügung. Hierzu zählen u. a. Schreiben in anderen Sprachen oder Großdruck und die Möglichkeit, einen Dolmetscher anzufordern. Bitte wenden Sie sich für Unterstützung an die gebührenfreie Rufnummer auf Ihrem Mitgliedsausweis.
Gujarati	અમારી સાથે માહિતીનું આદાન પ્રદાન કરવા માટે તમને મદદ કરવા માટે અમે નિ:શુલ્ક સેવાઓ પૂરી પાડીએ છીએ. જેવી કે અન્ય ભાષાઓમાં પત્રો કે મોટું છાપકામ. અથવા તમે એક દુભાષિયાની માંગ કરી શકો છો. મદદ માંગવા માટે, તમારા આઈડી કાર્ડ ઉપર નોંધવામાં આવેલા સભ્ય ટોલ ફ્રી ફોન નંબર ને કોલ કરવા વિનંતી. તમારા આઈ ડી કાર્ડ ઉપર નોંધાયેલા ટોલ-ફ્રી સભ્ય ફોન નંબર ને કોલ કરવા વિનંતી.

Russian	Мы предоставляем бесплатные услуги перевода для того чтобы помочь вам свободно общаться с нами. Например, мы переводим письма на другие языки или предоставляем информацию, напечатанную крупным шрифтом. Либо вы можете подать запрос о предоставлении вам услуг устного переводчика. Для того чтобы обратиться за помощью, вам необходимо позвонить по бесплатному для участников номеру, указанному на вашей идентификационной карте.
Japanese	お客様のコミュニケーションをお手伝いする無料のサービスをご用意しています。これには他の言語や大きな文字での書簡などが含まれ、通訳もご利用いただけます。サービスやお手伝いをご希望の方は、IDカードに記載されているメンバー用フリーダイヤルにお電話ください。
Laotian	ພວກເຮົາມີການບໍລິການຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕິດຕໍ່ກັບພວກເຮົາເຊັ່ນ, ຈົດ ຫມາຍໃນພາສາອື່ນຫຼືການພິມຂະໜາດໃຫຍ່ຫຼື, ທ່ານສາມາດຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີນາຍພາສາ. ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີໂທລະສັບຂອງສະມາຊິກໂທພຣີທີລະບຸໄວ້ໃນບັດປະ ຈໍາຕົວຂອງທ່ານ.