



HealthTALK

INVIERNO 2020



¿Qué opina?

En unas pocas semanas, puede recibir una encuesta por correo. Le pregunta qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, llénela y envíela de vuelta por correo. Sus respuestas serán privadas, su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.

Un comienzo saludable.



Las consultas de rutina anuales son importantes.

Los controles permiten que los niños estén sanos a cualquier edad. Incluso los preadolescentes y adolescentes deben acudir a su proveedor de atención primaria (PCP) para una consulta de rutina cada año. Estas consultas aseguran que su hijo esté madurando y se esté desarrollando bien.

El PCP de su hijo es su socio en salud. Una consulta de rutina anual le brinda la oportunidad de hablar con él sobre lo que es importante para usted. Hable con el PCP sobre las inquietudes de salud que tenga. Haga preguntas. En conjunto, pueden elaborar un plan y hacerse cargo de la salud de su hijo.



¿Necesita un nuevo PCP? Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor que sea adecuado para su hijo. Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-992-9940**, TTY 711.

Más común de lo que piensa.

Señales de maltrato en el noviazgo de adolescentes.

El maltrato le puede suceder a cualquier persona. ¿Sabía que 1 de cada 3 estudiantes de escuela secundaria en los Estados Unidos es víctima de maltrato en el noviazgo? El maltrato en el noviazgo ocurre cuando uno de los miembros de la pareja usa palabras o acciones violentas para intentar controlar al otro y se puede presentar de diferentes formas. Puede causar dolor con palabras o fuerza física.

- **Maltrato físico:** Uso de violencia para herir a alguien. Algunos ejemplos incluyen golpear, empujar, patear o morder.
- **Maltrato emocional:** Uso de palabras para tener el control. Esto incluye hacer amenazas y decir cosas malas o vergonzosas.
- **Abuso sexual:** Insinuaciones sexuales no deseadas, como, por ejemplo, violación y agresión sexual.
- **Maltrato digital:** Uso de la tecnología. Una pareja abusiva puede enviarle demasiados mensajes de texto, enviarle fotos inapropiadas o acechar sus perfiles de redes sociales.



No es su culpa. Si es víctima de maltrato en el noviazgo, está bien pedir ayuda. No es su culpa. Para conversar con un orientador de maltrato en el noviazgo, llame a la Línea nacional de ayuda contra el maltrato en el noviazgo al **1-866-331-9474**, TTY **1-866-331-8453**. También encontrará ayuda e información en loveisrespect.org.



El debate de los vaporizadores.

La mayoría de los adolescentes y adultos saben que fumar y consumir otros productos de tabaco es peligroso. ¿Pero qué sucede con los vaporizadores? Los vaporizadores usan electricidad para convertir el líquido con sabor en vapor. Estos incluyen vaporizadores tipo bolígrafo, cigarrillos electrónicos y vaporizadores hookah.

Vapear puede parecer divertido e inofensivo. Pero muchos profesionales de la salud concuerdan en que vapear puede ser dañino para el cuerpo.

La mejor forma de dejar de fumar o dejar de usar vaporizadores es nunca comenzar. Si fuma y quiere dejar de hacerlo, vapear no es una buena opción. No hay pruebas de que el vapeo sea seguro o exitoso para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los métodos comprobados para dejar de fumar.



¿Es el momento de dejar de fumar? Puede dejar de fumar y vapear para siempre con la ayuda adecuada. Obtenga asistencia e información por teléfono llamando a la Sociedad Estadounidense del Cáncer al **1-800-227-2345**, TTY **711**. O bien, obtenga ayuda gratuita en línea, en quitnow.net.

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Por qué mi hijo necesita ser examinado para detectar la concentración de plomo en sangre?

R: El plomo se encuentra a menudo en las tuberías o en la pintura de las casas antiguas. También se puede encontrar en juguetes pintados fabricados fuera de los Estados Unidos. Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo introducen sus manos y juguetes en la boca, pueden ingerir plomo y también pueden inhalarlo.

Cuando el plomo ingresa al organismo, puede acabar en la sangre, huesos u órganos. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce al envenenamiento por plomo. Puede

generar un crecimiento lento o problemas de desarrollo.

Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes. Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre son parte de una revisión médica a estas edades. La prueba se realiza utilizando unas pocas gotas de sangre.



Programa su prueba de detección. ¿Necesita su hijo someterse a una prueba de detección de plomo? Pregunte a su médico.

Descanse tranquilo.

Tratamiento de síntomas del resfriado y la gripe.

La temporada de gripe y resfriados está en plena acción. Estas enfermedades suelen presentarse repentinamente en los meses más fríos.

La gripe puede causar tos, dolor de garganta y congestión nasal. Es probable que también tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. Algunas personas presentan dolor de cabeza o malestar estomacal.

No hay cura para la gripe, pero cuidar de su salud puede ayudarlo a sentirse un poco mejor hasta que pase. Siga estas recomendaciones para una recuperación más cómoda:

- Tome un analgésico o un medicamento para reducir la fiebre.
- Descanse lo suficiente.
- Beba mucha agua.
- Quédese en casa y no vaya al trabajo o la escuela para no contagiar la enfermedad a otras personas.



Conozca a su proveedor. Consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) para una revisión médica antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-992-9940, TTY 711.**





Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja en cualquier idioma (llamada gratuita)

1-800-992-9940, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte 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).

1-877-410-0184, TTY 711

Línea nacional de ayuda contra el maltrato en el noviazgo: Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453
loveisrespect.org

Medicaid Program Integrity: Informe al estado si tiene sospechas de fraude y abuso por parte de proveedores o miembros.

1-800-880-5920, TTY 711 (línea gratuita)
601-576-4162 (línea local)

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

KidsHealth.org

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

1-800-992-9940, TTY 711

Una familia en forma.

Ejercicios en espacios interiores y al aire libre para los meses de invierno.

Demuestre a sus hijos la importancia del ejercicio dándose tiempo para hacer ejercicio en familia. Puede lograr que el ejercicio sea entretenido este invierno con una combinación de actividades en espacios interiores y al aire libre. Hacer ejercicio juntos es una excelente manera de que su familia se mantenga saludable y de pasar juntos un buen momento.

Algunas ideas para actividades físicas en espacios interiores este invierno son:

- Ejercicios simples como saltos de tijeras, abdominales o dominadas.
- Videos de ejercicios en línea.
- Bailar.
- Levantamiento de pesas (puede usar objetos comunes como productos enlatados, envases de agua o bolsas de papas si no tiene pesas).

Solo porque hace frío afuera no significa que no pueda pasar tiempo al aire libre y hacer algo de ejercicio. Pero es importante vestirse de manera adecuada para el clima. Esto significa vestirse en capas y usar un gorro, guantes o mitones, calcetines gruesos, botas y una chaqueta de invierno.

Algunas actividades físicas al aire libre son:

- Andar en trineo.
- Patinar sobre hielo.
- Caminar.
- Sacar la nieve con una pala.

Darse el tiempo para hacer ejercicio todo el año es importante para mantener una buena salud. Intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado todos los días o la mayoría de los días de la semana. No es necesario hacer los 30 minutos de una vez. Incluso 10 minutos de ejercicio 3 veces al día marcarán una diferencia.



INVIERNO 2020

Dónde se puede recertificar.



Regional Medicaid Offices.

Oficinas regionales de Medicaid.

Questions about Mississippi CHIP? Ask your county's Regional Office. You can call or visit. Can't get to a Regional Office? Go to your local Outstation. Your Regional Office can tell you where it is.

¿Tiene preguntas acerca de Mississippi CHIP? Pregunte en la Oficina regional de su condado. Puede llamar o ir personalmente. ¿No puede ir a una Oficina regional? Vaya a su subestación local. En su Oficina regional le pueden decir dónde se encuentra ubicada.

BROOKHAVEN

Copiah, Lawrence,
Lincoln
1372 Johnny Johnson Dr.
Brookhaven, MS 39601
601-835-2020

CANTON

Hinds, Madison,
North Hinds
5360 I-55 N.
Jackson, MS 39211
601-978-2399

CLARKSDALE

Coahoma, Quitman,
Tunica
520 S. Choctaw St.
Clarksdale, MS 38614
662-627-1493

CLEVELAND

Bolivar, Sunflower
211 N. Chrisman Ave.
Cleveland, MS 38732
662-843-7753

COLUMBIA

Covington, Jeff Davis,
Marion
501 Eagle Day Ave.,
Ste. A
Columbia, MS 39429
601-731-2271

COLUMBUS

Lowndes, Monroe
603 Leigh Dr.
Columbus, MS 39705
662-329-2190

CORINTH

Alcorn, Prentiss,
Tishomingo
2619 S. Harper Rd.
Corinth, MS 38834
662-286-8091

GREENVILLE

Washington
585 Tennessee Gas Rd.,
Ste. 10
Greenville, MS 38701
662-332-9370

GREENWOOD

Carroll, Leflore,
Tallahatchie
805 W. Park Ave., Ste. 6
Greenwood, MS 38930
662-455-1053

GRENADA

Grenada, Calhoun,
Montgomery, Yalobusha
1109 Sunwood Dr.
Grenada, MS 38901
662-226-4406

GULFPORT

Harrison
12231 Bernard Pkwy.
Gulfport, MS 39503
228-863-3328

HATTIESBURG

Forrest, Lamar, Perry
6971 Lincoln Road Ext.
Hattiesburg, MS 39402
601-264-5386

HOLLY SPRINGS

Benton, Lafayette,
Marshall
545 J.M. Ash Dr.
Holly Springs, MS 38635
662-252-3439

JACKSON

Hinds, Madison,
North Hinds
5360 I-55 N.
Jackson, MS 39211
601-978-2399

KOSCIUSKO

Attala, Choctaw, Leake
160 Highway 12 W.
Kosciusko, MS 39090
662-289-4477

LAUREL

Greene, Jones, Wayne
1100 Hillcrest Dr.
Laurel, MS 39440
601-425-3175

McCOMB

Amite, Pike, Walthall
301 Apache Dr.
McComb, MS 39648
601-249-2071

MERIDIAN

Clarke, Lauderdale
3848 Old
Highway 45 N.
Meridian, MS 39301
601-483-9944

NATCHEZ

Adams, Franklin,
Jefferson, Wilkinson
103 State St.
Natchez, MS 39120
601-445-4971

NEW ALBANY

Pontotoc, Tippah,
Union
850 Denmill Rd.
New Albany, MS
38652
662-534-0441

NEWTON

Jasper, Newton, Scott
9423 Eastside Dr. Ext.
Newton, MS 39345
601-635-5205

PASCAGOULA

George, Jackson
1702 Denny Ave.
Pascagoula, MS
39567
228-762-9591

PEARL

Rankin, Simpson,
Smith
3035 Greenfield Rd.
Pearl, MS 39208
601-825-0477

PHILADELPHIA

Kemper, Neshoba,
Noxubee, Winston
340 W. Main St.
Philadelphia, MS 39350
601-656-3131

PICAYUNE

Hancock, Pearl River,
Stone
1845 Cooper Rd.
Picayune, MS 39466
601-798-0831

SENATOBIA

DeSoto, Panola, Tate
2776 Highway 51 S.
Senatobia, MS 38668
662-562-0147

STARKVILLE

Chickasaw, Clay,
Oktibbeha, Webster
313 Industrial Park Rd.
Starkville, MS 39759
662-323-3688

TUPELO

Itawamba, Lee
1742 McCullough Blvd.
Tupelo, MS 38801
662-844-5304

VICKSBURG

Claiborne, Issaquena,
Sharkey, Warren
3401 Halls Ferry Rd.,
Ste. 1
Vicksburg, MS 39180
601-638-6137

YAZOO CITY

Holmes, Humphreys,
Yazoo
110 N. Jerry Clower Blvd.,
Ste. A
Yazoo City, MS 39194
662-746-2309

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 presentar la queja por escrito dentro de los primeros 30 días a partir de la fecha cuando se enteró de ella. Si su queja no puede resolverse en un día, se le considerará como reclamación. Nosotros le enviaremos una notificación de recibido de su reclamación dentro de los primeros 5 días después de haberla recibido. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros **1-800-992-9940, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT (y de 7:30 a.m. a 8:00 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

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

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 **1-800-992-9940, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. CT (y de 7:30 a.m. a 8:00 p.m. CT los miércoles). También estamos disponibles de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. CT el primer sábado y domingo de cada mes.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-992-9940, TTY 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-992-9940, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-800-992-9940, TTY 711**.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-800-992-9940**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION : Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-800-992-9940, TTY 711**.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم **1-800-992-9940**، الهاتف النصي **.711**

Choctaw

Pisa: Chahta anumpa ish anumpuli hokma, anumpa tohsholi yvt peh pilla ho chi apela hinla. I paya **1-800-992-9940, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-992-9940, TTY 711**.

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-800-992-9940, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-992-9940, TTY 711** 로 전화하십시오.

Gujarati

ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો તમારા માટે વિના મૂલ્યે ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો **1-800-992-9940, TTY 711**.

Japanese

ご注意: 日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-800-992-9940**、または **TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-800-992-9940, TTY 711**.

Panjabi

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **1-800-992-9940, TTY 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Italian

ATTENZIONE: se parla italiano, Le vengono messi gratuitamente a disposizione servizi di assistenza linguistica. Chiami il numero **1-800-992-9940, TTY 711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। कॉल करें **1-800-992-9940, TTY 711**.