



# Health Talk



iStock.com/kate\_sept2004

Invierno 2022

United  
Healthcare<sup>®</sup>  
Community Plan



## Su opinión nos importa

A partir de marzo posiblemente se le pida responder una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor respóndala. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

## Una familia en forma

### Ideas de ejercicios fáciles que puede hacer en familia

Demuestre a sus hijos la importancia del ejercicio dándose tiempo para hacer ejercicio en familia. Los estudios revelan que los hijos de padres y madres activos son seis veces más propensos a mantener un estilo de vida activo.

Hacer ejercicio juntos es una excelente manera de que su familia se mantenga saludable y de pasar juntos un buen momento. Intente hacer estos ejercicios divertidos este invierno:

- Ejercicios simples como saltos de tijeras, abdominales o flexiones
- Videos de ejercicios en línea
- Cantar y bailar al ritmo de sus canciones favoritas
- Ir a caminar



Ármese una rutina de ejercicios sencillos para hacer en casa. Aprenda algunos movimientos simples de yoga en [healthtalkyoga.myuhc.com](https://healthtalkyoga.myuhc.com).





**Mente sana,  
cuerpo sano**

## Cree un plan de tiempo en pantalla para su familia

Hay datos que muestran que los niños están pasando más tiempo en sus pantallas. Si bien es comprensible debido a la pandemia del COVID-19, esta tendencia igual resulta preocupante. Pasar demasiado tiempo en pantalla puede provocar una serie de cuestiones problemáticas. Estas incluyen obesidad, patrones irregulares de sueño y problemas conductuales como la pérdida de habilidades sociales o arrebatos violentos.

Es importante crear un plan de tiempo en pantalla que funcione para su familia. Estas son algunas ideas que pueden ayudarle a limitar el tiempo en pantalla de sus hijos:

- Establezca tiempos o cuartos sin dispositivos: por ejemplo, no pueden usarse teléfonos durante la hora de la comida o no habrá pantalla en el cuarto familiar
- Utilice aplicaciones y opciones integradas que le permitan limitar el uso del dispositivo
- Cargue sus teléfonos y otros dispositivos fuera de la habitación
- Cree normas regulares sobre el tiempo en pantalla: por ejemplo, no se pueden usar pantallas 1 hora antes de dormir

# Crear hábitos saludables

## Cómo cuidar de los dientes de sus hijos

Lavarse los dientes es una parte importante de la rutina diaria del cuidado dental de su hijo. Esto ayuda a mantener sus dientes limpios y sus encías sanas. Los siguientes son algunos consejos:

- Haga que su hijo se lave los dientes durante 2 minutos, 2 veces por día, con un cepillo de cerdas suaves. Ayúdele si necesita.
- El tamaño y la forma del cepillo de dientes de su hijo debería ajustarse a su boca y permitirle alcanzar todas las áreas de la boca con facilidad. Asegúrese de que el cepillo sea del tamaño adecuado. En general, un cepillo más pequeño es mejor que uno más grande.
- Asegúrese de que su hijo se cepille los laterales de los dientes, así como la parte externa, la lengua y la superficie con la que mastica.
- Reemplace le cepillo de dientes de su hijo cada 3 a 4 meses o antes si las cerdas comienzan a extenderse. Un cepillo de dientes gastado no limpia de forma adecuada los dientes de su hijo.



istock.com/wilpurnt



**Visite a su dentista.** Si necesita ayuda para encontrar un dentista, podemos ayudarle. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la página 4 de este boletín.

## La verdad sobre fumar cigarrillos electrónicos

Algunas personas consideran que fumar cigarrillos electrónicos es más seguro que fumar los tradicionales. Pero la mayoría de los cigarrillos electrónicos no son seguros. Los cartuchos de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y muchos otros químicos. Independientemente de la forma en que se consuma, se sabe que la nicotina causa adicción. Esto también afecta el desarrollo del cerebro, la memoria, el aprendizaje y el humor. Los cartuchos de los cigarrillos electrónicos sin nicotina igual tienen químicos que pueden dañar los pulmones.

Fumar cigarrillos electrónicos, o «vapear», puede ser especialmente peligroso para los adolescentes. Si su hijo o sus amigos vapean, intente promover que dejen de hacerlo. Al dejar de fumar cigarrillos electrónicos, los adolescentes quizás descubran que mejora su rendimiento deportivo y en actividades físicas. Puede explicar que cuanto antes lo haga, mejor podrá su cuerpo reparar el daño causado por el vapeo.

Si su hijo necesita ayuda para dejar de fumar cigarrillos tradicionales o electrónicos, hable con su proveedor. Este puede compartirle recursos para ayudar.



istock.com/Aleksandryu

## Las vacunas salvan vidas

Gracias a las vacunas, muchas enfermedades peligrosas ahora son menos comunes. Un buen ejemplo son enfermedades como la polio y la varicela. Las vacunas son parte de la atención regular que tanto niños como adultos necesitan. Estos son 4 motivos para vacunarse:

1. Las vacunas son seguras. Han sido probadas. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.
2. Las vacunas aumentan su inmunidad para que se mantenga saludable.
3. Las vacunas protegen a su familia, amistades y a la comunidad. Cuantas más personas estén vacunadas, menor es el riesgo de que alguien se enferme.
4. Las enfermedades, como el COVID-19, no distinguen de ciudades, estados ni fronteras internacionales. Pero las vacunas las detienen.

Con la propagación del COVID-19 y la gripe este invierno, las vacunas son la mejor protección para evitar enfermarse gravemente. Cualquier persona de más de 5 años califica para recibir la vacuna del COVID-19. Las vacunas contra la gripe se recomiendan una vez al año para todas las personas desde los 6 meses en adelante.



**Cuídese.** Para obtener más información sobre las vacunas para toda su familia, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Visite [uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://www.uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine) para consultar la información más reciente sobre la vacuna contra el COVID-19.





iStock.com/olesiabikrei

# Consulte al médico de su hijo

## Preguntas que debe hacer en la consulta anual de bienestar de su hijo

La atención preventiva es importante para ayudar a que su hijo disfrute de una vida lo más saludable posible. La consulta anual de bienestar de su hijo es una pieza clave de su atención preventiva. En la consulta, el proveedor realiza un examen completo, controla su crecimiento y desarrollo y le administra cualquier vacuna que necesite.

Quizás tenga preguntas para el proveedor de su hijo. Preparar de antemano una lista de preguntas le ayudará a no olvidarse de nada importante durante la consulta. Estas son 4 preguntas que puede hacer al proveedor de su hijo:

1. ¿Qué vacunas o exámenes necesita mi hijo?
2. ¿Tiene algún consejo para tener una alimentación saludable?
3. ¿Cuántas horas de sueño debe tener mi hijo durante la noche?
4. ¿Cuándo debería agendar la próxima cita de mi hijo?

## Rincón de recursos

### Servicios para miembros:

Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-877-542-9238, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**[myuhc.com/communityplan](http://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).

**1-855-575-0136, TTY 711**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**[uhhealthyfirststeps.com](http://uhhealthyfirststeps.com)**

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

**[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)**



iStock.com/vadimguzhva



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 ဖွံ့ဖြိုးထောက်ပံ့မှု 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 (**Persian**) صحبت می کنید، خدمات ترجمه زبان 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**.