



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/LightFieldStudios



Invierno 2024
Turn over for English!

United
Healthcare
Community Plan



¿Qué opina?

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

Atención preventiva

Comienzo saludable

Programe una consulta de rutina para su hijo

Empiece el año con el pie derecho al programar una cita anual con el proveedor de atención primaria de su hijo. Estas citas son un beneficio que cubre su plan médico y ayudan a asegurar que su hijo esté creciendo fuerte y saludable. Durante cada consulta, el proveedor de su hijo:

- Revisará la estatura, peso e índice de masa corporal (IMC) de su hijo
- Administrará las vacunas y realizará los exámenes de detección que necesite su hijo
- Hablará con su hijo sobre temas importantes de salud y seguridad para su edad
- Se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien



Sepa a dónde ir

Los mejores lugares para recibir atención

Cuando su hijo está enfermo o herido, no querrá esperar para consultar a un proveedor de atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudar a su hijo a recibir el tratamiento que necesita más rápido.

- **Proveedor de atención primaria (PCP):** Consulte al PCP de su hijo para la mayoría de las enfermedades y lesiones. El PCP de su hijo puede recibir llamadas fuera del horario habitual y los fines de semana para dar asesoría.
- **Línea de enfermería:** La enfermera puede ayudarle a elegir el mejor lugar para recibir atención. Llame al **1-844-222-7341**, TTY/PA Relay **711**, para recibir asesoría de una enfermera 24/7.
- **UHC Doctor Chat:** Chatee por video con un médico de forma gratuita con esta aplicación. Hay doctores disponibles 24/7.
- **Atención de urgencia:** Estos centros aceptan pacientes sin cita previa para enfermedades y lesiones leves. Diríjase allá para evitar largos tiempos de espera en la sala de emergencias.
- **Sala de emergencias:** Diríjase allá solo para emergencias médicas graves.



iStock.com/SDI Productions

Salud en adolescentes Es el momento de un cambio

Los adolescentes tienen necesidades únicas de atención médica. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de consultar al pediatra? Puede ser el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) que atienda a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de atención médica para la mujer, como un obstetra o ginecólogo.

Podemos ayudar a su hijo adolescente a elegir el proveedor adecuado. Visite myuhc.com/communityplan, o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 4.





Salud y bienestar

Duerma tranquilo

Consejos para descansar bien por la noche

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

- **Acuéstese a la misma hora todas las noches.** Recuerde a los niños que se acerca la hora de acostarse al menos una vez con anticipación.
- **Mantenga una rutina constante a la hora de acostarse.** Incluya un tiempo de tranquilidad mucho antes de acostarse.
- **Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse.** Establezca normas sobre el tiempo frente a la pantalla y el uso de dispositivos por la noche.

La vida cotidiana

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo utilice la tecnología. Las pantallas incluyen teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores.

La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) afirma que los niños menores de 2 años no deberían pasar tiempo frente a una pantalla, salvo para conversar por video con parientes. En el caso de los niños mayores de 2 años, la AAP recomienda que no deben estar más de 2 horas al día frente a la pantalla.

En lugar de pantallas, puede mantener ocupados a los niños pequeños con rompecabezas sencillos, libros ilustrados y manualidades. Los niños mayores pueden tocar instrumentos musicales, leer libros, jugar o hacer proyectos de arte.

Vacunas

Es su mejor opción

El cumplimiento con el calendario de vacunas evita que su hijo y otros se enfermen. Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba varias dosis de las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas y rubéola
- Varicela
- VPH
- Enfermedad meningocócica
- Influenza
- COVID-19
- RSV

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711

myuhc.com: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

Descárguela desde la App Store® o Google Play™

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711



istock.com/FatCamera

Unidad de necesidades especiales: Obtenga apoyo para afecciones continuas físicas, del desarrollo, emocionales o del comportamiento.

1-877-844-8844, TTY/PA Relay 711

UHC Doctor Chat: Chatee por vídeo con un médico de forma gratuita con esta aplicación. Los médicos están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

uhcdoctorchat.com

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis:

Para solicitar ayuda, llame al **988**.

Pase a lo digital: Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference

Somos más que atención médica: Si tiene necesidades de alimentos, vivienda o ayuda con las facturas de servicios públicos, llame a Servicios para miembros (llamada gratuita).

1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711



UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

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

UnitedHealthcare Community Plan ofrece 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, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025**, TTY/PA RELAY **711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675
Teléfono: **717-787-1127**, TTY/PA Relay **711**
Fax: **717-772-4366**, o
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

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. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**.

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ। फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

សូមចាប់អារម្មណ៍ : ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាភាគតិចផ្លែ គឺអាចមានសម្រាប់បម្រើជូនអ្នក។ ចុះទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**។

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

သတိပြုရန် - အကယုၣ် သဠည ဝုမန္တစကား ဝေပုဟပါက ဘာသာစကား အကူအညီကို သင့်အကြံအစဉ် အခမဲ့ ဝေဆာငံြကဝေးပါမည့်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025၊ TTY RELAY: 711** သို့ ဝေခင့်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENÇÃO: se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

লক্ষ্য করুন: আপনি যদি বাংলায় কথা বলেন, তাহলে আপনার জন্য বিনা খরচে ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

KUJDES: Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

সূचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. કૉલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**