



HealthTALK

TERCER CUARTO 2018



Prepárese para el verano.

¿Cuál es el mejor protector solar para niños? ¿Qué consejos hay para sobrevivir al verano? Visite UHCommunityPlan.com/TNkids para obtener respuestas a estas y muchas otras preguntas relacionadas con la salud.

¿Dolor de muela?

El dolor de muelas es la quinta razón más frecuente por la que la gente va a la sala de emergencias. Pero hasta el 79 por ciento de las consultas dentales en una sala de emergencias podrían haberse atendido mejor en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no tienen dentistas en la sala de emergencias. No pueden hacer mucho para ayudar a los pacientes que tienen dolor de muela.

Por eso es importante tener un hogar dental. Este es el consultorio donde recibe atención dental. Si usted tiene un dentista de cabecera, él o ella le ayudará cuando tenga dolor. Lo más importante es que puede ayudarlo a evitar dolores de muela mediante cuidados preventivos.

Las revisiones, las limpiezas y las radiografías periódicas son beneficios que están dentro de la cobertura. Y ayudan al dentista a detectar y tratar pequeños problemas antes de que se vuelvan más serios.



Sonría. ¿Necesita encontrar un dentista que acepte su plan? ¿Quiere más información acerca de sus beneficios dentales? Llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711.**

UnitedHealthcare Community Plan
8 Cadillac Drive, Suite 100
Brentwood, TN 37027

Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

R: Para cuando su bebé cumpla 2 años, habrá recibido más de 20 vacunas. Estas vacunas protegen contra 14 enfermedades distintas. En efecto, parecen ser muchas. Sin embargo, cada vacuna es importante.

Algunas de estas enfermedades contra las cuales inmunizamos son poco frecuentes en los Estados Unidos, gracias a la vacunación. Sin embargo, siguen presentándose en otras partes del mundo. Si no vacunáramos,

podrían volver a nuestro país. Otras enfermedades aún son comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden contraer estas enfermedades graves.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien. Es raro que haya complicaciones. Hay estudios que demuestran que no causan autismo ni otros trastornos.

Su bebé recibirá todas las vacunas que necesita durante los chequeos de rutina. Lleve un registro de las vacunas que le ponen a su hijo y de la fecha de administración. Muéstreselo a cualquier proveedor nuevo con quien tenga consulta.



Consígalo todo. Averigüe más sobre vacunas y otros temas de salud infantil en uhc.com/TNkids.



Respire tranquilo.

Entienda asma o su medicamento para la COPD.

Hay distintos medicamentos contra el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (en inglés usan la abreviatura COPD). Su proveedor de atención médica le recetará los más adecuados para usted. Es importante tomar sus medicamentos de la manera indicada por su proveedor de atención médica. Aunque si se siente mejor, no deje de tomarlos sin consultarlo con el doctor. Tenga un plan de acción por escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

Medicamentos de largo plazo:

La mayoría de las personas con asma y COPD toman medicamentos todos los días, incluso cuando se sienten bien. Esos medicamentos a largo plazo, mantienen la COPD bajo control. Pueden ser orales o por inhalación. La mayoría les ayudan a reducir la inflamación y a abrir las vías respiratorias.

Medicamentos de rescate:

Los medicamentos inhalados de rescate son para usted cuando tiene tos o le cuesta respirar. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en cuestión de minutos. Su efecto dura varias horas. Lleve sus medicamentos de rescate consigo en todo momento. Continúe tomando sus medicamentos de largo plazo, incluso cuando también esté usando el inhalador de rescate.



Nosotros podemos ayudar. Contamos con programas de atención médica integral. Son de ayuda para personas con asma, diabetes y otros padecimientos. Llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606, TTY 711** para averiguar más.

¿Está embarazada?

Tenga cuidado con el uso de medicamentos.

¿Está embarazada o está pensando en embarazarse? De ser así, debe saber que los medicamentos pueden afectar a su bebé. Las mujeres embarazadas no deben suspender ni comenzar a tomar ningún tipo de medicamento de manera abrupta. Siempre hable primero con su proveedor de atención médica. En algunos casos, dejar de tomar algún medicamento durante el embarazo puede ser más perjudicial que seguir tomándolo.

El uso de medicamentos como los narcóticos (opioides) puede ser peligroso en el embarazo. Se usan para ayudar a aliviar dolores que van de moderados a intensos. Algunos tipos comunes de narcóticos incluyen: codeína, morfina, oxicodona e hidrocodona. Esas medicinas pueden dañar a su bebé. Las mujeres que toman estos medicamentos deben estar conscientes de los posibles riesgos en el embarazo.

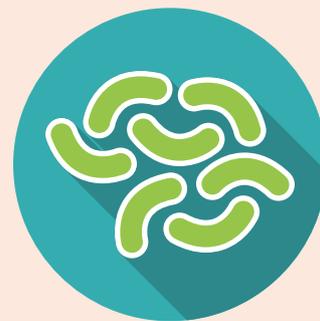
Estos son algunos de los riesgos para su bebé:

- Síntomas de abstinencia que pueden provocar a su bebé convulsiones, vómito, diarrea o problemas para alimentarse.
- Desarrollo deficiente del cerebro o la columna.
- Defectos cardíacos.
- Bebé muerto al nacer.
- Nacimiento prematuro, antes de la semana 37.

Recuerde, es muy importante que usted hable con su proveedor de atención médica sobre qué medicamentos es probable que pueda tomar con mayor seguridad durante el embarazo.



¿Necesita ayuda? El tratamiento contra trastornos ocasionados por el uso indebido de sustancias es un beneficio que está incluido dentro de la cobertura. Llame al Servicio de Dirección de Referidos para Tratamiento de la Administración de Servicios de Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration's Treatment Referral Routing Service) al **1-800-662-4357** para comenzar su recuperación.



5 verdades sobre la clamidia.

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual que más comúnmente se diagnostica. Tanto hombres como mujeres pueden infectarse.
2. Las bacterias que causan la clamidia se propagan a través del sexo. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. La clamidia no suele producir ningún síntoma. Los expertos sugieren que las mujeres y las adolescentes de 25 años de edad y menores que tienen relaciones sexuales se hagan la prueba cada año. El análisis se puede hacer con la orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Las dos personas deben ser tratadas. No debe tener relaciones sexuales hasta que termine el tratamiento.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir al bebé durante el parto. También puede causar complicaciones del embarazo u otros problemas graves.



Encuentre al Dr. Ideal.

Consulte a su proveedor de atención primaria para asesoramiento y pruebas de infecciones de transmisión sexual. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la app **Health4Me**®. O llame gratis a Servicios al Cliente al **1-800-690-1606**, **TTY 711**.

Acabe con el cáncer.

¿Ya le toca un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a detectar temprano los tipos comunes de cáncer. Cuando se detecta a tiempo, el cáncer a menudo responde a tratamientos. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con pruebas de detección. Para la persona con riesgo típico, la Sociedad Americana del Cáncer recomienda:

QUÉ: Mamografía

POR QUÉ: Para detectar el cáncer de mama temprano.

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 alto riesgo probablemente continuarán con pruebas de detección después de los 55 años.)

QUÉ: Colonoscopia

POR QUÉ: Para detectar o prevenir el cáncer colorrectal.

CUÁNDO: Colonoscopia para los hombres y las mujeres cada 10 años a partir de los 50 años de edad. También hay otras pruebas para detectar el cáncer colorrectal; los intervalos varían.

QUÉ: Pruebas de Papanicolaou y HPV

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

CUÁNDO: Prueba de Papanicolaou para las mujeres cada tres años entre los 21 y 29 años de edad. Pruebas del Papanicolaou y del virus del papiloma humano (HPV) cada cinco años entre los 30 y 65 años de edad. Pueden dejarse de hacer la prueba a los 65 años las mujeres con antecedentes de resultados normales de la prueba de Papanicolaou.



¿Corre usted riesgo? Hable con su proveedor de atención médica sobre sus factores de riesgo de cáncer. Pregúntele si debe comenzar a hacerse pruebas de detección a una edad más joven o hacérselas más a menudo.



Su salud total.

People can have more than one kind of
Las personas pueden tener más de un tipo de enfermedad al mismo tiempo. Eso es normal. Las personas que padecen alguna enfermedad mental también pueden padecer algún trastorno médico. Las personas que tienen trastornos médicos también pueden tener problemas de salud mental. Es muy importante asegurarse de que está recibiendo la atención adecuada.

Muchas veces su proveedor de atención primaria (PCP) es la primera persona que observa síntomas de problemas de salud mental o emocional. Es bueno consultar con su PCP sobre cambios importantes en su vida y las cosas que pudieran estar causando estrés. Pueden remitirla a un proveedor de salud conductual, como un terapeuta o un psiquiatra. Si ya lo está atendiendo un proveedor de salud mental, él o ella podría ser el primero en observar los síntomas de un problema de salud física. Él o ella podría recomendarle que acuda a su PCP.

Pero antes de que sus proveedores de atención médica intercambien cualquier información, le pedirán que firme un formulario de autorización. Usted no tiene que firmarlo. Si no lo firma, nadie puede hablar sobre su tratamiento. Si firma la autorización, recuerde que toda la información está protegida por estrictas leyes de privacidad.

Es importante atender a TODOS sus problemas de salud. La mejor manera de comenzar es mediante el intercambio de información. Informe a su PCP y a los demás proveedores que lo estén tratando. Permítalos concertar la mejor atención médica para su salud total.



Sepa sus cifras.

Casi uno de cada tres adultos tiene presión arterial elevada. También se conoce como hipertensión. Esto significa que la presión arterial es 130/80 o superior. La presión arterial superior a 120/80 pero inferior a 130/80 significa que usted tiene la presión alta. La hipertensión arterial usualmente no tiene síntomas. Pero debido a que puede conducir a problemas graves, es importante tratarla. La hipertensión es una de las principales causas de accidente cerebrovascular, infarto de miocardio, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Hay varias cosas que puede hacer para controlar su presión arterial:

- Limite la sal a menos de 1,500 mg por día.
- Limite el alcohol a una bebida al día para las mujeres o dos (o menos) para los hombres.
- Manténgase en un peso saludable.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- No fume.
- Controle el estrés

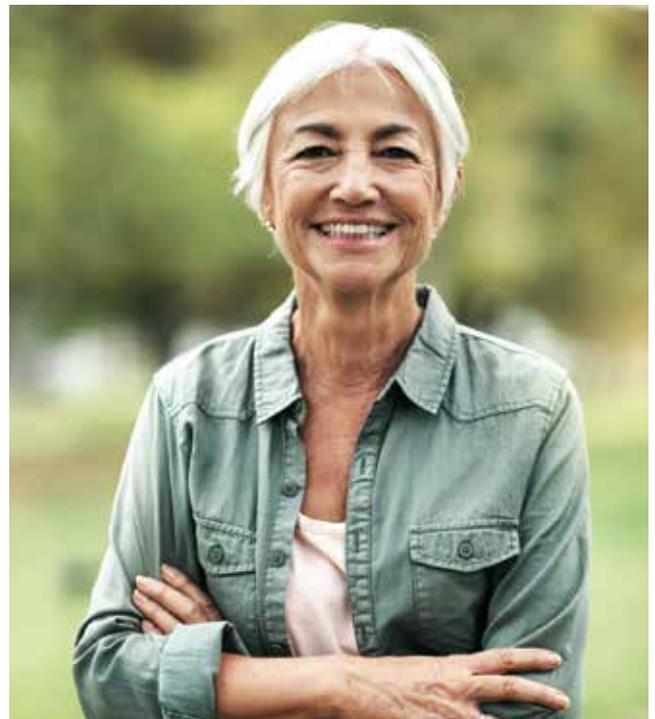
 **Acuda a su proveedor.** Si los cambios de estilo de vida no son suficientes, su proveedor podría sugerir medicamentos. Es importante que no falte a las consultas de seguimiento. Mídase la presión arterial con frecuencia.

Pasos para llevar una vida emocional saludable.

Enfrentar problemas de salud puede ser difícil. Es normal sentirse triste o decaído debido a su padecimiento crónico. Existen muchas cosas que pueden ayudarle a mantenerse saludable emocionalmente mientras enfrenta una enfermedad crónica.

- **No se esconda.** Sus amigos o familiares pueden ayudarle a sentirse apoyado. Trate de no alejar a estas personas ni bloquearlas. Pueden ayudarle incluso aunque no siempre tenga ganas de hablar con ellos.
- **Disfrute.** Hacer cosas que divertidas y tener pasatiempos ayuda a mejorar su estado de ánimo y le da algo en que enfocarse.
- **Manténgase informado.** Lo desconocido puede provocar mucho temor. Hable con su equipo de atención médica sobre su padecimiento crónico. Él o ella contestará cualquier pregunta que tenga. Mientras más informado esté, menos tendrá que temer.
- **Encuentre apoyo.** Un grupo de apoyo es un lugar donde puede encontrar gente que sabe exactamente cómo usted se está sintiendo. Hablar con un grupo de apoyo puede facilitar las cosas. Únase a un grupo y exprese lo que sienta.

Puede que le sea más fácil vivir con su padecimiento crónico si sigue estos pasos. Lo más importante es tomar un día a la vez.



Un camino a una vida más saludable.

¿Le falta energía? ¿Quiere mejorar su salud en general? Usted puede comenzar su camino hacia la mejor salud haciendo un cambio de estilo de vida positivo. Un cambio en el estilo de vida puede ser algo como, por ejemplo, hacer más ejercicio, mejorar su dieta o dejar de fumar o de consumir productos de tabaco. El camino al éxito no siempre es fácil. Puede requerir tiempo. Estas son algunas maneras fáciles de iniciar su camino hacia un estilo de vida más saludable:

- **Prepárese para el éxito.** Cuando tenga claro su objetivo, prepárese para el éxito. Dé un paso que lo acerque a su objetivo cada semana. Los pasos pueden ser pequeños. Logrará avances en muy poco tiempo.
- **Piénselo.** Piense en todo lo que necesita hacer para alcanzar su objetivo de llevar una vida más saludable. Escriba su plan. Después, póngalo donde pueda verlo todos los días.
- **Pida ayuda.** Pídale a un amigo o familiar que participe en el plan. Él o ella puede ayudarle a mantenerse motivado y a no hacer trampa. Incluso quizás tenga el mismo objetivo que usted. El camino hacia una vida más saludable es mucho más fácil si no lo recorre solo.
- **Busque apoyo.** El camino a una vida más saludable a veces puede ser abrumador. Si alguna vez piensa que necesita reencaminarse, hable con alguien que pueda ayudarle.



UnitedHealthcare Community Plan quiere que usted tenga éxito. Ofrecemos asesores en salud que pueden ayudarle a lograr sus metas. Los asesores de salud pueden ayudarle en cada paso que dé hacia una vida saludable. Nuestros asesores de salud pueden ayudar con lo siguiente:

- Alimentación saludable.
- Ejercicio y aumentar la actividad física.
- Mantenerse en un peso sano.
- Dejar el tabaco.
- Control del estrés.

Para hablar con un asesor de salud, llámenos al **1-800-690-1606**. Se le pedirá que introduzca el número de identificación de miembro que se indica en su tarjeta del seguro. Asegúrese de tenerlo cuando llame. Cuando le pregunten por qué está llamando, simplemente diga 'health coaching' (asesor de salud).



¿Hay maltrato en tu vida?

El maltrato infantil puede tener muchas formas. Todas las formas de maltrato son graves. Puede ser emocional, sexual, verbal o físico. No hay nada que tú puedas hacer o decir para merecer ser maltratado. El maltrato nunca es tu culpa. Todos tenemos el derecho a una relación segura y sana.

Para denunciar sospechas de maltrato infantil, llama al **1-877-237-0004**. Si corres peligro inmediato, llama al 911. No necesitas pruebas de que ha ocurrido maltrato. Cada denuncia se evaluará de manera individual.

Está creciendo.

Enseñe a los adolescentes a hacerse cargo de su propia salud.

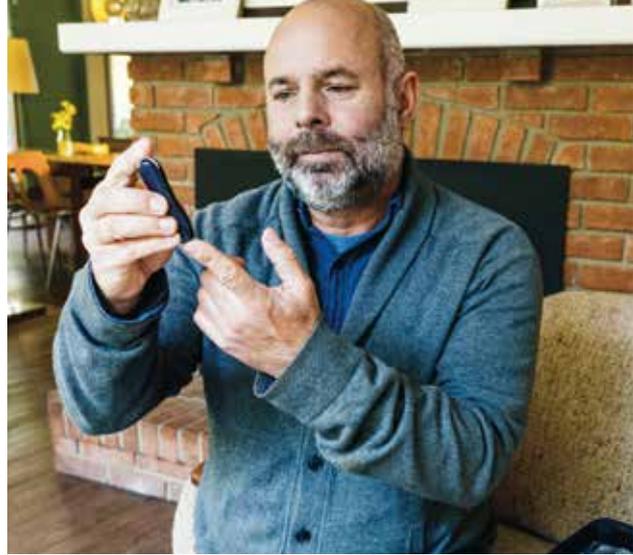
Los adolescentes pueden empezar a aprender a ser consumidores de atención médica. Los padres pueden enseñar a sus adolescentes habilidades para el cuidado de la salud tales como:

- hacer citas médicas y dentales.
- preparar una lista de preguntas para hacer en las consultas.
- hablar con el proveedor.
- llenar formularios.
- entender los medicamentos.

Ayudar a los adolescentes a involucrarse en su propio cuidado puede ser un reto pero también es gratificante. Esto puede ayudar a los adolescentes a generar autoestima, a aumentar la confianza en sí mismos y a ser más independientes. Puede también mejorar sus experiencias con los proveedores médicos en la actualidad y en la edad adulta.

Los adolescentes tienen diferentes necesidades de atención médica que los niños. Su hijo adolescente podría estar listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trata a los adultos. Su hija podría necesitar un proveedor de atención médica para mujeres como un obstetra/ginecólogo (en inglés se usa la abreviatura OB/GYN).

 **Nosotros podemos ayudar.** UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su adolescente a elegir al proveedor adecuado. Llame a Servicios al Cliente, visite myuhc.com/CommunityPlan o use la app **Health4Me**.



Bajo control.

Si es diabético, es imprescindible que su salud sea una prioridad. Mantener controlada la diabetes requiere vigilancia constante y atenta. Las pruebas periódicas ayudan a determinar su estado de salud. ¿Le han hecho recientemente estas pruebas?

ANÁLISIS DE SANGRE A1C: Este análisis de laboratorio muestra qué tan bien se ha controlado el azúcar en la sangre en los últimos 2 a 3 meses. El análisis indica qué tan bien está funcionando el tratamiento. Le deben hacer el análisis 2 a 4 veces al año.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN: Las personas que tienen diabetes corren el doble de riesgo de padecer enfermedades del corazón. Controlar el colesterol y la presión arterial pueden proteger su corazón. Hágase una prueba de colesterol una vez al año o cuando su doctor diga que debe hacerlo. Pida que le midan la presión arterial en cada consulta.

FUNCIÓN DE LOS RIÑONES: La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que sus riñones están funcionando bien. Hágase esta prueba una vez al año.

EXAMEN DE LOS OJOS CON LA PUPILA DILATADA: La concentración elevada de azúcar en la sangre puede causar ceguera. En esta prueba, le ponen gotas en los ojos que agrandan las pupilas para que le puedan revisar la retina. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de que usted los note. Hágase esta prueba una vez al año.

 **Con nosotros es muy fácil.** Estas pruebas son beneficios cubiertos. Si necesita ayuda para hacer una cita o para ir al consultorio de su doctor, llame a servicios al cliente al **1-800-690-1606**.

¿Necesita un examen físico para deportes?

Mejor, hágase un chequeo general completo.

¿En qué se diferencia un chequeo general?

Durante un chequeo físico deportivo, el proveedor de atención médica evaluará su salud en general. Buscará específicamente algo que podría impedirle a usted practicar dicho deporte.

Un chequeo general va más allá. Incluye una exploración desnudo. Le inspeccionarán la vista, los dientes y la audición, también le harán pruebas de laboratorio y le aplicarán vacunas según sea necesario.

Además es un buen momento para hablar de sus sentimientos, por ejemplo, si se siente decaído o exaltado



todo el tiempo. Puede preguntar sobre los cambios en su cuerpo y sobre cualquier problema con el consumo de alcohol o drogas. Su proveedor le dará buenos consejos para asegurarse de que reciba el cuidado que necesite.

La mayoría de los adolescentes son muy saludables, pero en ocasiones pueden detectarse pequeños problemas incipientes que son posibles de resolver. Por ese motivo, todos nosotros, niños, adolescentes y adultos, necesitamos chequeos periódicos.



¿Quién necesita un chequeo? ¡Todo el mundo!

Padres: Su hijo debe ir a un chequeo de TennCare Kids cada año. Ir a un chequeo se llama atención médica preventiva o de rutina. Esto significa que tiene que llevar a su hijo con un proveedor de atención médica aun cuando no esté enfermo. Es muy importante ir a cada chequeo cuando le toca. Acuda a su proveedor de atención primaria (PCP) una vez al año para recibir un chequeo general de TennCare Kids.

Jóvenes: Usted es lo suficientemente maduro para programar sus propios chequeos generales. Quizá haya maneras más divertidas de pasar una mañana, pero dedicar una hora en el consultorio del PCP para hacerse un chequeo es mucho mejor que enfermarse. A nadie le gusta tener que reponer clases o perderse actividades divertidas. Estos chequeos anuales de TennCare Kids le ayudan a proteger su salud. Antes de irse del consultorio, programe su próxima cita. Después ponga un recordatorio en su teléfono para que se repita cada año y le recuerde la cita más o menos una semana antes. ¡De ese modo usted puede estar más sano que nunca!

Los miembros del Plan Comunitario de UnitedHealthcare (UnitedHealthcare Community Plan), a partir de su nacimiento y hasta cumplir los 20 años, tienen chequeos de TennCare Kids sin costo. Si necesita ayuda para hacer una cita, llame al **1-800-690-1606**.

KidsHealth.

Reciba datos saludables al alcance de su mano.

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para proporcionar el asesoramiento que necesite, cuando lo desee. Obtenga respuestas a sus preguntas sobre salud en **UHCommunityPlan.com/TNkids**.

- Padres – encuentre respuestas en las que pueda confiar. Reciba consejos aprobados por médicos sin la jerga médica.
- Niños – encuentren divertidos cuestionarios, juegos y videos de salud. Aprende cómo funciona tu cuerpo, qué está sucediendo cuando estás enfermo y cómo conservar la salud.
- Adolescentes – encuentren conversaciones directas e historias personales. Respuestas y consejos sobre preguntas del cuerpo y la mente.

Visítanos en casa, en la escuela, en la biblioteca o en cualquier otro lugar.

- Utilice cualquier computadora o teléfono inteligente con acceso a la Internet.
- Haga búsquedas por tema, lea o escuche artículos o mire videos.
- Incluso puede descargar un enlace fácil para su teléfono inteligente.

Para obtener datos de salud al alcance de la mano, visite **UHCommunityPlan.com/TNkids** hoy mismo.



Pasos hacia su futuro.

Hasta este momento, los adultos de su vida probablemente le han ayudado a tomar decisiones importantes. Pero ahora usted está tomando muchas de sus propias decisiones y comenzando a responsabilizarse de su vida. ¿Qué camino seguirá?

Preparación para el éxito

Esto es un hecho: La educación posterior al nivel preparatoria es necesaria para casi todos. Estos pasos pueden ayudarle a lograr sus objetivos.

- 1. Asistencia escolar.** Prácticamente todos los adolescentes quieren desvelarse y levantarse tarde al otro día. Pero eso puede ocasionar que falten a la escuela. ¿Es una buena idea? Comience a hacer su tarea más temprano. Apague su celular. Ponga la alarma. Usted puede hacerlo. Infórmese sobre lo importante que es el sueño para los adolescentes en kidshealth.org.
- 2. Tus calificaciones.** Tener buenas calificaciones lo llevará a progresar en la vida. Si necesita ayuda, comuníquese a sus padres, maestros o consejeros escolares. Conozca más sobre buenos hábitos de estudio en kidshealth.org.
- 3. Preparación para la universidad.** Mientras más pronto comience a hacer planes, mejor. Hable con su consejero escolar sobre universidades, escuelas técnicas, becas, subvenciones y préstamos. Asegúrese de tomar los cursos que necesite. La beca HOPE ayuda a muchos alumnos a pagar la escuela de su elección. Comience ahora. Visite tn.gov/collegepays/ y kidcentraltn.com.



¿Mal aliento?

Principales causas y remedios contra el aliento de “dragón”.

¿Qué causa el mal aliento?

- 1. Bacteria.** El mal aliento puede suceder porque en la boca hay cientos de tipos de bacterias que causan mal aliento.
- 2. Resequedad de la boca.** Su boca quizá no esté produciendo suficiente saliva. La saliva es importante porque actúa constantemente para mantener la boca limpia.
- 3. Periodontitis.** Si nada le elimina el mal aliento o siempre tiene mal sabor de boca, esto podría ser un signo de que tiene una enfermedad avanzada en las encías.
- 4. Comida.** La lista de alimentos que ocasionan mal aliento es larga y lo que come afecta el aliento que sale de su boca.
- 5. Fumar y consumir tabaco.** Fumar mancha los dientes, provoca mal aliento y lo pone en riesgo de padecer problemas de salud.
- 6. Padecimientos médicos.** Un problema de sinusitis o de reflujo gástrico puede ocasionar mal aliento.

¿Cómo puedo evitar el mal aliento?

- 1.** Cepíllese los dientes y use hilo dental.
- 2.** Cuídese la lengua.
- 3.** Use enjuague bucal.
- 4.** Limpie sus aparatos de ortodoncia y retenedores.
- 5.** Mastique chicle o caramelos de menta sin azúcar para mantener el flujo de la saliva.
- 6.** Deje de fumar o no empiece a fumar.
- 7.** Acuda al dentista cada seis meses para un chequeo.

Equidad en salud.

Cómo utilizamos y protegemos los datos culturales.

Nosotros recibimos datos culturales sobre usted. Esto puede incluir su raza, etnia y el idioma que habla. Esta información la utilizamos para ayudarle a resolver sus necesidades de atención médica. Podríamos utilizarla para mejorar los servicios que le ofrecemos:

- Encontrando brechas en la atención.
- Ayudándole en otros idiomas.
- Creando programas que satisfagan sus necesidades.
- Informando a sus proveedores de atención médica del idioma que habla.

No utilizamos esta información para denegarle cobertura ni limitar los beneficios. Nosotros protegemos esta información. Limitamos quién puede ver sus datos culturales.



Infórmese. ¿Quiere más información acerca de nuestros programas de equidad en salud. Visite uhc.com/about-us/health-equity. También puede

llamar gratis a Servicios al Miembro al **1-800-690-1606**, **TTY 711** para más información.





La salud mental del adolescente.

Es difícil ser adolescente. Tienes el estrés de querer caer bien, de sacar buenas calificaciones, de llevarte bien con tu familia y de tomar decisiones importantes. Esas son las típicas presiones de la adolescencia. Es normal preocuparte por todo eso. Pero sentirte muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental. Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y a veces graves. Los problemas de salud mental se pueden tratar.

Dónde encontrar ayuda

Si usted o alguien querido está en crisis, por favor pida ayuda inmediatamente.

- Habla con tus padres o con un adulto de confianza
- Llama al 911
- Acuda al departamento de emergencias más cercano o al consultorio de su médico de atención primaria.
- Llame gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al **1-800-273-8255**

Cuándo tocan los chequeos.

El siguiente chequeo me toca el _____.

No sabes con seguridad cuándo te toca? Llame a su Proveedor de Atención Primaria (PCP) y pregúntele.

¿No sabes con seguridad quién es tu PCP? Para enterarse, llame a su plan de seguro médico al **1-800-690-1606**.

Prepárese para su chequeo. Escriba las preguntas que quiere hacerle a su PCP.

Una de las preguntas que quiero hacerle a mi PCP es:

O

Algo que mi PCP debe saber sobre mí es: _____

Los adultos también necesitan chequeos médicos.

Los chequeos médicos periódicos pueden ayudar a encontrar los problemas antes de que empiecen. También pueden ayudar a detectar problemas en etapas tempranas. De ese modo, sus posibilidades de recibir tratamiento y curarse son mayores. Cuando usted recibe los servicios, exámenes y tratamientos de salud adecuados, está tomando medidas que mejoran sus probabilidades de vivir una vida más sana. Su edad, su estado de salud y sus antecedentes familiares son factores que determinan qué tan a menudo debe recibir cuidados. ¡Llegó el momento de hacerse cargo de su salud! Programe una cita con su proveedor de atención médica para hablar sobre qué exámenes y pruebas de detección necesita y cuándo los necesita.

A quién llamar.



Números de teléfono que debe saber.

UnitedHealthcare quiere estar en estrecha comunicación con usted. Estamos a su disposición para ayudarlo a entender mejor su plan de seguro médico. Usted puede pedir ayuda o expresar una opinión. Le atenderá la persona adecuada para ayudarlo con preguntas e inquietudes. Es importante para nosotros responder a sus preguntas y escuchar sus comentarios.

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Cliente

1-800-690-1606

Si tiene un problema de audición o de habla, nos puede llamar por máquina TTY/TDD. Nuestro número TTY/TDD es el **711**.

Nuestros sitios web

myuhc.com/CommunityPlan

UHCCommunityPlan.com

Consulte el directorio de proveedores en línea. Descargue una copia del Manual para miembros. Lea este boletín para miembros en línea en inglés o en español. Entérese sobre Healthy First Steps® y otros programas.

UHCRiverValley.com/just4teens

Obtenga información de salud sólo para adolescentes.

Nuestra aplicación para miembros

Health4Me®

Busque proveedores, llame a la línea de ayuda de enfermería, vea su tarjeta de identificación, obtenga información sobre sus beneficios y más desde su teléfono inteligente o tableta.

Línea de ayuda de enfermería

1-800-690-1606, TTY 711

Optum® NurseLineSM está a su disposición gratuitamente, las 24 horas, todos los días. Le contestará una enfermera que le puede ayudar con problemas de salud.

Transporte

1-866-405-0238

Obtenga transporte que no es de emergencia a sus consultas de atención médica.

Baby Blocks™

UHCBabyBlocks.com

Inscríbese en un programa de recompensas para las mujeres embarazadas y las madres de recién nacido.

Healthy First Steps®

1-800-599-5985, TTY 711

Obtenga apoyo durante todo su embarazo.

MyHealthLine™

UHCmyHealthLine.com

Si califica, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual sin costo alguno.

Recursos de TennCare

DentaQuest

1-855-418-1622

DentaQuest.com

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Mercado de Seguros de Salud

1-800-318-2596

Healthcare.gov

Para solicitar TennCare.

TennCare

1-615-743-2000

TTY 1-877-779-3103

Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare

1-800-758-1638

TTY 1-877-779-3103

Defensa gratuita para los miembros de TennCare. Ellos pueden ayudarlo a entender su plan y obtener tratamiento.

Tennessee Health Connection

1-855-259-0701

Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

Recursos comunitarios

Care4Life

Care4Life.com

Reciba mensajes de texto gratis que le ayudan a controlar la diabetes.

KidsHealth®

UHC.com/TNkids

Reciba información fiable de salud infantil, redactada para padres, niños o adolescentes.

Text4Baby

Reciba mensajes de texto gratuitos para ayudarlo con el embarazo y el primer año de su bebé. Textee **BABY** (o **BEBE**) al **511411** o inscríbese en **Text4baby.org**.

Red para la Prevención del Suicidio de Tennessee

1-800-273-TALK

(1-800-273-8255)

TSPN.org

Hable con un consejero en prevención del suicidio.

Línea para crisis en todo el Estado de Tennessee las 24/7

1-855-CRISIS-1

(1-855-274-7471)

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Línea de Tennessee para dejar el tabaco

1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

TNQuitline.org

o **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**

Obtenga ayuda gratuita en inglés o en español para dejar el tabaco. Se ofrece ayuda especial para las mujeres embarazadas.

Departamento de Servicios

Sociales de Tennessee

1-615-743-2000

Centro de Servicio para Asistencia Familiar

Do you need free help with this letter?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to get help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-690-1606 (TTY 711).

Kurdish: کوردی

ئاگاداری: نەگەر بە زمانی کوردی قەسە دەکەیت، خزمەتگوزاریه‌کانی یارمەتی زمان، بەخۆزایی، بۆ تو بەردەستە. پەیوەندی بە 1-800-690-1606 (TTY 711) بکە.

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-690-1606 رقم هاتف الصم والبكم (TTY 711).

Chinese: 繁體中文

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 1-800-690-1606 (TTY 711)。

Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-690-1606 (TTY 711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-690-1606(TTY 711)번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-690-1606 (TTY 711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 800-690-1606 (TTY 711).

Gujarati: ગુજરાતી

સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-690-1606 (TTY 711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໄປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທສ 1-800-690-1606 (TTY 711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-690-1606 (TTY 711).

Tagalog: Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-690-1606 (TTY 711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-690-1606 (TTY 711). पर काल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-800-690-1606 (TTY 711).

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-690-1606 (TTY 711).

Nepali: **नेपाली**
ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू नि:शुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-690-1606 (TTY 711) मा फोन गर्नुहोस्।

Persian: توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-690-1606 (TTY 711) تماس بگیرید.

- ¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?
- ¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?
- O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?

Llámenos gratis al 1-800-690-1606. Lo podemos conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite (para TTY llame al 711).

Nosotros acatamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Piensa que no le ayudamos o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo? Puede presentar una queja por correo postal, por correo electrónico o por teléfono.

Estos son tres lugares donde puede presentar una queja:

<p>TennCare Office of Civil Rights Compliance</p> <p>310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243</p> <p>Correo electrónico: HCFA.Fairtreatment@tn.gov</p> <p>Teléfono: 855-857-1673 TRS: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf</p>	<p>UnitedHealthcare Community Plan</p> <p>Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220</p> <p>Teléfono: 800-690-1606 TTY: 711</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</p>	<p>U.S. Department of Health & Human Services</p> <p>Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201</p> <p>Teléfono: 800-368-1019 TDD: 800-537-7697</p> <p>Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html</p> <p>O bien, puede presentar una queja en línea en: https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</p>
---	--	---

Reporting Fraud and Abuse:

English:

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free 1-800-433-3982 or go online to <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free 1-800-433-5454.

Spanish:

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al 1-800-433-3982. O visítenos en línea en <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.