



HealthTALK

OTOÑO 2019

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

KidsHealth[®].

KidsHealth[®] es un recurso para ayudar a los padres, niños y adolescentes a hacerse cargo de su salud. Los padres pueden obtener asesoramiento médico aprobado. Los niños pueden encontrar divertidos cuestionarios de salud, juegos y videos. Los adolescentes pueden obtener respuestas y asesoramiento sobre preguntas acerca del cuerpo y la mente. Visite KidsHealth.org hoy.

Nota: Toda la información solo tiene fines educativos. Para obtener asesoramiento médico específico, diagnósticos y tratamientos, consulte a su médico.

Combata la gripe.

Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.

Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



No se arriesgue, vacúnese. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan.

Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.



La dosis correcta.

Elabore un plan para el tratamiento del TDAH.

¿Tiene su hijo un trastorno por déficit de atención/con hiperactividad (TDAH)?
¿Está tomando medicamentos para el TDAH? De ser así, es importante concertar y asistir a las citas con su médico.

Un plan igual para todos no funciona para los niños con TDAH pues, lo que funciona para un niño posiblemente no funcione para otro. El médico debe examinar a un niño que toma medicamentos para el TDAH para asegurarse de que está recibiendo el medicamento correcto y la dosis correcta. Ello sucederá en una consulta de control, estas consultas deben realizarse dentro de los 30 días posteriores a la primera consulta por TDAH y después al menos 2 veces más en los próximos 9 meses.

 **Plan de ataque.** Podemos ayudarlo a programar una cita o a encontrar un proveedor. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**. O bien, visite myuhc.com/CommunityPlan.

Manténgase de pie.

Consejos para prevenir caídas.

La posibilidad de caerse aumenta con la edad. Esto puede ser ocasionado por cambios físicos, problemas de salud o medicamentos. Sin embargo, las caídas no tienen que ser parte del envejecimiento. Las siguientes son algunas formas sencillas para ayudar a reducir el riesgo de caídas en casa.

- 1. Mantenga su casa ordenada.** Verifique que los pisos no tengan ningún obstáculo con el que se pueda tropezar, como cables, ropa o juguetes para mascotas.
- 2. Ilumine su camino.** Use una luz nocturna en su cuarto o coloque una lámpara al lado de su cama. Si necesita levantarse durante la noche, asegúrese de poder ver. En la noche mantenga las luces encendidas en los pasillos si es necesario.
- 3. Prepare su baño.** Instale barras de seguridad al lado de la ducha y el inodoro. Coloque tapetes antideslizantes en la ducha y el baño.
- 4. Limpie los derrames de inmediato.** Evite usar productos de limpieza que causen que las superficies queden resbalosas.



Es un acto de equilibrio. Las caídas no tienen que ser parte del envejecimiento. Hable con su médico si ha tenido problemas de equilibrio, para caminar o si se ha caído. Analizar sus riesgos con su médico puede ser de gran utilidad para ayudar a prevenir caídas. Si necesita ayuda para encontrar un médico, podemos ayudarlo. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**.



5 datos sobre la clamidia.

1. La clamidia es la enfermedad de transmisión sexual (ETS) que se diagnostica más comúnmente. Tanto los hombres como las mujeres pueden contraerla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten a través del sexo. Utilizar condones puede reducir el riesgo.
3. La clamidia por lo general no presenta ningún síntoma. Los expertos recomiendan que las mujeres y los adolescentes sexualmente activos de 25 años de edad y menores se realicen la prueba cada año. Se pueden realizar pruebas en la orina.
4. La clamidia puede curarse con antibióticos. Ambos miembros de la pareja deben recibir tratamiento. No debe tener relaciones sexuales hasta que el tratamiento esté completo.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Puede transmitirse a un bebé al momento del parto. También puede causar un embarazo ectópico u otros problemas graves.



Las ETS pueden ser silenciosas. Consulte a su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) para obtener asesoramiento y pruebas de ETS.

¿Necesita un nuevo PCP? Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711.**

¿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. En el caso de los niños mayores de 2 años, la AAP señala que no deben estar más de 2 horas al día frente a la pantalla. Puede restringir el tiempo de su hijo frente a la pantalla de muchas formas:

- Establezca reglas.
- Fije límites de tiempo.
- Mantenga los televisores, tabletas y computadoras fuera de la habitación de su hijo.
- Dé ejemplo al mantenerse activo realizando actividades físicas y al aire libre.



Conozca más. Visite KidsHealth.org para conocer más sobre temas de salud infantil. Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.

Ve aquí.

No permita que la diabetes le robe la vista.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes que daña los vasos sanguíneos de los ojos. En casos avanzados, los síntomas pueden incluir visión borrosa, ver “manchas”, ver “halos” alrededor de las luces, pérdida de la visión central y pérdida de colores en la visión.

Sin embargo, la mayoría del tiempo, los síntomas no comienzan hasta que el daño es grave. La cirugía láser puede evitar que empeore, pero no puede revertir la pérdida de visión que ya ocurrió.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para diabéticos cada año. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El oftalmólogo dilata las pupilas con gotas y luego examina el interior del ojo. La prueba es rápida e indolora.

Las personas que sufren de diabetes también tienen un riesgo más elevado de padecer otras enfermedades oculares. Estas últimas incluyen las cataratas y el glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir estas enfermedades oculares.



Podemos ayudar. Si padece diabetes u otra afección crónica, podemos ayudar.

Ofrecemos programas para el control de enfermedades, que ayudan a manejar su afección con recordatorios sobre su cuidado y consejos de una enfermera. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711.**





Rincón de recursos.

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

1-800-641-1902, 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 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-877-543-4293, TTY 711

Línea para dejar de fumar de Nebraska:

Los residentes de Nebraska obtienen acceso gratuito y confidencial a servicios de asesoramiento y apoyo las 24 horas del día, los 7 días a la semana.

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Línea telefónica directa de ayuda nacional

contra la violencia doméstica: Obtenga asistencia, recursos y asesoramiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org**

Transporte médico sin carácter de emergencia:

1-833-583-5683, TTY 1-833-587-6527

¿Quiere recibir información en formato

electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).

1-800-641-1902, TTY 711

Las mamografías salvan vidas.

Programe su prueba de detección.

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más común en las mujeres. Este año se les diagnosticará cáncer de seno a aproximadamente 268,600 mujeres en los Estados Unidos. Este tipo de cáncer es la segunda causa principal de muerte por cáncer en las mujeres. Sin embargo, gracias a una mejor detección y tratamiento temprano, la tasa de mortalidad ha disminuido en las últimas 3 décadas.

Octubre es el mes de concientización del cáncer de seno. Este es un buen momento para programar una mamografía (rayos x del seno) si debe hacerse una. Las mamografías se utilizan para detectar el cáncer de seno en etapa temprana, antes de que note un bulto. Cuando se detecta de forma temprana, el cáncer de seno es generalmente curable.

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer de mama. Estos incluyen sus antecedentes de salud familiares y personales, etnia y estilo de vida. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda mamografías anuales para mujeres a partir de los 40 o 45 años, según el riesgo. Luego, a partir de los 55 años, las mamografías deben realizarse cada 2 años. Las mujeres en alto riesgo pueden continuar realizándose las pruebas de detección anuales después de los 55 años de edad.



¿Está en riesgo?

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer. Si necesita ayuda para programar una cita o encontrar un proveedor, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**. O visite **myuhc.com/CommunityPlan**.



UnitedHealthcare Community Plan does not discriminate on the basis of race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services. We're glad you are a member of UnitedHealthcare Community Plan!

If you think you were treated unfairly because of your race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services, 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 can send a complaint at any time. We will acknowledge your complaint in writing within ten (10) calendar days of receipt . A decision will be sent to you no later than 90 calendar days from receipt of your complaint.

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 Member Services at **1-800-641-1902, TTY 711**, 7 a.m. – 7 p.m. CT (6 a.m. – 6 p.m. MT), Monday – Friday.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at **1-800-641-1902, TTY 711**, 7 a.m. – 7 p.m. CT (6 a.m. – 6 p.m. MT), Monday – Friday.

UnitedHealthcare Community Plan no discrimina por motivos de raza, etnicidad, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud. ¡Nos alegra que sea miembro de UnitedHealthcare Community Plan!

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por motivos de raza, etnicidad, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud, 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

Puede enviar una queja en cualquier momento. Reconoceremos su queja por escrito dentro de los diez (10) días calendario después de recibirla. Se le enviará a usted una decisión a más tardar 90 días calendario a partir de la recepción de su queja.

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 a Servicios para Miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**, de 7 a.m. a 7 p.m. CT (6 a.m. a 6 p.m. MT) de lunes a viernes.

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 a Servicios para Miembros al **1-800-641-1902, TTY 711**, de 7 a.m. a 7 p.m. CT (6 a.m. a 6 p.m. MT) de lunes a viernes.