



# Health TALK

INVIERNO 2020 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## ¿Sabía que...?

En los Estados Unidos, la forma más común de que los niños se contagien de VIH es a través de sus madres. Las mujeres con VIH no deben amamantar a sus bebés después de dar a luz. Esto ayuda a prevenir la transmisión del virus al bebé.



## 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](https://myuhc.com/CommunityPlan) o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, 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.

El Dr. Health E. Hound® es una marca comercial registrada de UnitedHealth Group.

## 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](https://myuhc.com/CommunityPlan) o llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**.





## Rincón de recursos.

**Servicios para miembros:** Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-877-542-9238, 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](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**

**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](http://loveisrespect.org)**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).  
**1-800-599-5985, TTY 711**

**KidsHealth®:** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.  
**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**¿Quiere recibir información en formato electrónico?** Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).  
**1-877-542-9238, 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.

Los estudios revelan que los hijos de padres activos son seis veces más propensos a mantener un estilo de vida activo que los hijos de padres que no lo son.

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.

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.