



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Su opinión es importante

A partir de marzo, es posible que se le pida que complete una encuesta por correo postal, correo electrónico o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfechos están nuestros miembros con UnitedHealthcare Community Plan y la atención que reciben. Si recibe una encuesta, complétela. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas son confidenciales.

Atención cubierta

Comienzo saludable

Programe una visita de bienestar para su hijo

Empiece bien el año, programando una visita de bienestar anual con el proveedor de atención primaria de su hijo. Esta visita es un beneficio cubierto por su plan de salud y garantiza que su hijo esté creciendo fuerte y saludable.

Durante la visita, el proveedor de su hijo hará lo siguiente:

- Controlará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- Administrará las vacunas y hará los exámenes que su hijo necesite.
- Hablará sobre temas importantes de salud y seguridad para la edad de su hijo.



Sepa a dónde acudir

Cuando necesite atención, ir al lugar correcto puede ahorrarle tiempo valioso. Estos son algunos aspectos que debe tener en cuenta al decidir dónde buscar tratamiento.

1. Proveedor de atención primaria

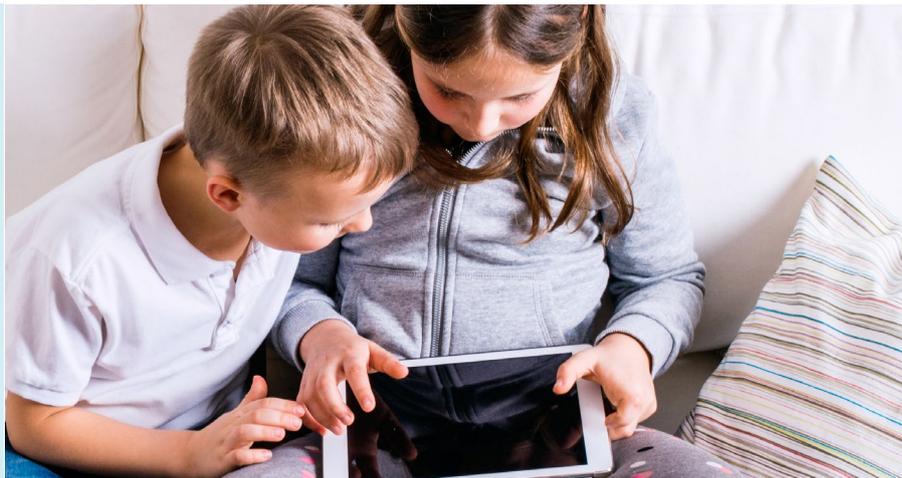
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Posiblemente pueda brindarle asesoramiento para la atención domiciliaria. También pueden llamar para enviar una receta a su farmacia, si es necesario.

2. Atención de Urgencia

Si no puede ir a ver a su proveedor, podría ir a un centro de atención de urgencia. Los centros de atención de urgencia aceptan pacientes sin cita previa por enfermedades y lesiones menores.

3. Sala de emergencias (ER)

Acuda a la sala de emergencias o llame al 911 por problemas que ponen en riesgo la vida, como lesiones en la cabeza, reacciones alérgicas graves, dificultad para respirar, quemaduras importantes o sangrado incontrolable.



Vida cotidiana

Los niños y el tiempo frente a la pantalla

¿Cuánto es demasiado?

Los niños pasan más tiempo con las pantallas que nunca antes. Las pantallas incluyen teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores. Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo se utilice la tecnología. Existen cuatro categorías principales de tiempo frente a la pantalla:

- **Pasivo:** mirar videos o desplazarse sin pensar
- **Interactivo:** jugar, resolver problemas
- **Comunicación:** chatear por video, usar las redes sociales
- **Creación de contenido:** creación de arte digital, música o codificación

La Academia Americana de Pediatría hace las siguientes recomendaciones:

- **Menores de 18 meses:** evite el tiempo frente a la pantalla que no sea videochat.
- **De 18 a 24 meses:** busque programas de alta calidad para ver o jugar juntos.
- **De 2 a 5 años:** limite el uso de la pantalla a una hora por día de programas de alta calidad.

A continuación, le damos algunas ideas que pueden ayudarlo a limitar el tiempo frente a la pantalla:

- Establecer horarios o espacios de la casa donde no se puedan usar dispositivos.
- Cargar los dispositivos fuera del dormitorio.
- Sugerir actividades divertidas para hacer en su lugar, como leer libros, jugar juegos o hacer manualidades.

Vacunas

La vacuna, su mejor intento

Mantenerse al día con las vacunas protege a su hijo y a otras personas de enfermarse. Desde el nacimiento hasta los 18 años, se recomienda que su hijo reciba dosis múltiples de las vacunas para lo siguiente:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos, tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Poliomielitis
- Enfermedad neumocócica
- Hepatitis A
- Sarampión, paperas, rubéola
- Varicela
- VPH (virus del papiloma humano)
- Enfermedad meningocócica
- Influenza
- COVID-19
- Virus sincitial respiratorio (VRS)

Salud mental

Signos de que su hijo podría necesitar apoyo

Los niños pueden enfrentar mucho estrés. Su estrés puede provenir de desafíos cotidianos como intentar hacer amigos, lidiar con acosos escolares u obtener buenas calificaciones. También puede provenir de cambios familiares como el nacimiento de un hermano, una mudanza o un divorcio.

Al igual que los adultos, los niños también pueden experimentar depresión y ansiedad. Pero cuando los niños no se sienten bien emocionalmente, es posible que no sepan cómo expresarlo.

Así es como puede ayudarlos.

- **Hable con ellos:** pregúntele a su hijo cómo se siente y esté allí para escucharlo.
- **Replantee la presión:** estar a la altura de las expectativas de los padres puede ser difícil a cualquier edad. Pregúntese si está ejerciendo mucha presión sobre su hijo en cuanto a sus actividades o su rendimiento escolar. Si es así, relájese un poco.
- **Obtenga ayuda profesional:** si cree que su hijo puede estar lidiando con una afección de salud mental o si usted necesita apoyo para padres, busque apoyo.



Estamos aquí en los momentos importantes

Estamos aquí para ayudarlo a conectarse con atención y recursos. Hable con un defensor a través de myuhc.com/communityplan o de la aplicación de UHC.

Recuerde lo siguiente: Llame o envíe un mensaje de texto al 988 si necesita apoyo en caso de crisis.

Estamos aquí para ayudarle

Servicios para Miembros: 1-800-414-9025, servicio de retransmisión de TTY/PA **711**. Obtenga ayuda con sus preguntas e inquietudes. Encuentre un proveedor de atención médica o un centro de atención de urgencia, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (número gratuito).

Nuestro sitio web:

myuhc.com/communityplan

Nuestro sitio web seguro contiene toda su información de salud en un solo lugar. Encuentre un proveedor de atención médica, vea sus beneficios o vea su tarjeta de identificación de miembro y más.

Aplicación de UnitedHealthcare:

descárguela desde App Store® o Google Play™

Acceda a información sobre su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores de la red cercanos. Vea su tarjeta de identificación de miembro. Obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y más.

NurseLine: 1-844-222-7341, servicio de retransmisión de TTY/PA **711**.

Obtenga asesoramiento de salud del personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (número gratuito).

Doctor Chat de UHC: Evite la sala de espera y comuníquese con médicos de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) en segundos con la aplicación Doctor Chat de UHC. Los PCP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y pueden responder preguntas, sin importar si son simples o complejas. Descargue la **aplicación Doctor Chat** de UHC u obtenga más información en **UHCDoctorChat.com**.

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis:

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

Administración de la Atención:

1-800-414-9025, servicio de retransmisión de TTY/PA **711**. Los miembros con afecciones crónicas y necesidades complejas pueden recibir llamadas telefónicas, visitas a domicilio, educación sobre la salud, referidos a recursos comunitarios, recordatorios de citas, ayuda con traslados y más (número gratuito).

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985,

TTY 711, uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo (sin cargo).

Community Connector:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

Unidad mejorada de apoyo para miembros (Enhanced Member Support Unit, EMSU),

anteriormente Unidad de necesidades especiales (Special Needs Unit, SNU):

1-877-844-8844, servicio de retransmisión de TTY/PA **711**. Obtenga apoyo para afecciones físicas, del desarrollo, emocionales o de comportamiento en curso.

Podemos ayudar más allá de la atención

de la salud: 1-800-414-9025, servicio de retransmisión de TTY/PA **711**. Si necesita alimentos, vivienda o ayuda con las facturas de servicios públicos, llame a Servicios para Miembros (número gratuito).

La discriminación es ilegal. La empresa cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina, excluye ni trata de manera diferente a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Tiene derecho a presentar una queja si cree que le hemos tratado de manera discriminatoria. Puede presentar una queja y solicitar ayuda para hacerlo en persona, o por correo postal, teléfono, o correo electrónico a la siguiente dirección:

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

Correo electrónico:
UHC_Civil_Rights@uhc.com

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675, Harrisburg, PA 17105-2675

Teléfono: **717-787-1127**,
TTY/servicio de retransmisión de PA **711**
Fax: **717-772-4366**
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

En línea: **hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html**

Por correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Por teléfono: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

Proporcionamos ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera eficiente, por ejemplo:

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

Ofrecemos también servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si desea obtener ayuda para recibir estos servicios, llame a Servicios para Miembros al **1-800-414-9025**, TTY/servicio de retransmisión de PA **711**.

1-800-414-9025, TTY 711

English: ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Chinese (Simplified): 请注意：您可以免费获得翻译和其他语言帮助服务。如果您需要帮助，请拨打上述电话号码。

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجانًا. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Nepali: ध्यान दिनुहोस्: तपाईंका लागि अनुवाद र अन्य भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्। यदि तपाईंलाई मद्दत चाहिए न्छ भने कृपया माथ किो नम्बर फोन गर्नुहोस्।

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Cambodian: សម្គាល់៖ ប្រតិបត្តិការ និងសេវាជំនួយភាសាផ្សេងទៀត គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃចំពោះរូបអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខខាងលើ។

French: ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

Burmese: သတိပေးရန်- သင့်အတွက် အခကြေးငွေ ကုန်ကျမှု မရှိဘဲ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့် အခြားသော ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။ အကူအညီလိုအပ်ပါက အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Haitian Creole: ATANSYON: Gen tradiksyon ak lòt sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Si w bezwen èd, tanpri rele nimewo ki mansyone anwo a.

Portuguese (Brazil): ATENÇÃO: Serviços de tradução e outros serviços de assistência linguística estão disponíveis sem nenhum custo para você. Se precisar de ajuda, ligue para o número acima.

Bengali: মনোযোগ দিন: অনুবাদ এবং অন্যান্য ভাষা সহায়তা পরিষেবাগুলি আপনার জন্য বিনা খরচে পাওয়া যায়। আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে অনুগ্রহ করে উপরের নম্বরে কল করুন।

Albanian: VINI RE: Shërbimet e përkthimit dhe të tjera të ndihmës me gjuhën janë në dispozicion pa asnjë kostë për ju. Nëse keni nevojë për ndihmë, ju lutemi telefonojini numrit më sipër.

Gujarati: ધ્યાન આપો: ભાષાન્તર અને અન્ય ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે કોઈપણ ખર્ચ વિના ઉપલબ્ધ છે. જો તમને મદદની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને ઉપરના નંબર પર કૉલ કરો.