



HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



Qué hay en el interior

Cuando está enfermo o lesionado, ¿sabe dónde buscar tratamiento? Consulte la página 2 para conocer el mejor lugar para recibir la atención que necesita.

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.

Estas visitas son un beneficio cubierto por su plan de salud. En ellas se controla que su hijo esté creciendo fuerte y sano. Durante cada 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

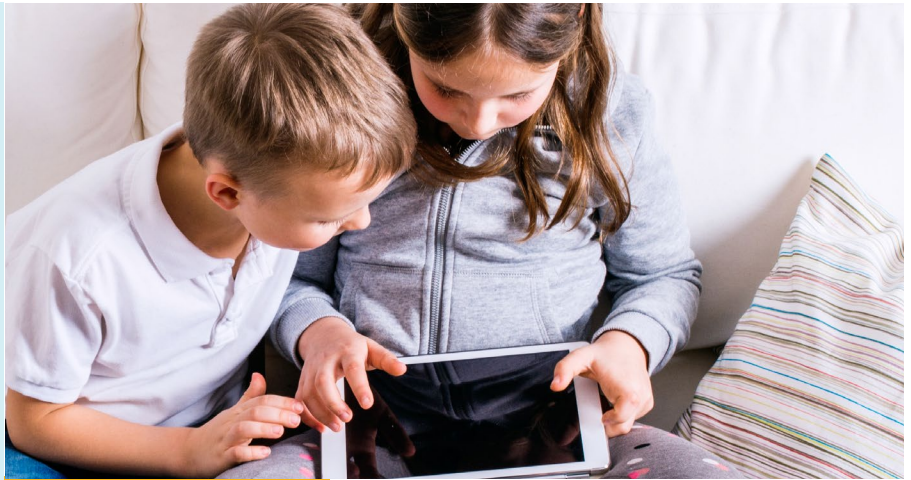
Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria debe ser el primer lugar al que llame. Posiblemente pueda brindarle asesoramiento para la atención domiciliaria. También pueden llamar para enviar una receta a su farmacia, si es necesario.

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.

Manual para Miembros

Membresía, beneficios y detalles del plan

Para ver y descargar el Manual para Miembros en cualquier momento y lugar, visite myuhc.com/communityplan. ¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para pedir que le envíen un Manual para Miembros por correo postal.

Estamos aquí para ayudarle

Recursos de UnitedHealthcare

Servicio al Cliente:

1-866-600-4985, TTY 711

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (línea gratuita).

NurseLine: 1-866-600-4985, TTY 711

NurseLine es un servicio gratuito disponible las 24 horas, todos los días. Se comunicará con personal de enfermería que brinda ayuda con problemas de salud.

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Obtenga apoyo durante su embarazo (número gratuito).

Self Care de AbleTo: ableto.com/begin

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

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.

Recursos comunitarios

Línea en caso de crisis para todo el estado de Tennessee disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana:
1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)

Obtenga ayuda inmediata en caso de emergencias de salud conductual.

Recursos de TennCare

DentaQuest: 1-855-418-1622

dentaquest.com

Cumplimiento de derechos civiles:

tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

Denuncie posibles casos de discriminación.

TennCare: 1-800-342-3145,

TTY 1-877-779-3103

Obtenga más información sobre TennCare.

Programa TennCare Advocacy:

1-800-758-1638, TTY 1-877-779-3103

Defensa gratuita para los miembros de TennCare a fin de ayudarles a entender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect: 1-855-259-0701

Obtenga ayuda con TennCare o informe cambios.

Denuncia de fraude y abuso:

Para denunciar un caso de fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame al número gratuito **1-800-433-3982**. Para denunciar casos de fraude de proveedores o abuso de pacientes a la División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame al número gratuito **1-800-433-5454**.

¿Necesita ayuda gratuita con esta carta?

Si usted habla un idioma diferente al inglés, existe ayuda gratuita disponible en su idioma. Esta página le indica cómo obtener ayuda en otro idioma. Le indica también sobre otras ayudas disponibles.

Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-600-4985 (TTY:711).

Kurdish: کوردی

ئاگاداری: ئه‌گهر به زمانی کوردی قسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمهتی زمان، بهخوڕایی، بۆ تو بهردهسته. په‌یوهندی به بکه. 1-866-600-4985 (TTY:711).

Arabic: ربيّةلعا

وظةملح: اذا ممتلكةللغا ربيّةلعا اتمددةعالمسا ويةللغا رةفومتكلا انجام. اتصل مقبر: 11-866-600-4985 (TTY: 711) مقرر فتاه صملا و ملبكا

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 1-866-600-4985 (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 1-866-600-4985 (TTY:711).

Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-600-4985 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-600-4985 (TTY:711).

Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-866-600-4985 (መስማት ለተሳናቸው:TTY:711)፡

Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-866-600-4985 (TTY:711).

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-866-600-4985 (TTY:711).

German: Deutsch

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-600-4985 (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 1-866-600-4985 (TTY:711).

Hindi: हिंदी

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-600-4985 (TTY:711). पर कॉल करें।

Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-866-600-4985 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711).

Russian: Русский

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-600-4985 (телетайп: TTY:711).

Nepali: नेपाली

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-866-600-4985 (टिटिवाइ: TTY:711).

Persian: فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-866-600-4985 تماس بگیرید. (TTY:711)

- **¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos?**
- **¿Tiene alguna discapacidad y necesita ayuda para su cuidado o para tomar parte en uno de nuestros programas o servicios?**
- **¿O tiene más preguntas sobre su atención médica?**

Llámenos gratis al 1-866-600-4985. Podemos conectarlo con la ayuda o servicio gratuito que necesite. Para el sistema TTY (Para los sordos) llame al 711.

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos a las personas de manera diferente por su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo.

¿Siente que no le dimos ayuda o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo?

Puede presentar una queja por correo, por correo electrónico o en internet. A continuación tiene tres lugares donde puede presentar dicha queja:

TennCare, Office of Civil Rights Compliance

310 Great Circle Road, 3W
Nashville, TN 37243

Email: **HCFA.Fairtreatment@tn.gov**

Phone: 1-855-857-1673 (TRS 711)

Puede obtener un formulario de queja en:

<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>

Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Phone: 1-866-600-4985

U.S. Department of Health & Human Services, Office for Civil Rights

200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Puede obtener un formulario de queja en:

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>