



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



UnitedHealthcare®
Community Plan

¿QUÉ PIENSA?



Es posible que dentro de algunas semanas reciba por correo una encuesta. En ella, le preguntamos su grado de satisfacción con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, le agradeceremos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.



Sano y salvo

Cómo mantener a los niños seguros en el auto

Los accidentes de tránsito constituyen la causa principal de muerte y lesiones en los niños. Sin embargo, existen diversas formas para mantenerlos seguros en el auto.

Una reciente pauta indica que los bebés deben viajar en asientos para el automóvil orientados hacia atrás hasta aproximadamente los 2 años de edad. Luego, los niños deben viajar en asientos para el automóvil orientados hacia adelante con correas de arnés hasta que el asiento les quede pequeño. (Esto puede variar de 40 a 80 libras). Las nuevas pautas también estipulan que los niños deben usar asientos elevados hasta que alcancen una estatura de 4 pies 9 pulgadas, lo que generalmente sucede en algún momento después de los 10 años. Los niños más grandes siempre deben usar cinturones de seguridad. El asiento trasero es el lugar más seguro para los bebés y los niños hasta que cumplen 13 años.

Información básica sobre el bebé

5 razones por las que debe vacunar a su hijo

Hace años, muchos niños sufrían, o incluso morían, de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que los niños ahora se vacunan para mantenerse sanos. Si los niños no se vacunan oportunamente, están en riesgo de sufrir estas enfermedades. Hay muchas razones para las vacunas:

- 1. ESTAS ENFERMEDADES AÚN EXISTEN.** Los niños todavía pueden contraerlas. Por ejemplo, recientemente se han informado brotes de tos ferina.
- 2. LAS ENFERMEDADES TRASPASAN LAS FRONTERAS FÁCILMENTE.** Algunas enfermedades contra las cuales vacunamos siguen siendo comunes en otros países, y las personas que viajan pueden traerlas a su comunidad.
- 3. LAS VACUNAS SON SEGURAS.** Se han sometido a pruebas. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras condiciones.
- 4. SE TRADUCEN EN MENOS FALTAS AL TRABAJO Y A LA ESCUELA.** Los niños sanos pueden ir a la escuela o guardería infantil. Sus padres pueden ir a trabajar.
- 5. PROTEGEN A SU FAMILIA, A SUS AMIGOS Y A LA COMUNIDAD.** Cuando se vacunan más personas, todos están más seguros.



Haga un seguimiento. Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. ¿Necesita encontrar un proveedor para su hijo? Visite UHCCommunityPlan.com.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Podría mi hijo tener asma?

R: Hay casi 9 millones de niños en los Estados Unidos que tienen asma. Por lo general, el asma comienza antes de que los niños cumplen 5 años. Los niños con asma pueden tener una respiración jadeante o tos, incluso si no están resfriados. A veces, pueden tener dificultad para respirar. Pueden sufrir de muchas infecciones pulmonares. Pueden tener otras alergias, incluidas alergias cutáneas. Es posible que uno de sus padres tenga asma. Si su hijo tiene estos signos o factores de riesgo, hable con su médico acerca del asma.

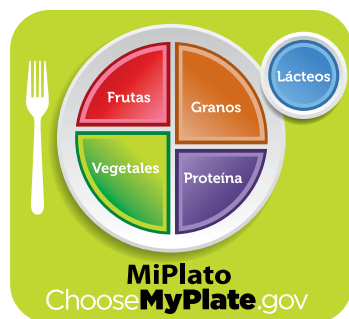
Si su hijo tiene asma, es importante aprender a controlarla. Tendrá que darle su medicamento según las instrucciones. Esto puede incluir el uso de inhaladores o una máquina que convierte la medicina en rocío. Asimismo, tendrá que evitar aquellas cosas que empeoran su asma. Estos se llaman desencadenantes, e incluyen cosas como el humo, el polvo o el pelo de las mascotas. Aprenderá cómo saber cuando el asma de su hijo se está agudizando, y cuándo necesita atención de emergencia. También es importante acudir a todas las citas de seguimiento con el proveedor de su hijo.



MyPlate

MyPlate es la nueva forma en que el gobierno explica lo que es una buena nutrición. Es fácil de aprender. Divide el plato en cuatro secciones con un acompañamiento.

- 1. FRUTAS Y VERDURAS:** Deben llenar la mitad de su plato. Elija una variedad de cada una. Pueden ser frescas, congeladas o en conserva. También es aceptable tomar jugo 100 por ciento natural.
- 2. GRANOS:** Consuma diferentes granos, como pan, pasta, arroz o avena. Al menos la mitad de ellos deben ser integrales.
- 3. PROTEÍNA:** Elija proteínas magras con mayor frecuencia, como pescado o pollo sin piel. Agregue proteína de fuentes vegetales, como frijoles o soya.
- 4. PRODUCTOS LÁCTEOS:** La leche, el queso y el yogur con bajo contenido graso o descremados también forman parte de una dieta sana.



Ponga la mesa.

Aprenda cómo tomar las mejores decisiones en cada grupo de alimentos. Averigüe cuántas porciones de cada grupo de alimentos necesita. Visite choosemyplate.gov.

CUÍDESE

El proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo es la persona más adecuada para ayudarle cuando su hijo esté enfermo o lesionado. Su PCP conoce a su hijo y también conoce su historial médico.

Llame al consultorio del PCP de su hijo en primer lugar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. El PCP puede llamar a la farmacia para solicitar una receta. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

Asimismo, el PCP puede decirle que visite un centro de atención de urgencia. También puede ir a uno de estos centros si no le es posible comunicarse con el PCP de su hijo. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias de los hospitales son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que la enfermedad o lesión de su hijo puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.



Obtenga consejos. UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche, quien le puede ayudar a decidir cuál es el mejor lugar para obtener atención. Llame gratis a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-410-0184 (TTY 711)**.



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

Infórmese sobre los alimentos que se pueden comer ‘en cualquier momento’ y los que se pueden comer ‘a veces’.

El Monstruo de las galletas sabe lo importante que es comer alimentos saludables. Él solía comer galletas todo el tiempo. Luego, aprendió sobre los alimentos que se pueden comer “en cualquier momento” y los que se pueden comer “a veces”. Ahora, el Monstruo de las galletas sabe lo importante que es comer una gran cantidad de alimentos saludables “en cualquier momento”. Sin embargo, el Monstruo de las galletas puede seguir comiendo galletas “a veces”.

Los alimentos que se pueden comer “en cualquier momento” mantienen nuestros cuerpos sanos y fuertes, de modo que es excelente comerlos todos los días. Son alimentos como frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y yogur bajo en grasas. Junto con ellos, bebe agua y leche con bajo contenido graso.

Los alimentos que se pueden comer “a veces” son los que debemos comer solo de vez en cuando. Son alimentos como galletas, papitas fritas y pastel. Contienen mucha azúcar, grasa o sal.



Diviértase. Visite sesamestreet.org/food para obtener más información acerca de *Buen provecho*. El sitio web tiene videos, un cuento infantil, una guía para cuidadores y recetas saludables.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2014 Sesame Workshop

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (llamada gratuita).
1-800-992-9940 (TTY 711)

Línea de enfermería (NurseLine) Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).
1-877-410-0184 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables) Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad (llamada gratuita).
1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.
UHCommunityPlan.com

Línea de asistencia nacional contra el abuso en las citas Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).
1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)