



# HealthTALK

VERANO 2018



## KidsHealth®

UnitedHealthcare y KidsHealth® se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea. Los padres pueden recibir consejos aprobados por médicos. Los niños pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud. Los adolescentes pueden obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente. Para obtener información al alcance de su mano, visite [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids) hoy.

Nota: Toda la información se provee solo para fines educativos. Para obtener consejos, diagnósticos y tratamientos médicos, consulte a su médico.


## ¿Tiene dolor de muelas?



El dolor de muelas es la quinta causa más común de las visitas a la sala de emergencias (Emergency room, ER). Sin embargo, hasta un 79 por ciento de las visitas dentales a la sala de emergencias podrían manejarse mejor en el consultorio de un dentista. La mayoría de los hospitales no cuentan con dentistas en la sala de emergencias, por lo que no pueden hacer mucho para ayudar a los pacientes con dolor de muelas.

Por ello es importante contar con un “hogar dental”. Este es el consultorio al cual debe acudir para atender sus problemas dentales. El dentista al que acude periódicamente puede ayudarle cuando sienta dolor. Pero lo más importante es que puede ayudarle a evitar dolores de muelas gracias a la atención preventiva.

Los exámenes periódicos, las limpiezas y las radiografías son beneficios cubiertos. Estos exámenes ayudan al dentista a detectar y a tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en graves.

 **Sonría.** ¿Necesita encontrar un dentista en la red de UnitedHealthcare Community Plan? ¿Desea obtener más información acerca de sus beneficios dentales? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711.**

## Pregunte al Dr. Health E. Hound.®

### P: ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

**R:** Cuando su bebé cumpla 2 años de edad, recibirá más de 20 vacunas, las cuales lo protegerán contra 14 enfermedades distintas. Pareciera que son muchas. Sin embargo, cada una de ellas es importante.

Algunas de las enfermedades contra las cuales vacunamos son poco frecuentes en Estados Unidos gracias a las vacunas. No obstante, aún están presentes en otros lugares del mundo. Si no vacunáramos,

podrían reaparecer en nuestro país. Otras enfermedades siguen siendo comunes aquí. Los bebés y los niños pequeños pueden ponerse muy enfermos a causa de estas graves enfermedades.

Las vacunas son seguras. Se ha demostrado que funcionan bien y las complicaciones son poco frecuentes. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras afecciones.

Su bebé recibirá todas las vacunas que necesite en sus controles habituales. Lleve un registro de las vacunas que reciba su hijo y la fecha en que se las pongan. Comparta esta lista con los proveedores nuevos a los cuales visite.



**Obtenga todo.** Obtenga más información acerca de las vacunas y otros temas de salud infantil en [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids).



## Respire sin dificultad.

### Cómo entender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los que sean adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, aunque se sienta mejor. Debe tener un plan de acción escrito que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

#### Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas con asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso si se sienten bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar, y la mayoría ayudan a reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias. Los medicamentos a largo plazo funcionan gradualmente.

#### Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate inhalados son para usarlos cuando tiene tos o dificultad para respirar. Los medicamentos de rescate pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y funcionan durante algunas horas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté usando su inhalador de rescate.



**Podemos ayudar.** Ofrecemos programas de control de enfermedades, que ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**, para obtener más información.

# ¿Le recetaron un opiáceo?


## 3 preguntas para hacer a su médico.

Las sobredosis de drogas constituyen actualmente la principal causa de muerte en personas menores de 50 años. El reciente aumento en las sobredosis se debe a un fuerte incremento en el consumo de opiáceos. Entre los opiáceos se encuentran medicamentos de venta con receta como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilícitas.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a usarlos cuando se los recetaron para aliviar el dolor. Otras han utilizado indebidamente las pastillas que le han quedado a algún amigo o familiar.

Si su médico o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe exactamente lo que le están dando. Haga estas tres preguntas a su proveedor:


- 1. ¿Existen otras opciones que pueden tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otras opciones para tratar el dolor pueden ayudarle a sentirse mejor. Estas incluyen analgésicos de venta sin receta o fisioterapia.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a la adicción que otras. Tomar opiáceos por un período puede aumentar el riesgo de dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo interactúa este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales si se mezclan con otros fármacos, especialmente los que se toman para tratar la ansiedad, trastornos del sueño y convulsiones. Es una mala idea mezclar alcohol con un analgésico opiáceo.

 **¿Necesita ayuda?** El tratamiento para los trastornos por consumo de sustancias es un beneficio cubierto. Llame gratis a la línea directa de Servicios de adicción de NJ al **1-844-276-2777, TTY 711, o 1-844-REACHNJ (1-844-732-2665), TTY 711**, para empezar la recuperación. Estos servicios están disponibles las 24 horas del día, 7 días de la semana.



## 5 datos sobre la clamidia.

1. La clamidia es la infección de transmisión sexual (ITS) que se diagnostica con mayor frecuencia. Tanto hombres como mujeres pueden adquirirla.
2. Las bacterias que causan la clamidia se transmiten al tener relaciones sexuales. El uso de condones puede reducir el riesgo.
3. Generalmente, la clamidia no presenta síntomas. Los expertos recomiendan que las mujeres y las adolescentes sexualmente activas de hasta 25 años de edad se realicen un examen cada año. El examen se puede realizar con una muestra de orina.
4. La clamidia se puede curar con antibióticos. Ambas personas en la pareja se deben tratar. No debe tener sexo hasta que el tratamiento haya finalizado.
5. Si no se trata, la clamidia puede causar infertilidad. Se puede transmitir a un bebé en el momento del nacimiento. Asimismo, puede causar complicaciones en el embarazo u otros problemas graves.

 **Encuentre al Dr. Correcto.** Consulte a su proveedor de atención primaria para orientación y pruebas de detección de ITS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me®**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647, TTY 711**.

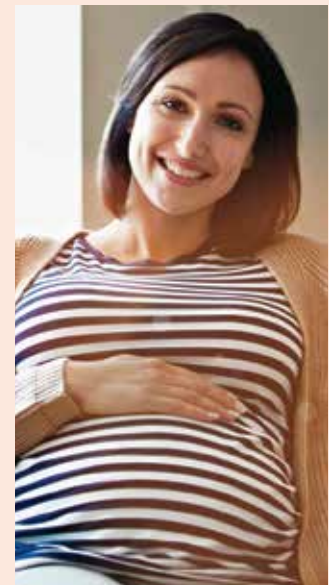




## Salud a tiempo.

La atención prenatal y posparto oportuna puede ayudarle a disfrutar de un embarazo, parto y recuperación saludables. Debe visitar a su médico o matrona en los siguientes momentos:

- Al menos una vez antes de la semana número 12;
- Cada cuatro semanas hasta la semana número 28;
- Cada dos semanas hasta la semana número 36;
- Cada semana hasta el parto y
- Entre cuatro y seis semanas después del parto (y dos semanas después del parto si tuvo una cesárea).



## Creciendo.

### Enséñe a los adolescentes a hacerse cargo de su salud.

Los adolescentes pueden aprender a ser consumidores de atención médica. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- Programar citas médicas y dentales;
- Escribir una lista de preguntas para plantearlas en las citas;
- Hablar con el proveedor;
- Llenar formularios y
- Entender los medicamentos.

Ayudar a los adolescentes a participar en su atención puede ser tanto desafiante como reconfortante. Puede ayudar a los adolescentes a desarrollar su autoestima, mejorar su confianza y ser más independientes. También puede mejorar su experiencia con los proveedores médicos ahora y en el futuro como adultos.

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra o ginecólogo.



**Podemos ayudar.** UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros, visite [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me**.



### Obtenga más información.

Obtenga más consejos para mantener seguros y sanos a sus hijos. Averigüe cómo tratar las quemaduras solares, picaduras de insectos y rodillas peladas que son comunes en el verano. Visite [uhc.com/kids](https://uhc.com/kids).

# Manténgase sano.

## ¿Cuándo debe visitar mi hijo al PCP?

Lleve a su bebé a las visitas de control de niño sano con el proveedor de atención primaria (PCP) en las siguientes edades:

- 3 a 5 días;
- menos de 6 semanas;
- 2 meses;
- 4 meses;
- 6 meses;
- 9 meses;
- 12 meses;
- 15 meses;
- 18 meses y
- 24 meses.

Luego, lleve a su hijo o adolescente a su PCP cada año hasta los 20 años.

En las visitas de control de niño sano, el PCP de su hijo se asegurará de que esté creciendo y se esté desarrollando como es debido. El PCP someterá a su hijo a las pruebas que sean necesarias y le administrará las vacunas que necesite.

El médico controlará el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo, que es una medición de la grasa corporal de acuerdo con la estatura y el peso.



**Llame hoy.** Si su hijo debe acudir a un control de rutina, llame a su PCP hoy para programar una cita. El nombre del PCP de su hijo está indicado en su tarjeta de identificación de miembro. Lleve a la cita todos los formularios de la escuela, deportes o campamentos que tenga que completar.



## Seguridad bajo el sol.

Gran parte de la exposición al sol de los niños ocurre antes de los 18 años. Es importante pensar en la protección contra el sol todos los días, no solo cuando va a la piscina o a la playa. Comenzar buenos hábitos de protección solar de forma temprana puede proteger a sus hijos contra el cáncer de piel en la edad adulta.

- Evite la exposición al mediodía, cuando el sol es más fuerte.
- Cúbralos con ropa y gorros.
- No deje que su hijo adolescente use camas bronceadoras.
- Mantenga a los bebés cubiertos bajo la sombra de una sombrilla o un toldo.
- Póngale a su hijo lentes de sol para proteger sus ojos contra el daño del sol.

Los protectores solares son una de las mejores defensas para todos a partir de los seis meses de edad. Use a diario un protector solar con un FPS de 30 o mayor. Elija una fórmula de amplio espectro que brinde protección contra los rayos UVA y UVB. Aplique una capa gruesa entre 15 y 30 minutos antes de que los niños salgan al aire libre. Vuelva a aplicar con frecuencia y después de que el niño sude o nade.



## Rincón de recursos.

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

**1-800-941-4647, 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](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**MyHealthLine™:** ¿No tiene un teléfono móvil? Llame a Servicios para miembros para obtener más información acerca de Lifeline, un programa telefónico federal sin costo.

**Text4baby:** Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. **Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

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

**Baby Blocks™:** Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.  
**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

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

# Gáñele el cáncer.

¿Es ya su fecha para un examen de detección?

Los exámenes de detección de cáncer pueden ayudar a diagnosticar los tipos de cáncer comunes en forma temprana. Si se diagnostica prematuramente, el cáncer generalmente se puede tratar. Incluso algunos tipos de cáncer se pueden prevenir con los exámenes de detección. Para las personas en riesgo promedio, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda:

**QUÉ: Mamografía.**

**POR QUÉ:** Para diagnosticar el cáncer de mama en forma temprana.

**CUÁNDO:** Mamografías para mujeres a partir de los 39 años como punto de referencia, y luego anualmente a partir de los 40 años.

**QUÉ: Colonoscopia.**

**POR QUÉ:** Para diagnose o prevenir el cáncer colorrectal.

**CUÁNDO:** Colonoscopia para hombres y mujeres cada 10 años a partir de los 50 años si no se encuentran pólipos. También hay disponibles otros exámenes de cáncer colorrectal; los intervalos varían.

**QUÉ: Citología y examen de detección de VPH.**

**POR QUÉ:** Para diagnosticar o prevenir el cáncer de cuello uterino.

**CUÁNDO:** Citología para mujeres cada tres años entre los 20 y 29 años. La citología y los exámenes de VPH cada tres a cinco años entre los 30 y 65 años. Los exámenes pueden terminar a los 65 años en el caso de mujeres con un historial de resultados de citología normales.



**¿Está en riesgo?** Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo de cáncer. Pregúntele si tiene que comenzar los exámenes de detección a una edad más temprana o hacérselos con mayor frecuencia.







UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o 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 lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. hora estándar del Este.

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 lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. hora estándar del Este.

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at 1-800-941-4647, TTY 711

Yog cov ntaub ntawv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-800-941-4647, TTY 711.

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, faamolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-800-941-4647, TTY 711.

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-800-941-4647, телетайп 711.

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-800-941-4647 для осіб з порушеннями слуху 711.

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-941-4647, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-800-941-4647 TTY 711.

ተያይዞ ያለው መረጃ በድንቁቃ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡- 1-800-941-4647 መስማት ለተሳናቸው/TTY 711።

ተተላሊዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኩም ተዘይከይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-800-941-4647 ምስማኑ ንተጻግሙ/TTY 711።

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a Unitedhealthcare Community Plan al 1-800-941-4647, TTY 711.

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມາພີ່ມແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ ເບີ 1-800-941-4647 TTY 711.

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-800-941-4647, TTY 711.

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-800-941-4647 聽障專線 TTY 711。

ប្រើសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសារដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-800-941-4647, សម្រាប់អ្នកផ្ទះ TTY 711 ។

Kung ang nakalakilap na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-800-941-4647 (TTY: 711).

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد . لطفا با United Healthcare Community Plan با شماره 1-800-941-4647 تماس حاصل نمایید . وسیله ارطبا تی برای نا شنوایان- TTY 711.