



Health Talk



McMo Productions via Getty Images

Verano 2021



CoverKids

Encuentre al Dr. Health E. Hound®

Cuente en cuántos lugares aparece en el boletín. La respuesta está al pie de la página 6.



Bebé sano

Gane recompensas durante su embarazo

Mientras más pronto comience su atención prenatal, es decir la atención que recibe durante el embarazo, mejor. La atención prenatal periódica puede ayudar para que usted y su bebé conserven la salud.

Al ir a sus citas prenatales, puede ganar recompensas a través de nuestro programa Healthy First Steps®. También se dan recompensas por ir a las consultas posparto después de dar a luz y por ir a los chequeos médicos de rutina de su bebé durante los primeros 15 meses.



Dé el siguiente paso. Inscribese hoy en Healthy First Steps para comenzar a ganar recompensas por tener un embarazo saludable. Visite [UHCHealthyFirstSteps.com](https://www.UHCHealthyFirstSteps.com) para registrarse. O llame al **1-800-599-5985, TTY 711**, para pedir más información.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 219359
Kansas City, MO 64121-9359

AMC-062-TN-CHIP-SPAN CSTN21MC4887855_002



Los adolescentes y el uso de sustancias

El consumo de sustancias es común entre los adolescentes. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, aproximadamente $\frac{2}{3}$ de los estudiantes de 12^o grado han probado el alcohol y más de la mitad de los estudiantes de high school han probado la marihuana.

Se ha determinado que el consumo de sustancias en la adolescencia afecta el desarrollo del cerebro. También se ha relacionado con conductas de riesgo, como tener relaciones sexuales sin protección y manejar peligrosamente. Y le puede causar problemas al adolescente cuando sea adulto. Aumenta la posibilidad de tener enfermedades del corazón, presión arterial alta y trastornos del sueño en el futuro.

Puede ser difícil hablar con su hijo adolescente sobre el consumo de sustancias, pero puede ayudar. Demuestre interés en sus pasatiempos y planee para pasar tiempo de calidad con su hijo adolescente. Esto puede ayudarle a abordar el tema de forma natural. Trate de no usar palabras duras o que juzgan durante la charla.



Pida orientación. Para obtener más información sobre el consumo de sustancias y alcohol, visite LiveandWorkWell.com.

Pregúntele al Dr. Health E. Hound[®]

P: ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

R: Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo está utilizando la tecnología. Las pantallas incluyen teléfonos inteligentes, computadoras portátiles, tabletas y televisores. La Academia Americana de Pediatría (AAP) dice que los niños menores de 2 años no deberían tener tiempo de pantalla, excepto para conversar por video con familiares. Los rompecabezas sencillos, los libros ilustrados y las manualidades pueden mantener a los niños pequeños ocupados de una manera más saludable que ver algo en pantalla.

Para los niños mayores de 2 años, la AAP recomienda no más de 2 horas de tiempo de pantalla por día. Hay varias maneras de limitar el tiempo de pantalla de su hijo este verano:

- Disponga reglas
- Cree límites de tiempo
- No permita televisores, tabletas ni computadoras en la habitación de su hijo
- Ponga el ejemplo manteniéndose activo con actividades físicas y al aire libre



Dr. Health E. Hound[®] es una marca registrada de UnitedHealth Group

La prevención es la mejor medicina

Los chequeos y las evaluaciones regulares pueden ayudar a ponerse al mando de la salud de su hijo

La atención médica preventiva es importante. Ayuda a mantener sano a su hijo. La atención médica preventiva incluye chequeos de rutina, evaluaciones y vacunas para evitar que su hijo se enferme o adquiera otros problemas de salud.

Chequeos médicos infantiles de rutina

Es importante que su hijo acuda a tiempo a sus chequeos médicos de rutina con el proveedor de atención primaria. Estas consultas también se llaman exámenes periódicos de detección, diagnóstico y tratamiento temprano (EPSDT).

Su niño debe ir a chequeos médicos infantiles a las siguientes edades:

- 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- 3 años
- Anualmente después de 3 años

Esas consultas ayudan a asegurar que su niño está creciendo sano y fuerte. Durante cada consulta, el proveedor de atención médica de su hijo:

- Le medirá la estatura, el peso y el índice de masa corporal (BMI)
- Le administrará a su hijo las vacunas y le hará las evaluaciones que necesite
- Hablará con su hijo sobre temas importantes de salud y seguridad para su edad
- Revisará que su hijo se esté desarrollando bien

Evaluaciones

Las evaluaciones pueden ayudar a detectar temprano las enfermedades y afecciones comunes. Cuando los problemas se detectan temprano, es más fácil solucionarlos.

- **Análisis de plomo.** Si un niño inhala o ingiere plomo, podría causarle envenenamiento por plomo. El envenenamiento por plomo puede demorar el crecimiento y causar problemas del desarrollo. A los niños se les deben hacer análisis de plomo a la edad de 1 y 2 años.
- **Evaluaciones del desarrollo y comportamiento.** Estas evaluaciones y pruebas aseguran que su hijo se esté desarrollando debidamente. Se examina el movimiento, el lenguaje, las emociones, el comportamiento y el pensamiento de su hijo. Estas evaluaciones deben hacerse cuando su hijo tenga 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses — o en cualquier momento que le preocupe.



¿Ya le toca un chequeo? Llame al proveedor de atención primaria hoy para averiguar si está al día con todas las evaluaciones y vacunas recomendadas. Haga una cita si ya le toca un chequeo a su hijo.



Las vacunas salvan vidas

Las vacunas son una de las mejores maneras de proteger a su hijo de enfermedades graves que pueden requerir tiempo en el hospital. Todo el mundo a partir de los 6 meses de edad se debe vacunar contra la gripe cada año. Consulte la siguiente tabla sobre más recomendaciones de vacunas infantiles de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



iStock.com/FatCamera

Vacunas para niños (en orden en que se debe recibir la primera dosis)	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 15 meses)	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (4 a 6 años)	Vacunas para preadolescentes (11 a 12 años)
Hepatitis B (HepB)	X X X		
Rotavirus (RV)	X X X		
Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)	X X X X	X	X
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	X X X X		
Enfermedad neumocócica (PCV13)	X X X X		
Poliomielitis (IPV)	X X X	X	
Influenza (gripe)	anualmente	anualmente	anualmente
Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	X	X	
Varicela (chickenpox)	X	X	
Hepatitis A (HepA)	X		
Virus del papiloma humano (HPV)			X X
Enfermedad meningocócica			X

Pregúntele al proveedor de su hijo cuáles vacunas necesita su hijo. Si su hijo se ha retrasado en el calendario de vacunas, no es demasiado tarde para que le administren las vacunas que le falten. Estar al día con las vacunas protege a su hijo y a otros de enfermarse.

Aquí viene el sol

Proteja la piel mientras se divierten

No se olvide de usar protector solar este verano cuando estén al sol. Protege la piel y reduce las probabilidades de adquirir cáncer de la piel. Use un filtro solar que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (SPF) de 30 o más.

Debe ponerse protector solar unos 15 minutos antes de salir al aire libre. Aplique el protector cada 2 horas o inmediatamente después de nadar o sudar excesivamente.



iStock.com/fotostorm

Sepa a dónde acudir para recibir atención médica

¿Atención primaria, consultas virtuales, atención de urgencia o sala de emergencias?

Quizás no quiera esperar a ver a un proveedor de atención médica cuando su hijo está enfermo o lesionado. Elegir el lugar correcto para llevar a su hijo ayudará a que reciba más rápido el tratamiento que necesite.

¿Cuándo es el proveedor de atención primaria de su hijo el mejor para atenderlo?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio del proveedor de atención primaria de su hijo debe ser el primer lugar al que llame. Ellos pueden tratar:

- Alergias
- Fiebre
- Afecciones crónicas
- Dolor de garganta
- Dolor de oído

Es posible que el proveedor de atención primaria de su hijo pueda aconsejarle para que se atienda en casa. También podría llamar a la farmacia para pedirle un medicamento con receta. Su hijo también debe ir a su proveedor para los chequeos médicos de rutina y las vacunas que necesite.

¿Cuándo se pueden utilizar las consultas virtuales?

Pregúntele al proveedor de su hijo si ofrecen consultas virtuales. Si es así, piense en utilizar consultas virtuales para situaciones que no pongan en peligro la vida. Las consultas virtuales son buenas para:

- Resfriados/gripe
- Infección sinusal
- Fiebre
- Salud conductual
- Migrañas/dolores de cabeza
- Bronquitis
- Erupciones leves
- Diarrea

¿Cuándo debe ir a un centro de atención urgente?

Si no le pueden dar cita a su hijo para ver a su proveedor, podría ir a un centro de atención urgente. Los centros de atención urgente atienden a pacientes sin cita. Vaya allí para:

- Picaduras de insectos y mordeduras de animales
- Síntomas leves de asma
- Quemaduras leves
- Cortadas menores que pueden requerir puntos de sutura
- Esguinces, distensiones y fracturas menores
- Vómito

¿Cuándo debe ir a la sala de emergencias del hospital?

Las salas de emergencias son únicamente para las emergencias médicas mayores. Vaya allí para:

- Huesos rotos
- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dificultad para hablar o caminar
- Desmayo o debilidad o mareo repentino
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Dolor repentino o muy agudo
- Sangrado incontrolable



Sepa adónde ir. Visite [uhc.com/knowwheretogoforcare](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcare) para encontrar más información acerca del mejor lugar para atender a su hijo. Si es una verdadera emergencia, llame al **911**.





iStock.com/fizkes

Cúidese en el verano

Cuidarse uno mismo no es solo para los adultos. También puede ayudar a mejorar la salud física, mental y emocional de su hijo. Visite healthtalkselfcare.myuhc.com para descargar una tarjeta BINGO de autocuidado. Ponga a su hijo a hacer una actividad de cuidado personal diferente cada día hasta que saque el BINGO. Guarde la tarjeta para practicar el cuidado personal durante todo el año.

Rincón de recursos

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios al Miembro
1-866-600-4985, TTY 711
Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma (llamada gratis).

NurseLine (Línea de Enfermería)
1-866-600-4985, TTY 711
NurseLine atiende las 24 horas, todos los días. Le contestará el personal de enfermería que le puede ayudar con problemas de salud.

Healthy First Steps®
1-800-599-5985, TTY 711
UHHealthyFirstSteps.com
Reciba apoyo durante todo su embarazo.

Recursos de TennCare

DentaQuest
1-855-418-1622
DentaQuest.com
DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

Cumplimiento de los derechos civiles
tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html
Reportar posible discriminación.

TennCare
1-800-342-3145,
TTY 1-877-779-3103
Aprenda más acerca de TennCare.

Programa de Representación de TennCare

1-800-758-1638,
TTY 1-877-779-3103
Abogacía gratuita para los miembros de TennCare para ayudarles a entender su plan y recibir tratamiento.

TennCare Connect
1-855-259-0701
Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.

Línea estatal de Tennessee para momentos de crisis las 24/7
1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)
Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

Hay 4 fotografías del Dr. Health E. Hound® en este boletín.

Do you need free help with this letter?

If you speak a language other than English, help in your language is available for free. This page tells you how to help in a language other than English. It also tells you about other help that's available.

Spanish: Español

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

Kurdish: كوردی

گاداری: ئەگەر بە زمانی کوردی قسه دهکەیت، خزمەتگوزاریهکانی یارمەتی زمان، بەخۆراییی بۆ تۆ بەردەستە. پەیوەندی بکە بە 1-866-600-4985 (TTY 711).

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذکر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-866-600-4985 الهاتف النصي 711.

Chinese

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: 711번으로 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

ማሳሰቢያ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶቻችን በነጻ ሊያገለግሉት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ። 1-866-600-4985, TTY: (711)።

Gujarati: ગુજરાતી

ધ્યાન આપશો: જો તમે અંગ્રેજી ના બોલતા છો તો, ભાષા સહાયતા સેવાઓ, મફતમાં, તમને ઉપલબ્ધ રહે છે. કૉલ કરો 1-866-600-4985 નંબર પર, TTY: 711.

Laotian: ພາສາລາວ

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ ທ່ານ. 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: 711.

Russian:	Русский ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-600-4985, ТТТ: 711
Nepali:	नेपाली ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली भाषा बोलुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छैन। 1-866-600-4985 (TTY 711) मा फोन गर्नुहोस्।
Persian:	توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می‌کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می‌باشد. با 1-866-600-4985 تماس بگیرید، TTY: 711

- ¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos?
- ¿Tiene una discapacidad y necesita ayuda para recibir atención o participar en alguno de nuestros programas o servicios?
- O, ¿acaso tiene más preguntas sobre su atención médica?

Llámenos gratis al 1-866-600-4985. Lo podemos conectar con la ayuda o servicio gratuito que necesite (para TTY llame al 711).

Nosotros acatamos las leyes federales y estatales de derechos civiles. No tratamos a las personas de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Piensa que no le ayudamos o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo? Puede presentar una queja por correo postal, por correo electrónico o por teléfono.

Estos son tres lugares donde puede presentar una queja:

<p>TennCare Office of Civil Rights Compliance 310 Great Circle Road, 3W Nashville, Tennessee 37243 Correo electrónico: HCFA.Fairtreatment@tn.gov Teléfono: 855-857-1673 TRS: 711 Puede obtener un formulario de queja en línea en: https://www.tn.gov/content/dam/tn/tenncare/documents/complaintform.pdf</p>	<p>UnitedHealthcare Community Plan Attn: Appeals and Grievances P.O. Box 5220 Kingston, NY 12402-5220 Teléfono: 1-866-600-4985 TTY: 711 Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.tn.gov/hcfa/article/civil-rights-compliance</p>	<p>U.S. Department of Health & Human Services Office for Civil Rights 200 Independence Ave SW Rm 509F, HHH Bldg Washington, DC 20201 Teléfono: 800-368-1019 TDD: 800-537-7697 Puede obtener un formulario de queja en línea en: http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html O bien, puede presentar una queja en línea en: https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf</p>
---	---	---