



Health Talk



Verano 2022

Discapacidades del desarrollo

United
Healthcare®
Community Plan

Vea con claridad

Los exámenes de la vista, las monturas y los lentes, incluidos el reemplazo y la reparación, están cubiertos para los afiliados menores de 21 años. Conozca más llamando a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 6 de este boletín.

Una familia en forma

Ideas de ejercicios fáciles que pueden hacer juntos

Demuestre a sus hijos la importancia del ejercicio dándose tiempo para hacer ejercicio en familia. Los estudios revelan que los hijos de padres y madres activos son seis veces más propensos a mantener un estilo de vida activo.

Hacer ejercicio es una excelente manera de que su familia se mantenga saludable y tener juntos tiempo de calidad. Intente estas divertidas ideas de ejercicios este verano:

- Ejercicios simples como saltos de tijeras, abdominales o flexiones
- Videos de ejercicios en línea
- Cantar y bailar al ritmo de sus canciones favoritas
- Salir a caminar



Intente una rutina de ejercicios sencillos para hacer en casa. Aprenda algunos movimientos simples de yoga en healthtalkyoga.myuhc.com.



Mente sana, cuerpo sano

Ayuda para los niños y a las familias en momentos difíciles

UnitedHealthcare y Sesame Street® quieren ayudar a los niños a crecer más inteligentes, más fuertes y más amables. Por eso, se asociaron para crear 3 libros de cuentos. Estas historias pueden ayudar a los niños y a sus familias a aprender a sobrellevar los momentos difíciles.

Visite uhcommunityplan.com/grow para leer y descargar los cuentos.

Bota y rebota

Una familia se enfrenta a grandes cambios y aprende a afrontarlos.

Algo especial

Una familia pasa por momentos difíciles, pero es más fuerte por eso.

La carrera de los monstruos

Una familia se enfrenta a la lucha contra la adicción y a un programa de cuidado de acogida temporal.

Solo para usted

Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en myuhc.com/communityplan, obtendrá herramientas que le ayudarán a utilizar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Obtener ayuda para utilizar sus beneficios
- Encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir las comunicaciones de la forma que desee, incluidos mensajes de texto y correos electrónicos



Inscríbese hoy, solo le tomará unos minutos. Así podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite myuhc.com/communityplan.

Atención médica para todos

Actualmente hay demasiadas barreras para una buena salud. Esto puede ser especialmente cierto para las personas de color y de bajos ingresos.

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema médico. Todos los miembros deben recibir una buena atención y tratamiento. Si en algún momento sintió que recibió una atención de menor calidad debido a su raza, origen étnico, edad u otra característica, díganos. Queremos conocer su experiencia.

Los prejuicios pueden aparecer de forma sutil. Se trata de pensamientos sobre un atributo o característica que pueden dar lugar a una opinión negativa. Los prejuicios pueden expresarse en acciones. Esto puede incluir el contacto visual, la cercanía física, el tono de voz y otros. Queremos construir un sistema sanitario más diverso que ofrezca la misma atención a todos.

Queremos conocer su experiencia con UnitedHealthcare. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 6 de este boletín para decirnos cómo lo estamos haciendo.

¡Las visitas de bienestar infantil mantienen a los niños saludables!

Los controles regulares de bienestar infantil con su proveedor de atención primaria (PCP) son importantes para mantener saludable a su hijo. Los niños necesitan consultas regulares de bienestar infantil en todas las edades. A estas consultas también se les conoce como consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT). Estas consultas son gratuitas. Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. El médico también puede ayudarlo cuando su hijo esté enfermo.

Las salas de emergencias solo se deben usar para emergencias reales. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta. Podemos ayudarlo con la programación de una cita y el transporte a la misma.

Los controles de bienestar infantil pueden incluir:

- Un examen físico.
- Vacunas o inmunizaciones
- Pruebas y tratamiento para nivel de plomo en la sangre (la intoxicación por plomo puede causar problemas en el aprendizaje, pérdida de la audición, daño cerebral, pérdida de peso, irritabilidad, vómitos, cansancio y dolor abdominal)
- Atención dental preventiva que incluye limpieza, barniz de fluoruro y sellantes para los dientes

- Pruebas de visión y audición
- Consejos sobre alimentación saludable y cómo permanecer activo
- Pruebas de desarrollo para el habla, la alimentación y la actividad física como darse la vuelta, gatear y caminar (para los niños con retraso en sus habilidades, su médico puede ayudar a desarrollar estas habilidades)
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, tales como de orina y sangre

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental
- Cambios en el cuerpo
- Cómo tomar buenas decisiones y seguir conductas sanas

- Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pruebas para detectarlas, lo cual es un beneficio cubierto
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas
- Prevención de lesiones e intentos de suicidio, acoso, violencia y conductas sexuales riesgosas.
- Control de la natalidad (la planificación familiar es un beneficio cubierto) está disponible tanto para hombres como para mujeres biológicos

Se ofrece gestión de los cuidados y ayuda para la autogestión de las enfermedades crónicas, así como exámenes de salud oral y pruebas de tuberculosis.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros, como otros idiomas, o letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, por favor llame a Servicios para miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Depresión posparto



iStock.com/FatCamera

Cómo lidiar con la depresión posparto

Un control postparto es un control médico que se realiza después de haber dado a luz para asegurar que se esté recuperando bien. Es importante porque las nuevas madres presentan riesgos de salud.

Elabore un plan de atención con su proveedor durante el embarazo. Hable con su proveedor acerca de su equipo de atención. Acuda a un control antes de 57 días después de haber tenido al bebé. Si tuvo complicaciones en el embarazo o si tiene una afección médica crónica, posiblemente requiera controles posparto adicionales.

De acuerdo con la Clínica Mayo, los signos de una depresión posparto pueden incluir:

- Estado de ánimo deprimido o cambios de humor

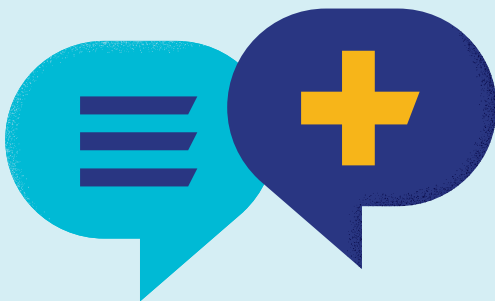
- Dificultad para establecer vínculos con el bebé
- Incapacidad para dormir
- Pérdida de apetito
- Falta de energía
- Reducción del interés en sus actividades

Estos son solo algunos ejemplos. Si cree que puede tener depresión posparto, no espere; hable de inmediato con su proveedor o administrador de casos.



Hay ayuda disponible. Para obtener ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de AHCCCSID para servicios de salud del comportamiento. Si cree que necesita ayuda de emergencia, llame de inmediato al **911**.

Determinantes sociales de la salud



Los determinantes sociales de la salud reflejan los factores sociales y las condiciones físicas del entorno en el que las personas nacen, viven, aprenden, juegan, trabajan y envejecen. Afectan la salud y la calidad de vida. Pueden estar fuera de control debido a la discriminación o a la imposibilidad de acceder a los recursos.

Los malos resultados en materia de salud suelen empeorar con la interacción. UnitedHealthcare reconoce sus efectos sobre el sistema de prestación de servicios de salud y la calidad de vida. Si requiere ayuda para identificar los recursos disponibles de los programas comunitarios locales, hable con su Administrador de casos de atención a largo plazo. Obtenga más información en [healthypeople.gov](https://www.healthypeople.gov).

Conozca el riesgo que corre

El cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino son dos de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Estos son algunos factores que pueden aumentar el riesgo de padecerlos.

Factores de riesgo de cáncer de mama

- Tener 50 años o más
- Comenzar a menstruar antes de los 12 años o comenzar la menopausia después de los 55 años
- Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de mama
- No realizar actividad física
- Beber alcohol o fumar

Factores de riesgo de cáncer de cuello uterino

- Haber sido infectada con el virus del papiloma humano (VPH)
- Haber tenido otras enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Tener una madre, hermana o hija que haya tenido cáncer de cuello uterino
- Haber tenido muchos compañeros sexuales
- Fumar

Es importante que todas las mujeres se sometan a exámenes de detección de estos cánceres, tal como recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los exámenes pueden ayudar a detectarlos en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar.

Pautas para el examen de detección de cáncer de mama

Las mamografías, que son radiografías de las mamas, deben realizarse cada 1 o 2 años para las mujeres de 50 años o más.

Pautas para el examen de detección de cáncer de cuello uterino

Las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años, y luego las pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH cada 5 años entre los 30 y los 65 años. Las pruebas pueden finalizar a la edad de 65 años para mujeres con antecedentes de resultados normales.



Haga un plan para el examen de detección.

Hable con su proveedor sobre las pruebas de detección de cáncer de mama y de cáncer de cuello uterino. Si necesita encontrar un proveedor, podemos ayudarla. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos en la Página 6. O visite myuhc.com/communityplan.

Los servicios contratados se financian bajo un contrato con el estado de Arizona. UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en los programas y las actividades de salud.

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act, ADA), la sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en hospitalizaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, un servicio o una actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si le es posible por favor infórmenos con anticipación las necesidades que tiene debido a su discapacidad. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, llame a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Rincón de recursos

Servicios para miembros: Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-348-4058, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
**myuhc.com/
communityplan**

No use papel: ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias.
**myuhc.com/
communityplan/
preference**

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-877-440-0255, TTY 711

Healthy First Steps® (Primeros pasos saludables): Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).
**1-800-599-5985, TTY 711
uhhealthyfirststeps.com**

Línea directa de salud del comportamiento: Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias.
1-800-435-7486, TTY 711

Líneas de emergencia para obtener ayuda de salud mental:
1-877-756-4090, TTY 711 (norte de Arizona)
1-800-631-1314, TTY 711 (centro de Arizona)
1-866-495-6735, TTY 711 (sur de Arizona)

Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Arizona: WIC es un programa de nutrición que proporciona alimentos nutritivos adicionales y ayuda a las familias a aprender a mantenerse saludables.
1-800-252-5942, TTY 711

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (OIFA): Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.
1-800-348-4058, TTY 711

Evite las prisas

Las consultas de bienestar son importantes para los niños en su regreso a clases

Los niños deben tener consultas de bienestar durante toda la infancia y la adolescencia. Estas revisiones son especialmente importantes para el regreso a clases. Una consulta de bienestar puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y dieta
- Exámenes de desarrollo para el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, tales como de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse. Puede consultar el calendario de vacunación infantil en **cdc.gov/vaccines**. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



Consulte a su médico. Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor visite **myuhc.com/communityplan**. O llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u 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 **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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 a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Título VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA), Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o empleo basados en raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe hacer un ajuste razonable para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Las ayudas y servicios auxiliares están disponibles a pedido de personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, lugares accesibles para sillas de ruedas o materiales impresos ampliados. También significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra acción razonable que le permita participar y entender un programa o actividad, incluso realizar cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o actividad debido a su discapacidad, háganos saber con anticipación sus necesidades de discapacidad, si es posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información sobre esta política, comuníquese con: Servicios para Miembros de UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-348-4058**. Para obtener este documento en otro formato, obtenga información adicional sobre esta política, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan.