



Health Talk



istock.com/kate_sept2004

Invierno 2022



CoverKids

Su opinión es importante

A partir de marzo, es posible que se le pida que complete una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber que tan a gusto está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor responda. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de seguro médico. Sus respuestas serán confidenciales.

Una familia en buena forma

Demuestre a sus hijos la importancia del ejercicio haciendo tiempo para la actividad física familiar. Los estudios indican que los niños con padres activos tienen 6 veces más probabilidades de mantener un estilo de vida activo.

Pruebe estas divertidas ideas de ejercicios este invierno:

- Ejercicios simples, como saltos, abdominales o lagartijas
- Videos de ejercicio en línea
- Cantar y bailar con sus canciones favoritas
- Salir a caminar



Pruebe una sesión sencilla en casa. Aprenda algunos movimientos de yoga sencillos en healthtalkyoga.myuhc.com.

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

AMC-064-TN-CHIP-SPAN CSTN22MC5109131_000



**Mente sana,
cuerpo sano**

Cree un plan de tiempo frente a la pantalla para su familia

Los datos indican que los niños están pasando más tiempo frente a sus pantallas digitales. Si bien esto es comprensible debido a la pandemia de COVID-19, la tendencia sigue siendo motivo de preocupación. Demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar una serie de problemas. Estos incluyen obesidad, sueño irregular y problemas de conducta, como pérdida de habilidades sociales o arrebatos violentos.

Es importante crear un plan de tiempo frente a la pantalla que funcione para su familia. Aquí hay algunas ideas que pueden ayudarle a limitar el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla:

- Establezca horarios o habitaciones sin dispositivos, por ejemplo, no se permiten los teléfonos a la hora de comer ni en la sala de estar
- Utilice aplicaciones y opciones integradas que le permitan limitar el uso del dispositivo
- Cargue sus teléfonos y otros dispositivos fuera del dormitorio
- Cree reglas regulares sobre el tiempo frente a la pantalla, por ejemplo, no usar ningún dispositivo de pantalla desde 1 hora antes de acostarse

Inculque hábitos sanos

Cómo cuidar correctamente los dientes de su hijo

Cepillarse los dientes es una parte importante de la rutina diaria de cuidado dental de su hijo. Ayuda a mantener sus dientes limpios y sus encías sanas. Aquí le damos algunos consejos:

- Dígame a su hijo que se cepille los dientes durante 2 minutos dos veces al día con un cepillo de dientes de cerdas suaves. Ayúdele si lo necesita.
- El tamaño y la forma del cepillo de dientes de su hijo deben ajustarse a su boca y permitirles alcanzar todas las áreas fácilmente. Asegúrese de que el cepillo sea del tamaño correcto. En general un cepillo más pequeño es mejor que uno más grande.
- Asegúrese de que su hijo se cepille todas las superficies de los dientes: el exterior, el lado que da a la lengua y la superficie de masticación.
- Reemplace su cepillo de dientes cada 3 o 4 meses o antes si las cerdas comienzan a abrirse. Un cepillo de dientes desgastado no le limpiará bien los dientes a su hijo.



iStock.com/wilpurt



Vaya al dentista. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, podemos ayudarle. Llame gratis a DentaQuest al **1-855-418-1622**. O visite **dentaquest.com**.

La verdad sobre el vaping

Algunas personas piensan que el vaping es menos peligroso que fumar. Pero en general, el vaping no es seguro. Los cartuchos de vaping contienen nicotina y muchos otros productos químicos. Independientemente de cómo llegue al cuerpo, se sabe que la nicotina causa adicción. Esto también afecta el desarrollo del cerebro, la memoria, el aprendizaje y el estado de ánimo. Incluso los cartuchos de vaping que no tienen nicotina contienen sustancias químicas que pueden ser dañinas para los pulmones.

El vaping puede ser particularmente peligroso para los adolescentes. Si su hijo o sus amigos lo hacen, anímelos a dejarlo. Los adolescentes que dejen el vaping, probablemente descubran una mejoría en su rendimiento en los deportes y las actividades físicas. Usted también puede explicarles que cuanto más pronto alguien lo deja, mejor podrá su cuerpo reparar el daño causado por el vaping.

Si su hijo necesita ayuda para dejar el vaping o dejar de fumar, hable con su proveedor. Él o ella le puede dar recursos para ayudar.



iStock.com/AleksandrYu

Las vacunas salvan vidas

Gracias a las vacunas, muchas enfermedades peligrosas ahora son raras. Buenos ejemplos de esto son las enfermedades como la poliomielitis y la varicela. Las vacunas son parte de la atención habitual que deben recibir los niños y los adultos. Aquí hay 4 razones para vacunarse:

1. Las vacunas son seguras. Han sido comprobadas. Hay estudios que demuestran que no causan autismo ni otros trastornos.
2. Las vacunas mejoran su inmunidad para ayudar a que conserve la salud.
3. Las vacunas protegen a su familia, a sus amigos y a su comunidad. Cuando más personas están vacunadas, todos corren menor riesgo de enfermarse.
4. Las enfermedades, como COVID-19, no se detienen en las fronteras de una ciudad o estado ni en las fronteras internacionales. Pero las vacunas sí les ponen el alto.

Como COVID-19 y la gripe se están propagando este invierno, las vacunas son la mejor protección contra enfermedades graves. Cualquier persona mayor de 5 años de edad es elegible para recibir la vacuna COVID-19. Se recomienda la vacuna antigripal cada año para todos a partir de los 6 meses de edad.



No corra peligro. Para obtener más información sobre vacunas para toda la familia, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Encuentre información sobre la vacuna COVID-19 en [uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://www.uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).



Pregunte

La atención preventiva es importante para ayudar a su hijo a vivir su vida lo más sanamente posible. El chequeo médico de rutina anual de su hijo es una parte clave de su atención preventiva. En la consulta, su proveedor le hará un examen completo, evaluará su crecimiento y desarrollo y le administrará las vacunas que necesite.

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).

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.

Oficina de Cumplimiento de los Derechos Civiles
tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html
Reportar una 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 ayudarle a comprender 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.

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 بەر دەستە. پەیوەندی بکە بە 1-866-600-4985 (TTY 711).

Arabic: العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر 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> |
|---|---|---|