



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN HealthTALK



¿Qué opina?

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 la encuesta, le agradeceremos que la responda y nos la envíe por correo. Sus respuestas serán confidenciales, y su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud.



Evite la sala de emergencias.



Sepa a dónde ir y cuándo hacerlo.

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) debe ser el primer lugar al que debe llamar cuando necesite atención médica. Incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

Si no puede ir a su médico, tiene la opción de acudir a un centro de atención de urgencia. Allí atienden a los pacientes sin cita previa. Muchos centros de atención de urgencia atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias (emergency rooms, ER) son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causarle la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato. Si acude por una enfermedad o una lesión menor, es posible que tenga que esperar mucho tiempo.



¡Hola, enfermera! UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería, NurseLineSM, que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Una enfermera puede ayudarle a decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención médica. Llame a la línea de enfermería al **1-877-440-9409, TTY 711.**



Vacunas para preadolescentes.

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Estas se administran en el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, amigos y familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo preadolescente al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano.
- **Conjugado meningocócico:** Previene la meningitis bacteriana.
- **Tdap:** Previene el tétano, la difteria y tos ferina.

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrárselas.



Es su mejor opción.

Obtenga más información sobre las vacunas para cada miembro de su familia en [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).



La mitad de su plato.

Una deliciosa búsqueda de palabras.

Intente llenar la mitad de su plato con frutas y verduras. Así se asegurará de obtener la cantidad correcta de estos alimentos vitales. Encuentre algunos productos conocidos en la siguiente búsqueda de palabras.

MANZANA
PLÁTANO
ZANAHORIA

BRÓCOLI
APIO
FRESA

NARANJA
ESPINACA

F	M	A	P	N	E	G	I	U	Z
Q	R	U	N	V	X	L	Z	A	H
O	C	E	A	A	O	I	N	P	I
N	Z	S	S	C	Z	A	I	I	B
A	Y	O	Ó	A	H	N	W	O	A
T	E	R	X	O	D	O	A	V	G
Á	B	H	R	U	E	I	F	M	Z
L	A	I	N	A	R	A	N	J	A
P	A	A	C	A	N	I	P	S	E
V	T	J	C	Y	N	V	M	V	D



¡A comer! Obtenga más información sobre la buena alimentación en [ChooseMyPlate.gov](https://www.ChooseMyPlate.gov).



Quédese tranquilo.

La temporada de gripe está en pleno apogeo. El virus de la gripe se propaga fácilmente durante los meses más fríos.

Por lo general, la gripe se presenta repentinamente. Es probable que tenga fiebre y se sienta adolorido y cansado. La gripe a menudo causa tos, dolor de garganta y congestión nasal. A algunas personas les duele la cabeza o el estómago.

La gripe no tiene cura, pero el cuidado puede ayudarle a sentirse un poco mejor hasta que pase. Tome un antipirético o un analgésico, descanse bastante, beba una gran cantidad de agua y quédese en casa para no contagiar la gripe a otras personas.

La mejor forma de prevenir la gripe es mediante una vacuna anual contra la gripe. No es demasiado tarde para vacunarse esta temporada. Se recomienda para todas las personas a partir de los seis meses de edad. Pregunte a su PCP sobre esta vacuna.



Conozca a su proveedor. Consulte a su proveedor de atención primaria para un control antes de enfermarse. ¿Necesita encontrar un nuevo PCP? Visite myuhc.com/CommunityPlan o llame gratis al **1-866-675-1607**, **TTY 711**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

La dosis correcta.

Cómo encontrar el mejor tratamiento para el TDAH de su hijo.

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su proveedor sugiera algún medicamento. Existen diversos tipos de medicamentos para tratar el TDAH. Puede tomar un tiempo encontrar cuál es el mejor medicamento para su hijo.

Es probable que su hijo tenga que cambiar de medicamento o posología un par de veces, ya que posiblemente algunos no le sirvan. Otros pueden causar efectos secundarios. Una dosis puede ser muy baja o demasiado alta.

Por ello es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH vayan al médico con frecuencia. Acuda al médico dentro de los 30 días siguientes a que su hijo comience a tomar el medicamento. Vaya nuevamente dos veces en los siguientes nueve meses. Luego, no olvide ir a las citas periódicas. La terapia del comportamiento y orientación también pueden ayudar.

¿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 cuenta 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", es decir, un consultorio al cual debe acudir para atender sus problemas dentales.

Si tiene un dentista al que acude periódicamente, este 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, limpiezas y radiografías son beneficios cubiertos. Estos exámenes ayudan al dentista a detectar y tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en problemas graves.



Sonría. ¿Necesita encontrar un dentista que acepte su plan? ¿Desea obtener más información acerca de sus beneficios dentales? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-866-675-1607**, **TTY 711**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.



Rincón de recursos.

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

1-866-675-1607, TTY 711

lunes–viernes, 7 a.m.–7 p.m.

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

Health4Me™

NurseLine™ (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-440-9409, TTY 711

MyHealthLine™: Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

UHCmyHealthLine.com

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscríbase **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

lunes–viernes, 7 a.m.–7 p.m.

Baby Blocks™: Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

UHC.com/LAkids

Ve aquí.

Hágase un examen ocular para personas diabéticas cada año.

La retinopatía diabética es una complicación común de la diabetes. El azúcar alta en sangre daña los vasos sanguíneos del ojo. Los síntomas rara vez se presentan hasta que el daño es grave. El tratamiento puede evitar que empeore; sin embargo, no puede revertir la pérdida de visión que ya haya sufrido.

Por eso es tan importante realizarse un examen oftalmológico para persona diabética todos los años. Puede detectar el problema antes de que presente síntomas. El examen es rápido y no duele.

Las personas con diabetes también tienen un mayor riesgo de tener otras enfermedades oculares, tales como cataratas y glaucoma. Un buen control de la diabetes puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión.



Podemos ayudarle. Si tiene diabetes o alguna otra afección crónica, podemos ayudarle. Ofrecemos programas de control de enfermedades, que le ayudan a controlar su afección.

Para obtener más información, llame gratis al **1-866-675-1607, TTY 711**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

