



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/Weekend Images Inc.



Otoño 2023

Turn over for English!

Discapacidades del desarrollo

**United
Healthcare
Community Plan**

Qué contiene

Es el momento de la vacuna anual contra la gripe de su hijo. Nuestro localizador de centros de vacunación hace que sea más fácil encontrar un sitio donde vacunarse. Conozca más en la Página 3.



Dejar de fumar

Es el momento de dejar de fumar

Ayude a su hijo a dejar de fumar

El Departamento de Servicios de Salud de Arizona afirma que los niños tienen más probabilidades de probar el cigarrillo entre los 11 y los 13 años. Y el 51% de los estudiantes de secundaria de Arizona han probado el vapeo.

Si su hijo fuma o vapea, existen recursos para ayudarlo a dejar de fumar. Pueden:

- Llamar a la línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine) al **1-800-556-6222**, TTY **711**.
- Visitar el sitio web SmokefreeTeen en **teen.smokefree.gov**.
- Descargue la aplicación quitSTART de la App Store® o Google Play™.



Suicidio en adolescentes

Conozca las señales

Busque ayuda antes de que sea demasiado tarde

La depresión es una de las causas más comunes de suicidio en adolescentes. Es importante reconocer las señales de alerta que indican que un adolescente puede estar en riesgo de suicidio. Algunos signos son:

- Cambios de comportamiento o de humor
- Alejarse de los amigos y de las actividades que solían disfrutar
- Hablar de sentirse sin esperanza o sin propósito
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Comportamiento imprudente
- Hacerse daño a sí mismo

Si observa que su hijo hace alguna de estas cosas, hable con él. Explíquele que está bien hablar de sus sentimientos. No lo juzgue. Usted puede ayudar simplemente escuchando.

Asegúrese de que sepa que no está solo. Hay ayuda disponible. La línea 988 Suicide & Crisis Lifeline proporciona ayuda gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana. Llame al **988** o visite **988lifeline.org/chat**.

Seguridad infantil

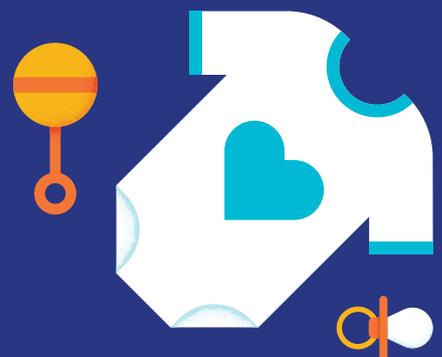
Descanse tranquilo

Consejos para prevenir el SIDS

El síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) es la muerte repentina e inesperada de un bebé aparentemente sano. El SIDS usualmente pasa cuando el bebé duerme. El riesgo de este síndrome es mayor durante los primeros 6 meses de vida del bebé.

No se conoce exactamente qué lo causa. Pero puede hacer algunas cosas para prevenirlo:

- **Acueste al bebé boca arriba para dormir.** No lo ponga boca abajo ni de lado. Pida a la persona que acuesta al bebé para una siesta o en la noche que haga esto.
- **Utilice una superficie firme y plana para dormir.** Evite que sea en ángulo o inclinada. Una cuna con un colchón con certificado de seguridad cubierto con una sábana bien ajustada es una buena opción.
- **Mantenga la cuna libre de objetos.** No coloque mantas, almohadas ni juguetes en la cuna.
- **Utilice un saco de dormir si el bebé tiene frío.** O vístalo con ropa más abrigada. No use mantas. No cubra la cabeza del bebé.
- **Deje que el bebé duerma en su cuarto los primeros 6 meses.** Pero que sea en su propia cama. Las camas de los adultos no son seguras para los bebés.



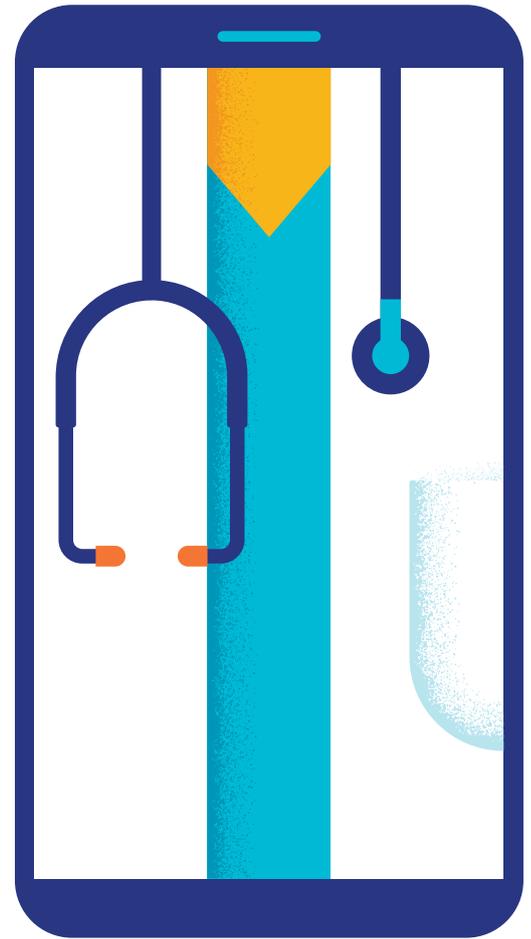
Entienda la salud de su hijo

Recursos en línea para conocer más sobre sus condiciones médicas

Los padres de niños que han sido diagnosticados con una enfermedad suelen tener interrogantes. Podrían preguntarse:

- ¿En qué consiste esta enfermedad?
- ¿Cuáles son los tratamientos?
- ¿Cómo esta condición afecta la salud general de mi hijo?
- ¿Corre riesgo mi hijo de sufrir alguna otra enfermedad?

Tenemos un programa para el manejo de enfermedades que le ayuda a conocer más y mejor cómo gestionar la salud de su hijo. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness para aprender las enfermedades para las cuales se ofrece ayuda con la administración de cuidados. Puede obtener apoyo para afecciones crónicas como asma, diabetes, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal. También hay más enfermedades para las que puede obtener ayuda. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 4 para obtener más información.



Vacuna contra la gripe

Combata la gripe

Es el momento de la vacuna anual de su hijo

Es importante que vacune a su hijo contra la gripe cada año. Es recomendable que todas las personas desde los 6 meses en adelante lo hagan. Estos son 3 motivos para hacerlo:

1. Protege a su hijo de enfermarse de gripe.
2. Si de todas formas le da gripe, hará que los síntomas sean menos graves.
3. También protege al resto de su familia de que les dé gripe. Es más difícil que la gripe se propague si todos se vacunan.



iStock.com/Edwin Tan



¡Vacúnese contra la gripe hoy! La vacuna contra la gripe de su hijo no tiene ningún costo para usted. Tenemos una herramienta en línea que facilita programar una vacuna. Visite myuhc.com/findflushot.

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

myuhc.com: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

Descárguela desde la App Store® o Google Play™

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin costo para usted (llamada gratuita).

1-877-440-0255, TTY 711

Transporte: Si necesita que lo lleven a una cita y no puede obtener o pagar su propio transporte, podemos ayudarlo. Ofrecen transporte no urgente para los servicios cubiertos de AHCCCS. Llame al menos 72 horas antes de su consulta médica. Llame en cualquier momento si necesita que lo lleven a un centro de atención de urgencia o si lo dan de alta del hospital. Si prefiere utilizar el transporte público, esta opción también está disponible.

1-888-700-6822 o 1-602-889-1777, TTY 711



istock.com/katleho Seisa

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

Assurance Wireless: Obtenga datos de alta velocidad, minutos y mensajes de texto ilimitados cada mes. Además, un teléfono inteligente Android™ sin costo alguno para usted. **assurancewireless.com/partner/buhc**

Pase a lo digital: Suscríbase al correo electrónico, mensajes de texto y archivos digitales para recibir más rápidamente su información médica.

myuhc.com/communityplan/preference

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine): Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-556-6222, TTY 711

ashline.org

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis: 988

Líneas para la atención de casos de crisis de salud mental: 1-844-534-HOPE (4673), TTY 711

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA): Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.

1-800-348-4058, TTY 711



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.