



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

iStock.com/Weekend Images Inc.



Otoño 2023
Turn over for English!

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.



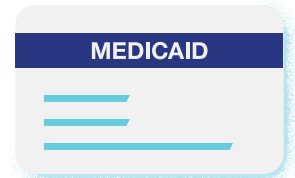
Renovación de Medicaid

Actúe

Qué debe hacer para renovar los beneficios de Medicaid

Los miembros de Medicaid deben renovar la cobertura cada año. Su estado le dirá cuándo tiene que hacerlo. Pueden llamarlo recertificación o redeterminación.

Asegúrese de que el estado pueda ponerse en contacto con usted cuando llegue el momento de la renovación. Indíqueles su dirección actual, su correo electrónico y su número telefónico. Debe responder cuando se pongan en contacto con usted. Si no lo hace, podría perder el plan de salud.



Estamos aquí para ayudar. Obtenga más información en [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

Entienda la salud de su hijo

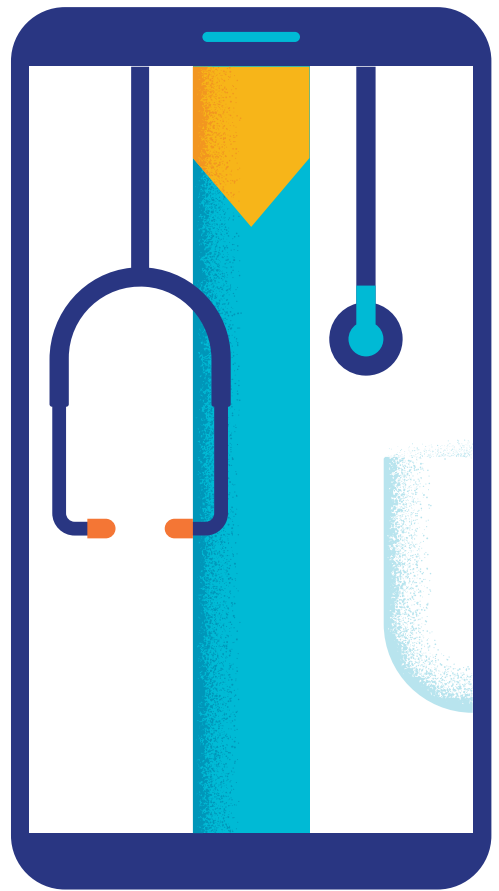
Recursos en línea para conocer más sobre sus condiciones médicas

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 conocer sobre:

- Asma
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Depresión
- Diabetes
- Hepatitis C
- Obesidad
- Anemia falciforme



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.



¡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.



Acoso

Conozca las señales

Cómo detectar y frenar el ciberacoso

El ciberacoso es cuando alguien lo acosa por teléfono, computadora o tableta. Puede ser a través de mensajes de texto, las redes sociales o sitios en línea y es tan malo como el acoso cara a cara.

Estas son algunas señales de alerta de que su hijo podría ser víctima de ciberacoso:

- Reacciones emocionales fuertes, como enojo, risa o disgusto cuando usa un dispositivo.
- Usar un dispositivo con mayor o menor frecuencia.
- Ocultar un dispositivo cuando uno de los padres está cerca.
- Borrar sus cuentas en redes sociales o crear nuevas.
- Dejar de disfrutar actividades que antes le gustaban.

Si observa estas señales de alerta, hable con su hijo. Tome capturas de pantalla de cualquier publicación desagradable, para que así tenga pruebas de lo sucedido. Puede reportar el ciberacoso en la mayoría de las redes sociales. Y lo más importante, brinde apoyo a su hijo. Los compañeros, mentores u otros adultos de confianza pueden brindar apoyo. Los profesionales de la salud mental también pueden ayudar.



Apoyo cuando lo necesita. Podemos ayudarlo a encontrar un proveedor de salud mental que sea adecuado para su hijo. Visite myuhc.com/communityplan.

Seguridad infantil

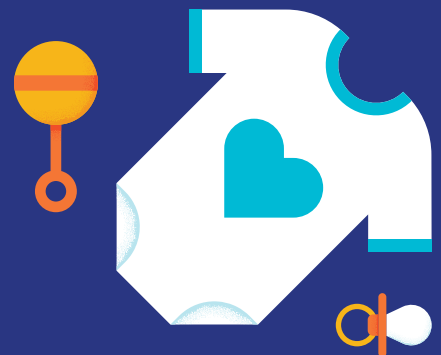
Descanse tranquilo

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 en 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.



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).

1-877-542-9238, 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 sin costo por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

1-855-575-0136, TTY 711

Transporte: programar un viaje y conectarse con nuestro equipo de transporte (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

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).

1-877-542-9238, TTY 711



istock.com/katleho Seisa

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

Sanvello: Esta aplicación de salud y bienestar cuenta con recursos como viajes guiados, herramientas de adaptación y apoyo comunitario. Descargue la aplicación. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (actualización a través del seguro). Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.
sanvello.com

KanQuit: Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).
1-800-784-8669, TTY 711
KSquit.org

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.
liveandworkwell.com

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



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad, preferencia sexual, preferencia de género 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 número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 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 al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.