



HealthTALK

OTOÑO 2019



Dulce o travesura.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, la mayoría de los estadounidenses comen y beben demasiada azúcar agregada. Cuando regale golosinas de Halloween este otoño, considere bocadillos como pretzels, palomitas de maíz, chicles sin azúcar y mezcla de frutos secos. Estas son opciones más saludables que los caramelos.

Combata la gripe.

Vacúnese contra la gripe esta temporada.

El virus de la gripe es muy común, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección. Todos a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Necesita vacunarse cada año contra la gripe porque cada temporada de gripe es diferente.



Las siguientes son otras 3 formas para evitar contraer la gripe este otoño:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Aliméntese bien, practique ejercicio, beba mucha agua y duerma lo suficiente.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



No se arriesgue, vacúnese. La vacuna contra la gripe no tiene ningún costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP).

También puede vacunarse en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan.

Visite myuhc.com/CommunityPlan para encontrar una sucursal cerca de usted.

Controle el asma.

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones y las vías respiratorias, causa tos y sibilancia graves. Los niños y adultos con asma pueden obtener ayuda por parte de su médico. Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas diarios.

En ocasiones, incluso con medicamentos, una persona puede sufrir de un ataque de asma grave. Un ataque fuerte dificulta la respiración, lo que puede convertirse en una emergencia.

Para controlar el asma, conozca lo que puede desencadenar un ataque.

- **Ejercicio.** Algunas personas solo tienen ataques después de una actividad física intensa.
- **Agentes irritantes presentes en el aire,** como el polen, los ácaros del polvo, el humo o la caspa de las mascotas.
- **Aire frío o seco.**
- **Contraer un resfriado común o la gripe.**

Desarrolle un plan de acción para el asma, hable con su médico sobre la mejor forma de prevenir o controlar los ataques. Es posible que necesite agregar medicamentos de alivio rápido o utilizar un inhalador.



Podemos ayudar.

Contamos con programas para el control de enfermedades, que ayudan a las personas con el asma, la diabetes y otras afecciones. Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-504-9660, TTY 711.**

Pregunte al Dr. Health E. Hound®.

P: ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

R: Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo se utiliza la tecnología. Las pantallas incluyen teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) afirma que los niños menores de 2 años no deberían pasar tiempo frente a una pantalla. En el caso de los niños mayores de 2 años, la AAP señala que no deben estar más de 2 horas al día frente a la pantalla.

Existen algunos aspectos positivos en el “tiempo frente a la pantalla”. Internet, las redes sociales y las aplicaciones para teléfonos inteligentes ofrecen muchas oportunidades de aprendizaje y creatividad. También ayudan a desarrollar habilidades que se necesitan más adelante en la vida.

Sin embargo, los estudios indican que utilizar demasiada tecnología puede causar problemas de atención y trastornos del sueño y de la alimentación. También puede contribuir a tener sobrepeso. Puede restringir el tiempo de su hijo frente a la pantalla de muchas formas:

- Establezca reglas.
- Fije límites de tiempo.
- Limite lo que su hijo ve.
- Mantenga los televisores, tabletas y computadoras fuera de la habitación de su hijo.
- Dé ejemplo al mantenerse activo realizando actividades físicas y al aire libre.



Conozca más.

Visite **KidsHealth.org** para conocer más sobre temas de salud infantil. Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.



Dr. Health E. Hound® es una marca registrada de UnitedHealth Group.

La dosis correcta.

¿Tiene su hijo un trastorno por déficit de atención/con hiperactividad (TDAH)? ¿Está tomando medicamentos para el TDAH? De ser así, es importante concertar y asistir a las citas con su médico.

Un plan igual para todos no funciona para los niños con TDAH pues, lo que funciona para un niño posiblemente no funcione para otro. El médico debe examinar a un niño que toma medicamentos para el TDAH para asegurarse de que esté recibiendo el medicamento correcto y la dosis correcta.

Esto se hace en las visitas de control, las cuales deben realizarse dentro de los 30 días posteriores a la primera consulta por TDAH y después al menos 2 veces más en los próximos 9 meses.



Plan de ataque. Podemos ayudarle a programar una cita o a encontrar un proveedor. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-504-9660, TTY 711**. O bien, visite myuhc.com/CommunityPlan.

Evite el estrés.

Es perfectamente natural sentirse estresado a veces. Todos lo sienten, incluso los niños. Para los niños pequeños, estar separados de sus padres cuando están en la guardería o en la escuela puede ser estresante. A medida que los niños crecen, los deberes escolares y las presiones sociales (especialmente al tratar de encajar) pueden hacer que se sientan abrumados.

¿Cómo puede ayudar a su hijo a lidiar con el estrés? Asegúrese de que sepa que no está solo. Pregúntele qué le inquieta. Ayúdelo a encontrar una solución. Esto podría significar reducir las actividades o pasar más tiempo juntos.



Relájese. Para obtener información sobre sus beneficios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-504-9660, TTY 711**.



El sarampión está en aumento.

¿Está protegido su hijo?

El sarampión es contagioso y se puede propagar rápidamente. Este año se han confirmado más de 900 casos de sarampión en 24 estados. Esto es casi 9 veces más que el número de casos que se informaron en 2017.

La mayoría de las personas que se enferman de sarampión no se han vacunado. Por ello es importante estar al día con las vacunas.

Puede proteger a su hijo contra el sarampión con una vacuna que protege contra 3 enfermedades: sarampión, paperas y rubéola (MMR). La vacuna MMR ha demostrado ser segura. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que los niños reciban 2 dosis de esta vacuna:

- La primera dosis a los 12 a 15 meses.
- La segunda dosis antes de entrar a la escuela (entre los 4 y 6 años).

Los brotes de las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son graves. Vacune a su hijo y ayude a mantener segura a la comunidad.



Pregunte a su médico. Pida al proveedor de su hijo una copia de su registro de vacunación. Asegúrese de que su hijo haya recibido todas las vacunas que necesita.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-504-9660, TTY 711

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®

NurseLineSM (Línea de enfermería): Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-866-827-0806, TTY 711

Text4baby: Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. **Inscríbese enviando la palabra BABY o BEBE al 511411.** Luego, ingrese el código de participante HFS.

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: 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.
KidsHealth.org

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).
1-800-504-9660, TTY 711

Receta para días de juego.

Un chili saludable para el corazón en solo 30 minutos.

Sus elecciones de alimentos juegan un papel importante en su salud general. Para llevar un estilo de vida saludable es importante tener una buena alimentación. Pruebe este chili saludable para el corazón para disfrutar de una sabrosa comida los días de juego. Puede agregar un pimiento jalapeño picado para darle más sabor. O puede agregar ingredientes como queso rallado bajo en grasa, un aguacate rebanado o cebolletas picadas para agregar sabor y textura.

Ingredientes.

- 1 libra de carne de pavo molida magra (95%)
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 4 dientes de ajo frescos, picados
- 1 cda. de chili en polvo
- 1 cda. de comino molido
- ½ cda. de cilantro molido
- 15.5 onzas de frijoles pintos o rojos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio, escurridos
- 14.5 onzas de tomates en cubitos en lata, sin sal agregada o bajos en sodio (no escurridos)
- ¾ taza de salsa de tarro (menor contenido de sodio disponible)

Instrucciones.

1. Rocíe una cacerola grande con aerosol antiadherente. Cocine el pavo molido y la cebolla a fuego medio-alto durante 5 a 7 minutos, revolviendo constantemente para separar la carne.
2. Agregue el pimiento, el ajo, el chili en polvo y el comino, y cocine durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue los ingredientes restantes y lleve a ebullición. Reduzca a fuego lento, tape y cocine durante 20 minutos.
4. Opcional: Sirva con queso rallado bajo en grasa, una porción de crema ácida sin grasa, rebanadas de aguacate, cilantro cortado o cebolletas picadas.

Rinde 4 porciones.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o 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 **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.

Usted también puede presentar una queja dentro de 180 días 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, intérpretes calificados de lenguaje de señas, materiales escritos en letra grande, formatos de audio, electrónico u otros o cartas en otros idiomas. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-800-504-9660, TTY 711**. Se encuentran disponibles representantes de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. hora Central.