



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



BABY BLOCKS

Las miembros embarazadas pueden obtener excelentes recompensas con Baby Blocks™. Inscribese en Baby Blocks y obtenga una tarjeta de regalo por \$20 o un lindo bolso para pañales. Permanezca en el programa hasta que su bebé tenga 15 meses de edad. Obtenga un total de ocho recompensas.



Obtenga recompensas. Llame gratis al **1-800-599-5985** o visite **UHCBabyBlocks.com** para inscribirse en Baby Blocks.

Dé el primer paso

Embarazos sanos = bebés sanos

Si está embarazada, Healthy First Steps puede ayudarle. Ya sea que esté embarazada de su primer o tercer bebé, reciba apoyo personal en cualquier momento que lo necesite. Cuando se inscriba, trabajará con un equipo que le ayudará a:

- elegir un proveedor para usted y su bebé.
- programar visitas al proveedor y buscar transporte para acudir a ellas.
- responder preguntas acerca de lo que debe esperar durante el embarazo.
- ponerse en contacto con recursos locales, como Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC).

También estamos disponibles por un período de hasta seis semanas después del parto. Nosotros podemos ayudarle a obtener atención después del nacimiento de su bebé. Incluso programamos su cita posparto para usted.



Inscribese hoy. Llame gratis al **1-800-599-5985 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. Healthy First Steps ya forma parte de sus beneficios. No tiene costo adicional para usted.



Información básica sobre el bebé

5 razones por las que debe vacunar a su hijo

Hace años, muchos niños sufrían, o incluso morían, de enfermedades comunes. Hoy, estas enfermedades son poco frecuentes debido a que los niños ahora se vacunan para mantenerse sanos. Si los niños no se vacunan oportunamente, están en riesgo de sufrir estas enfermedades. Hay muchas razones para las vacunas:

- 1. ESTAS ENFERMEDADES AÚN EXISTEN.** Los niños todavía pueden contraerlas. Por ejemplo, recientemente se han informado brotes de tos ferina.
- 2. LAS ENFERMEDADES TRASPASAN LAS FRONTERAS FÁCILMENTE.** Algunas enfermedades contra las cuales vacunamos siguen siendo comunes en otros países, y las personas que viajan pueden traerlas a su comunidad.
- 3. LAS VACUNAS SON SEGURAS.** Se han sometido a pruebas, y han demostrado su seguridad y eficacia.
- 4. SE TRADUCEN EN MENOS FALTAS AL TRABAJO Y A LA ESCUELA.** Los niños sanos pueden ir a la escuela o guardería infantil. Sus padres pueden ir a trabajar.
- 5. PROTEGEN A SU FAMILIA, A SUS AMIGOS Y A LA COMUNIDAD.** Cuando se vacunan más personas, todos están más seguros.



Haga un seguimiento. Lleve un registro de las vacunas que recibe su hijo y la fecha en que las recibe. Comparta esta lista con los proveedores nuevos que visite. ¿Necesita encontrar un proveedor para su hijo? Visite MyUHC.com/CommunityPlan.



CONOZCA SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene beneficios de medicamentos recetados. ¿Sabe dónde puede obtener más información acerca de ellos? Visite nuestro sitio web para obtener información sobre:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE NUESTRO FORMULARIO.** Esta es una lista de medicamentos cubiertos. Lo animamos a que utilice medicamentos genéricos cuando sea posible.
- 2. CÓMO SURTIR UNA RECETA.** Puede encontrar una farmacia de la red cerca de usted que acepte su plan. También puede obtener algunos medicamentos por correo.

3. REGLAS QUE SE PUEDEN APLICAR.

Es posible que algunos medicamentos se cubran solo en determinados casos. Por ejemplo, es posible que tenga que probar otro medicamento primero. (Esto se denomina terapia escalonada). O bien, podría necesitar la aprobación de UnitedHealthcare para usar un medicamento. (Esto se denomina autorización previa). También es posible que haya límites en cuanto a la cantidad que puede obtener de determinados medicamentos.

4. CÓMO OBTENER EXCEPCIONES.

Puede solicitar medicamentos que de otro modo podrían estar limitados. Su proveedor puede ayudarle a hacer una solicitud.



Busque aquí. Visite MyUHC.com/CommunityPlan para obtener información acerca de sus beneficios de medicamentos. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Podría mi hijo tener asma?

R: Por lo general, el asma comienza antes de que los niños cumplan 5 años. Los niños con asma pueden tener una respiración jadeante o tos, incluso si no están resfriados. A veces, pueden tener dificultad para respirar. Pueden sufrir de muchas infecciones pulmonares. Pueden tener otras alergias, incluidas alergias cutáneas. Es posible que uno de sus padres tenga asma. Si su hijo tiene estos signos o factores de riesgo, hable con su médico acerca del asma.

Si su hijo tiene asma, es importante aprender a controlarla. Tendrá que darle su medicamento según las instrucciones. Asimismo, tendrá que evitar aquellas cosas que empeoran su asma. Aprenderá cómo saber cuando el asma de su hijo se está agudizando, y cuándo necesita atención de emergencia. También es importante acudir a todas las citas de seguimiento con el proveedor de su hijo.



CUÍDESE

Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona más adecuada para ayudarle cuando esté enfermo o lesionado. Su PCP lo conoce y también conoce su historial médico, y además tiene su expediente médico.

Llame al consultorio de su PCP en primer lugar cuando necesite atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. Su PCP puede llamar a la farmacia para solicitar una receta para usted. Incluso usted puede llamar en la noche o los fines de semana.

Asimismo, su PCP puede decirle que visite un centro de atención de urgencia. También puede ir a una clínica de atención médica eficaz (convenience care clinic) si no le es posible comunicarse con su PCP. Muchas clínicas de atención médica eficaz atienden en la noche y los fines de semana.

Las salas de emergencias de los hospitales son solo para emergencias médicas importantes. Solo acuda a ellas si cree que su enfermedad o lesión puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.

Ensayo y error

Encontrar el tratamiento adecuado para el TDAH

Si su hijo tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), posiblemente su proveedor sugiera un 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 demasiado baja o demasiado alta. Por ello es tan importante que los niños que toman un medicamento para el TDAH visiten a sus médicos con frecuencia.



Seguimiento. ¿Necesita su hijo tomar algún medicamento para el TDAH? Asegúrese de asistir a sus citas habituales con su proveedor. La terapia del comportamiento y orientación también pueden ayudar.



Obtenga consejos. UnitedHealthcare tiene una línea de enfermería que atiende las 24 horas, los 7 días de la semana. Puede hablar con una enfermera en el día o la noche, quien le puede ayudar a decidir cuál es el mejor lugar para obtener atención. Llame gratis a la Línea de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-877-839-5407 (TTY 711)**.



buen provecho

COMER SANO POR MENOS™

Infórmese sobre los alimentos que se pueden comer 'en cualquier momento' y los que se pueden comer 'a veces'.

El Monstruo de las galletas sabe lo importante que es comer alimentos saludables. Él solía comer galletas todo el tiempo. Luego, aprendió sobre los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" y los que se pueden comer "a veces". Ahora, el Monstruo de las galletas sabe lo importante que es comer una gran cantidad de alimentos saludables "en cualquier momento". Sin embargo, el Monstruo de las galletas puede seguir comiendo galletas "a veces".

Los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" mantienen nuestros cuerpos sanos y fuertes, de modo que es excelente comerlos todos los días. Son alimentos como frutas, verduras, granos integrales, carnes magras y yogur bajo en grasas. Junto con ellos, bebe agua y leche con bajo contenido graso.

Los alimentos que se pueden comer "a veces" son los que debemos comer solo de vez en cuando. Son alimentos como galletas, papitas fritas y pastel. Contienen mucha azúcar, grasa o sal.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2014 Sesame Workshop



Diviértase. Visite sesamestreet.org/food para obtener más información acerca de buen provecho. El sitio web tiene videos, un cuento infantil, una guía para cuidadores y recetas saludables.



¿Qué piensa?

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 una encuesta, le agradeceremos que la responda y la devuelva por correo. Sus respuestas serán confidenciales. Su opinión nos ayudará a mejorar el plan de salud.

Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja (llamada gratuita).

1-888-887-9003 (TTY 711)

Línea de enfermería (NurseLine)

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

1-877-839-5407 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad y obtenga información acerca de Baby Blocks (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web

Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.

MyUHC.com/CommunityPlan

Text4Baby

Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscribese en **text4baby.org**.