



HealthTALK

VERANO 2020



Pennsylvania's Children's
Health Insurance Program
We Cover All Kids.



UnitedHealthcare[®]
Community Plan

KidsHealth[®]

UnitedHealthcare y KidsHealth[®] se han unido para brindarle el asesoramiento que necesita, cuando lo necesite. Los padres pueden obtener asesoramiento médico aprobado. Los niños pueden encontrar divertidos cuestionarios de salud, juegos y videos. Los adolescentes pueden obtener respuestas y asesoramiento sobre preguntas acerca del cuerpo y la mente. Para conocer más datos de salud al instante, ingrese a **KidsHealth.org** hoy mismo. Por favor, tenga en cuenta que toda la información solo tiene fines educativos. Para obtener asesoramiento médico específico, diagnóstico y tratamiento, consulte a su médico.

Sonrisas saludables.

Explicación de beneficios de ortodoncia.

La salud dental de su hijo es importante para nosotros. El amontonamiento grave de los dientes de su hijo puede ser la causa de problemas médicos. Su hijo (menor de 19 años) puede obtener frenos si son médicamente necesarios. Esto significa que los dientes deben estar desalineados y ser la causa de problemas médicos. Si los dientes están amontonados, pero no están causando problemas médicos, no se pueden aprobar los frenos. Ejemplos de esos problemas médicos incluyen:

- Incapacidad grave para hablar y masticar los alimentos de manera adecuada.
- Daño en los dientes y las encías debido a una alineación inadecuada.
- Dolor en las articulaciones maxilares.
- Crecimiento inadecuado de las mandíbulas y de los huesos y tejidos adyacentes.

Si tiene alguna pregunta acerca de sus beneficios dentales, comuníquese con nosotros. Llame a Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711.**

Respire con facilidad.

Comprender su medicamento para el asma o la EPOC.

Existen muchos medicamentos diferentes para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Su médico le recetará los adecuados para usted. Asegúrese de tomar sus medicamentos de la forma en que su médico le indique. No deje de tomarlos sin consultar a su médico, incluso si se siente mejor. Debe tener un plan de acción por escrito para que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

Medicamentos a largo plazo:

La mayoría de las personas que padecen asma y EPOC toman medicamentos todos los días, incluso cuando se sienten bien. Dichos medicamentos a largo plazo mantienen el asma y la EPOC bajo control. Pueden administrarse de forma oral o respiratoria. Muchos ayudan al reducir la inflamación y abrir las vías respiratorias.

Medicamentos de rescate:

Los medicamentos de rescate que se inhalan son para cuando tose o tiene dificultad para respirar. Pueden ayudarle a respirar mejor en minutos y su efecto es por pocas horas. Lleve consigo sus medicamentos de rescate en todo momento. Siga tomando su medicamento a largo plazo, incluso cuando también esté utilizando su inhalador de rescate.



Podemos ayudar. Contamos con programas para el control de enfermedades, que ayudan a las personas con el asma, la diabetes y otras afecciones. Llame a la línea

gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711** para obtener más información.



Comienzo saludable.

Una alimentación saludable durante el embarazo y la infancia temprana es importante para el cerebro del niño y para su salud mental a lo largo de toda la vida. La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda inscribirse en el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC). Este programa le ayudará a obtener los alimentos de calidad que usted y su bebé necesitan.

El programa WIC:

- Le enseña sobre alimentación saludable durante el embarazo.
- Le ayuda a aumentar la cantidad adecuada de peso durante el embarazo y a perder peso después del parto, de ser necesario.
- Brinda apoyo para la lactancia y extractores de leche, de ser necesario.
- Da consejos y respuestas a sus preguntas sobre la alimentación de su hijo.
- La examina a usted y a su hijo para detectar niveles bajos de hierro y le da alimentos con alto contenido de hierro.
- Proporciona alimentos que contienen proteínas, hierro y vitaminas que son importantes para el desarrollo del cerebro.



Aliméntese bien. Para ver si es elegible para el programa WIC o para concertar una cita, ingrese a

pawic.com o llame al **1-800-WIC-WINS** TTY/PA Relay 711.

Cambios sutiles.


Cómo detectar el cáncer de piel.

¿Sabía usted que el cáncer de piel es el cáncer más común en los Estados Unidos? Puede afectar a cualquier persona, sin importar el color de su piel. La buena noticia es que casi todos los cánceres de piel se pueden tratar si se detectan a tiempo.

Saber qué buscar es importante. Si observa un cambio en un lunar o una nueva mancha en la piel, recuerde sus ABCDE:

- A. Asimetría:** Una mitad no coincide con la otra.
- B. Borde:** Bordes desiguales, irregulares o mal definidos.
- C. Color:** Variedad de colores, como marrón, tostado, rojo o negro, en diferentes áreas.
- D. Diámetro:** Crece más de ¼ de pulgada de ancho.
- E. Evolución:** Cambio de tamaño, forma, color, altura o cualquier otro rasgo.

Una forma sencilla de proteger su piel y reducir su riesgo de tener cáncer de piel es usar protector solar al salir al aire libre. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Vuelva a aplicar cada 2 horas. Esto ayuda a proteger la piel de los rayos ultravioleta (UV) del sol que causan cáncer.

 **Consulte a un especialista.** Si observa alguno de estos sutiles cambios en la piel, debe acudir a un profesional. Su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) puede remitirlo a un especialista. Para obtener más información sobre sus beneficios, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**. O bien, visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan**.




¿Es momento de vacunarse?

Asegúrese de que su hijo reciba todas las vacunas que necesita.

Recibir las vacunas que necesita, en el momento correcto, es importante. Las vacunas ayudan a protegerlo contra enfermedades que se pueden prevenir. Llame al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo para averiguar si está al día con sus vacunas para que pueda comenzar a marcarlas. Programe una cita de inmediato si su hijo debe recibir alguna de estas vacunas, márkuelas a medida que las reciba.

Inmunizaciones.	Vacunas para bebés (del nacimiento a los 15 meses).	Vacunas de refuerzo para niños pequeños (de 4 a 6 años).
HepB: Hepatitis B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
HepA: Hepatitis A	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
DTaP: Difteria, tétanos, tos ferina	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hib: Haemophilus influenzae tipo b	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
IPV: Poliomielitis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PCV: Neumococo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
RV: Rotavirus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
MMR: Sarampión, paperas, rubéola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varicella: Varicela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Influenza (anualmente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **No se arriesgue, vacúnese.** Si su hijo tiene vacunas pendientes, programe una cita con el proveedor de atención primaria (PCP) hoy. Si necesita ayuda para encontrar un nuevo proveedor, nosotros podemos ayudar. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-414-9025, TTY/PA Relay 711**. O visite nuestro sitio web en **myuhc.com/CommunityPlan**.



Rincón de recursos.

Servicios para miembros: Encuentre un médico, pregunte por sus beneficios o emita una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-414-9025 TTY/PA Relay 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-844-222-7341, TTY/PA Relay 711

Quit For Life®: Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar.
quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo. Reciba recompensas por un cuidado oportuno prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711
UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de cuidados y más recursos de salud mental y trastorno por abuso de sustancias.
LiveandWorkWell.com

¿Quiere recibir información en formato electrónico? Llame a Servicios para miembros e indíquenos su dirección de correo electrónico (llamada gratuita).
1-800-414-9025 TTY/PA Relay 711

¿Le recetaron un opiáceo?

Tres preguntas que puede hacer a su médico.

Las sobredosis de drogas son ahora la principal causa de muerte en personas menores de 50 años. El reciente incremento de las sobredosis se debe a un fuerte aumento en el uso de opiáceos, los cuales abarcan medicamentos recetados como Vicodin y Oxycontin. También incluyen heroína y otras drogas ilegales.

Muchas personas que se vuelven adictas a los opiáceos comenzaron a utilizarlos cuando se les recetaron para el dolor. Otras abusaron de las píldoras sobrantes de un amigo o familiar. Si su médico o dentista le receta un analgésico, hágase cargo de su salud y averigüe con exactitud qué es lo que tomará. A continuación, se presentan tres preguntas que puede hacer a su proveedor:

- 1. ¿Existen otras opciones para tratar mi dolor?** Los opiáceos no son la única opción. Otras alternativas para tratar el dolor podrían ayudarle a sentirse mejor. Entre ellas se incluyen los analgésicos de venta libre o la terapia física.
- 2. ¿Cuáles son mis riesgos de desarrollar una adicción?** Algunas personas pueden ser más propensas a caer en la adicción que otras. Tomar opiáceos durante un periodo puede elevar el riesgo de desarrollar dependencia y adicción.
- 3. ¿Cómo se mezcla este medicamento con otros medicamentos que estoy tomando?** Los opiáceos pueden ser mortales cuando se mezclan con otros medicamentos, en especial los que se toman para el tratamiento de la ansiedad, los trastornos del sueño y las convulsiones. No es recomendable mezclar el alcohol con un analgésico opiáceo.



COVID-19



Mensaje importante de UnitedHealthcare sobre el coronavirus (COVID-19)

Su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. Por esta razón, queremos asegurarnos de que esté informado sobre el coronavirus (COVID-19). Trabajamos junto a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y nos guiamos por la información más reciente de estos. A su vez, estamos en contacto con los departamentos de salud pública locales y estatales. Para obtener la información y los recursos más actualizados sobre prevención, cobertura, atención y apoyo, visite [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19).

¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?

La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar estar expuesto a este virus. Como en el caso de toda enfermedad potencial, como la gripe, es importante seguir buenas prácticas de prevención, que incluyen:

- Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante para manos a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.
- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Trate de no acercarse a personas que puedan estar enfermas.
- No comparta tazas ni utensilios de cocina con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y, luego, tire el pañuelo a la basura.
- Si bien la vacuna contra la gripe no detiene a la COVID-19, sigue siendo bueno protegerse contra la gripe. Comuníquese con su proveedor de atención primaria y programe la administración de la vacuna contra la gripe.

Manténgase informado sobre las recomendaciones más recientes:

- Para obtener la información más actualizada sobre la COVID-19, visite la página sobre la COVID-19 de los CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Cinco pasos para lavarse las manos correctamente

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de protegerse a usted mismo y a su familia de la enfermedad. Durante la pandemia de la COVID-19, mantener las manos limpias es especialmente importante para ayudar a prevenir la propagación del virus.

Lavarse las manos es fácil y es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de los gérmenes. Las manos limpias pueden evitar que los gérmenes se propaguen de una persona a otra y en toda una comunidad, desde su hogar y lugar de trabajo hasta hospitales y centros de cuidado infantil.

Siempre siga estos cinco pasos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y aplíquese jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas con el jabón. Enjabónese la parte posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Refriéguese las manos durante, al menos, 20 segundos. ¿Necesita un temporizador? Tararee la canción del “Feliz cumpleaños” de principio a fin dos veces.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o déjelas secar al aire libre.

Obtenga más información sobre el lavado de manos regular en [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

UnitedHealthcare Community Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, creencias, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, identificación de sexo, expresión sexual u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY 711**.

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, las creencias, la afiliación religiosa, la ascendencia, el sexo, la identificación de sexo, la expresión sexual o la orientación sexual, puede presentar una queja con:

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84131-0364

The Bureau of Equal Opportunity
Room 223, Health and Welfare Building
P.O. Box 2675
Harrisburg, PA 17105-2675
Teléfono: **717-787-1127, TTY/PA Relay 711**
Fax: **717-772-4366**, o
Correo electrónico: **RA-PWBEOAO@pa.gov**

Usted puede presentar una queja en persona o por correo, fax o por correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, UnitedHealthcare Community Plan y la Oficina de Igualdad de Oportunidades están disponibles para brindarle asistencia.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por vía electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de reclamos están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по телефону **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**。

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711**

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ।

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** 번으로 전화해 주십시오.

សូមចាប់អារម្មណ៍ ៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាឥតគិតថ្លៃ គឺអាចមានសម្រាប់បំរើជូនអ្នក ។ ចូរទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** ។

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

ATENÇÃO: se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos gratuitos. Ligue para **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

नम्र्य करनः आपनि यदि बालाय कथा बलन, तहले आपनार जन्य विना खरचे भाषा सहायता परिषेवा उपलब्ध आछे। **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711** नखरे फोन करन।

KUJDES: Nëse flisni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime falas të ndihmës gjuhësore. Telefononi në **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**

सयना: જો તમે ગજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શલ્ક ભાષા સહાયતા સેવાઓ તમારા માટ ઉપલબ્ધ છ. કોલ કરો **1-800-414-9025, TTY/PA RELAY: 711.**