



# HealthTalk

Su viaje hacia una mejor salud



## Qué hay en el interior

Vaya a la página 4 para descubrir cuándo un día difícil podría ser más que solo eso.

## Atención cubierta

# Ahorre dinero en la farmacia

## Beneficios en productos de venta libre (OTC)

¿Compra medicamentos de venta libre (OTC)? Estos son artículos que puede comprar sin receta. Se incluyen medicamentos para la alergia y los senos paranasales, analgésicos como Tylenol o Advil, vitaminas, medicamentos para la tos o la acidez estomacal, cremas de primeros auxilios, anticonceptivos y productos para ayudar a dejar de fumar.



Es posible que tenga beneficios que reducen el costo de los medicamentos de venta libre (OTC). Llame a Servicios para Miembros al número de teléfono gratuito que figura en la página 8 para obtener más información.



CoverKids



## Salud y bienestar

# Cabinas de bronceado artificial

El bronceado artificial es un procedimiento de exposición a largo plazo a fuentes artificiales de rayos ultravioleta, por ejemplo, las camas solares. Este procedimiento aumenta la probabilidad de tener cáncer de piel, tanto en hombres como en mujeres. El cáncer de piel puede ser mortal.

### ¿Quiénes están en riesgo?

Cualquier persona que se exponga con regularidad a rayos artificiales en una cama solar tendrá mayor riesgo de tener cáncer de piel.

Las siguientes personas también corren un mayor riesgo:

- Personas con piel clara
- Personas con cabello claro, pelirrojo o rubio
- Personas con ojos azules, verdes o grises

### ¿Se puede prevenir el cáncer de piel?

Para disminuir el riesgo y lograr un bronceado de aspecto natural, puede usar lociones y aerosoles autobronceantes. Entonces, ¿cuál es la conclusión?

- Evite las camas solares artificiales.
- Contrólese la piel todos los meses para detectar cambios en el tamaño, la forma o el color de los lunares.
- Programe una cita con su proveedor de atención primaria para hacerse un chequeo de TennCare Kids si detecta algún cambio relacionado con la piel.

Es importante que se haga un chequeo de TennCare Kids todos los años. Recuerde que, si es miembro de UnitedHealth Care Community Plan y tiene menos de 21 años, estos chequeos son gratis.

## Manual para Miembros

# Membresía, beneficios y detalles del plan

Para ver y descargar el Manual para miembros en cualquier momento y lugar, visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).  
¿Prefiere una copia impresa? Llame a Servicios para Miembros al **1-800-690-1606**, TTY **711**, para pedir que le envíen un Manual para Miembros por correo postal.



## Atención posparto

# Cuidado personal después del parto

El cuerpo debe recuperarse después del parto. Está bien tomárselo con calma. Estas son cuatro formas de cuidarse.

- **Descanse todo lo que pueda.** Duerma cuando su bebé duerme.
- **Procure comer bien.** Tener una dieta saludable y equilibrada puede ayudar a que el cuerpo se recupere.
- **Muévase un poco.** Consulte primero al proveedor de atención médica. Si el profesional le dice que puede hacerlo, intente caminar y hacer ejercicios posparto durante unos minutos todos los días.
- **Sea honesta.** Pida ayuda a sus amigos, sus familiares y su proveedor cuando la necesite

Si tiene presión arterial alta, diabetes o sobrepeso, el riesgo de tener complicaciones podría ser mayor. Algunas de estas complicaciones pueden ser potencialmente mortales. Obtenga más información sobre las señales de advertencia en [cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs](https://cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs).



Si necesita ayuda para programar una cita para el chequeo posparto (entre 7 y 84 días después del parto), llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que está en la página 8.





Salud y bienestar

## Los niños y la salud mental

### Más allá de los días difíciles:

Todos los niños tienen días en los que no se sienten bien y no se comportan de la manera que sus padres o cuidadores quisieran. Si comienzan a experimentar esos momentos difíciles con más frecuencia, esto podría ser un signo de una afección de salud mental. Si bien deberá visitar al médico para obtener un diagnóstico, estas son algunas señales a las que debe prestar atención.

**Estrés:** cuando los niños en edad preescolar experimentan mucho estrés, pueden volverse más pegajosos. También pueden quejarse de dolores de estómago o de cabeza, e incluso algunos niños comienzan a tener problemas para controlar los esfínteres. Los niños en edad de primaria pueden llorar con facilidad, irritarse o enojarse, o tener arrebatos conductuales.

**Ansiedad:** si su hijo tiene mucho miedo de alejarse de sus padres o le preocupa mucho el futuro, las situaciones sociales o algo específico, hable con su médico. Los signos de preocupación extrema pueden incluir llanto, cansancio, dolores de estómago, irritabilidad y enojo.

**Depresión:** todos los niños se sienten tristes en ocasiones. Sin embargo, si se sienten tristes, desesperanzados o irritables a menudo, esto podría ser un signo de depresión. Preste atención a lo siguiente: si su hijo tiene problemas para prestar atención; experimenta cambios en su alimentación, descanso o energía; o si ya no disfruta de hacer cosas divertidas.



Si necesita ayuda para conectarse con recursos, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que figura en la página 8. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 si necesita apoyo en caso de crisis.



## Cumplimiento de la toma de medicamentos

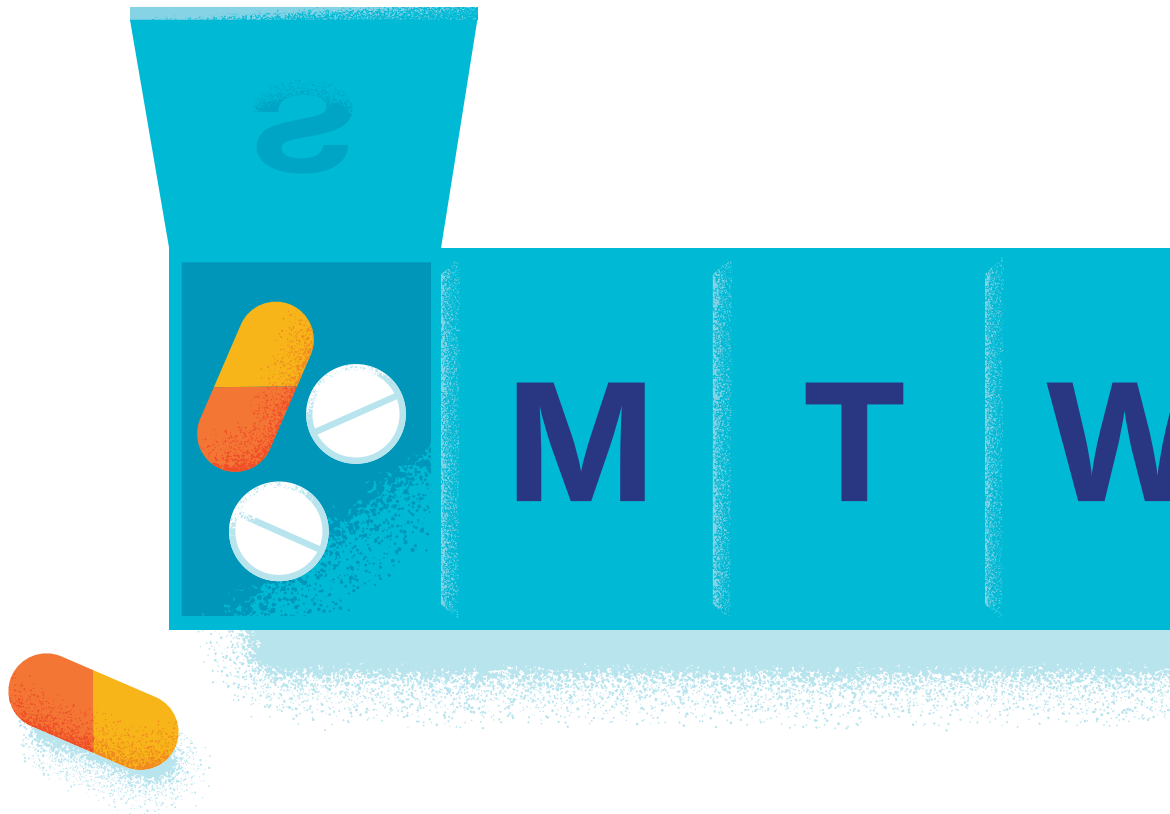
# Cómo lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos para el TDAH

La mayoría de los niños que toman medicamentos para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) tendrán al menos algunos efectos secundarios. A veces, los efectos secundarios desaparecen después de las primeras semanas de tomar el medicamento. Si su hijo sigue teniendo efectos secundarios después de intentar resolverlos, hable con su médico, ya que él podría modificar la dosis o indicarle otro medicamento.

Muchas personas obtienen mejores resultados con medicamentos para el TDAH de acción prolongada o de liberación prolongada. Estos medicamentos se acumulan en el torrente sanguíneo con el transcurso del tiempo y desaparecen lentamente. De esta forma, mejoran los altibajos que surgen por los cambios en los niveles de medicamentos en la sangre se disminuye el efecto rebote. Este término hace referencia a una reaparición de los síntomas, a menudo peor que antes, a medida que el medicamento desaparece.

Si su hijo está tomando medicamentos para el TDAH y usted desea obtener más ayuda, siga estos consejos:

- Visite al médico de su hijo en los primeros 30 días posteriores a que el niño comience a tomar el nuevo medicamento.
- Visite al médico de su hijo con regularidad. Hágalo al menos dos veces en los nueve meses posteriores a su primera visita.





Vida cotidiana

## ¡Convierta \$125 en \$625 gracias a TIPS!

### Abra una cuenta de ahorros para la universidad

Impulse ahora el futuro de su hijo aprovechando una ayuda 4 en 1 ofrecida por el Programa Tennessee Investments Preparing Scholars (TIPS).

TIPS es un programa de subvenciones equivalentes diseñado para facilitar el acceso a los ahorros universitarios a más residentes de Tennessee. El estado proporcionará una contribución equivalente de 4 en 1 a la cuenta TNStars del beneficiario. Una familia que reúne los requisitos debe abrir una cuenta TNStars College Savings, comenzando con tan solo \$25, e inscribir a un beneficiario de 14 años o menos en el programa TIPS. Es decir, \$100 por cada \$25 que aporte el titular de la cuenta, hasta \$500 anuales por hijo, con una contribución máxima de por vida de \$1,500 por hijo.

Las pequeñas cantidades hacen la diferencia. Un hijo con ahorros escolares antes de alcanzar la edad universitaria tiene tres veces más probabilidades de inscribirse en la universidad y cuatro veces más probabilidades de graduarse que un hijo sin una cuenta de ahorros.

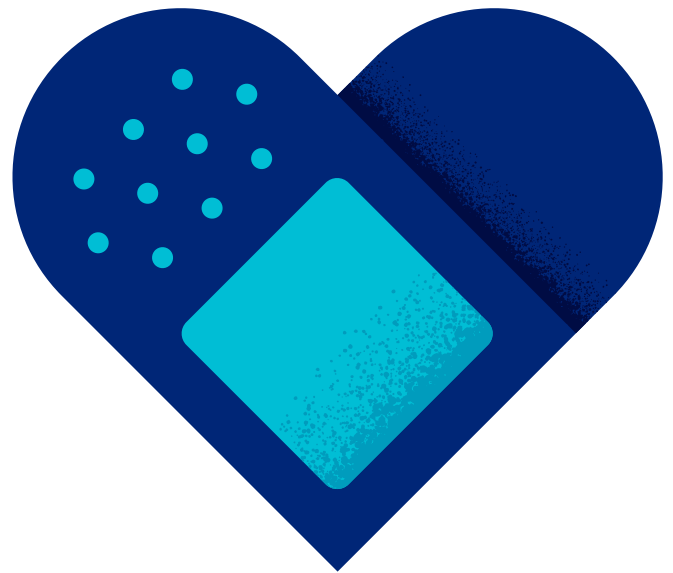
Para consultar si usted o alguien que conoce es elegible para el programa TIPS, visite [Treasury.TN.gov/TIPS](https://Treasury.TN.gov/TIPS). ¡Comience hoy! Invierta en el futuro de su hijo y comparta este artículo con otras familias que podrían beneficiarse de este programa.

## Manejo de enfermedades

# No postergue la vacunación

Los niños y adolescentes deben visitar a su médico todos los años para hacerse un chequeo. Es importante para su salud, y es posible que su escuela lo exija. En esta visita, el médico le administrará a su hijo las vacunas que necesite. Si le falta alguna de las vacunas que su estado considera obligatorias, es posible que no pueda empezar la escuela en el otoño. Incluso si su hijo recibió todas las vacunas obligatorias cuando era bebé, los niños en edad escolar necesitan más vacunas, como las siguientes:

- **COVID-19 y gripe:** se recomienda administrarlas todos los años
- **Tdap:** niños de 11 a 12 años
- **VPH:** niños de 11 a 12 años
- **Meningocócica:** niños de 11 a 12 años y niños de 16 años



# Estamos aquí para ayudarle

## Recursos de UnitedHealthcare

**Servicios para Miembros:**  
**1-866-600-4985, TTY 711**

Encuentre un proveedor, haga preguntas sobre beneficios u obtenga ayuda para programar citas, en cualquier idioma (línea gratuita).

**NurseLine: 1-866-600-4985, TTY 711**

NurseLine está disponible de forma gratuita, las 24 horas, todos los días. Se comunicará con personal de enfermería que brinda ayuda con problemas de salud.

**Healthy First Steps®:**  
**1-800-599-5985, TTY 711**

Obtenga apoyo durante su embarazo (línea gratuita).

**Self Care by AbleTo: [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)**

Alivie el estrés y mejore su estado de ánimo con esta aplicación de cuidado personal que le ofrece herramientas de salud emocional como meditaciones, ejercicios de respiración, videos y más. Obtendrá contenido personalizado sin ningún costo.

**Community Connector:**  
**[uhc.care/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

UnitedHealthcare Community Resources tiene programas que pueden brindarle ayuda con alimentos, vivienda, pago de servicios públicos y más, sin costo o con un costo reducido para usted. Busque ayuda en su área.

**Expressable: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)**

Trabaje con un terapeuta del habla certificado y experimentado en sesiones virtuales individuales desde la comodidad de su hogar, con actividades de práctica semanales, educación y apoyo para alcanzar sus objetivos más rápido.

## Recursos Comunitarios

**Línea en Caso de Crisis 24/7 del Estado de Tennessee: 1-855-CRISIS-1 (1-855-274-7471)**

Obtenga ayuda inmediata para emergencias de salud conductual.

## Recursos de TennCare

**DentaQuest: 1-855-418-1622**  
**[dentaquest.com](https://dentaquest.com)**

**Cumplimiento de derechos civiles: <https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html> Denuncie posibles casos de discriminación.**

**TennCare:**  
**1-800-342-3145, TTY 1-877-779-3103**

Obtenga más información sobre TennCare.

**Programa TennCare Advocacy:**  
**1-800-758-1638, TTY 1-877-779-3103**

Defensa gratuita para los miembros de TennCare a fin de ayudarles a entender su plan y recibir tratamiento.

**TennCare Connect: 1-855-259-0701**

Obtenga ayuda con TennCare o informe cambios.

**Denuncia de Fraude y Abuso:** para denunciar un fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame al número gratuito **1-800-433-3982**. O bien, visite **[tn.gov/tenncare](https://tn.gov/tenncare)** y haga clic en “Stop TennCare Fraud” (Denunciar fraude de TennCare). Para denunciar casos de fraude de proveedores o abuso de pacientes a la División de Control de Fraudes de Medicaid (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame al número gratuito **1-800-433-5454**.



## ¿Necesita ayuda gratuita con esta carta?

Si usted habla un idioma diferente al inglés, existe ayuda gratuita disponible en su idioma. Esta página le indica cómo obtener ayuda en otro idioma. Le indica también sobre otras ayudas disponibles.

### Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-600-4985 (TTY:711).

### Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئهگهر به زمانی کوردی قهسه دهکهیت، خزمهتگوزاریهکانی یارمتهی زمان، بهخواری، بو تو بهردهسته. پهیهندی به بکه.. 1-866-600-4985 (TTY:711).

### Arabic: ربيّةلعا

وظةملا: اذا متتكل ؤللغا ربيّةلعا اتمدخدةعالمسا وبيّةلغا رةفومتكلا انجام. اتصل مقبر: 11-866-600-4985 مقرفتاھ صملا و مليكا (TTY: 711)

### Chinese: 繁體中文

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 1-866-600-4985 (TTY:711)。

### Vietnamese: Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-600-4985 (TTY:711).

### Korean: 한국어

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-600-4985 (TTY:711) 번으로 전화해 주십시오.

### French: Français

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-600-4985 (TTY:711).

### Amharic: አማርኛ

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያገዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-866-600-4985 (መስማት ለተሳናቸው: TTY:711)።

### Gujarati: ગુજરાતી

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-866-600-4985 (TTY:711).

**Laotian: ພາສາລາວ**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີ ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-866-600-4985 (TTY:711).

**German: Deutsch**

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-600-4985 (TTY:711).

**Tagalog: Tagalog**

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-866-600-4985 (TTY:711).

**Hindi: हिंदी**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-600-4985 (TTY:711). पर कॉल करें।

**Serbo-Croatian: Srpsko-hrvatski**

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite 1-866-600-4985 (TTY- Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711).

**Russian: Русский**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-600-4985 (телетайп: ТTY:711).

**Nepali: नेपाली**

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-866-600-4985 (टिटिवाइ: TTY:711).

**Persian: فارسی**

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-866-600-4985 تماس بگیرید. (TTY:711)

- **¿Necesita ayuda para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos?**
- **¿Tiene alguna discapacidad y necesita ayuda para su cuidado o para tomar parte en uno de nuestros programas o servicios?**
- **¿O tiene más preguntas sobre su atención médica?**

**Llámenos gratis al 1-866-600-4985. Podemos conectarlo con la ayuda o servicio gratuito que necesite. Para el sistema TTY (Para los sordos) llame al 711.**

Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos a las personas de manera diferente por su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo.

¿Siente que no le dimos ayuda o que fue tratado de manera diferente debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo?

Puede presentar una queja por correo, por correo electrónico o en internet. A continuación tiene tres lugares donde puede presentar dicha queja:

**TennCare, Office of Civil Rights Compliance**

310 Great Circle Road, 3W  
Nashville, TN 37243

Email: [HCFA.Fairtreatment@tn.gov](mailto:HCFA.Fairtreatment@tn.gov)

Phone: 1-855-857-1673 (TRS 711)

Puede obtener un formulario de queja en:

<https://www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html>

**Civil Rights Coordinator, UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**

P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

Email: [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

Phone: 1-866-600-4985

**U.S. Department of Health & Human Services, Office for Civil Rights**

200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Puede obtener un formulario de queja en:

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>