



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.
- recibir insumos especiales, incluidos sacaleches, para mamás que están amamantando.
- 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.



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. Los estudios demuestran que no causan autismo ni otras condiciones.
- 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.



Señales de alto

Recibir tratamiento para el uso de sustancias puede ayudarle a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o para un ser querido puede comenzar al hablar con su proveedor o su orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial. Está protegido por la ley. He aquí como puede comenzar su recuperación:

- **OBTENGA AYUDA DE INMEDIATO.** Consulte a su proveedor dentro de 14 días. Visítelo dos veces más dentro de 30 días.
- **PARTICIPE ACTIVAMENTE.** Asista a sus citas. Haga preguntas. Pida a sus proveedores que trabajen juntos.
- **ENCUENTRE EL PROGRAMA ADECUADO.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea adecuado para usted.
- **OBTENGA AYUDA DE SUS FAMILIARES Y AMIGOS.** No intente mejorarse solo. Es importante contar con personas que puedan apoyarlo y darle consejos.
- **INCORPÓRESE A UN GRUPO DE APOYO.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona.



La ayuda está aquí.

Llame gratis a Magellan Behavioral Health al **1-800-424-0333 (TTY 711)** para obtener más información acerca de sus beneficios para el tratamiento del trastorno de abuso de sustancias o para encontrar un proveedor o programa. Para coordinar transporte para visitar a un proveedor o una reunión del programa de 12 pasos, llame gratis a AMR ACCESS2Care al **1-855-230-5353 (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 proveedor 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.



CUÍDESEE

El proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo o suyo es la persona más adecuada para ayudarles cuando estén enfermos o lesionados. Su PCP los conoce y también conoce su historial médico.

Llame al consultorio de su PCP en primer lugar cuando usted o su hijo necesiten atención. Es posible que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día. El 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, el PCP puede decirle que visite un centro de atención de urgencia. También puede ir a uno de estos centros si no le es posible comunicarse con su PCP. Muchos centros de atención de urgencia 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 la enfermedad o lesión que tiene usted o su hijo puede causar la muerte o una discapacidad si no se trata de inmediato.



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 **1-877-543-4293 (TTY 711)**.

Viento fresco de invierno

5 consejos para respirar mejor

Muchas personas con asma suspiran con alivio a la llegada del invierno. Sin embargo, algunas personas se sienten peor en el invierno. El frío exterior o el aire seco interior pueden desencadenar su asma. Los factores desencadenantes interiores, como ácaros del polvo y caspa de mascotas, también se pueden acumular debido a que las ventanas permanecen cerradas. Éstos son algunos de los consejos para controlar su asma en el invierno:

- 1. BEBA GRAN CANTIDAD DE AGUA.** Defina como meta ocho vasos de 8 onzas al día.
- 2. UTILICE UN HUMIDIFICADOR EN EL INTERIOR.** Límpielo y cambie periódicamente el filtro.
- 3. CÚBRASE LA BOCA Y LA NARIZ CUANDO ESTÉ AL AIRE LIBRE.** Use una bufanda o una mascarilla.
- 4. EVITE CHIMENEAS O ESTUFAS DE LEÑA.** Si utiliza una, manténgala limpia. Asegúrese de que su casa tenga una ventilación adecuada.
- 5. ASPIRE Y LIMPIE EL POLVO CON FRECUENCIA.** Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones. Lave las sábanas cada semana.



Tiempo de cambio. ¿Tiene asma? Pregunte a su proveedor si es necesario que cambie su plan de acción para el asma cada estación. Recuerde llevar consigo un inhalador de rescate.



Su privacidad

Cómo protegemos su información

Tomamos la privacidad con seriedad. Somos muy cuidadosos con su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). Asimismo, resguardamos su información financiera (FI, por sus siglas en inglés). Utilizamos la PHI y la FI para ejecutar nuestro negocio. Nos ayuda a proporcionarle productos, servicios e información.

En nuestras actividades, protegemos la PHI y FI oral, escrita y electrónica. Tenemos normas que nos indican cómo podemos mantener seguras su PHI y FI. No queremos que su PHI o FI se pierda o se destruya. Queremos asegurarnos de que nadie la utilice de manera indebida. Nos cercioramos de usar su PHI y FI de manera cuidadosa. Tenemos políticas que explican:

- cómo podemos usar la PHI y FI.
- cuándo podemos compartir la PHI y FI con terceros.
- los derechos que tiene respecto de su PHI y FI.



No es ningún secreto. Puede leer nuestra política de privacidad en su Manual para miembros. También está disponible en línea en MyUHC.com/CommunityPlan o puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-641-1902 (TTY 711)** para solicitar que le enviemos una copia por correo. Si realizamos cambios en la política, le enviaremos una notificación por correo.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Si no habla inglés, Servicios para miembros le comunicará con un intérprete, las 24 horas, los siete días de la semana.
1-800-641-1902 (TTY 711)

Línea de enfermería (NurseLine)
Obtenga consejos de una enfermera, incluida ayuda para decidir cuál es el mejor lugar para recibir atención, las 24 horas del día, los siete días de la semana.
1-877-543-4293 (TTY 711)

Magellan Behavioral Health
1-800-424-0333 (TTY 711)

Block Vision
1-800-879-6901

Administración de atención Nuestras enfermeras administradoras de casos están disponibles de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.
1-877-367-1763 (TTY 711), ext. 65057

Nuestro sitio web Busque un proveedor o lea su Manual para miembros.
MyUHC.com/CommunityPlan

ACCESSNebraska Llame si cambia de dirección o número de teléfono, o si se embaraza.
1-855-632-7633 (TTY 711)
402-473-7000 en el área de Lincoln
402-595-1178 en el área de Omaha

AMR Access2Care Coordine servicios de transporte.
1-855-230-5353 (TTY 711)

Línea de ayuda para dejar de fumar Obtenga ayuda gratis para dejar de fumar.
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

TWEETS EN LOS QUE PUEDE CONFIAR

Síganos en Twitter [@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare). Puede recibir consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo. Estamos aquí para facilitar tanto su cuidado como el de su bebé. Visite bit.ly/uhc-pregnancy.



¿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.