



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/LightFieldStudios

Invierno 2024
Turn over for English!

Discapacidades del desarrollo

**United
Healthcare
Community Plan**

¿Sabía que...?

Su hijo debería limitar el tiempo que pasa frente a las pantallas cada día. Vea la Página 3 para conocer más ideas sobre cómo mantenerlos entretenidos.



Enfermedad o lesión

Sepa a dónde ir

Encuentre el mejor lugar para recibir atención

Cuando su hijo esté enfermo o herido, es posible que no quiera esperar para consultar a un proveedor. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudar a su hijo a obtener el tratamiento que necesita más rápido.

- **Proveedor de atención primaria (PCP):** Consulte al PCP de su hijo para la mayoría de las enfermedades y lesiones.
- **NurseLine:** Llame al **1-877-440-0255**, TTY **711**, para recibir asesoría de una enfermera 24/7.
- **Atención de urgencia:** Estos centros aceptan pacientes sin cita previa para enfermedades y lesiones leves. Diríjase allí para evitar largos tiempos de espera en la sala de emergencias.
- **Sala de emergencias:** Diríjase allí solo para emergencias médicas graves.

Comienzo saludable

Agende una consulta de bienestar infantil para mantener a sus hijos saludables

Las consultas periódicas de bienestar infantil con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) son importantes para mantener saludables a sus hijos. Los niños necesitan consultas periódicas de bienestar infantil en todas las edades, desde que son bebés hasta que son adolescentes. A estas consultas también se les conoce como consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT). La consulta no tiene costo.

Llame al PCP de su hijo para agendar una consulta de bienestar infantil. El proveedor también puede ayudarle cuando su hijo está enfermo. Las consultas de bienestar infantil o EPSDT son necesarias para los recién nacidos, a los 3 o 5 días, al mes y a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses. Y también cada año a partir de los 3 hasta los 20 años.

Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta. Podemos ayudarle a concertar una cita y conseguir transporte.

Los controles de bienestar infantil pueden incluir lo siguiente:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas y tratamiento por presencia de plomo (La intoxicación por plomo puede causar problemas de aprendizaje, pérdida de audición y daño cerebral. También puede provocar pérdida de peso, mal humor, vómitos, cansancio o dolor abdominal).
- Examen odontológico
- Pruebas de visión y audición
- Revisión de dieta y nutrición
- Pruebas del desarrollo del habla, la alimentación y la actividad física, como darse la vuelta, gatear y caminar (Si el niño tiene retraso en sus habilidades, el médico puede remitirlo a

terapias que lo ayuden a desarrollarlas).

- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, tales como de orina y sangre

En el caso de los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental
- Cambios en el cuerpo
- Cómo tomar buenas decisiones y seguir conductas sanas
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pruebas para detectarlas (beneficio cubierto)
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas





Salud y bienestar

Duerma tranquilo

Consejos para descansar bien por la noche

El sueño es muy importante para bebés, niños y adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, esto puede afectar su salud y su comportamiento. Una rutina a la hora de acostarse puede ayudar a los niños a dormir lo suficiente a cualquier edad. Pruebe estos consejos:

- **Acuéstese a la misma hora todas las noches.** Recuerde a los niños que se acerca la hora de acostarse al menos una vez con anticipación.
- **Mantenga una rutina constante a la hora de acostarse.** Incluya un tiempo de tranquilidad mucho antes de acostarse.
- **Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse.** Establezca normas sobre el tiempo frente a la pantalla y el uso de dispositivos por la noche.

La vida cotidiana

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo utilice 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, salvo para conversar por video con parientes. En lugar de pantallas, puede mantener ocupados a los niños pequeños con rompecabezas sencillos, libros ilustrados y manualidades.

En el caso de los niños mayores de 2 años, la AAP recomienda que no deben estar más de 2 horas al día frente a la pantalla. Estas son algunas ideas que pueden ayudarle a limitar el tiempo frente a la pantalla de sus hijos:

- Establezca horas o habitaciones sin dispositivos. Por ejemplo, no usar el teléfono a la hora de comer o no tener pantallas en la habitación.
- Utilice aplicaciones y opciones integradas que le permitan limitar el uso del dispositivo.
- Cargue sus teléfonos y otros dispositivos fuera de la habitación.
- En su lugar, sugiérale actividades divertidas, como leer libros, jugar o hacer proyectos de arte.

iStock.com/monkeybusinessimages





iStock.com/FatCamera

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo su plan médico. Como miembro, usted tiene numerosos servicios y beneficios a su disposición.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

myuhc.com: Nuestro sitio web guarda toda su información médica en un solo lugar. Puede encontrar un proveedor, consultar sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/communityplan

Aplicación de UnitedHealthcare: Acceda a la información de su plan de salud dondequiera que esté. Consulte su cobertura y beneficios. Encuentre proveedores cercanos dentro de la red. Consulte su tarjeta de identificación de miembro, obtenga indicaciones para llegar al consultorio de su proveedor y mucho más.

Descárguela desde la App Store® o Google Play™

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin costo para usted (llamada gratuita).

1-877-440-0255, TTY 711

Transporte: Si necesita que lo lleven a una cita y no puede obtener o pagar su propio transporte, podemos ayudarle. Ofrecen transporte no urgente para los servicios cubiertos de AHCCCS. Llame al menos 72 horas antes de su consulta médica. Llame en cualquier momento si necesita que lo lleven a un centro de atención de urgencia o si lo dan de alta del hospital. Si prefiere utilizar el transporte público, esta opción también está disponible.

1-888-700-6822 o 1-602-889-1777, TTY 711

Administración de casos: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine): Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-556-6222

ashline.org

Línea telefónica para casos de suicidio y crisis: 988

Líneas para la atención de casos de crisis de salud mental:

1-844-534-HOPE (4673), TTY 711

Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA):

Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.

1-800-348-4058, TTY 711



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u 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 **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja 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 a Servicios para Miembros al **1-800-348-4058**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-348-4058**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Título VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA), Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o empleo basados en raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad y discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe hacer un ajuste razonable para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Las ayudas y servicios auxiliares están disponibles a pedido de personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que, si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas para personas sordas, lugares accesibles para sillas de ruedas o materiales impresos ampliados. También significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará cualquier otra acción razonable que le permita participar y entender un programa o actividad, incluso realizar cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o actividad debido a su discapacidad, háganos saber con anticipación sus necesidades de discapacidad, si es posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información sobre esta política, comuníquese con: Servicios para Miembros de UnitedHealthcare Community Plan al **1-800-348-4058**. Para obtener este documento en otro formato, obtenga información adicional sobre esta política, comuníquese con UnitedHealthcare Community Plan.