



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud

Photography by ZhangXun/stock.adobe.com



Invierno 2023



CoverKids

Qué hay adentro

¿Ya le toca un chequeo a su hijo? Consulte la Página 3 para ver un artículo sobre evaluaciones médicas y vacunas para mantener saludable a su familia este año.



Salud y bienestar

¿Qué es WIC?

Apoyo para alimentar a su familia

El programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) es para mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz. También es para madres que están amamantando, bebés y niños de hasta 5 años. Le da mensualmente un cheque, vale o tarjeta para comprar alimentos saludables. Los alimentos incluyen leche, queso, huevos, cereales integrales y crema de cacahuete. También puede comprar frijoles, frutas, verduras, jugo y más. Visite fns.usda.gov/wic para obtener más información y ver si usted o sus hijos son elegibles.



La hora de la cena. Prepare una sopa con alimentos básicos de la despensa. Visite uhc.care/wintersoup para ideas sencillas.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 219359
Kansas City, MO 64121-9359

UNHC-068-TN-CHIP-SPAN
CSTN23MD00693223_000

La vida diaria

Beneficios de medicamentos sin receta

Ahorre dinero en la farmacia

Los precios son cada vez más altos para muchas de las cosas que necesita. ¿Compra medicamentos de venta libre para su hijo? Estos son artículos que puede comprar sin receta médica. Incluyen:

- Medicina para la sinusitis y las alergias
- Medicina para el dolor como Tylenol, Advil o aspirina
- Vitaminas
- Medicina para la tos
- Medicina para la acidez estomacal
- Crema para primeros auxilios

Su plan de seguro médico podría ahorrarle dinero. Es posible que tenga beneficios que reduzcan el costo de los medicamentos de sin receta.



Ahorre hoy. Llame gratis a Servicios para Miembros al número de teléfono indicado en la Página 4 para averiguar cómo usar sus beneficios de medicamentos de venta sin receta.



istock.com/ozgurcankaya

Atención dental

El embarazo y la salud bucal

¿Sabía que es importante ir a un chequeo dental durante el embarazo? Las mujeres embarazadas deben ir al dentista por lo menos una vez durante el embarazo. El dentista le revisará los dientes para ver si tiene caries. También puede ver si tiene infección de las encías. No hay ningún peligro al recibir atención dental en cualquier momento del embarazo.

Siga estos consejos para que su boca y su bebé gocen de salud:

- Cepílese 2 veces al día y use hilo dental una vez al día
- Use pasta de dientes con fluoruro
- Para protegerse los dientes del ácido causado por las náuseas matutinas, enjuáguese la boca con 1 taza de agua mezclada con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Beba bastante agua
- Evite las bebidas azucaradas como los refrescos



Atención cubierta

¿Ya le toca un chequeo a su hijo?

Las evaluaciones médicas y las vacunas mantienen saludable a su familia

La atención médica preventiva es importante. Ayuda a que usted y su familia conserven la salud. La atención preventiva incluye evaluaciones de rutina y vacunas. Estas son algunas evaluaciones y vacunas que quizás ya le toquen a su hijo.



Análisis de plomo

El envenenamiento por plomo puede retrasar el crecimiento y causar problemas del desarrollo. A los niños se les deben hacer análisis de plomo a la edad de 1 y 2 años.

Evaluaciones del desarrollo y comportamiento

Estas evaluaciones aseguran que su hijo se esté desarrollando debidamente. Se examina el movimiento, el lenguaje, las emociones, el comportamiento y el pensamiento de su hijo. Deben hacerse cuando su hijo tenga 9 meses, 18 meses y 24 o 30 meses. También se pueden hacer en cualquier momento que tenga una preocupación.

Chequeos dentales

Los niños deben ir a un dentista cada 6 meses para una limpieza y un chequeo. Los dentistas pueden aplicarle un barniz de fluoruro a su hijo. Esto protege sus muelas de las caries.

Vacunas infantiles

Las vacunas son una de las mejores maneras de proteger a su hijo de enfermedades graves. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) tienen una lista de vacunas recomendadas. También tienen un calendario de cuándo debe recibirlas su hijo. Para obtener más información sobre, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Vacuna contra la influenza (gripe)

Los niños de 6 meses de edad y mayores se deben vacunar contra la influenza cada año. Se administra en los meses de otoño e invierno. No es demasiado tarde para llevar a su hijo a que le pongan una vacuna para esta temporada de influenza.

Vacuna contra el COVID-19

Los CDC recomiendan que los niños de 6 meses en adelante reciban todas las dosis primarias de la serie de la vacuna contra el COVID-19. Los niños de 5 años y mayores también deben recibir una dosis de refuerzo. Ya hay una vacuna de refuerzo más nueva. Protege a su hijo de enfermarse gravemente por variantes más recientes del virus. Su hijo debe esperar para recibir un refuerzo por lo menos 2 meses después de su última vacuna contra el COVID-19. O esperar 3 meses después de la última vez que tuvo COVID-19.



Prepárese. Hay listas de verificación para ayudarle a prepararse para la consulta de su hijo. Visite [childwellnessvisit.myuhc.com](https://www.childwellnessvisit.myuhc.com).



istock.com/monkeybusinessimages

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea fácil sacarle el mejor provecho a su plan de seguro médico. Como nuestro miembro, usted tiene muchos servicios y beneficios a su alcance.

Recursos de UnitedHealthcare

Servicios para Miembros

Busque un proveedor, haga preguntas sobre beneficios o reciba ayuda para hacer una cita, en cualquier idioma (llamada gratis).

1-866-600-4985, TTY 711

NurseLine (Línea de enfermería)

NurseLine atiende gratis por teléfono las 24 horas, todos los días. Le contestará un enfermero que le puede ayudar con problemas de salud.

1-866-600-4985, TTY 711

Healthy First Steps®

Reciba apoyo durante todo su embarazo (llamada gratis).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Recursos de TennCare

DentaQuest

DentaQuest proporciona atención dental para los miembros menores de 21 años de edad.

1-855-418-1622

dentaquest.com

Cumplimiento de los derechos civiles

Para reportar posible discriminación.

tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

TennCare

Aprenda más acerca de TennCare.

1-800-342-3145,

TTY 1-877-779-3103

Programa de Representación de TennCare

Representación gratuita para los miembros de TennCare para ayudar a entender su plan y recibir tratamiento.

1-800-758-1638,

TTY 1-877-779-3103

TennCare Connect

Para obtener ayuda con TennCare o reportar cambios.
1-855-259-0701

Tennessee Statewide 24/7 Crisis Line

Reciba atención inmediata en caso de una emergencia de salud conductual.

**1-855-CRISIS-1
(1-855-274-7471)**

Reporting Fraud and Abuse

Para denunciar el fraude o el abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG), llame gratis al **1-800-433-3982**. O visite **tn.gov/tenncare** y haga clic en "Report TennCare Fraud" (Detener el fraude en TennCare). Para reportar el fraude o el maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la División de Control de Fraude Médico (Medicaid Fraud Control Division, MFCD), llame gratis al **1-800-433-5454**.

Spanish/Español

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

Kurdish/کوردی

خزمهتگوزاری یهکانی یارمهتی زمان، بهخۆرای، بۆ تۆ دهست به بهر کراره. په یوه ندی بکه به
ئێگاداری: ئهگهر به زمان ی کوردی قسه دهکهیت، **1-866-600-4985** (TTY 711).

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us for free at **1-866-600-4985**, TTY **711**.

We obey federal and state civil rights laws. We do not treat people in a different way because of their race, color, birth place, language, age, disability, religion, or sex. Do you think we did not help you or treated you differently? Then call UnitedHealthcare Community Plan at **1-866-600-4985** or TennCare **1-855-857-1673**, TTY **711** for free.

English:

To report fraud or abuse to the Office of Inspector General (OIG) you can call toll-free 1-800-433-3982 or go online to <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. To report provider fraud or patient abuse to the Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit (MFCU), call toll-free 1-800-433-5454.

Spanish/Español:

Para reportar fraude o abuso a la Oficina del Inspector General (Office of Inspector General, OIG) nos puede llamar gratis al 1-800-433-3982. O visítenos en línea en <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html>. Para reportar fraude o maltrato de un paciente por parte de un proveedor a la Unidad de Control de Fraude Médico de la Oficina de Investigación de Tennessee (Tennessee Bureau of Investigation's Medicaid Fraud Control Unit, TBI MFCU), llame gratis al 1-800-433-5454.