

HealthTALK

SPRING 2024 PRIMAVERA 2024

**Social media
and children's
mental health**

**Las redes sociales
y la salud mental
de los niños**

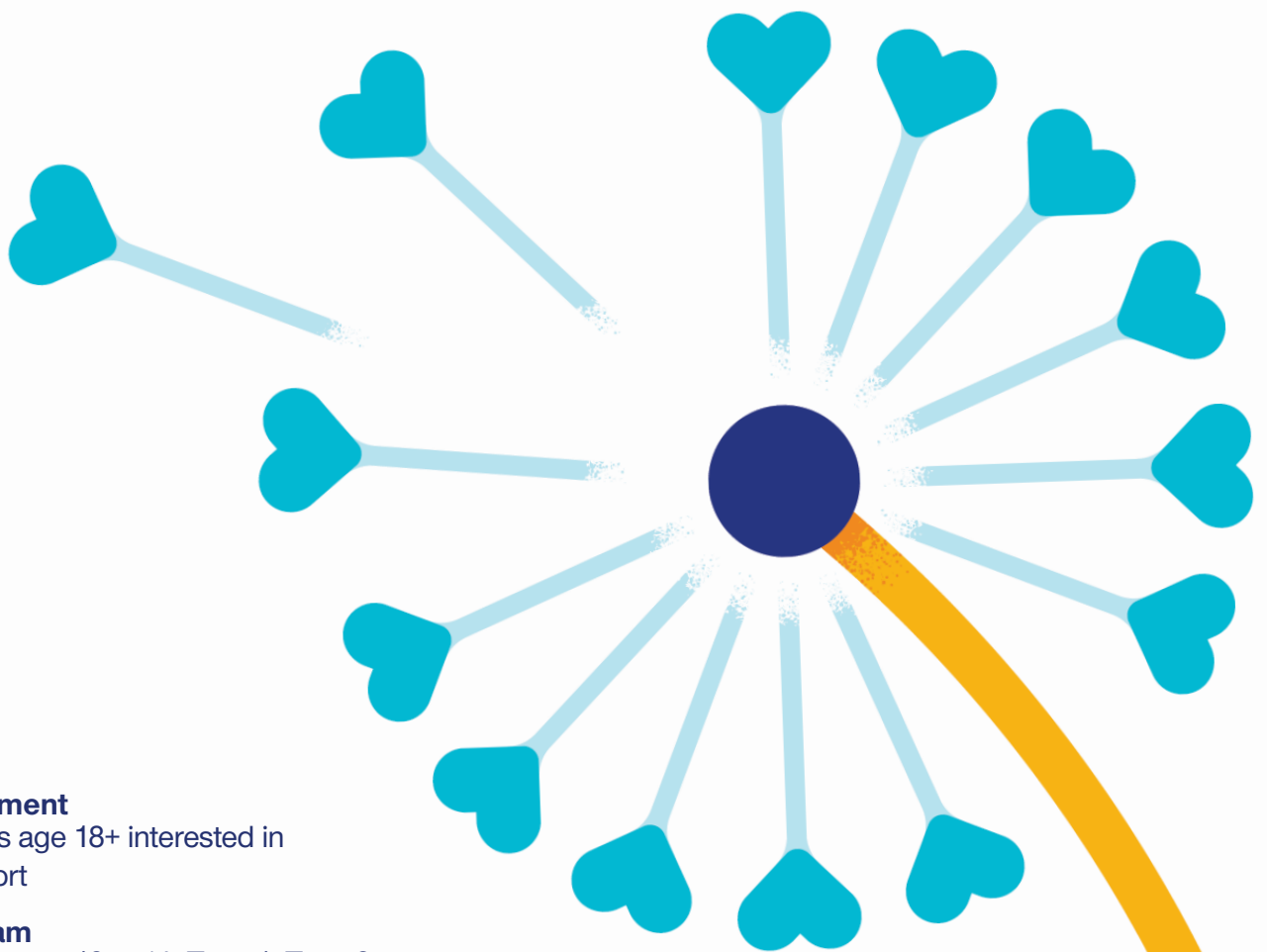


Get answers to your questions in our member handbook

Obtenga respuestas a sus preguntas en nuestro manual para miembros

Feeling better changes everything

Our **Health Education and Disease Management** programs are available at no additional cost to eligible members. To join or opt out, call **1-800-720-7253**, TTY 711.



Weight Management

Open to members age 18+ interested in weight-loss support

Diabetes Program

Open to members age 18+ with Type 1, Type 2 or gestational diabetes

Prediabetes Program

Open to members age 18+ diagnosed with prediabetes

Asthma Support

Open to members age 5+ diagnosed with asthma

Kidney Health

Open to members age 18+ diagnosed with stage 3 chronic kidney disease

Tobacco Cessation Program

Open to members who want to quit tobacco/nicotine

Contents

SPRING 2024

- 4** 12 tips to make the most of your health plan
- 5** Keep track of your health
- 6** Social media and children's mental health
- 8** Member handbook
- 9** Fraud, waste and abuse reporting
- 9** Dental services
- 10** Path to a healthier tomorrow
- 11** What is syphilis and congenital syphilis
- 12** Reproductive health
- 13** Your opinion matters
- 14** Success in treatment requires time and effort

Questions?

You can talk to our staff. They're available Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m. Just call toll-free **1-800-962-8074**, TTY **711**.

Or visit myhpnmedicaid.com and sign in.

We're on call 24/7.

If you're unsure about your condition, our 24/7 advice nurse may be able to help. Our nurse is available to answer questions, provide self-care advice and help you decide whether to seek urgent care, emergency care, or schedule an appointment with your provider. Just call toll-free **1-800-288-2264**, TTY **711**.

HealthTALK is published as a community service for members of UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid. If you have specific questions regarding your coverage, please refer to your plan documents or call Member Services at the number on the back of your health plan ID card.

This publication is not intended to replace professional medical advice or service. Personal health problems should be brought to the attention of your health care provider. Consult your health care provider before making any changes in your lifestyle or health care regimen.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-962-8074** (TTY: **711**)

12 tips to make the most of your health plan

- 1 Know your rights and learn about the health plan's quality program.
- 2 Read your benefit information to find out what is and isn't covered.
- 3 Find out how to use your pharmacy benefits.
- 4 Find out about copayments and other charges you may be responsible for and how to submit a claim.
- 5 Know what to do if you have an issue and how to submit a complaint.
- 6 Know where to get information, such as how to select a provider and make an appointment, how to get specialty and mental health care services and find a list of hospitals contracted with your health plan.
- 7 Know that we evaluate new medical technology for possible coverage on your plan.
- 8 Ask for help if you speak another language.
- 9 Know that the health plan does not offer incentives for prior authorization denials.
- 10 Learn about independent external review for denial of benefits, coverage, or your relationship with the plan and how to file an appeal.
- 11 Know that we have special programs available for members, including disease management, case management and health education.
- 12 Find out what to do if you have an emergency, are out of the area or just need care after hours and if you have any benefit limitations or additional costs. If you see a provider outside of your health plan's network, you may be responsible for the entire cost of the visit.

Get to know more about your health plan. Take a look at the full version of our 12 tips. Visit myhpnmedicaid.com/member/12tips. If you'd like a printed copy of this information, please call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY 711.



Keep track of your health the easy way - anywhere, anytime

Take charge of your health plan benefits. Visit myhpnmedicaid.com and sign in to the online member center.



Use the online member center to:

- Look up your benefits
- Find a doctor or care location near you
- Take your health survey
- Learn how to stay healthy
- Find a mental health provider
- Keep track of your medical history
- View your referrals and prior authorizations
- View claims history
- Review your explanation of benefits
- See if you qualify for no-cost extra benefits

First time users will need to create an account. Visit myhpnmedicaid.com and select “Sign in.” Then follow the simple prompts. You’ll need to provide your member or Medicaid ID number to register for an account. You can also opt in to receive text messages and emails about your plan.

All of your health plan documents are available to you in the online member center. You can save and print them from your computer or call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711** to request a printed copy.

ELECTRONIC Communication is Here

UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid is working on ways to deliver information electronically. Make sure we have the right contact information for you. Visit myhpnmedicaid.com and sign in to the online member center. Click on the profile icon in the top right corner and select communication preferences. Make sure your contact information is up to date and pick your communication preferences.

When we’re ready to communicate with you electronically, such as by email or text, you’re ready. If you don’t have an online member center account, visit myhpnmedicaid.com and create one. If you need help, call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**.



Social media and children's mental health

Social media can be a great tool to help build connections, stay informed and engage with others. However, when it becomes all-consuming and potentially damaging to adolescent brain development, it may be cause for concern.

A new survey from the Pew Research Center shows nearly half of teens describe their online activity as “almost constant” – which is roughly double the amount from a survey taken in 2014-2015. That includes 71% of teens who say they visit YouTube on a daily basis, making it the top platform measured in the survey.

According to a study in the report, teens who spend more than three hours a day on social media face twice the risk of experiencing mental health issues, such as depression and anxiety. Other potential issues referenced in the report include:

- Body dissatisfaction or disordered eating behaviors
- Social comparison
- Lower self-esteem
- Poor sleep

“With the amount of time children are spending online, we’re seeing the effects social media can have on their overall development,” said Dr. Deepak Rajpoot, senior medical director for behavioral health at UnitedHealthcare. “While there are positive aspects of social media, what we’re often seeing is an increased rate of harmful comparison, limited in-person interaction, feelings of loneliness and an uptick in mental health issues, like anxiety and depression.”

This advisory comes as youth mental health remains in a state of crisis. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 1 in 5 children have a mental, emotional or behavioral disorder and only about 20% of those children receive care from a mental health provider.

As a parent, these findings may be alarming. On top of that, tackling the issues surrounding social media use may feel overwhelming, but there are a few tips to consider that may help you and your child be more informed about its use and reduce harm.

- **Understand and monitor social media.** Having a bit of background on the latest social media apps can help parents create better limits and boundaries for their kids.
- **Create a family social media plan.** Set guidelines and boundaries when it comes to your family’s social media use. This can be agreed-upon expectations of what social media use looks like to your family, including screen time limits, online safety and protecting personal privacy. The Academy of Pediatrics has a template that can guide you through the process.
- **Communication is key.** Initiate open and honest conversations, without judgment, with your child about their activity on social media on a regular basis. Ask them about what they see on social media and pose hypothetical questions on how they would respond to different scenarios. Ensure they know the signs of cyberbullying and how permanent an online post can be.
- **Create tech-free zones.** It can be helpful to restrict electronic use at least one hour before bedtime and through the night. Encourage children to foster in-person friendships and build social skills.
- **Model healthy social media behavior.** Children often learn by watching your behaviors and habits, so make sure you’re limiting the time you spend on social media and be responsible with what you choose to post.

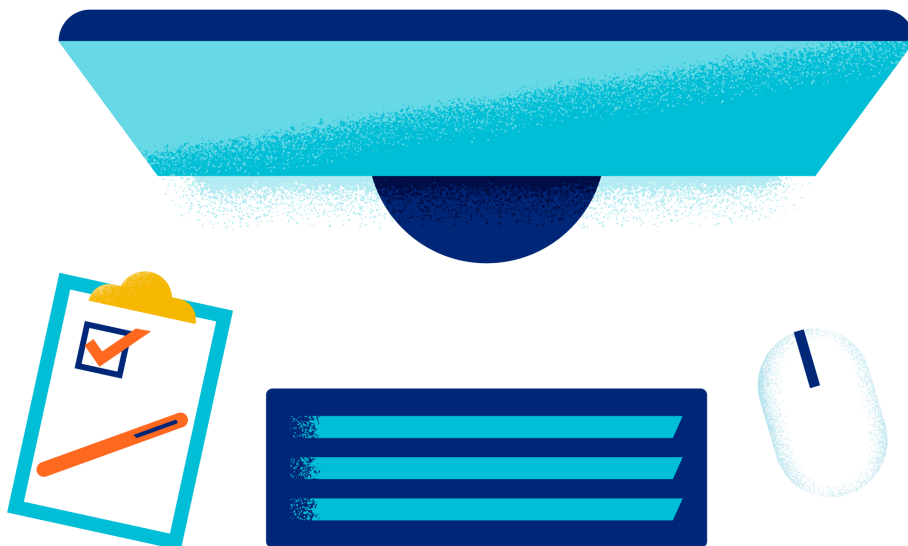
While the Surgeon General’s advisory focuses on the potential negative impacts of social media use on children and teens, it also acknowledges social media can provide some benefits.

“Unfortunately, we as adults and parents cannot afford to wait to understand the full impact of social media,” Dr. Rajpoot said. “Critical brain development in adolescents is happening now and it’s crucial for parents to play a role in helping their children navigate social media in a safe and healthy way.”

To learn more about mental health resources, visit myhpnmedicaid.com/member/mental-health-information.



Get answers to your questions



Have you read your member handbook? It's a great source of information. It tells you how to use your plan and includes changes to your benefit plan. You can read the handbook online at myhpnmedicaid.com. Or call Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**, to request a hard copy.

Recent plan and benefit updates:

- Updates to Member Rights and Responsibilities

We protect your privacy

Your privacy is very important to us. To request a copy of our Notice of Privacy Practices, please call Member Services at the number on the back of your member ID card or visit your health plan's website.

You're covered

Under the Women's Health and Cancer Rights Act, also known as "Janet's Law," health plan members are entitled to benefits for medically necessary mastectomy treatment for any related conditions, such as lymphedema. For more information, call Member Services at the number on the back of your member ID card or visit your health plan's website.

Fraud, waste and abuse reporting

To report Fraud, Waste or Abuse, please call the Fraud Hotline at **1-866-242-7727** or Compliance & Ethics Help Center toll-free at **1-800-455-4521**. Check your handbook for examples of fraud, or if you are not sure, call **1-800-962-8074** to speak to a Member Services representative. TTY users can dial **711**.

Dental services

Liberty Dental Plan of Nevada covers dental services for eligible Medicaid recipients in Washoe and Clark Counties in Nevada. Visit libertydentalplan.com/nvmedicaid or call toll-free **1-866-609-0418**, TTY **711**. They have a team who can help you get appointments with a dentist. They also offer virtual appointments if you're having a dental issue and can't make it into an office for an appointment. Don't hesitate to reach out to Liberty Dental for help with your dental needs.



Notice of change:

Updates to UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid Health Plan Notices of Privacy Practices:

Knowing how your medical information is used and disclosed is important. Effective January 1, 2024, we've made some changes to our Health Plan Notices of Privacy Practices that make it easier for you to understand the information we collect and how it may be used and disclosed. You can access the updated Health Plan Notices of Privacy Practices at myhpnmedicaid.com or call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711** to request a copy.



Path to a healthier tomorrow

Preventive healthcare plays an important role in catching health issues early. Making healthy choices can reduce your chances of getting a chronic disease. Avoiding chronic conditions like heart disease, type 2 diabetes, and obesity can improve your quality of life.

Regular checkups can be an in-person visit, telehealth or e-visit. In addition to physical exams, these visits focus on:

- Early detection of health issues when they are easier to treat
- Staying up to date with vaccines and immunizations that can prevent the spread of infectious diseases
- Adjusting treatment plans and medications may help to prevent complications or worsening of a chronic disease
- Personalized health planning, including education and counseling in topics like nutrition and exercise
- Helping you adopt a healthy lifestyle that contributes to lifelong well-being that includes the mind, body, and spirit

Connect with your health care provider and be active in maintaining or improving your health. Remember, prevention is better than cure.

References:

Adults' Access to Preventive/Ambulatory Health Services - NCQA
Preventive healthcare policies in the US: solutions for disease management using Big Data Analytics - PMC (nih.gov)
Are You Up to Date on Your Preventive Care? | CDC
Preventive Care - Healthy People 2030 | health.gov
U.S. Health Care from a Global Perspective, 2022 | Commonwealth Fund

What is syphilis and congenital syphilis



Syphilis is a sexually transmitted infection (STI) that can cause serious health problems without treatment. **Congenital syphilis** (CS) is a disease that occurs when a mother with syphilis passes the infection on to her baby during pregnancy.

How this affects your baby

Approximately 40% of babies born to women with untreated syphilis can be stillborn or die from the infection as a newborn.

Syphilis in pregnant women can cause:

- Miscarriage (losing the baby during pregnancy)
- Stillbirth (a baby born dead)
- Prematurity (a baby born early)
- Low birth weight
- Death shortly after birth

Babies born with congenital syphilis can have:

- Bone damage
- Severe anemia
- Enlarged liver and spleen
- Jaundice (yellowing of the skin or eyes)
- Brain and nerve problems causing blindness or deafness
- Meningitis
- Skin rashes

Reduce your baby's risk of getting syphilis before and during your pregnancy

Your baby will not get congenital syphilis (CS) if you do not have syphilis.

There are three important things you can do to protect your baby from getting CS and the health problems associated with the infection:

- **Test-** Get a syphilis test at your first prenatal visit; in your third trimester and after the birth of your baby.
- **Talk-** Have an open and honest conversation about your sexual history and STD testing with your doctor.
- **Treat-** If you are diagnosed with an STI, it is important to seek treatment immediately to prevent the spread. You should notify your partner, and they should also receive treatment. Syphilis can be treated and cured with antibiotics. If you test positive for syphilis during pregnancy, be sure to get treatment right away.

More ways we can help

We want you and your baby to be healthy during your pregnancy. We have a local OB nursing team that can help you find a doctor, answer questions, and provide support. For more information, contact our OB case management department at **1-844-851-7830**, TTY **771**, 8 a.m. to 5 p.m., Monday through Friday.

To learn more about syphilis in pregnancy and its treatment, visit <https://www.cdc.gov/std/syphilis/prenatal-screening/default.htm>.

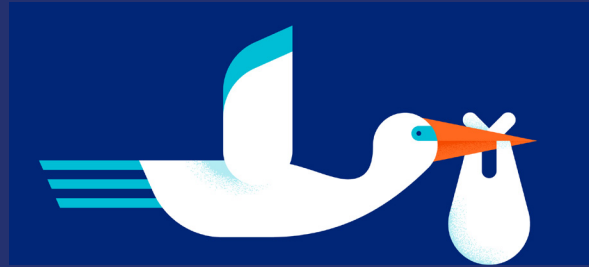
Resources:

[cdc.gov](https://www.cdc.gov)

southernnevadahealthdistrict.org

Reproductive health

Take control in planning your future family. Let us help by reviewing your benefits and our programs to support your choices.



Option 1 - Not quite ready to start a family?

Or recently had a child and not quite ready for pregnancy and childbirth again?

Let's talk about what is suitable for you. Family planning services are available as a covered benefit. Contraception, also known as birth control, can empower women to decide when they are ready to become pregnant and start a family of their own. Birth control is not one-size-fits-all. A variety of options are available to meet your lifestyle and personal preferences. These include pills, shots, patches, diaphragms, condoms and more. But if you don't care for pills or can't remember to take them at the same time every day, a long-acting reversible contraceptive (LARC) may be right for you.

LARC methods: Very effective but also reversible.

Intrauterine contraceptives (IUD)

- Small, T-shaped device inserted into the uterus
- Lasts up to 7 years and is 99.9% effective in preventing pregnancy
- Removable anytime when ready to become pregnant
- Example: Mirena®, Kyleena®, Paraguard®

Implants

- A thin, matchstick-sized plastic inserted under the skin of your upper arm
- Lasts up to 5 years and is 99% effective in preventing pregnancy
- Example: Nexaplanon®

When you're ready to learn more, schedule an appointment with a doctor to discuss what's right for you. Need help finding a doctor? Contact Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**, 8 a.m. to 6 p.m., Monday through Friday.

Option 2 - Ready today? Planning a pregnancy?

As a member, you can access a nurse through our obstetrical case management program. They can help you schedule your first prenatal appointment, review medications and guidelines for folic acid intake to prevent neural tube defects, support you throughout your pregnancy, and sign up for member rewards after postpartum. For more information, contact us at **1-844-851-7830**, TTY **711**, 8 a.m. to 5 p.m., Monday through Friday.

Your opinion matters



Each spring, a survey called the Consumer Assessment of Health Providers and Systems (CAHPS), is mailed to a random group of members. This survey is important to help us understand if your needs are being met by your providers and the health plan.

The questions include topics related to the following:

- How easy is it to schedule an appointment?
- Has your personal doctor followed up promptly on test results?
- Does your personal doctor explain your health details in a way that is easy to understand?
- Was the staff from your provider's office as helpful as you thought they should be?

Your experience with your provider and your health plan matters.

If you receive a survey in the mail between February and May, please complete and return it in the prepaid envelope provided.

Your responses will help us better serve you and other members.

If you have any questions, please call Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m.

Important update to your health plan's provider network

Renown Health is now part of UnitedHealthcare's Health Plan of Nevada Medicaid network for primary care and behavioral health services. This means you now have access to primary care, urgent care, behavioral health care, specialty care and hospital services with Renown Health.

If you have questions, please call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m.



Success in treatment requires time and effort

Most mental health conditions are treatable and can be cared for by your primary care provider (PCP) or a mental health provider.

After a hospital stay, outpatient care is designed to finish treatment started in the hospital and prevent symptoms from returning. Completing outpatient treatment may help you get the best possible outcome. At your follow-up visit, your outpatient provider should:

- Discuss goals for treatment
- Review past and current medications
- Order blood or other tests to rule out medical issues
- Screen for thoughts of wanting to harm yourself or others

Call for a visit. When you need care, call your PCP or mental health provider. If your PCP or mental health provider isn't available, you still have other options.

- If you would like help with scheduling an appointment or if you don't have an outpatient provider, call Health Plan of Nevada Behavioral Health at **1-800-873-2246**, TTY **711**
- Secure video chat with a provider from your computer or mobile device. To schedule an appointment for mental health therapy, call toll-free **1-800-873-2246**, TTY **711**. If needed, most prescriptions can be sent to your chosen pharmacy.

If you are currently experiencing a life-threatening emergency, please call 911 or go to the nearest hospital emergency room immediately. If you're thinking about harming yourself, call the National Suicide and Crisis Lifeline at **988**, or the 24-hour National Suicide Prevention Lifeline toll-free at **1-800-273-8255** to be connected to a trained counselor at a suicide crisis center nearest you. For youth under the age of 18, call the Division of Child and Family Services' (DCFS) Mobile Crisis Response Team (MCRT) at **702-486-7865** in Southern Nevada or **775-688-1670** in Northern Nevada.

Contents

PRIMAVERA 2024

- 16** 12 consejos para aprovechar al máximo su plan de salud
- 17** Tenga el control de su salud
- 18** Las redes sociales y la salud mental de los niños
- 20** Manual para Miembros
- 21** Denuncias de fraude, despilfarro y abuso
- 21** Servicios dentales
- 23** ¿Qué son la sífilis y la sífilis congénita?
- 24** Un camino hacia un mañana más saludable
- 25** Salud reproductiva
- 26** Su opinión nos importa
- 27** Para que el tratamiento tenga éxito, hace falta tiempo y esfuerzo

¿Tiene preguntas?

Puede hablar con nuestro personal. Están disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. Simplemente llame al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**.

O visite mihpnmedicaid.com e inicie sesión.

Estamos de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si tiene dudas sobre su condición, nuestro servicio telefónico de enfermeras asesoras disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, puede ayudarle. Nuestras enfermeras están disponibles para responder preguntas, proporcionar asesoramiento de cuidado personal y ayudarle a decidir si debe buscar atención de urgencia, atención de emergencia, o programar una cita con su proveedor. Llame al número gratuito **1-800-288-2264**, TTY **711**.

HealthTALK se publica como un servicio comunitario para los miembros de UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid. Si tiene preguntas específicas sobre su cobertura, consulte los documentos de su plan o llame a Servicios a los Miembros al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de identificación del plan de salud.

Esta publicación no tiene el fin de reemplazar el servicio ni el asesoramiento médico profesional. Los problemas de salud personales deben ser comunicados a su proveedor de atención de salud. Consulte a su proveedor de atención de salud antes de realizar cualquier cambio de estilo de vida o en su régimen de atención de salud.

12 consejos para aprovechar al máximo su plan de salud

- 1** Conozca sus derechos e infórmese sobre el programa de calidad del plan de salud.
- 2** Lea la información sobre sus beneficios para saber qué está cubierto y qué no.
- 3** Averigüe cómo usar sus beneficios de farmacia.
- 4** Obtenga información sobre los copagos y otros cargos que podría ser responsable de pagar y cómo presentar un reclamo.
- 5** Sepa qué hacer si tiene un problema y cómo presentar una queja.
- 6** Sepa dónde obtener información, por ejemplo, cómo elegir un proveedor y programar una cita, cómo obtener servicios de atención de especialidad y de salud mental, y encuentre una lista de los hospitales que tienen contrato con su plan de salud.
- 7** Tenga en cuenta que evaluamos las tecnologías médicas nuevas para una posible cobertura en su plan.
- 8** Pida ayuda si habla otro idioma.
- 9** Sepa que el plan de salud no ofrece incentivos por denegaciones de autorizaciones previas.
- 10** Obtenga información acerca de la revisión externa independiente para la denegación de beneficios, cobertura o su relación con el plan y cómo presentar una apelación.
- 11** Tenga en cuenta que tenemos programas especiales disponibles para los miembros, que incluyen el manejo de enfermedades, la administración de casos y educación de salud.
- 12** Averigüe qué hacer si tiene una emergencia, si está fuera del área o si tan solo necesita atención fuera del horario habitual, y si tiene alguna limitación de beneficios o costos adicionales. Si visita a un proveedor fuera de la red de su plan de salud, es posible que sea responsable de pagar el costo total de la visita.

Familiarícese con su plan de salud. Dé un vistazo a la versión completa de nuestros 12 consejos. Visite mihpnmedicaid.com/member/12tips. Si desea una copia impresa de esta información, llame a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.



Tenga el control de su salud de una manera simple: en cualquier lugar, en cualquier momento

Tome el control de los beneficios de su plan de salud. Visite mihpnmedicaid.com y regístrese en el centro para miembros en línea.



Utilice el centro para miembros en línea para:

- Buscar sus beneficios
- Encontrar un médico o un centro de atención cercano
- Responder su encuesta de salud
- Aprender cómo estar saludable
- Encontrar un proveedor de salud mental
- Tener el control de su historia clínica
- Ver sus referencias y autorizaciones previas
- Ver el historial de reclamos
- Revisar su explicación de beneficios
- Ver si califica para recibir beneficios adicionales sin costo

Si es la primera vez que visita el sitio, tendrá que crear una cuenta. Visite mihpnmedicaid.com y seleccione "Sign in" (Registrarse). Luego siga las indicaciones sencillas. Tendrá que proporcionar su número de identificación de miembro o de Medicaid para registrarse para una cuenta. También puede inscribirse para recibir mensajes de texto y correos electrónicos acerca de su plan.

Todos los documentos de su plan de salud están disponibles para usted en el centro en línea para miembros. Puede guardarlos e imprimirlos desde su computadora o llamar a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**, para solicitar una copia impresa.

Llegó la comunicación ELECTRÓNICA

UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid está trabajando para enviarle la información de forma electrónica. Asegúrese de que tengamos su información de contacto correcta. Visite mihpnmedicaid.com y regístrese en el centro para miembros en línea. Haga clic en el ícono del perfil en el extremo superior derecho y seleccione "Communication Preferences" (Preferencias de comunicación). Asegúrese de que su información de contacto esté actualizada y elija sus preferencias de comunicación.

Cuando estemos listos para comunicarnos con usted de forma electrónica, como por ejemplo por correo electrónico o mensaje de texto, usted ya está preparado. Si no tiene una cuenta en el centro para miembros en línea, visite mihpnmedicaid.com y cree una cuenta. Si necesita ayuda, llame a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.



Las redes sociales y la salud mental de los niños

Las redes sociales pueden ser una herramienta fabulosa para ayudar a construir conexiones, estar informado y conectarse con otras personas. Sin embargo, cuando se convierte en algo absorbente y potencialmente perjudicial para el desarrollo del cerebro del adolescente, puede ser motivo de preocupación.

Una nueva encuesta de Pew Research Center muestra que casi la mitad de los adolescentes describe su actividad en internet como “casi constante”; lo cual es aproximadamente el doble de la cantidad en comparación con una encuesta realizada entre 2014 y 2015. Esto incluye al 71% de los adolescentes que dicen que visitan YouTube todos los días, lo cual convierte a la plataforma en la más visitada según esta encuesta.

De acuerdo con un estudio del informe, los adolescentes que pasan más de tres horas al día en las redes sociales tienen el doble de riesgo de tener problemas de salud mental tales como depresión y ansiedad. Otros problemas potenciales mencionados en el informe incluyen:

- Disconformidad con el cuerpo o comportamientos de trastornos de la alimentación
- Comparación social
- Autoestima más baja
- Mala calidad del sueño

“Con la cantidad de tiempo que los niños pasan en internet, estamos viendo los efectos que las redes sociales pueden tener en su desarrollo general” dijo el Dr. Deepak Rajpoot, director médico sénior de salud conductual de UnitedHealthcare. “Aunque las redes sociales tienen aspectos positivos, lo que estamos viendo a menudo es un aumento del índice de comparación dañina, una interacción en persona limitada, sentimientos de soledad y un aumento de los problemas de salud mental, tales como la ansiedad y la depresión”.

Este informe llega en un momento en el que la salud mental de los jóvenes sigue en estado de crisis. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 1 de cada 5 niños tiene un trastorno mental, emocional o del comportamiento y solamente el 20% de esos niños, aproximadamente, recibe atención de un proveedor de salud mental.

Como padres, estos hallazgos pueden resultar alarmantes. Además, afrontar los problemas relacionados con el uso de las redes sociales puede ser abrumador, pero hay algunos consejos para tener en cuenta que pueden ayudarles a usted y a su hijo a estar más informados acerca de su uso y reducir el daño.

- **Comprender y monitorear las redes sociales.** Si los padres cuentan con un poco de conocimiento sobre las aplicaciones de redes sociales más recientes, esto puede ayudar a establecer mejores límites y fronteras para sus hijos.
- **Cree un plan familiar para las redes sociales.** Establezca pautas y límites cuando se trata del uso de las redes sociales por parte de su familia. Puede tratarse de expectativas consensuadas sobre cómo debe ser el uso de las redes sociales en la familia, pueden incluirse los límites de tiempo frente a la pantalla, la seguridad en línea y la protección de la privacidad personal. La Academia de Pediatría tiene un modelo que puede guiarle en este proceso.
- **La comunicación es fundamental.** Entable conversaciones con su hijo regularmente, que sean abiertas, honestas y sin juicios, acerca de su actividad en las redes sociales. Pregúntele qué ve en las redes sociales y haga preguntas hipotéticas sobre cómo respondería en distintas situaciones. Asegúrese de que su hijo conozca los signos del ciberacoso y cuán permanente puede ser una publicación en línea.
- **Cree zonas libres de tecnología.** Puede ser útil restringir el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de ir a la cama y durante la noche. Aliente a sus hijos a cultivar amistades en persona y a construir habilidades sociales.
- **Sea un modelo para el comportamiento saludable en las redes sociales.** Los niños a menudo aprenden al observar los comportamientos y hábitos de usted, por ello, asegúrese de que esté limitando el tiempo que pasa en las redes sociales y sea responsable con lo que usted elige publicar.

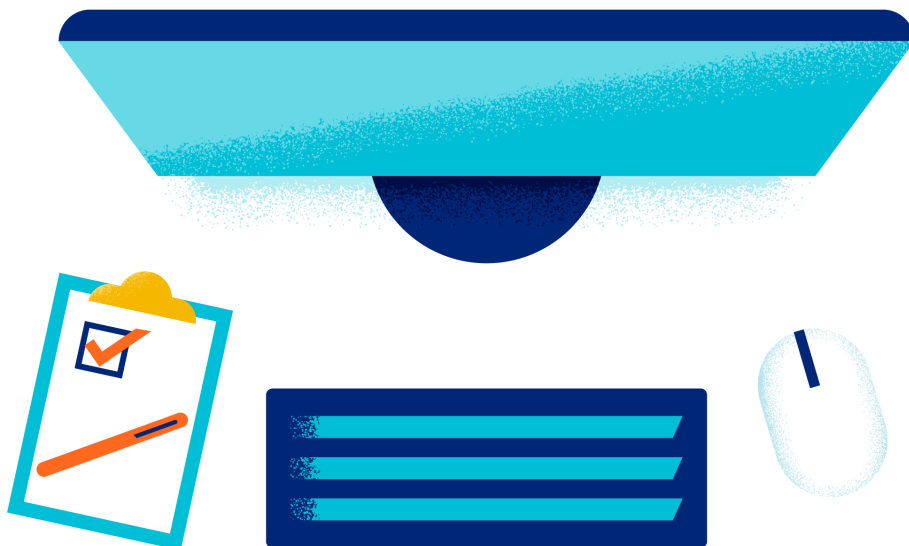
A pesar de que el Director General de Sanidad de los EE. UU. destaca los potenciales impactos negativos del uso de las redes sociales por parte de niños y adolescentes, también reconoce que las redes sociales pueden proporcionar algunos beneficios.

“Lamentablemente, como adultos y padres, no podemos permitirnos esperar para comprender el impacto total de las redes sociales” dijo el Dr. Rajpoot. “El desarrollo crítico del cerebro de los adolescentes está ocurriendo en este momento y es fundamental que los padres tengan un papel para ayudar a sus hijos a navegar en las redes sociales de un modo seguro y saludable”.

Para conocer más acerca de los recursos de salud mental, visite mihpnmedicaid.com/member/mental-health-information.



Obtenga respuestas a sus preguntas.



¿Ha leído su Manual para Miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan e incluye los cambios en su plan de beneficios. Puede leer el manual en línea en mihpnmedicaid.com. O llame a Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**, para solicitar una copia impresa.

Actualizaciones recientes del plan y los beneficios:

- Actualizaciones de los Derechos y Responsabilidades de los Miembros

Protegemos su privacidad

Su privacidad es muy importante para nosotros. Para solicitar una copia de nuestro Aviso sobre las Prácticas de Privacidad, llame a Servicios a los Miembros al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro o visite el sitio web de su plan de salud.

Está cubierto

De acuerdo con la Ley de Derechos de Salud y para el Cáncer de la Mujer, o “Ley de Janet”, los miembros del plan de salud tienen derecho a recibir beneficios para un tratamiento de mastectomía médicamente necesaria para cualquier condición relacionada, como el linfedema. Para más información, llame a Servicios a los Miembros al número que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro o visite el sitio web de su plan de salud.

Denuncia de fraude, despilfarro y abuso

Para denunciar fraude, despilfarro o abuso, llame a la Línea Directa de Fraude al **1-866-242-7727**, o a la línea gratuita del Centro de Ayuda de Cumplimiento y Ética al **1-800-455-4521**. En su manual encontrará ejemplos de fraude; o, si no está seguro, llame al **1-800-962-8074** para hablar con un representante de Servicios a los Miembros. Los usuarios de TTY pueden llamar al **711**.

Servicios dentales

Liberty Dental Plan of Nevada cubre los servicios dentales para los beneficiarios de Medicaid elegibles en los condados de Washoe y Clark en Nevada. Visite libertydentalplan.com/nvmedicaid, o llame al número gratuito **1-866-609-0418**, TTY **711**. Tienen un equipo que puede ayudarle a conseguir citas con un dentista. También ofrecen citas virtuales si tiene un problema dental y no puede asistir al consultorio. No dude en comunicarse con Liberty Dental para que le ayuden con sus necesidades dentales.



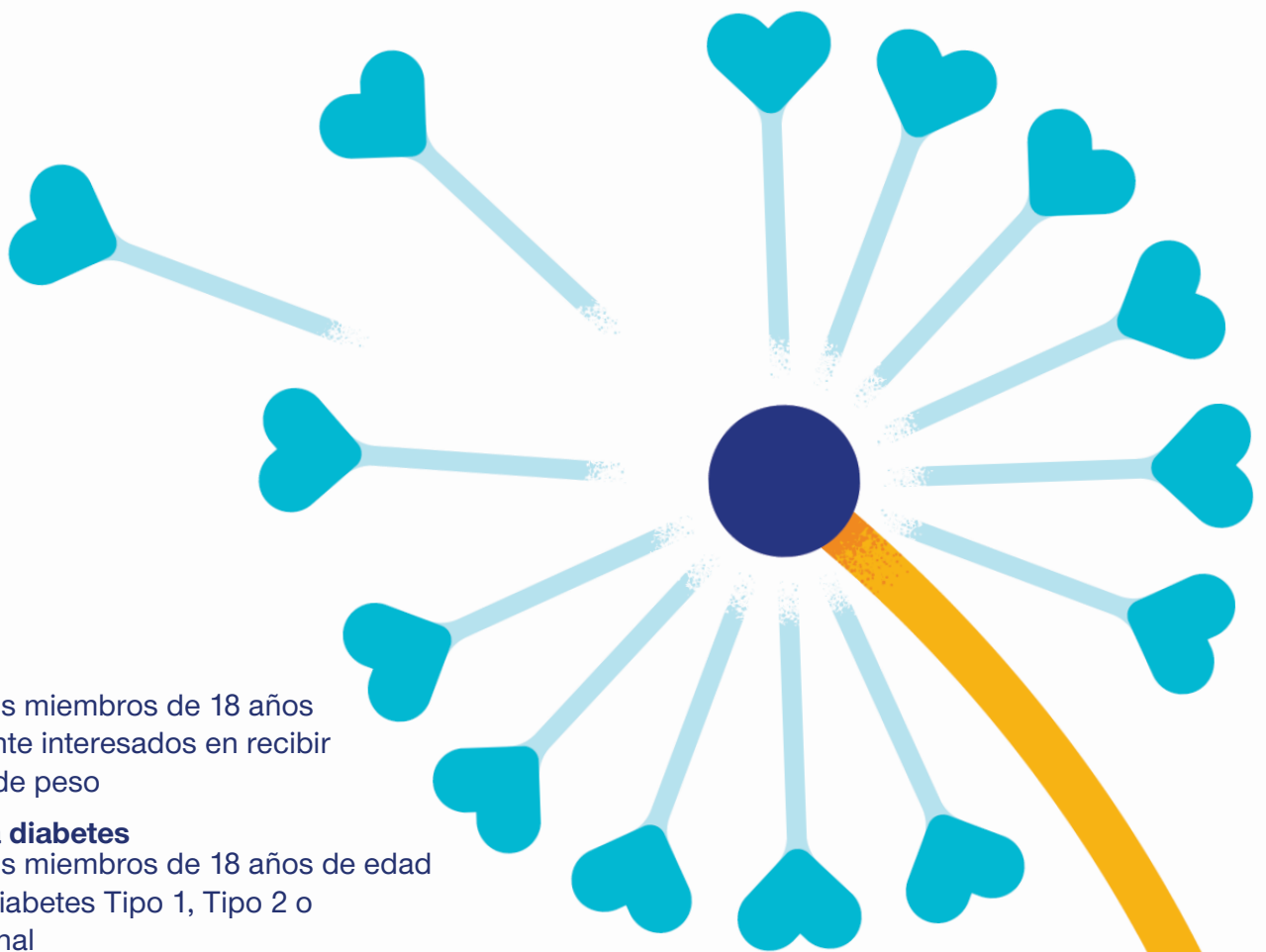
Aviso de cambio:

Actualizaciones sobre el Aviso de Prácticas de Privacidad de UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid:

Es importante que usted conozca cómo se usa y se divulga su información médica. A partir del 1 de enero de 2024, hemos implementado algunos cambios en los Avisos de Prácticas de Privacidad de nuestro Plan de Salud para que sea más fácil comprender la información que recopilamos y cómo puede usarse y divulgarse. Usted puede acceder a los Avisos de Prácticas de Privacidad del Plan de Salud actualizados en mihpnmedicaid.com o llamar a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711** para solicitar una copia.

Sentirse mejor cambia todo

Nuestros programas de **Educación de Salud y Manejo de Enfermedades** están disponibles sin costo adicional para los miembros elegibles. Para inscribirse o cancelar su inscripción, llame al **1-800-720-7253**, TTY 711.



Control del peso

Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante interesados en recibir apoyo para bajar de peso

Programa para la diabetes

Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante con diabetes Tipo 1, Tipo 2 o diabetes gestacional

Programa para la prediabetes

Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con prediabetes

Apoyo para el asma

Disponible para los miembros de 5 años de edad en adelante diagnosticados con asma

Salud renal

Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con enfermedad renal crónica en etapa 3

Programa para dejar el tabaco

Disponible para los miembros que quieren dejar el tabaco/la nicotina

¿Qué son la sífilis y la sífilis congénita?



La sífilis es una infección de transmisión sexual (ITS) que puede causar problemas de salud graves si no se la trata. **La sífilis congénita** (Congenital syphilis, CS) es una enfermedad que ocurre cuando una madre con sífilis le transmite la infección a su bebé durante el embarazo.

¿Cómo afecta esto a su bebé?

Aproximadamente el 40% de los bebés que nacen de mujeres con sífilis no tratada pueden nacer muertos o morir de la infección poco después de haber nacido.

La sífilis en las mujeres embarazadas puede causar:

- Aborto espontáneo (pérdida del bebé durante el embarazo)
- Parto de mortinato (el bebé nace muerto)
- Parto prematuro (el bebé nace antes de tiempo)
- Nacimiento con bajo peso
- Muerte poco tiempo después del nacimiento

Los bebés que nacen con sífilis congénita pueden tener:

- Daño en los huesos
- Anemia grave
- Hígado y bazo agrandados
- Ictericia (color amarillo en la piel o en los ojos)
- Problemas en el cerebro y en los nervios que causan ceguera o sordera
- Meningitis
- Sarpullidos

Reduzca el riesgo de que su bebé contraiga sífilis antes y durante su embarazo

Su bebé no tendrá sífilis congénita (CS) si usted no tiene sífilis.

Hay tres cosas importantes que usted puede hacer para proteger a su bebé de contraer CS y de los problemas de salud relacionados con la infección:

- **Pruebas** - Realice una prueba de sífilis en su primera visita prenatal; en el tercer trimestre del embarazo y después del nacimiento de su bebé.
- **Hablar** - Converse de manera abierta y honesta acerca de sus antecedentes sexuales y hágase pruebas de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) con su médico.
- **Tratamiento** - Si se le diagnostica una ETS, es importante buscar tratamiento inmediatamente para evitar que se propague. Debe informárselo a su pareja, quien también debe recibir tratamiento. La sífilis puede tratarse y curarse con antibióticos. Si tiene un resultado positivo a una prueba de sífilis durante el embarazo, asegúrese de recibir tratamiento de inmediato.

Otras formas en las que podemos ayudar

Deseamos que usted y su bebé estén saludables durante su embarazo. Contamos con un equipo local de enfermería obstétrica que puede ayudarle a encontrar un médico, responder preguntas y brindarle apoyo. Para más información, comuníquese con nuestro departamento de manejo de casos de obstetricia al **1-844-851-7830**, TTY **771**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Para más información acerca de la sífilis en el embarazo y su tratamiento, visite <https://www.cdc.gov/std/syphilis/prenatal-screening/default.htm>.



Un camino hacia un mañana más saludable

La atención preventiva tiene un papel importante para detectar temprano los problemas de salud. Si hace elecciones saludables, se pueden reducir las posibilidades de desarrollar una enfermedad crónica. Si se evitan las condiciones crónicas como las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y la obesidad, puede mejorar su calidad de vida.

Los controles regulares pueden realizarse por medio de una visita en persona, telesalud o una visita electrónica. Además de los exámenes físicos, estas visitas se centran en:

- La detección temprana de los problemas de salud cuando son más fáciles de tratar
- Si está al día con las vacunas y las inmunizaciones, puede prevenir el contagio de las enfermedades infecciosas
- El ajuste de los planes de tratamiento y de los medicamentos puede ayudar a prevenir las complicaciones o el agravamiento de una enfermedad crónica
- La planificación de salud personalizada, que incluye la educación y el asesoramiento en temas tales como la nutrición y el ejercicio
- Ayudarle a adoptar un estilo de vida saludable que favorece un bienestar de por vida, que abarca la mente, el cuerpo y el espíritu

Comuníquese con su proveedor de atención médica y permanezca activo en el mantenimiento o la mejora de su salud. Recuerde, es mejor prevenir que curar.

Referencias:

Adults' Access to Preventive/Ambulatory Health Services - NCQA

Preventive healthcare policies in the US: solutions for disease management using Big Data Analytics - PMC (nih.gov)

Are You Up to Date on Your Preventive Care? | CDC

Preventive Care - Healthy People 2030 | health.gov

U.S. Health Care from a Global Perspective, 2022 | Commonwealth Fund

Salud reproductiva

Tome el control de la planificación de su familia futura. Permítanos ayudarle a analizar sus beneficios y nuestros programas para respaldar sus elecciones.



Opción 1 - ¿No está del todo lista para formar una familia?

¿O recientemente tuvo un hijo y no está del todo lista para otro embarazo y otro parto?

Hablemos de lo que es adecuado para usted. Los servicios de planificación familiar están disponibles como beneficios cubiertos. La anticoncepción, también conocida como métodos de control de la natalidad, puede dar a las mujeres el poder decidir por sí mismas el momento en el que están preparadas para un embarazo y para formar una familia. No hay un único método anticonceptivo. Existe una variedad de opciones disponibles que se adaptan a su estilo de vida y preferencias personales. Esto incluye píldoras, inyecciones, parches, diafragmas y preservativos, entre otras opciones. Pero si usted no quiere tomar píldoras o no puede recordar tomarlas todos los días a la misma hora, puede ser conveniente para usted un anticonceptivo reversible de acción prolongada (long-acting reversible contraceptive, LARC).

Métodos LARC: Muy eficaces pero también son reversibles.

Anticonceptivos intrauterinos (DIU)

- Dispositivo pequeño con forma de T colocado dentro del útero.
- Dura hasta 7 años y tiene una efectividad del 99.9% en la prevención de embarazos
- Se lo puede quitar en cualquier momento cuando esté preparada para comenzar un embarazo
- Ejemplo: Mirena®, Kyleena®, Paraguard®

Implantes

- Un plástico delgado, del tamaño de una cerilla, que se inserta bajo la piel de la parte superior del brazo
- Dura hasta 5 años y tiene una efectividad del 99% en la prevención de embarazos
- Ejemplo: Nexaplanon®

Si quiere obtener más información, programe una cita con un médico para hablar acerca de lo que resulta más conveniente para usted. ¿Necesita ayuda para encontrar un médico? Llame a Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Opción 2 - ¿Está lista hoy? ¿Está planificando un embarazo?

Como miembro, usted puede comunicarse con una enfermera por medio de nuestro programa de manejo de casos obstétricos. La enfermera puede ayudarle a programar su primera cita prenatal, revisar los medicamentos y pautas para tomar ácido fólico para la prevención de defectos en el tubo neural, brindarle apoyo durante todo el embarazo e inscribirle en las recompensas para miembros después del parto. Para más información, comuníquese con nosotros al **1-844-851-7830**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Su opinión nos importa



Cada primavera, se envía por correo a un grupo de miembros elegidos al azar una encuesta llamada la Evaluación del Consumidor de los Proveedores y Sistemas de Salud (Consumer Assessment of Health Providers and Systems, CAHPS). Esta encuesta es importante para ayudarnos a comprender si sus proveedores y su plan de salud están satisfaciendo sus necesidades.

Las preguntas incluyen temas relacionados con lo siguiente:

- ¿Cuán fácil es programar una cita?
- ¿Su médico personal se ha comunicado inmediatamente con los resultados de las pruebas?
- ¿Su médico personal le explica sus detalles de salud de un modo que es fácil de comprender?
- ¿Fue el personal del consultorio de su proveedor tan servicial como usted esperaba?

Su experiencia con su proveedor y su plan de salud nos importa.

Si recibe una encuesta por correo entre febrero y mayo,

llénela y envíela de regreso en el sobre con el franqueo postal pagado.

Sus respuestas nos ayudarán a brindar un mejor servicio a usted y a los demás miembros.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Actualización importante en la red de proveedores de su plan de salud

Renown Health ahora es parte de la red de UnitedHealthcare Health Plan of Nevada Medicaid para los servicios de atención primaria y de salud conductual. Esto significa que ahora usted tiene acceso a atención primaria, atención de urgencia, atención de salud conductual, atención especializada y servicios hospitalarios por medio de Renown Health.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.



Para que el tratamiento tenga éxito, hace falta tiempo y esfuerzo

La mayoría de las condiciones de salud mental son tratables y su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) o un proveedor de salud mental pueden brindarle tratamiento.

Después de una estadía en el hospital, la atención como paciente ambulatorio está diseñada para finalizar el tratamiento iniciado en el hospital y prevenir que regresen los síntomas. Completar el tratamiento como paciente ambulatorio puede ayudarle a obtener el mejor resultado posible. En su visita de seguimiento, su proveedor de atención como paciente ambulatorio hará lo siguiente:

- Hablará sobre las metas para el tratamiento
- Revisará los medicamentos que tomó en el pasado y los que toma actualmente
- Pedirá análisis de sangre u otras pruebas para descartar problemas médicos
- Detectará si ha tenido pensamientos de querer lesionarse a usted mismo o a los demás

Llame para programar una visita. Cuando necesite atención, llame a su proveedor de atención primaria o a su proveedor de salud mental. Si su proveedor de atención primaria o su proveedor de salud mental no están disponibles, usted tiene igualmente otras opciones.

- Si desea recibir ayuda para programar una cita o si usted no tiene un proveedor de atención como paciente ambulatorio, llame a Salud Conductual de Health Plan of Nevada al **1-800-873-2246**, TTY **711**.
- Videollamada segura con un proveedor desde su computadora o dispositivo móvil. Para programar una cita para terapia de salud mental, llame al número gratuito **1-800-873-2246**, TTY **711**. Si es necesario, la mayoría de las recetas pueden enviarse a la farmacia que usted elija.

Si tiene en este momento una emergencia que pone la vida en peligro, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de emergencias del hospital más cercano. Si usted está pensando en hacerse daño, llame a la Línea Directa Nacional Lifeline para Suicidio y Crisis al **988**, o al número gratuito atendido las 24 horas de la Línea Directa Nacional Lifeline para la Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255** para que lo comuniquen con un asesor capacitado en el centro de crisis de suicidio más cercano a usted. Para los jóvenes menores de 18 años, llame al Equipo Móvil de Respuesta de Crisis (Mobile Crisis Response Team, MCRT) de la División de los Servicios para Niños y Familias (Division of Child and Family Services, DCFS) al **702-486-7865** en el Sur de Nevada o al **775-688-1670** en el Norte de Nevada.



PO Box 15645
Las Vegas, NV 89118-5645

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
LAS VEGAS, NV
PERMIT 952

MDCD8530_24.1 (03/24)

What's inside

Preventive healthcare plays an important role in catching health issues early. Learn more on page 12.

¿Qué hay adentro?

La atención preventiva tiene un papel importante para detectar temprano los problemas de salud. Encontrará más información en la página 24.

