



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

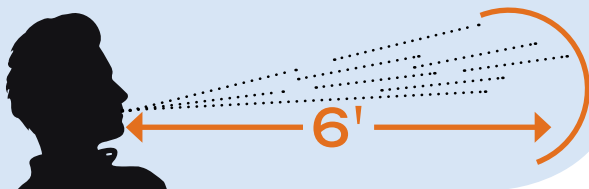
# Health TALK



HEALTH PLAN OF NEVADA  
A UnitedHealthcare Company

## DID YOU KNOW?

The flu virus can travel 6 feet from a person who sneezes or coughs.



## Is it the flu?

### Know the symptoms.

Colds and the flu share some symptoms. But people usually feel much worse with the flu. And the flu can come on quickly.

Flu symptoms include:

- fever and chills
- headache and body aches
- fatigue
- cough

Some people may have an upset stomach, or a runny or stuffy nose. The flu can be very dangerous. It can cause severe illness or even death, even in healthy people.



**Flu season is coming.** Protect yourself and your family. Get vaccinated every fall. Everyone 6 months of age or older should get a flu shot. A nasal mist is also an option for some people. Flu vaccines are a covered benefit.

# Quality matters

Health Plan of Nevada has a Quality Improvement program. It works to give our members better care and services. Each year we report how well we are providing health care services to our members. Many of the things we report on are major public health issues.

## HEALTH RESULTS

In 2013, our goals included increasing the number of members who had:

- infant, child and teen well visits
- pap smears
- breast cancer screenings
- cholesterol screens

In 2014, we found more babies were getting well visits. We also learned more women were getting mammograms and more members were having their BMI measured. (BMI is part of screening for obesity.) However, we found not enough teenagers were having annual well visits.

Throughout 2014 and 2015, we will continue to encourage our members to get the health care services they need. We want to see more:

- annual well visits for teenagers
- annual eye exams and HbA1c testing for diabetic members

## MEMBER SATISFACTION RESULTS

We also do member surveys each year. They show how well we are meeting our members' needs. Our 2014 surveys showed improvement in several measures. These include how our members rated their specialists, health care and health plan. We are trying to improve our customer service. We now have specific people who help members who call more than once about a problem. We are looking at new ways we can better address all of our members' needs.



**Get it all.** If you would like to know more about our Quality Improvement program and our progress toward meeting goals, please call **702-242-7064**.

# Back to school

## Is your child having trouble in class?

Sometimes a teacher is the first to notice the signs of ADHD in a child. ADHD stands for attention deficit hyperactivity disorder. The child may be having trouble learning, or he or she may be disrupting the class.

There are many signs of ADHD and most children will have some of them. But children with ADHD experience several symptoms most of the time. Their symptoms are more severe than in other children. Symptoms last for at least six months. They include:

- easily distracted
- trouble focusing or following directions
- not listening
- a hard time finishing tasks
- often losing or forgetting things
- trouble sitting still
- talking too much



**What next?** If your child's teacher thinks there may be a problem, the first step is to take your child to his or her primary care provider (PCP). The PCP may evaluate your child or send you to a specialist. Need to find a doctor? Visit [myHPNmedicaid.com](http://myHPNmedicaid.com).





# Urgent care vs. emergency care

## How to choose the right health care setting

### WHEN IS URGENT CARE APPROPRIATE?

Consider visiting a facility that provides urgent care services when your medical condition requires prompt attention, such as:

- ear infections
- most cuts and burns
- colds and other respiratory problems
- sprains, strains and most fractures
- abdominal or back pain
- vomiting and diarrhea

### WHAT IF IT'S AN EMERGENCY?

A true emergency medical condition is when symptoms are severe enough that you could reasonably expect serious danger to your health, such as:

- serious burns or heavy bleeding
- major trauma
- severe chest pain
- poisoning
- sudden paralysis
- serious breathing difficulties



**Who to call?** In an emergency, no matter if you are at home or out of town, call **911** or go to the nearest hospital emergency room. You can find an urgent care near you at **myHPNmedicaid.com**. If you're unsure about your condition, call our 24-hour Telephone Advice Nurse service at **702-242-7330** or **1-800-288-2264**.

## Ask Dr. Health E. Hound

### Q: When should I start reading to my baby?

**A:** The American Academy of Pediatrics says parents should start reading to their babies at birth. Early reading helps babies' brains develop. It teaches babies about language, even before they can speak. It helps babies bond with their parents. It also prepares them to do well in school.

In fact, at your next well-child visit, your child's doctor may talk to you about reading. He or she may even give you a book that's right for your child's age. Fill your home with books. Read to your child every day.



## Preteen vaccines

When your child turns 11 or 12, it's time for another round of shots. They are given at your preteen's annual checkup. These shots help protect your children, their friends and your family members from serious diseases. Next time you take your middle-schooler to the doctor, ask about the following shots:

- **HPV:** Prevents human papillomavirus
- **MENINGOCOCCAL CONJUGATE:** Prevents bacterial meningitis
- **TDAP:** Prevents tetanus, diphtheria and pertussis

If your child missed any of these shots, it's not too late to make them up.



### It's your best shot.

Learn more about vaccines for every member of your family at [CDC.gov/vaccines](http://CDC.gov/vaccines).





# Snack me

## 5 tips for healthy after-school snacks

- 1. KIDS ARE MORE LIKELY TO EAT SNACKS THAT ARE CONVENIENT.** Make vegetables easy to grab. Wash and cut up your child's favorite raw vegetables. Keep them in a container near the front of the fridge. Have little cups handy to pour dip into.
- 2. AFTER SCHOOL IS A GREAT TIME FOR FRUIT.** Keep a bowl of apples or bananas on the kitchen table. Pre-wash grapes or cut up oranges and put them in a dish where they will be noticed in the fridge.
- 3. PROTEIN WILL SUPPLY LONGER-LASTING ENERGY** to get kids through homework. Offer cheese cubes; apples or celery with peanut butter; or a cold glass of low-fat or fat-free milk. Hummus or bean dips are a great option for adventurous eaters.
- 4. REMOVE TEMPTATIONS.** Kids, like adults, might snack mindlessly if you let them. Keep cookies, chips, candy and other high-calorie snacks out of sight.
- 5. POPCORN IS A HEALTHY TREAT.** It's cheaper, better tasting, and healthier when you pop your own. It's easy. Just pour one tablespoon of cooking oil into a large, heavy pot with a lid. Add 1/2 cup of popcorn kernels. Cover and shake over high heat until the popping stops. Pour into a big bowl and add a little salt or some Parmesan cheese.

## Resource corner

**Member Services** Find a doctor, ask benefit questions, or voice a complaint, in any language (toll-free).

**1-800-962-8074 (TTY 711)**

**Telephone Advice Nurse** Get 24/7 health advice from a nurse (toll-free).

**1-800-288-2264 (TTY 711)**

**Behavioral Healthcare Options** Get help for mental health problems or substance abuse (toll-free).

**1-800-280-3782 (TTY 711)**

**Our website** Use our provider directory or read your Member Handbook.

**myHPNmedicaid.com**

**National Dating Abuse Helpline** Teens can ask questions and talk to a teen or adult (toll-free).

**1-866-331-9474**

**(TTY 1-866-331-8453)**

**SafeNest Domestic Violence Hotline (Las Vegas)** Get help for domestic abuse (toll-free).

**1-800-486-7282 (TTY 711)**

**NAADV Domestic Violence Hotline (Reno)** Get help for domestic abuse (toll-free).

**1-800-799-SAFE (7233) (TTY 711)**





LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

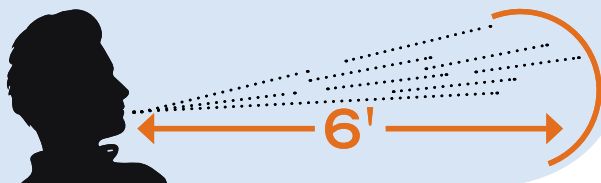
# Health TALK



HEALTH PLAN OF NEVADA  
A UnitedHealthcare Company

## ¿SABÍA USTED QUE...?

El virus de la influenza se puede propagar a una distancia hasta de 6 pies de una persona que estornuda o tose.



## ¿Es influenza?

### Conozca los síntomas.

Aunque los resfríos y la influenza comparten algunos síntomas, las personas suelen sentirse mucho peor con la influenza. Además, la influenza puede aparecer rápidamente.

Los síntomas de la influenza incluyen:

- fiebre y escalofríos
- dolor de cabeza y de cuerpo
- fatiga
- tos

Algunas personas también sienten malestar estomacal o tienen congestión nasal. La influenza puede ser muy peligrosa. Puede causar una enfermedad grave o incluso la muerte, aun en personas sanas.



### La temporada de influenza se acerca.

Protéjase y proteja a su familia. Vacúnese cada otoño.

Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza. Un nebulizador nasal también es una opción para algunas personas. Las vacunas contra la influenza son un beneficio cubierto.

# La calidad es importante

Health Plan of Nevada tiene un programa de Mejoramiento de Calidad que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

## RESULTADOS DE SALUD

En 2013, entre nuestras metas estaba aumentar la cantidad de miembros que realizaran:

- visitas de control sano de bebés, niños y adolescentes
- Papanicolaou
- pruebas de control de colesterol
- pruebas de detección de cáncer de seno

En 2014, descubrimos que una mayor cantidad de bebés realizaron visitas de control sano. Asimismo, aprendimos que más mujeres se realizaron mamografías y una mayor cantidad de miembros solicitaron la medición de su IMC. (El IMC es parte de los exámenes de control de la obesidad.) Sin embargo, nos dimos cuenta de que no muchos adolescentes realizaron sus visitas de control sano anuales.

En 2014 y 2015, continuaremos animando a nuestros miembros a obtener los servicios de atención médica que necesitan. Queremos ver más:

- visitas de control sano anuales para adolescentes
- exámenes oftalmológicos anuales y exámenes de HbA1c para miembros con diabetes

## RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DE LOS MIEMBROS

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Ellas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas del año 2014 demostraron una mejora en varias medidas. Estas incluyen cómo calificaron nuestros miembros a sus especialistas, su atención médica y su plan de salud. Estamos intentando mejorar nuestro servicio al cliente. Ahora contamos con personas específicas que ayudan a los miembros que llaman más de una vez con un problema. Estamos buscando nuevas formas de atender mejor las necesidades de todos nuestros miembros.



**Obtenga todo.** Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame al **702-242-7064**.

# Regreso a clases

## ¿Tiene su hijo problemas en la escuela?

A veces, un maestro es el primero en detectar los signos del TDAH en un niño. TDAH corresponde a las siglas de trastorno por déficit de atención con hiperactividad. El niño puede tener problemas para aprender o tal vez, interrumpa la clase.

Existen muchos signos diferentes del TDAH. Todos los niños a veces presentan algunos, pero los niños con TDAH presentan varios síntomas la mayor parte del tiempo. Sus síntomas son más graves que en otros niños. Los síntomas duran por lo menos seis meses e incluyen:

- se distrae con facilidad

- tiene dificultad para concentrarse o seguir instrucciones
- no escucha
- le es difícil terminar las tareas
- por lo general, pierde u olvida cosas
- tiene problemas para quedarse tranquilo
- habla demasiado



### ¿Cuál es el próximo paso?

Si el maestro de su hijo cree que puede haber un problema, el primer paso es llevarlo al proveedor de atención primaria (PCP). El PCP puede evaluar a su hijo o remitirlo a un especialista. ¿Necesita encontrar un médico? Visite [myHPNmedicaid.com](http://myHPNmedicaid.com).





# Atención de urgencia o atención de emergencia

Cómo elegir el lugar adecuado para recibir atención médica.

## ¿CUÁNDO ES ADECUADO BUSCAR ATENCIÓN DE URGENCIA?

Considere visitar un establecimiento que preste servicios de atención de urgencia cuando su condición médica requiera atención rápida, por ejemplo:

- infecciones de oído
- la mayoría de las cortadas y las quemaduras
- resfríos y otros problemas respiratorios
- torceduras, distensiones y la mayoría de las fracturas
- dolor abdominal o dolor de espalda
- vómitos y diarrea

## ¿QUÉ DEBO HACER SI ES UNA EMERGENCIA?

Una condición médica de emergencia verdadera es cuando los síntomas son lo suficientemente graves como para que usted pudiera esperar razonablemente un grave peligro para su salud, como:

- quemaduras graves o sangrado abundante
- traumatismos importantes
- dolor intenso de pecho
- intoxicaciones
- parálisis repentina
- grave dificultad para respirar



**¿A quién llamar?** En una situación de emergencia, ya sea que se encuentre en su hogar o fuera de la ciudad, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano. Puede encontrar un centro de atención de urgencia cerca de usted en **myHPNmedicaid.com**. Si tiene dudas sobre su condición, llame al Servicio telefónico de enfermeras asesoras las 24 horas al **702-242-7330** o **1-800-288-2264**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

**P:** ¿Cuándo debo comenzar a leerle a mi bebé?

**R:** La Academia Estadounidense de Pediatría señala que los padres deben comenzar a leer a sus bebés a partir del nacimiento, ya que la lectura temprana ayuda al desarrollo del cerebro del bebé. Enseña a los bebés acerca del lenguaje, incluso antes de que puedan hablar. Ayuda a los bebés a conectarse con sus padres y también los prepara para tener un buen rendimiento en la escuela.

De hecho, en su siguiente visita de control de niño sano, el proveedor de su hijo puede hablar con usted acerca de la lectura e incluso puede darle un libro adecuado para la edad de su hijo. Llene su casa de libros. Léale a su hijo todos los días.



## Vacunas para preadolescentes

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Se administran en el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, sus amigos y sus familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo de secundaria al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano
- **CONJUGADO MENINGOCÓCICO:** Previene la meningitis bacteriana
- **TDAP:** Previene el tétano, la difteria y la tos ferina

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrarlas.



### Es su mejor opción.

Obtenga más información acerca de las vacunas para cada miembro de su familia en **CDC.gov/vaccines**.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, pregunte sobre los beneficios o presente una queja en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-962-8074 (TTY 711)**

**Enfermera para asesoría telefónica** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-288-2264 (TTY 711)**

**Opciones de atención en salud del comportamiento** Obtenga ayuda de salud mental o abuso de sustancias (llamada gratuita).

**1-800-280-3782 (TTY 711)**

**Nuestro sitio web** Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros. [myHPNmedicaid.com](http://myHPNmedicaid.com)

**Línea de ayuda nacional en caso de abuso en citas** Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

**1-866-331-9474**

**(TTY 1-866-331-8453)**

**Línea directa de SafeNest para atención de la violencia intrafamiliar (Las Vegas)** Obtenga ayuda para el abuso intrafamiliar (llamada gratuita).

**1-800-486-7282 (TTY 711)**

**Línea directa de NAADV para la atención de la violencia intrafamiliar (Reno)** Obtenga ayuda para el abuso intrafamiliar (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE (7233) (TTY 711)**

# Bocadillos

## 5 consejos para bocadillos sanos después de la escuela

- 1. ES MÁS PROBABLE QUE LOS NIÑOS COMAN BOCADILLOS QUE SON CONVENIENTES.** Lave y corte las verduras crudas favoritas de su hijo y póngalas a su alcance. Guárdelas en un recipiente en la parte delantera del refrigerador. Tenga a la mano platos pequeños para aderesos.
- 2. DESPUÉS DE LA ESCUELA ES UN EXCELENTE MOMENTO PARA LA FRUTA.** Mantenga un tazón de manzanas o plátanos en la mesa de la cocina. Lave uvas o corte naranjas y colóquelas en un plato donde se vean en el refrigerador.
- 3. LA PROTEÍNA PROPORCIONA UNA ENERGÍA DURADERA** para que los niños hagan sus tareas. Ofrézcales cubos de queso; manzanas o apio con mantequilla de maní; o un vaso de leche fría baja en grasa o sin grasa. El hummus o las salsas de frijoles son una excelente opción para los comensales aventureros.
- 4. ELIMINE LAS TENTACIONES.** Los niños, al igual que los adultos, podrían comer bocadillos sin pensar si se les deja. Mantenga las galletas, frituras, caramelos y otros bocadillos con alto contenido calórico fuera de la vista.
- 5. LAS PALOMITAS DE MAÍZ SON UNA GOLOSINA SALUDABLE.** Son más baratas, saben mejor y son más sanas cuando las hace usted mismo. Es fácil. Simplemente vierta una cucharada de aceite comestible en una cacerola grande y resistente con tapa. Agregue 1/2 taza de granos de maíz. Tape y agite a fuego alto hasta que dejen de reventar. Vierta en un tazón grande y agregue un poco de sal o de queso parmesano.

