



LET'S GET HEALTHY. TOGETHER.

# Health TALK



HEALTH PLAN OF NEVADA  
A UnitedHealthcare Company

## Get care close to home

Medicine on the Move is a mobile medical center built to bring care closer to you. See a provider for an annual checkup, shots/immunizations, or sick visit. Walk-ins welcome. Visit [MedicineOnTheMoveNV.com](http://MedicineOnTheMoveNV.com) to find out when it will be in your area. To make an appointment, call toll-free **1-800-382-0870**.



## Be flu free



### Get your flu vaccine soon.

Flu season is coming. The flu spreads easily. It can make you feel awful and cause you to miss several days of work or school. It can also be dangerous or even deadly.

The best way to prevent the flu is to get vaccinated. Everyone 6 months of age and older should get a flu shot every fall. Following these tips can also help prevent the flu:

- Wash your hands often with soap and water. Or, use an alcohol-based hand sanitizer.
- Don't touch your eyes, nose, or mouth unless you have just washed your hands.
- Eat well, exercise, drink lots of water, and get enough sleep.



**Your best shot.** There is no cost to you for flu shots. The best place to get one is at your primary care provider's (PCP) office. You can also get one at any clinic or store that accepts your plan.

United Health Group  
**PAID**  
FIRST CLASS U.S. POSTAGE

Health Plan of Nevada  
PO Box 15645  
Las Vegas, NV 89114-5645

# Growing up

## Teach teens to take charge of their health.

Teenagers can start learning to be health care consumers. Becoming involved with their own care can help teens build self-esteem and become more independent. Parents can teach their teens health care skills such as:

- making medical and dental appointments
- writing a list of questions to ask at appointments
- talking with the provider
- filling out forms
- understanding medications

Teens have different health care needs than children. Your teen may be ready to switch from a pediatrician to a primary care provider who treats adults. Your daughter may need a woman's health provider such as an OB/GYN.



**We can help.** Health Plan of Nevada can help your teen choose a provider. We are available 8 a.m. to 5 p.m. local time, Monday through Friday. Our concierge/walk-in services are located at 2720 North Tenaya Way in Las Vegas. You can talk with us by phone at **1-800-962-8074 (TTY 711)**.

## Word search

Find these eight fall fun words.

HARVEST

HAYRIDE

HOLIDAY

LEAVES

PUMPKIN

RAKE

SCARECROW

SWEATER



F	A	R	H	A	R	V	E	S	T	L
K	P	E	A	H	N	Q	H	V	M	S
W	U	T	E	K	A	R	Y	X	C	G
M	M	A	N	X	D	A	S	A	W	A
S	P	E	Q	G	D	Y	R	N	W	B
L	K	W	S	I	U	E	I	W	J	F
H	I	S	L	E	C	U	Q	W	F	U
L	N	O	X	R	V	A	D	N	F	D
A	H	Y	O	J	M	A	K	J	P	C
F	Y	W	L	G	P	V	E	O	S	D
S	H	A	Y	R	I	D	E	L	K	X



## Get results

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.

Last year one of our goals was to increase the number of eye exams, HbA1c, and kidney function tests that our diabetic members have. We found that more of our diabetic members had these tests done. This year our goal for our diabetic members is not just more tests, but better test results.

Another one of our goals was to increase the number of women who saw their doctor 21–56 days after having a baby. We found that more of our patients had these visits. This year we will focus on helping pregnant women start seeing their providers early and going throughout their pregnancy.

In the coming year, we want to increase the number of members who have dental checkups. Plus, we want to make sure more children have yearly checkups.

We also do member surveys each year. They show how well we are meeting our members' needs. Our 2016 surveys showed overall improvement in how our members rated their health care. This year we will work on improving satisfaction. We will improve the materials and information that we provide. Our goal is for members to better understand their health plan benefits.



**Get it all.** Want to know more about our Quality Improvement Program? Call Member Services at **1-800-962-8074** or visit **myHPNmedicaid.com**.

## Ask Dr. Health E. Hound

**Q: How much sleep does my child need?**

**A:** Sleep is very important for babies, children, and teens. When kids don't get enough sleep, it can affect their health and their behavior. The amount of sleep kids need changes as they grow. While some kids need more or less sleep than others, general guidelines for each age are:

- **Birth–3 months:** 18 hours total, spread between day and night
- **3–12 months:** 14 hours total, with 8 to 9 hours at night and two or three daytime naps
- **1–3 years:** 12 to 14 hours total, including one or two naps
- **3–5 years:** 11 to 12 hours total, which may include a nap
- **5–13 years:** 10 to 11 hours per night
- **13–18 years:** 9 hours per night

A bedtime routine can help kids get enough sleep at any age. Try these tips:

- Stick to a bedtime each night. Remind kids bedtime is coming at least once ahead of time.
- Have a consistent bedtime routine. Include quiet time well before bedtime in the routine.
- Help older kids and teens stick to a bedtime. Make rules about electronic devices at night.



**Learn more.** Visit **KidsHealth.org** to learn more about sleep and other kids' health topics. This website has articles, videos, and interactive content for parents, children, and teens.



## Resource corner

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

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

**24-hour 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 or substance abuse.

**1-800-873-2246 (TTY 711)**

**Our website** Learn about our privacy practices, use our provider directory, or read your plan handbook.

**[myHPNmedicaid.com](http://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)**

**Safe Nest Domestic Violence Hotline**

(Las Vegas) Get help for domestic abuse.

**1-800-486-7282**

**NAADV Domestic Violence Hotline**

(Reno) Get help for domestic abuse.

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

# Walking school bus

## A great way to get to school

Walking to school instead of taking the bus or driving is good for your child. It provides daily exercise and fresh air. You can help keep your child safe along the way.

A good way to do this is to create a “walking school bus.” This is a group of adults and children who take the same route every day. The “bus” picks up and drops off children at the same stops. Ask families in your school’s area to join.

If you can’t find a group, there are other safe options. Here are a few:

- **Walk together.** Don’t let younger children walk alone. If you can’t go, ask a trusted adult. Older children should walk with a friend, if possible.
- **Cross safely.** Teach children to look for traffic and how to safely cross streets. Choose crossings with guards when possible.
- **Create a route.** Help children find a safe route to school. Tell them to stick to it and not to take any shortcuts.







## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Solicite un manual del plan, consiga un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

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

### Línea de asesoría de enfermería

**disponible las 24 horas** Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

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

### Behavioral Healthcare Options

Reciba ayuda en caso de salud mental o abuso de sustancias.

**1-800-873-2246 (TTY 711)**

### Nuestro sitio web

Obtenga información acerca de nuestras prácticas de privacidad, use nuestro directorio de proveedores o lea su manual del plan. [myHPNmedicaid.com](http://myHPNmedicaid.com)

### Línea de ayuda nacional en caso de abuso

**en citas románticas** 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 de ayuda contra la violencia

**doméstica Safe Nest** (Las Vegas)

Obtenga ayuda con el abuso doméstico.

**1-800-486-7282**

### Línea de ayuda contra la violencia

**doméstica NAADV** (Reno) Obtenga ayuda

para el abuso doméstico.

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

# Autobús escolar peatonal

## Una excelente forma de ir a la escuela

Caminar a la escuela en lugar de tomar el autobús o conducir es bueno para su hijo. Le permite hacer ejercicio diariamente y respirar aire fresco. Puede ayudar a mantener seguro a su hijo en el camino.

Una buena forma de hacerlo es crear un “autobús escolar peatonal,” es decir, un grupo de adultos y niños que siguen la misma ruta todos los días. El “autobús” pasa a buscar y deja a los niños en los mismos paraderos. Pida a las familias de la zona de su escuela que se unan a esta iniciativa.

Si no puede encontrar un grupo, existen otras opciones seguras. He aquí algunas:

- **Caminen juntos.** No permita que sus hijos pequeños caminen solos. Si usted no puede ir, pida a un adulto de confianza que lo haga. Si es posible, los niños más grandes deben caminar con un amigo.
- **Atraviesen de forma segura.** Enseñe a los niños a verificar el tráfico y cómo cruzar las calles de forma segura. Elija cruces con vigilantes, cuando sea posible.
- **Trace una ruta.** Ayude a los niños a encontrar una ruta segura a la escuela. Dígalos que la deben seguir y no tomar ningún atajo.



# Creciendo

## Enseñe a los adolescentes a hacerse cargo de su salud.

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas
- hablar con el proveedor
- llenar formularios
- entender los medicamentos

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



**Podemos ayudar.** Health Plan of Nevada puede ayudar a su hijo adolescente a elegir un proveedor. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora local. Nuestros servicios de asistencia personal/visita sin cita están ubicados en 2720 North Tenaya Way en Las Vegas. Puede hablar con nosotros por teléfono al **1-800-962-8074 (TTY 711)**.

## Búsqueda de palabras

Encuentre estas ocho entretenidas palabras de otoño.

	L	H	X	A	N	Q	D	B	M	D	W	Q	A	A
COSECHA	P	A	S	E	O	E	N	C	A	R	R	E	T	A
PASEO EN CARRETA	I	F	E	D	Y	X	L	Q	P	C	J	B	S	N
VACACIONES	N	V	W	Q	E	X	B	U	V	I	U	E	B	H
HOJAS	H	X	X	X	L	P	B	F	X	S	Z	I	V	F
CALABAZA	J	B	N	K	R	A	S	T	R	I	L	L	O	R
RASTRILLO	S	O	R	A	J	Á	P	A	T	N	A	P	S	E
ESPANTAPÁJAROS	F	L	K	H	C	O	S	E	C	H	A	V	R	N
SUÉTER	R	U	V	A	C	A	C	I	O	N	E	S	U	D
	F	M	Z	E	B	B	U	W	T	F	K	J	I	C
	U	Y	L	E	S	T	B	P	N	D	O	G	W	H
	C	A	L	A	B	A	Z	A	E	G	B	M	F	F
	J	Q	V	T	F	M	G	S	A	J	O	H	N	M
	E	H	H	J	Q	Q	K	O	R	E	T	É	U	S



## Obtenga resultados

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.

El año pasado, una de nuestras metas era lograr un aumento en la cantidad de exámenes oculares, HbA1c y de función renal de nuestros miembros con diabetes. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se hizo estos exámenes. Este año, nuestra meta para nuestros miembros con diabetes no es solo que se hagan más exámenes, sino que también tengan mejores resultados.

Otra de nuestras metas era aumentar la cantidad de visitas al médico de las mujeres de 21 a 56 días luego de haber dado a luz a un bebé. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas visitas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas a comenzar a visitar a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

El próximo año, queremos aumentar el número de miembros que acudan a controles dentales de rutina. Además, queremos asegurarnos de que más niños tengan sus controles de rutina anuales.

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 de 2016 demostraron una mejora general en la forma en que nuestros miembros califican su atención médica. Este año trabajaremos para mejorar su satisfacción. Mejoraremos los materiales y la información que ofrecemos. Nuestra meta es que nuestros miembros entiendan mejor los beneficios de su plan de salud.



### Obtenga todo.

¿Quiere saber más acerca de nuestro

Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros al **1-800-962-8074** o visite **myHPNmedicaid.com**.

## Pregunte al Dr. Health E. Hound

### P: ¿Cuánto necesita dormir mi hijo?

**R:** El sueño es muy importante para los bebés, los niños y los adolescentes. Cuando los niños no duermen lo suficiente, puede afectar su salud y comportamiento. La cantidad de sueño que necesitan los niños cambia a medida que crecen. Si bien algunos niños necesitan más o menos sueño que otros, las pautas generales para cada edad son las siguientes:

- **Del nacimiento a los 3 meses:** 18 horas en total, distribuidas entre el día y la noche
- **De los 3 a los 12 meses:** 14 horas en total, de 8 a 9 horas en la noche y dos o tres siestas durante el día
- **De 1 a 3 años:** de 12 a 14 horas en total, incluida una o dos siestas
- **De 3 a 5 años:** de 11 a 12 horas en total, que pueden incluir una siesta
- **De 5 a 13 años:** 10 a 11 horas por noche
- **De 13 a 18 años:** 9 horas por noche

Una rutina para la hora de acostarse puede ayudar a los niños a dormir lo suficiente a cualquier edad. Pruebe estos consejos:

- Establezca y respete una hora para ir a dormir cada noche. Recuerde a los niños que se acerca la hora de ir a dormir al menos una vez con anticipación.
- Siga una rutina a la hora de acostarse, incluyendo tiempo de tranquilidad antes de la hora de dormir.
- Ayude a los niños mayores y a los adolescentes a respetar la hora de acostarse. Defina reglas en cuanto al uso de dispositivos electrónicos en la noche.



**Conozca más.** Para obtener más información acerca del sueño y otros temas sobre salud infantil, visite **KidsHealth.org**. Este sitio web contiene artículos, videos y contenido interactivo para padres, niños y adolescentes.



MANTENGÁMONOS SANOS. JUNTOS.

# Health TALK



HEALTH PLAN OF NEVADA  
A UnitedHealthcare Company

## Obtenga atención cerca de casa

Medicine on the Move es un centro médico móvil creado para acercar la atención a usted. Consulte a un proveedor para un control de rutina anual, vacunas/inmunizaciones o una visita por enfermedad. Se aceptan consultas sin previa cita. Visite [MedicineOnTheMoveNV.com](http://MedicineOnTheMoveNV.com) para consultar cuándo estará en su área. Para hacer una cita, llame gratis al **1-800-382-0870**.



## No se contagie de gripe



### Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



**No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede vacunarse en cualquier clínica o tienda que acepte su plan.