



Teen Talk

Get in the game

Annual checkups keep you healthy.

If you play sports, chances are you've had a sports physical recently. With a sports physical, your doctor checks to make sure you are ready for physical activity. But to stay on top of your health, you also need an annual checkup.

They may seem like the same thing, but a sports physical is not the same as an annual checkup. At an annual checkup, your doctor will talk to you about more than just sports. He or she will discuss your entire body.

You can talk to your doctor about your growth, your sexuality, and anything else that may be bothering you. The doctor's office is a safe and private place to discuss things you can't talk about with your friends and family. You can trust your doctor to do the right thing.

HAVE YOU HAD YOURS? If you haven't had an annual checkup, call your primary care provider to schedule one today. Also be sure to see your dentist twice a year to keep your smile healthy and bright.

Did you know?



- The tooth is the only part of the human body that cannot heal itself.
- An average person laughs 15 times a day.
- A cough releases an explosive charge of air that moves at speeds up to 60 mph.
- It takes 72 different muscles to produce human speech.
- On average, females say 7,000 words per day and males just over 2,000.

GET HEALTHY TIPS, VIDEOS AND MORE.

Visit myHPNmedicaid.com and sign in.

ATENCIÓN: si hablas español, tienes a tu disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llama al 1-800-962-8074 (TTY: 711).

Be safe behind the wheel



Traffic crashes are the leading cause of teen deaths in America. Understand the importance of safe driving. Consider the following safety tips when you are behind the wheel:

- **Keep passengers to a minimum.** The more friends you drive around, the more likely they'll distract you.
- **No teen passengers at night.** The chances that you will get into an accident increase with each additional teen passenger. Plus, teen crash rates spike at night.
- **No driving when tired.** If you work or are out late, have someone pick you up. Lack of sleep can affect your driving skills.
- **Wear a seat belt.** Wearing a seat belt is not only an important safety precaution, it's also the law.
- **No texting or talking on the phone.** Better yet, you (and your friends) should turn off your cell phones in the car. If you need to make a call, pull over and park in a safe place.



HEALTH PLAN OF NEVADA
A UnitedHealthcare Company



Entre Adolescentes

Entra en el juego

Los controles anuales te mantienen sano.

Si practicas deportes, es probable que te hayas sometido a un examen físico para practicar deportes. En este examen, tu médico se asegurará de que estés listo para realizar actividad física. Pero para mantener tu salud en perfectas condiciones, también necesitas un control anual.

Pueden parecer similares, pero un examen físico para practicar deportes no es lo mismo que un control anual. En un control anual, tu médico hablará contigo sobre muchos temas además de los deportes y además analizará todo tu cuerpo.

Puedes hablar con tu médico acerca de tu crecimiento, tu sexualidad y cualquier otra cosa que te inquiete. El consultorio del médico es un lugar seguro y privado donde puedes hablar sobre aquellas cosas que no puedes hablar con tus amigos o tu familia. Puedes confiar en que tu médico hará lo correcto.

¿TE HAS HECHO EL TUYO?

Si no te has realizado un control anual, llama a tu proveedor de atención primaria hoy mismo para hacer una cita. Asimismo, asegúrate de visitar a tu dentista dos veces al año para mantener tu sonrisa saludable y brillante.

¿Sabías que...?



- Los dientes son las únicas partes del cuerpo humano que no pueden sanarse por sí solas.
- Una persona promedio se ríe 15 veces al día.
- Una tos libera una carga explosiva de aire que se desplaza a velocidades de hasta 60 mph.
- El ser humano utiliza 72 músculos diferentes para hablar.
- En promedio, las mujeres dicen 7,000 palabras al día y los hombres solo un poco más de 2,000.

OBTÉN CONSEJOS SALUDABLES, VIDEOS Y MÁS.
Visita myHPNmedicaid.com e inicia sesión.

Mantente seguro detrás del volante

Los accidentes de tránsito son la principal causa de muerte entre los adolescentes en Estados Unidos. Debes entender la importancia de conducir de manera segura. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones de seguridad al conducir:



- **Mantén un número mínimo de pasajeros.** Mientras más amigos traslades, mayor será la probabilidad de que te distraigan.
- **No lles pasajeros adolescentes en la noche.** Las posibilidades de que te veas involucrado en un accidente aumentan con cada pasajero adolescente adicional. Además, las tasas de choques de adolescentes alcanzan el máximo en la noche.
- **No conduzcas cuando estés cansado.** Si trabajas o sales tarde, pídele a alguien que te recoja. La falta de sueño puede afectar tus habilidades para conducir.
- **Usa el cinturón de seguridad.** El uso del cinturón de seguridad no es solo una precaución de seguridad importante, también es la ley.
- **No envíes mensajes de texto ni hables por teléfono.** Mejor aún, tú (y tus amigos) deben apagar los teléfonos celulares en el auto. Si necesitas hacer una llamada, estacionate en un lugar seguro.



HEALTH PLAN OF NEVADA
A UnitedHealthcare Company