



# THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN HealthTALK



HEALTH PLAN OF NEVADA  
A UnitedHealthcare Company

## Did you know?

There are 6.3 million children in the United States with asthma. This is 8.6 percent of the under-18 population.



**We can help.** Get support for your asthma.  
Call toll-free **1-877-692-2059**, TTY 711.

## KidsHealth

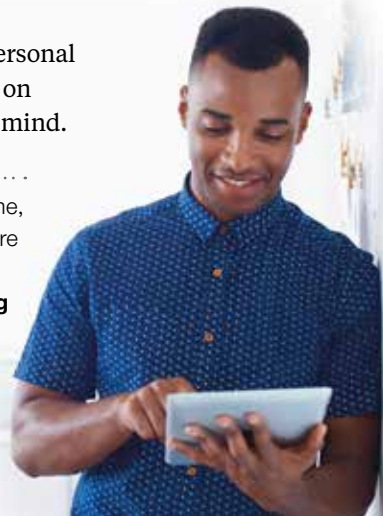
### Facts at your fingertips

Health Plan of Nevada and KidsHealth have teamed up to provide advice you need, when you want it.

- **Parents:** Find answers you can trust. Get doctor-approved, easy-to-understand advice.
- **Kids:** Find fun health quizzes, games, and videos. Learn how your body works, what's happening when you're sick, and how to get or stay healthy.
- **Teens:** Find straight talk and personal stories. Get answers and advice on questions about your body and mind.



**Visit today.** Visit us at home, school, the library, or anywhere in between. For healthy facts at your fingertips, visit **KidsHealth.org** today.



PRSRST STD U.S. Postage  
**PAID**  
United Health Group

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

# STDs can be silent

Many sexually transmitted diseases (STDs) have no signs or symptoms. You can't see if your partner has one. You may not know you have one, and then pass it to your partner. Some STDs can be cured. However, if not treated, they can cause permanent damage.

You can get an STD from intimate contact. The only way to prevent STDs is to not have skin-to-skin contact. But there are other things you can do to keep from spreading STDs, such as:

- Use a latex condom every time you have sexual contact of any kind.
- Limit the number of sexual partners you have.
- Tell your health care provider about your sexual activity. Be honest.
- Get tested. There are tests for most STDs. For example, sexually active women age 25 and under should get tested for chlamydia each year.



**Find Dr. Right.** See your primary care provider for STD counseling and testing. Need a new PCP? Visit [myHPNmedicaid.com](http://myHPNmedicaid.com) or call Member Services toll-free at **1-800-962-8074, TTY 711**.

## Culture club

**We speak your language.**

We want members of all cultures and languages to get the care they need. Let your providers know what language you prefer reading and speaking in. Tell them if you have any special cultural needs. In-person interpreters and signers for the deaf are available. Your doctor's office can help you with coordination.

If you need to receive care in a language other than English, we can help. We can also provide materials for members with visual impairment.



**Get help.** Need to receive information in a language other than English? Call Member Services. Interpreters are available.

## The right care

Health Plan of Nevada does utilization management (UM). All managed care health plans do. It's how we make sure our members are getting the right care at the right time and in the right place.

A doctor reviews requests when care may not meet guidelines. Decisions are based on care and service as well as your benefits. We do not reward doctors or staff for denying services. We do not offer anyone financial rewards for providing less care.

Members and doctors have the right to appeal denials. The denial letter will tell you how to appeal.



**Questions?** Just call **1-800-962-8074, TTY 711**, toll-free.

## By the book

Have you read your Member Handbook? It is a great source of information. It tells you how to use your plan. It explains:

- The benefits and services you have
- The benefits and services you don't have (exclusions)
- How to find network providers
- How your prescription drug benefits work
- What to do if you need care when you are out of town
- When and how you can get care from an out-of-network provider
- Your member rights and responsibilities
- Our privacy policy
- If, when, and how you may need to submit a claim
- Where, when, and how to get primary, after-hours, behavioral health, specialty, hospital, and emergency care
- How to voice a complaint or appeal a coverage decision
- How to request an interpreter or get other help with language or translation
- How the plan decides if new treatments or technologies are covered
- How to report fraud and abuse



**Get it all.** Visit [myHPNmedicaid.com](http://myHPNmedicaid.com)

to read a copy of your plan handbook.

Or call Member Services toll-free at

**1-800-962-8074, TTY 711**, to request a copy of the handbook.



## Springtime word search

GARDEN                      HELMET                      HIKE  
 RUN                              WATER                      KITE  
 BIKE                              SUNSCREEN                      PICNIC

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

## Texting trouble

Did you know that one in three teenage girls in the United States is a victim of dating abuse? Dating abuse isn't always physical. Among teens and young adults, texting is one way abusers control their victims. An abusive partner may:

- Text you too much
- Use text messages to keep track of where you are
- Ask you to send inappropriate photos of yourself
- Send you inappropriate photos of him or herself
- Insist on reading texts you get from other people
- Text threats



**OMG.** Text "loveis" to **22522** or call

**1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453,**

to chat with a dating abuse counselor. Help and information is also available at [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org).





## 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**

**loveisrespect** Teens can ask questions about dating violence and talk to a teen or adult (toll-free).

**1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453**

**loveisrespect.org**

**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)**

**Atención** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**1-800-962-8074, TTY 711**

# Snack away



## 8 ideas for easy low-calorie snacks

Snacks can be a part of a healthy diet. The right snacks can even help you lose weight. But it's important not to overdo it and to make the right choices. It's best to stick with whole, natural foods. Being aware of serving sizes also helps keep calories in check.

Here are some simple snacks that are less than 100 calories:

- 1 hard-boiled egg
- 1 ounce of cheese
- 1 cup of berries
- 1 apple, banana, or other medium whole fruit
- 12 almonds
- 3 tablespoons hummus with celery
- 1 cup plain fat-free Greek yogurt
- 2 cups popcorn with 1 teaspoon butter



**Know your BMI.** Body mass index (BMI) is a number that tells you if your weight is healthy for your height. Your primary care provider can tell you what your BMI is. Or you can find a BMI calculator online.

## Spring is here!

When trees get their leaves, grass grows, and flowers bloom, these plants send pollen into the air. For many people, this means allergy and asthma symptoms get worse in spring. You may have trouble breathing. You may have itchy eyes or a drippy nose. There are things you can do to feel better.



- Check air quality. It's often reported with the weather. It can tell you levels of different kinds of pollens and pollution.
- If you play, garden, or exercise outdoors, enjoy these activities in the morning or early afternoon. Springtime tree and grass pollen counts are lower at those times of day.
- After spending time outdoors, shower and change your clothes. This keeps pollen off your furniture and bedding.
- Keep windows closed in your home and car when possible.
- Take your medicine. If you have asthma, take your controller medication as prescribed. Carry your quick-relief inhaler with you. Follow your provider's orders for treating other allergy symptoms.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Solicite un manual del plan, encuentre 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, utilice nuestro directorio de proveedores o lea su manual del plan.  
**myHPNmedicaid.com**

**loveisrespect** Los adolescentes pueden hacer preguntas acerca de la violencia en relaciones amorosas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).  
**1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453**  
**loveisrespect.org**

**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 con el abuso doméstico.  
**1-800-799-SAFE (7233)**

**Atención** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.  
**1-800-962-8074, TTY 711**

# Bocadillos



## 8 ideas de bocadillos fáciles de bajas calorías

Los bocadillos pueden ser parte de una dieta saludable. Los bocadillos correctos incluso le ayudan a perder peso. Pero es importante no exagerar y tomar las decisiones correctas. Es mejor consumir alimentos integrales y naturales. Conocer los tamaños de las porciones también ayuda a tener las calorías bajo control. Los siguientes son algunos bocadillos simples de menos de 100 calorías:

- 1 huevo duro
- 1 onza de queso
- 1 taza de frutos rojos
- 1 manzana, banana u otra fruta entera mediana
- 12 almendras
- 3 cucharadas de humus con apio
- 1 taza de yogur griego descremado natural
- 2 tazas de palomitas de maíz con 1 cucharadita de mantequilla



**Conozca su IMC.** El índice de masa corporal (IMC) es un número que le indica si su peso es saludable para su estatura. Su proveedor de atención primaria puede indicarle cuál es su IMC. O bien, puede buscar una calculadora de IMC en línea.

## ¡La primavera llegó!

Cuando crecen las hojas de los árboles y el césped y las flores florecen, emiten polen al aire. Para muchas personas, esto significa que los síntomas de alergias y asma empeoran en primavera. Puede tener dificultad para respirar. Tal vez le piquen los ojos o le gotee la nariz. Puede hacer algunas cosas para sentirse mejor.

- Verifique la calidad del aire. Por lo general se anuncia con el clima. Le puede indicar los niveles de diferentes tipos de polen y contaminación.
- Si juega, hace trabajos de jardinería o ejercicios al aire libre, disfrute estas actividades en la mañana o temprano por la tarde. Los conteos de polen de los árboles y el césped en la primavera son más bajos en estas horas del día.
- Después de pasar tiempo al aire libre, dúchese y cámbiese de ropa. Esto evita que el polen se introduzca en sus muebles y ropa de cama.
- Mantenga las ventanas cerradas en su casa y su automóvil siempre que sea posible.
- Tome su medicamento. Si tiene asma, tome su medicamento de control según lo recetado. Lleve consigo el inhalador de alivio rápido. Siga las órdenes de su proveedor para tratar otros síntomas de las alergias.

# Las ETS pueden ser silenciosas

Muchas enfermedades de transmisión sexual (ETS) no presentan indicios ni síntomas. No puede ver si su pareja tiene una. Posiblemente no sepa que usted tiene una y luego puede transmitirla a su pareja. Algunas ETS se pueden curar. Sin embargo, si no se tratan, pueden causar daños permanentes.

Puede contraer una ETS por un contacto íntimo. La única forma de prevenir las ETS es no tener contacto de piel con piel. Pero hay algunas otras medidas que puede tomar para evitar transmitir las ETS, como:

- Usar un condón de látex cada vez que tenga cualquier tipo de contacto sexual.
- Limitar la cantidad de parejas sexuales.
- Informarle a su proveedor de atención médica sobre su actividad sexual. Sea honesto.
- Realizarse una prueba. Existen pruebas para la mayoría de las ETS. Por ejemplo, las mujeres sexualmente activas de hasta 25 años de edad deben hacerse una prueba de detección de clamidia cada año.



**Encuentre al Dr. Correcto.** Consulte a su proveedor de atención primaria para orientación y pruebas de detección de ETS. ¿Necesita un nuevo PCP? Visite [myHPNmedicaid.com](http://myHPNmedicaid.com) o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-962-8074, TTY 711**.

## Culture club

### Hablamos su idioma.

Queremos que los miembros de todas las culturas e idiomas obtengan la atención que necesitan. Informe a sus proveedores en qué idioma prefiere leer y hablar y si tiene alguna necesidad cultural especial. Hay disponibles de forma presencial intérpretes de idiomas y de lenguaje de señas para personas con discapacidad auditiva. En el consultorio del médico pueden ayudarle con la coordinación.

Si necesita recibir atención en un idioma diferente al inglés, podemos ayudarle. Asimismo, podemos entregar materiales para los miembros con problemas visuales.



### Obtenga ayuda.

¿Necesita recibir información en un idioma diferente al inglés? Llame a Servicios para miembros. Hay intérpretes disponibles.

## El cuidado adecuado

Health Plan of Nevada emplea la gestión de utilización (UM, por sus siglas en inglés). Todos los planes de atención de salud administrada lo hacen. Así es como nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

Un médico revisa las solicitudes en aquellos casos en los que el cuidado no cumple las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio y en sus beneficios. Tampoco recompensamos a los médicos ni al personal por negar servicios. No ofrecemos recompensas financieras a nadie por brindar menos atención.

Los miembros y los médicos tienen el derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le indicará cómo apelar.



### ¿Tiene preguntas?

Simplemente, llame al **1-800-962-8074, TTY 711**, sin costo.

## Según las reglas

¿Ha leído su Manual para miembros? Es una excelente fuente de información. Le indica cómo usar su plan y le explica::

- Los beneficios y servicios que tiene
- Los beneficios y servicios que no tiene (exclusiones)
- Cómo encontrar proveedores de la red
- Cómo funcionan sus beneficios de medicamentos con receta
- Qué hacer si necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad
- Cuándo y cómo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- Nuestra política de privacidad
- Si, cuándo y cómo puede tener que presentar un reclamo
- Dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia
- Cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura
- Cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con un idioma o una traducción
- La forma en que el plan decide qué nuevos tratamientos o tecnologías se cubren
- Cómo denunciar fraude y abuso



**Obtenga todo.** Visite [myHPNmedicaid.com](http://myHPNmedicaid.com) para leer una copia de su manual del plan. O bien, puede llamar gratis a Servicios para miembros al **1-800-962-8074, TTY 711**, para solicitar una copia del manual.

# Búsqueda de palabras de primavera

JARDÍN	CASCO	CAMINATA
CORRER	AGUA	COMETA
BICICLETA	PROTECTOR SOLAR	PICNIC

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

## Problemas con los mensajes de texto

¿Sabías que uno de cada tres adolescentes en los Estados Unidos es víctima de abuso cuando sale con alguien? El abuso en una relación no es siempre físico. Entre los adolescentes y los adultos jóvenes, los mensajes de texto representan una de las formas en que los abusadores controlan a sus víctimas. Una pareja abusiva puede:

- Enviarte demasiados mensajes
- Usar los mensajes de texto para hacer un seguimiento de donde estás
- Pedirte que le envíes fotos tuyas inapropiadas
- Enviarte fotos inapropiadas tuyas
- Insistir en leer los mensajes de texto que recibes de otras personas
- Enviar amenazas por mensajes de texto



**OMG.** Envía la palabra “loveis” al **22522** o llama al

**1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453**, para hablar con un orientador de abuso en relaciones amorosas. También encontrarás ayuda e información en [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org).





LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

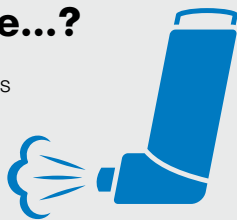
# Health TALK




HEALTH PLAN OF NEVADA  
A UnitedHealthcare Company

## ¿Sabía usted que...?

6.3 millones de niños en Estados Unidos tienen asma, lo que corresponde al 8.6 por ciento de la población menor de 18 años de edad.




 **Podemos ayudar.** Reciba apoyo para su asma. Llame gratis al **1-877-692-2059**, TTY 711.

## KidsHealth

### Información al alcance de su mano

Health Plan of Nevada y KidsHealth se han unido para darle los consejos que necesita, en el momento que los desea.

- **Padres de familia:** Pueden encontrar respuestas confiables y recibir consejos fáciles de entender, aprobados por el médico.
- **Niños:** Pueden encontrar entretenidos cuestionarios, juegos y videos sobre salud y aprender cómo funciona su organismo, qué sucede cuando están enfermos y cómo mejorarse y mantenerse sanos.
- **Adolescentes:** Pueden encontrar conversaciones francas e historias personales y obtener respuestas y consejos sobre preguntas acerca de su cuerpo y mente.

 **Visítenos hoy.** Visítenos en la casa, escuela, biblioteca o en cualquier otro lugar. Para obtener información al alcance de su mano, visite hoy **KidsHealth.org**.

