



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

HealthTALK

If you need to receive this newsletter in a different format (such as another language, large print, Braille or audio tape), please call the Member Helpline at **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



UnitedHealthcare®
Community Plan

REMINDER

You will find your coverage type on the front of your ID card. Read your Member Handbook to understand your coverage type.



Spring into action

Time to make checkup appointments

Beat the summertime rush by calling this spring to make appointments for well-child visits. Collect forms you need for school, sports or camp. School-age children and teens need to see the doctor once a year for a well-child visit. At this visit, the doctor will:

- check your child's height, weight and body mass index (BMI).
- give your child any immunizations he or she needs.
- talk to your child about health and safety.
- make sure your child is growing and developing well.



Find Dr. Right. Need to find a new doctor for your child? Visit **UHCommunityPlan.com** or call Member Services toll-free at **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



THE RIGHT CARE

We want your child to get the right care at the right time and at the right place. We don't want your child to get too little care or care he or she doesn't really need. We also have to make sure that the care your child gets is a covered benefit.



By the book

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

- where the four CRS Multi-Specialty Interdisciplinary Clinics (MSICs) are located.
- the benefits and services for each coverage type.
- the benefits and services your child doesn't have (exclusions).
- how to find out about network providers.
- how your child's prescription drug benefits work.
- what to do if your child needs care when he or she is out of town.
- when and how your child can get care from an out-of-network provider.
- where, when and how to get primary, after-hours, behavioral health, specialty, hospital and emergency care.
- your child's member rights and responsibilities.
- our privacy policy.
- how to voice a complaint or appeal a coverage decision.
- how your plan decides what new technologies are covered.
- how to request an interpreter or get other help with language or translation.



Get it all. You can read the Member Handbook online at **UHCommunityPlan.com**. Or call Member Services

toll-free at **1-800-348-4058 (TTY 711)** to request a copy of the handbook.



Questions about your care? Talk to a clinical liaison.

The liaisons are located at your CRS Multi-Specialty Interdisciplinary Clinic (MSIC) in Flagstaff, Phoenix, Tucson or Yuma. You can also call Member Services at **1-800-348-4058 (TTY 1-800-364-8939 or 711)**.

Ask Dr. Health E. Hound

Q: How much physical activity do children need?

A: The Let's Move campaign says children should get 60 minutes of active play every day. It doesn't all need to happen at one time.

The Let's Move campaign was started by First Lady Michelle Obama. It is her mission to reduce childhood obesity. Being active is one part of keeping a healthy weight. There are also other benefits to being active. Let's Move says children who are active:

- feel less stressed and better about themselves.
- are more ready to learn in school.
- build healthy bones, muscles and joints.
- sleep better at night.



Learn more. The National Center for Physical Activity and Disability offers a searchable database of programs

by state and city at **NCPAD.org**. You can also learn about Special Olympics Arizona at **SpecialOlympicsArizona.org** or the Virginia G. Piper Sports and Fitness Center for Persons with Disabilities (SpoFit) at **SpoFit.org**.



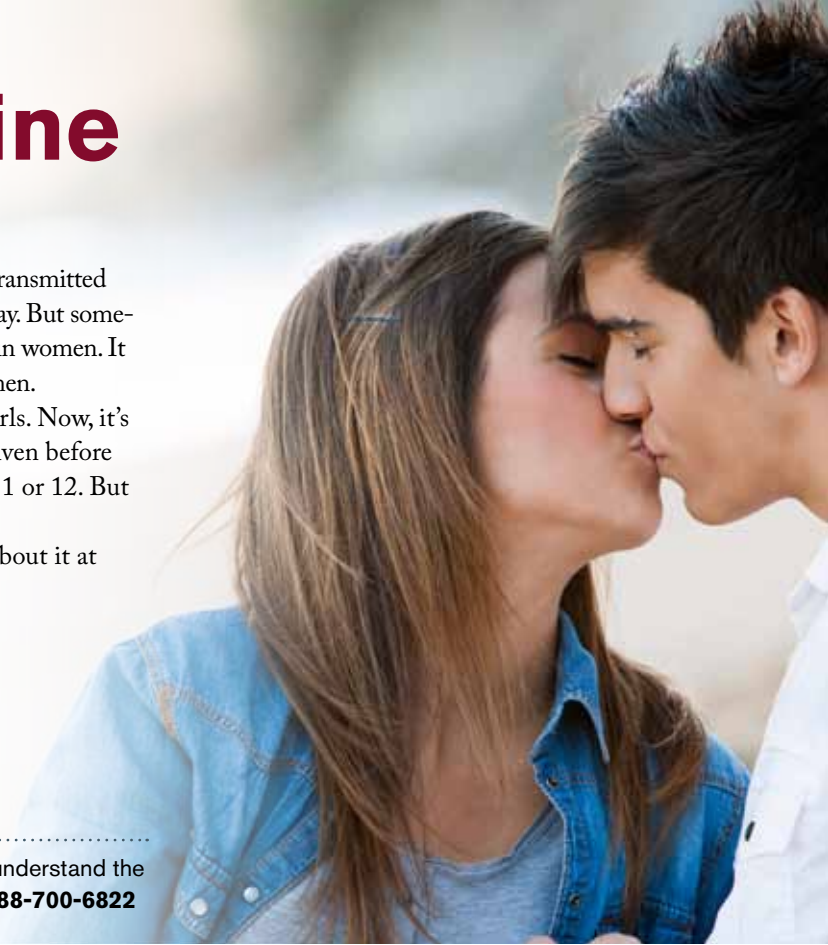
The HPV vaccine

It's for all pre-teens.

Human papillomavirus (HPV) is the most common sexually transmitted infection. Most of the time, it causes no problems and goes away. But sometimes, it causes cancer. It leads to most cases of cervical cancer in women. It also causes some anal and throat cancers in both men and women.

There is a vaccine for HPV. At first, it was just given to girls. Now, it's also recommended for boys. The vaccine works best when given before teens become sexually active. Children should get it at age 11 or 12. But it can be given as early as age 9 or as late as age 26.

The HPV vaccine is given as a series of three shots. Ask about it at your pre-teen's next checkup.



3 in 4 people will be infected with HPV in their lifetime.



Need a ride? Check your Member Handbook to understand the transportation benefit for your coverage type. Call **1-888-700-6822** to set up your ride.

Fear factor

Anxiety and fear are normal feelings. They help people avoid danger and perform tasks well. The feelings usually go away quickly. But sometimes these feelings get worse with time. They become stronger and affect your child's daily life.

This is called anxiety disorder. It affects millions of people. Medicine and therapy can help. If your child is having some of these symptoms, it may be time to talk to his or her primary care provider:

- feelings of panic or terror about something that poses little danger
- racing heartbeat, trouble breathing or chest pain
- frequent upsetting thoughts
- repeating actions that make upsetting thoughts go away
- a hard time concentrating
- trouble sleeping or nightmares

If your child gets mental health care, tell his or her PCP about it. Ask to sign a release so the providers can share information.



Fear not. Members in the CRS Fully Integrated or Partially Integrated–Behavioral Health coverage type can get behavioral health services through the CRS program. Members who are in the CRS Only coverage type or Partially Integrated–Acute coverage type can get behavioral health services through their RBHA or Tribal RBHA.



CRS ID Cards

CRS members have one of four coverage types. You can find your coverage type by looking at your new CRS ID card. Don't forget to use your CRS ID card for your covered benefits, including pharmacy.

- **CRS Fully Integrated–10115:** Use your CRS ID card when you get CRS specialty services, primary care or behavioral health services.
- **CRS Partially Integrated–Behavioral Health (BH) 99125:** Use your CRS ID card when you get CRS specialty services or behavioral health services.
- **CRS Partially Integrated–Acute 10145:** Use your CRS ID card when you get CRS specialty or primary care services.
- **CRS Only 99135:** Use your CRS ID card when you get CRS specialty services.

CRISIS NETWORK FOR THE CRS PROGRAM

Area Code	Crisis Line
602, 623, 480	1-800-631-1314
520	1-800-796-6762
928 Northern Ariz.	1-877-756-4090
928 Southern Ariz.	1-866-495-6735

Under Titles VI and VII of the Civil Rights Act of 1964 (Title VI and VII) and the Americans with Disabilities Act of 1990 (ADA) Section 504 of the Rehabilitation Act of 1973 and the Age Discrimination Act of 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohibits discrimination in admissions, programs, services, activities or employment based on race, color, religion, sex, national origin, age and disability. UnitedHealthcare Community Plan must make a reasonable accommodation to allow a person with a disability to take part in a program, service or activity. Auxiliary aids and services are available upon request to individuals with disabilities. For example, this means that if necessary, UnitedHealthcare Community Plan must provide sign language interpreters for people who are deaf, a wheelchair accessible location or enlarged print materials. It also means that UnitedHealthcare Community Plan will take any other reasonable action that allows you to take part in and understand a program or activity, including making reasonable changes to an activity. If you believe that you will not be able to understand or take part in a program or activity because of your disability, please let us know of your disability needs in advance if at all possible. To request this document in alternative format or for further information about this policy, please contact Member Services at **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

Lead Away!™

Helping to Prevent Lead Poisoning

UnitedHealthcare and Sesame Workshop, the nonprofit organization behind *Sesame Street*, have teamed up to create *Lead Away!* This program gives families information on lead testing and preventing lead poisoning. Make sure your whole family knows these simple tips to stay safe from lead:

- **STAY AWAY FROM DUST.** Let your child know that it's important to stay away from dusty things. You can help keep lead away by wet-dusting and wet-mopping regularly.
- **LEAVE YOUR SHOES AT THE DOOR.** It's an easy way to make sure that dirt and dust stay outside.
- **WASH YOUR HANDS BEFORE YOU EAT.** Show your child how to wash his or her hands well with soap and warm water by washing yours at the same time. Together, wash your hands for at least 20 seconds.
- **STAY AWAY FROM PEELING PAINT.** If you have peeling paint in your home, contact your local health department to find out the best way to clean it up.
- **CHECK YOUR CHILD'S TOYS.** Look at your child's toys to see if they are dusty or have any chipped or damaged areas. Find out about toy recalls by visiting the U.S. Consumer Product Safety Commission at cpsc.gov.

A blood test can help you find out if your child has any lead in his or her body. It's important to know so you can make sure your child gets help if he or she needs it. Check with your doctor about the best time to test your child. Usually, children are tested before ages 1 and 2.

i **Learn about lead!** Visit sesamestreet.org/lead for more information. Download a *Lead Away!* wallet card plus a special activity for kids!



Partners in Healthy Habits for Life

TM/© 2014 Sesame Workshop



Tarjetas de identificación de CRS

Los miembros de CRS tienen uno de cuatro tipos de cobertura. Puede encontrar su tipo de cobertura en su nueva tarjeta de identificación de CRS. No olvide utilizar su tarjeta de identificación de CRS para recibir beneficios de cobertura, como farmacias.

- **CRS Totalmente integrado–10115:** Utilice su tarjeta de identificación de CRS cuando reciba servicios especializados, de atención primaria o de salud del comportamiento de CRS.
- **CRS Parcialmente integrado–Salud del comportamiento (BH) 99125:** Utilice su tarjeta de identificación de CRS cuando reciba servicios especializados o de salud del comportamiento de CRS.
- **CRS Parcialmente integrado–Agudo 10145:** Utilice su tarjeta de identificación de CRS cuando reciba servicios especializados o de atención primaria de CRS.
- **Solo CRS 99135:** Utilice su tarjeta de identificación de CRS cuando reciba servicios especializados de CRS.

RED DE CRISIS DEL PROGRAMA DE CRS

Código de área	Línea para atención de crisis
602, 623, 480	1-800-631-1314
520	1-800-796-6762
928 norte de Arizona	1-877-756-4090
928 sur de Arizona	1-866-495-6735

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de derechos civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para estadounidenses con discapacidades de 1990 (ADA, por sus siglas en inglés), la Sección 504 de la Ley de rehabilitación de 1973 y la Ley de discriminación por edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en internaciones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, servicio o actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.

¡Protégete del plomo!™

Ayuda para la prevención del envenenamiento con plomo

UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, se han unido para crear *¡Protégete del plomo!* Este programa brinda a las familias información sobre la prueba del plomo y cómo prevenir la intoxicación. Asegúrese de que todos en la familia conozcan estos simples consejos para protegerse del plomo.

- **MANTÉNGASE ALEJADO DEL POLVO.** Informe a su hijo que es importante mantenerse alejado de lugares con polvo. Puede ayudar a mantener alejado el plomo al trapear y limpiar habitualmente con un paño húmedo.
- **DEJE SUS ZAPATOS EN LA PUERTA.** Es una forma fácil para asegurarse de que el polvo y la suciedad no entren.
- **LÁVESE LAS MANOS ANTES DE COMER.** Muestre a su hijo cómo lavarse bien las manos con agua tibia y jabón al lavar las suyas al mismo tiempo. En conjunto, laven sus manos por un mínimo de 20 segundos.
- **MANTÉNGASE ALEJADO DE LA PINTURA DESCASCARADA.** Si en su casa hay pintura descascarada, comuníquese con el departamento de salud local para consultar cuál es la mejor forma para limpiarla.
- **REVISE LOS JUGUETES DE SU HIJO.** Revise los juguetes de su hijo para ver si están sucios con polvo o si tienen áreas picadas o dañadas. Averigüe sobre los retiros del mercado de juguetes en el sitio web de la Comisión de Estados Unidos para la Seguridad de Productos de Consumo en cpsc.gov.

Un análisis de sangre puede ayudarle a averiguar si su hijo tiene plomo en su organismo. Es importante saberlo para que pueda asegurarse de que su hijo reciba ayuda si la necesita. Consulte con el médico cuál es el mejor momento para realizar este análisis. Por lo general, se hacen pruebas a los niños antes de cumplir 1 y 2 años.



¡Conozca sobre el plomo! Visite sesamestreet.org/lead para

obtener más información. ¡Descargue una tarjeta para la billetera de *¡Protégete del plomo!* más una actividad especial para los niños!



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2014 Sesame Workshop





Según las reglas

¿Ha leído el Manual para miembros de su hijo? Es una gran fuente de información. Le indica cómo usar el plan de su hijo. Allí se explican:

- dónde se encuentran las cuatro Clínicas interdisciplinarias de varias especialidades (MSIC) de CRS.
- los beneficios y servicios de cada tipo de cobertura.
- los beneficios y servicios con los que su hijo no cuenta (exclusiones).
- averiguar acerca de los proveedores de la red.
- cómo funcionan los beneficios de medicamentos con receta de su hijo.
- qué hacer si su hijo necesita atención cuando se encuentra fuera de la ciudad.
- cuándo y cómo su hijo puede obtener atención de un proveedor fuera de la red.
- dónde, cuándo y cómo obtener atención primaria, después de horario, de salud del comportamiento, especializada, hospitalaria y de emergencia.
- los derechos y responsabilidades como miembro de su hijo.
- nuestra política de privacidad.
- cómo expresar una queja o apelar una decisión relacionada con la cobertura.
- la forma en que su plan decide qué tecnologías nuevas se cubren.
- cómo solicitar un intérprete u obtener ayuda con el idioma o una traducción.



Obtenga todo. Puede leer el Manual para miembros en línea en **UHCCommunityPlan.com**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)** para solicitar una copia del manual.

LA ATENCIÓN ADECUADA

Queremos que su hijo reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. No queremos que su hijo obtenga atención deficiente o atención que en realidad no necesite. También tenemos que asegurarnos de que la atención que su hijo reciba sea un beneficio cubierto.



¿Tiene preguntas sobre su atención? Hable con su coordinador médico. Los coordinadores se encuentran en las Clínicas interdisciplinarias de varias especialidades (MSIC) de CRS en Flagstaff, Phoenix, Tucson o Yuma. También puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 1-800-364-8939 o 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Qué cantidad de actividad física necesitan los niños?

R: La campaña Let's Move (Movámonos) señala que los niños deben realizar 60 minutos de actividad física todos los días. No tienen que realizarla de una sola vez. La campaña Let's Move fue iniciada por la Primera dama Michelle Obama y su misión es reducir la obesidad infantil. Ser activo es una parte de mantener un peso saludable. La actividad también trae consigo otros beneficios. Let's Move dice que los niños que son activos:

- se sienten menos estresados y mejor respecto a sí mismos.
- están más preparados para aprender en la escuela.
- desarrollan huesos, músculos y articulaciones sanos.
- duermen mejor por la noche.



Obtenga más información. El Centro Nacional de Actividad Física y Discapacidad le ofrece una base de datos localizable de programas por estados y ciudades en **NCPAD.org**. También puede obtener información sobre las Olimpiadas Especiales de Arizona en **SpecialOlympicsArizona.org** o del Centro Deportivo y Acondicionamiento Físico para Personas con Discapacidades Virginia G. Piper (SpoFit) en **SpoFit.org**.



Vacuna contra el VPH

Es para todos los preadolescentes.

El virus de papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, causa cáncer. Es el causante de la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino en mujeres. También causa algunos tipos de cáncer anal y de garganta en hombres y mujeres.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. En un principio, se administraba solo a las niñas. Actualmente, también se recomienda para niños. Funciona mejor si los adolescentes se vacunan antes de comenzar su vida sexual. Los niños deben recibirla a los 11 o 12 años. Sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 años y hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se administra en una serie de tres inyecciones. Pregunte sobre ella en el próximo control de su hijo preadolescente.

Tres de cada cuatro personas se infectarán con VPH en su vida.



¿Necesita transporte? Revise el manual para miembros para conocer los beneficios de transporte de su tipo de cobertura. Llame al **1-888-700-6822** para programar su transporte.



Factor del miedo

La ansiedad y el miedo son sentimientos normales. Pueden ayudar a las personas a evitar el peligro y realizar bien las tareas. Generalmente, estos sentimientos desaparecen rápidamente. Sin embargo, a veces empeoran con el tiempo. Se vuelven más intensos y afectan la vida diaria de su hijo.

Esto se denomina trastorno de ansiedad, lo cual afecta a millones de personas. Los medicamentos y la terapia pueden ayudarlo. Si su hijo presenta alguno de estos síntomas, puede ser el momento indicado para hablar con su proveedor de atención primaria:

- sentimientos de pánico o terror acerca de algo que representa un pequeño peligro
- latidos cardíacos acelerados, dificultad para respirar o dolor en el pecho
- pensamientos angustiantes frecuentes
- acciones repetitivas que hacen desaparecer los pensamientos angustiantes
- dificultad para concentrarse
- problemas para dormir o pesadillas

Si su hijo recibe atención de salud mental, infórmelo a su PCP. Pídale que firme una autorización de divulgación para que sus proveedores puedan compartir información.



Sin temor. Los miembros que cuentan con el tipo de cobertura de salud del comportamiento Total o Parcialmente integrado de CRS pueden obtener servicios de salud del comportamiento a través del programa CRS. Los miembros que tengan los tipos de cobertura Solo CRS o Parcialmente integrado-Agudo pueden recibir servicios de salud del comportamiento a través de RBHA o RBHA para indígenas.





LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.



UnitedHealthcare®
Community Plan

RECORDATORIO

Encontrará el tipo de cobertura al frente de su tarjeta de identificación. Lea su Manual para miembros para comprender su tipo de cobertura.



Actúe

Es hora de programar citas de control

Evite las prisas del verano al llamar esta primavera para programar visitas de control de niño sano. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos. Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano.

En esta visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de la salud y seguridad.
- se asegurará de que su hijo esté creciendo y se esté desarrollando bien.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite **UHCommunityPlan.com** o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058 (TTY 711)**.