

P: ¿Qué es lo mejor para poner en una rebanada de pastel de manzana?

A: ¡Sus dientes!



¡Cuidar sus dientes no es broma! Como miembro de Medicaid, puede ser elegible para cierta cobertura dental. Según lo declarado por el Departamento de Salud de Utah, la atención dental es un servicio cubierto para niños; miembros que son elegibles para exámenes de detección temprana y periódica, diagnóstico y tratamiento (EPSDT, por sus siglas en inglés); mujeres embarazadas; personas con discapacidad visual; y personas de 65 años o más.

Estos son los beneficios:

- > Exámenes, radiografías y limpiezas cada seis meses
- > Empastes del color de los dientes para los dientes frontales
- > Empastes plateados para los molares
- > Tratamiento de conducto para algunos dientes
- > Extracción de la parte interna blanda del diente (pulpa) para los dientes de leche infectados
- > Extracción de dientes

- > Dentaduras postizas y dentaduras postizas parciales
- > Mantenedores de espacio para niños a los que les faltan dientes
- > Atención de ortodoncia para niños
- > Atención de especialidad en centros quirúrgicos cuando necesita anestesia general
- > Exámenes de emergencia ante el inicio agudo del dolor
- > Coronas (coronas de porcelana y coronas de porcelana y metal para algunas poblaciones)

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

- > Siempre lleve su tarjeta de miembro de Medicaid y la tarjeta del plan dental (si tiene una) a cada cita.
- > Vaya a un dentista que acepte Medicaid o que esté en la red de su plan dental.
- > Mantenga su cita o cáncélela con al menos 24 horas de anticipación.



Algunos servicios dentales requieren una autorización previa. Su dentista deberá obtener permiso antes de que usted pueda recibir tratamiento. Si tiene preguntas o necesita más información, llame a un Representante del Programa de Salud Estatal de Utah (HPR, por sus siglas en inglés) al **866-608-9422**. O llame al proveedor de su plan dental: MCNA Dental: **844-904-6262** o Premier Access: **877-541-5415**.

ATENCIÓN DENTAL PARA MIEMBROS DE MEDICAID DIRIGIDA A ADULTOS (TAM, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Los miembros del programa Medicaid dirigido a adultos pueden recibir atención dental de la red

de la Facultad de odontología de la Universidad de Utah o de sus proveedores dentales contratados. Para programar citas u obtener información, llame al Centro de Llamadas de Medicaid Dental de la Universidad de Utah al **801-587-7174**.

¿QUÉ SUCEDE SI NO CUMPLO CON LOS REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD?

La Coalición de Salud Bucal de Utah también se asocia con dentistas que ofrecen servicios dentales de bajo costo. Llame al soporte de la Coalición de Salud Bucal de Utah al **801-273-2995** si necesita ayuda con este programa.

¿TIENE MÁS PREGUNTAS SOBRE LA ELEGIBILIDAD O LOS BENEFICIOS DENTALES?

Para obtener información sobre los beneficios de los miembros, llame a un Representante del Programa de Salud Estatal de Utah (HPR, por sus siglas en inglés) al **866-608-9422** o visite **medicaid.utah.gov/medicaid-dental-benefits/**.

O llame al proveedor de su plan dental:

MCNA Dental: **844-904-6262**

Premier Access: **877-541-5415**

Recordando los Fundamentos de la Salud

Probablemente haya escuchado mucho sobre la prevención de COVID-19. También es importante recordar que debe prestar atención a su cuerpo. Asegúrese de llevar una dieta saludable, hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente.

ESTAS SON ALGUNAS PAUTAS PARA LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE, HACER ACTIVIDAD FÍSICA Y DORMIR LO SUFICIENTE:

1. Siga un patrón de alimentación saludable a lo largo del tiempo.
2. Concéntrese en la variedad. Trate de comer alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.
3. Limite las calorías del azúcar añadida y las grasas saturadas. Intente reducir también su consumo de sodio.
4. Cambie a opciones de alimentos y bebidas más saludables.
5. Ayude a crear un patrón de alimentación saludable para todos.

Un patrón de alimentación saludable incluye:

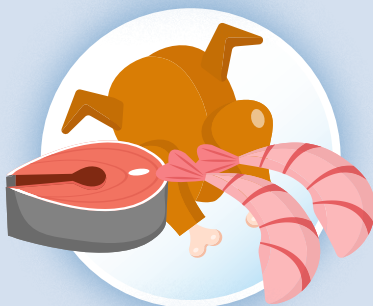
FRUTAS



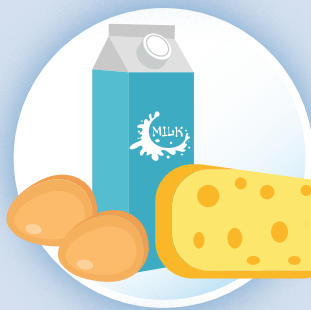
VERDURAS



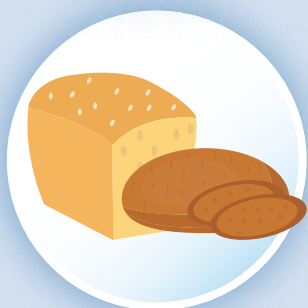
PROTEÍNA



LÁCTEOS



GRANOS



ACEITES Y GRASAS SALUDABLES



Un patrón de alimentación saludable limita:

GRASAS SATURADAS Y TRANS



AZÚCARES AÑADIDOS



SODIO



Fuente: health.gov/our-work/food-nutrition/2015-2020-dietary-guidelines/guidelines/infographic/es-1/



¿Cuánta cantidad de sueño necesito?

LA CANTIDAD DE SUEÑO QUE NECESITA CAMBIA A MEDIDA QUE ENVEJECE.

GRUPO DE EDAD		HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS POR DÍA
Recién nacido	0-3 meses	14-17 horas (Fundación Nacional del Sueño) Sin recomendación (Academia Estadounidense de Medicina del Sueño)
Infante	4-12 meses	12-16 horas durante 24 horas (incluidas las siestas)
Niño pequeño	1-2 años	11-14 horas durante 24 horas (incluidas las siestas)
Preescolar	3-5 años	10-13 horas durante 24 horas (incluidas las siestas)
Edad escolar	6-12 años	9-12 horas durante 24 horas
Adolescente	13-18 años	8-10 horas durante 24 horas
Adulto	18-60 años	7 o más horas por noche
	61-64 años	7-9 horas
	65 años o más	7-8 horas

La cantidad de tiempo que duerme cada día es importante, pero también lo es la calidad de su sueño. La buena calidad del sueño es clave para su salud y bienestar. Estos son los signos de mala calidad del sueño:

- > Sentirse cansado después de dormir lo suficiente
- > Despertarse con frecuencia por la noche
- > Sentir síntomas de trastornos del sueño como ronquidos o falta de aire

Para mejorar la calidad del sueño, puede ser de ayuda tener mejores hábitos de sueño o recibir un diagnóstico y tratamiento para cualquier trastorno del sueño que pueda tener.

Fuente: cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

Recomendaciones de actividad física para diferentes grupos de edad

PERSONAS ACTIVAS, NACIÓN SANA. CREANDO UNA AMÉRICA ACTIVA, JUNTOS.

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que las personas pueden hacer para mejorar su salud. Moverse más y sentarse menos tiene enormes beneficios para todos, independientemente de la edad, el sexo, la raza, la etnia o el estado físico actual. La segunda edición de las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses proporciona una guía basada en la ciencia para ayudar a las personas de 3 años en adelante a mejorar su salud mediante la participación en actividades físicas regulares.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (3-5 AÑOS)



Actividad física **todos los días durante todo el día**

Juego activo a través de una **variedad** de actividades físicas agradables

NIÑOS Y ADOLESCENTES (6-17 AÑOS)



60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria de intensidad moderada a intensa

Una variedad de actividades físicas agradables

Como parte de los 60 minutos, al menos 3 días a la semana, los niños y adolescentes necesitan:

- > **Actividad intensa** como correr o jugar fútbol
- > Actividad que **fortalezca los músculos** como escalar o hacer flexiones
- > Actividad que **fortalezca los huesos** como la gimnasia o saltar la cuerda

ADULTOS (18-64 AÑOS)*



Al menos **150 minutos a la semana** de actividad de intensidad moderada, como **caminar a paso ligero**

Al menos **2 días a la semana** de actividades que **fortalezcan los músculos**

*Tenga como meta el nivel de actividad recomendada pero sea lo más activo posible

ADULTOS MAYORES (65 AÑOS Y MÁS)*



Al menos **150 minutos a la semana** de actividad de intensidad moderada, como **caminar a paso ligero**

Al menos **2 días a la semana** de actividades que fortalezcan los músculos.

Actividades para **mejorar el equilibrio** como pararse en un pie

*Tenga como meta el nivel de actividad recomendada pero sea lo más activo posible

Fuente: cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html



Pasos sencillos para la atención personal y prevenir la propagación de gérmenes

Han llegado temperaturas más frías y los descensos de temperatura requieren precauciones adicionales. Estos son pasos importantes que entregan los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para atenderse y ayudar a proteger a los demás en su hogar y en su comunidad durante la temporada de gripe y resfriados.

LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

- > **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de estornudar, toser, sonarse la nariz o estar en un lugar público.
- > **Use un desinfectante para manos** que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. Cubra toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que se sequen.
- > **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

LIMPIE Y DESINFECTE

- > **Limpie y desinfecte** diariamente las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante de uso doméstico.

CUBRA LA TOS Y LOS ESTORNUDOS

- > **Cúbrase la boca y la nariz** con un pañuelo cuando tosa o estornude, o use la parte interior del codo, y no escupa.
- > **Tire los pañuelos usados** a la basura.

OBSERVE SU SALUD DIARIAMENTE

- > **Esté alerta a los síntomas.** Esté atento a la fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas.
- > **Tome su temperatura** si presenta síntomas.

¿QUÉ DEBO HACER SI ESTOY ENFERMO?

Puede ser difícil distinguir entre un resfriado, una gripe o la COVID-19 basándose únicamente en los síntomas, y es posible que necesite pruebas para

ayudar a confirmar un diagnóstico. La gripe y la COVID-19 comparten muchas características, pero existen algunas diferencias entre las dos. Estas son algunas pautas generales que entregan los CDC sobre qué hacer cuando se sienta enfermo.

QUÉDESE EN CASA EXCEPTO PARA RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA

- > **Quédese en casa.** La mayoría de las personas con COVID-19 presentan una enfermedad leve y pueden recuperarse en casa sin atención médica. No salga de su casa, excepto para recibir atención médica. No visite áreas públicas.
- > **Cuide de sí mismo.** Descanse y manténgase hidratado. Tome medicamentos sin receta, como acetaminofeno, para ayudarlo a sentirse mejor.
- > **Manténgase en contacto con su médico.** Llame antes de recibir atención médica. Busque atención si tiene problemas para respirar, tiene cualquier otra señal de alarma de emergencia o si cree que es una emergencia.
- > **Evite el transporte público,** los viajes compartidos o los taxis.

SEPÁRESE DE OTRAS PERSONAS

En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas y mascotas en su hogar. Si es posible, debe usar un baño separado. Si necesita estar cerca de otras personas o animales dentro o fuera de la casa, use una mascarilla.

OBSERVE SUS SÍNTOMAS

Estos son los síntomas de COVID-19:

- > Fiebre
- > Tos

- > Falta de aliento o dificultad para respirar
- > Fatiga
- > Dolor muscular y corporal
- > Dolor de cabeza
- > Nueva pérdida del gusto u olfato
- > Dolor de garganta
- > Congestión o goteo nasal
- > Náuseas o vómitos
- > Diarrea*

Siga las instrucciones de cuidado de su médico y del departamento de salud local.

CUÁNDO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA DE EMERGENCIA

Busque señales de alarma de emergencia para COVID-19. Si muestra alguna de estas señales, busque atención médica de emergencia de inmediato:

- > Dificultad para respirar
- > Dolor u opresión persistente en el pecho
- > Nueva confusión
- > Si no puede despertar o permanecer despierto
- > Labios o cara de color azulado*

*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su médico por cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

Llame al 911 o llame con anticipación a su centro de emergencia local: avise al operador que está buscando atención para usted o para alguien que tiene o podría tener COVID-19.

Fuente: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html.

Vacúnese contra la gripe

Recibir una vacuna contra la gripe es más importante que nunca durante 2020-2021. Recibir una vacuna contra la gripe en esta estación del año puede ayudar a reducir la carga sobre nuestros sistemas de atención médica y ayudar a ahorrar recursos para la atención de los pacientes con COVID-19*.

Las vacunas contra la gripe están cubiertas sin costo adicional en cualquier consultorio médico o farmacia participante.

*Fuente: cdc.gov/flu/season/protect-your-health.html

¿PREGUNTAS?

Llame a Servicios para miembros al **855-442-3234**.





Información sobre salud y bienestar o prevención

Nonprofit Org.
Agencia Franqueo

PAGADO

Salt Lake City, UT
Permiso No. 4547

P.O. Box 30192
Salt Lake City, Utah 84130



El contenido del presente folleto es solo para su información. No sustituye los consejos profesionales de un médico y tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad.

Consulte a su médico si tiene preguntas o inquietudes.

La información contenida en este boletín informativo no garantiza beneficios. Si tiene preguntas sobre sus beneficios o necesita confirmar sus beneficios,

llame a Servicios para Miembros al **855-442-3234**.

SelectHealth cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en cuanto a raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Español

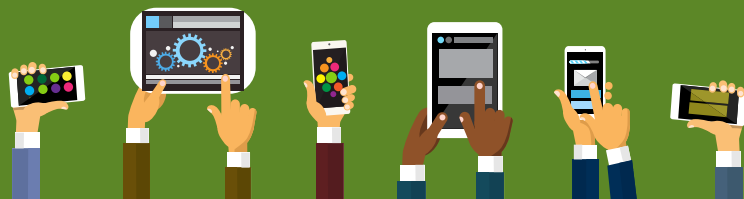
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-538-5038** (TTY: 711).

繁體中文

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-800-538-5038** (TTY: 711)。

© 2020 SelectHealth. Todos los derechos reservados.
1201266 10/20

NO SE PIERDA NI UN LATIDO



Si desea una copia impresa de este boletín,
llame a Servicios al Miembro al **800-538-5038**

Reciba el boletín anual de actualizaciones sobre la salud en línea, en **selecthealth.org/wellness-resources/newsletters**

Este boletín es muy importante. Contiene información de temas como:

- > Nuestro informe de desempeño de la calidad de la atención del plan de salud de Utah
- > Cómo utilizar sus beneficios de farmacia
- > En dónde obtener la atención correcta cuando la necesita
- > Información sobre la cobertura fuera del área
- > Cómo conectarse con un administrador de atención
- > Cuándo llamar al 911
- > Sus derechos y responsabilidades
- > El proceso de apelación