

THE KEY TO THE GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

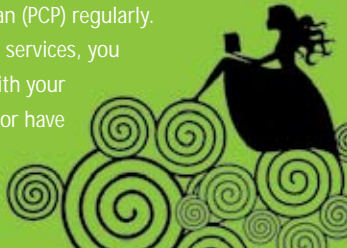
# health TALK

SUMMER 2009



## your medical home

Your health is important to us. We want to make sure you get the right care at the right time and at the right place. That's why we encourage you to see your primary care physician (PCP) regularly. That way, when you need health care services, you have an established medical home with your doctor. If you haven't selected a PCP or have forgotten his or her name, call us at 800-962-8074. We're here to help.



A PUBLICATION JUST FOR YOU FROM



**HEALTH PLAN OF NEVADA**  
A UnitedHealthcare Company

¡VOLTEE PARA ESPAÑOL!

### 6 ABOUT YOUR PLAN



## A SMART choice

MAKE HPN YOUR CHOICE FOR MEDICAID IN NEVADA

**Chances are that by now you have received a letter from Nevada Medicaid asking you to choose from among two health plans for your coverage.** This letter also explains open enrollment, which lasts for 60 days and ends in September. During this time, you can choose your insurance provider for the coming year. The good news is that if you're already an HPN member, you don't need to do anything to keep your current coverage. Your membership continues automatically as long as you are eligible for Medicaid.

If other members of your household need to choose a health plan and wish to enroll with HPN, all they need to do is mark the HPN box and return the form in the self-addressed envelope. Remember, we have taken care of Nevada's Medicaid and Nevada Check Up members for over 12 years. It is our pleasure to serve you and we want to continue as your health care partner.

**QUESTIONS?** Need open enrollment materials? Call us at 800-962-8074.

Health Plan of Nevada  
P.O. Box 15645  
Las Vegas, NV 89114-5645

PRSRFT STD U.S. Postage  
PAID  
AmeriChoice  
United Health Group





## PREVENTION



well protected

### IMMUNIZATIONS HAVE MANY REWARDS

Did you know that four out of 10 infants in Nevada do not get all their recommended shots? We know that you want your children protected from avoidable diseases. We make it easy for you to remember when it's time for their shots.

When your child is close to 2 years old, we'll call you to remind you that it's time for a doctor visit. All you have to do is make an appointment and get the shots done before your toddler's second birthday. When the shot record is complete, send it to HPN and your child will be entered into a drawing for a \$50 Visa debit card.

**WHAT AND WHEN** See "Your Best Shot" on page 2 of this newsletter for a list of the immunizations your child needs.

## HEALTHY LIFESTYLES

### BREATHE EASY

On September 1, 2009, all Health Plan of Nevada and Southwest Medical Associates locations will become Tobacco Free Zones. This includes all clinics and urgent care offices.



# kids AND smoking

BY THE NUMBERS

**The health risks of smoking are well known.** Yet kids are still picking up the habit. Talk to your children about smoking. Set clear rules. You can help keep them from starting. Some facts:

- Nine out of 10 adults who smoke started as kids.
- Every day more than 4,400 kids become regular smokers.
- The age to start talking to kids about smoking is 5 or 6.
- 15 percent of 9-to-13-year-olds have tried tobacco.
- 23 percent of teens say no family member has ever talked to them about smoking.
- Six million of today's young smokers will eventually die due to smoking-related illnesses.

**QUITTING TIME** Set a good example for your kids. If you smoke, make a plan to quit. Call 800-720-7253 to see how we can help. Or, call 800-QUIT-NOW for your local smoking quitline.

## DENTAL CARE

# baby teeth

### 6 TIPS FOR A HEALTHY SMILE

**When should you start taking care of your baby's teeth?** Before he or she has any! Here's a timeline for starting a lifelong habit of good dental care.

**SMILE** Health Plan of Nevada provides two dental checkups a year, plus sealants and fluoride as needed. If you need to find a dentist for your child, call 800-962-8074.

- 1 **BEFORE TEETH COME IN**, gently rub a clean, damp washcloth over your baby's gums from time to time.
- 2 **WHEN FIRST TEETH COME IN**, brush with a dry, soft child's toothbrush or wipe with gauze once a day. When there are two teeth next to each other, start flossing.
- 3 **WHEN YOUR BABY TURNS 1 YEAR OLD**, it's time for a visit to a dentist. Choose one who specializes in children.
- 4 **WHEN MOST BABY TEETH ARE IN**, ask the dentist about fluoride treatments.
- 5 **WHEN YOUR CHILD IS ABOUT 2 YEARS OLD**, you can use a pea-sized amount of toothpaste. Make sure he or she spits out the toothpaste. Help your child brush twice a day and floss regularly.
- 6 **WHEN PERMANENT TEETH START COMING IN**, talk to the dentist about applying sealants.



## 5 PREVENCIÓN



### LAS VACUNAS TIENEN MUCHAS RECOMPENSAS

¿Sabía usted que cuatro de cada 10 bebés en Nevada no reciben todas las vacunas recomendadas? Sabemos que quiere que sus hijos estén protegidos contra enfermedades. Para ello, le recordamos cuándo es el momento para sus vacunas.

Cuando su bebé esté cercano a cumplir dos años, le llamaremos para recordarle que es hora de una visita al médico. Lo único que debe hacer es programar una cita y vacunar a su hijo antes de su segundo cumpleaños. Cuando el registro de vacunas esté completo, envíelo a HPN y se ingresará a su hijo en un sorteo de una tarjeta de débito Visa de \$50.

**QUÉ Y CUÁNDO** Consulte la sección "No se arriesgue, vacúnese" en la página de este folleto para ver una lista de las vacunas que necesita su hijo.

## 6 ESTILO DE VIDA SANO



### RESPIRE SIN DIFICULTAD

El 1 de septiembre de 2009, todos los centros de Health Plan of Nevada y Southwest Medical Associates serán zonas libres de tabaco. Esto incluye a todas las clínicas y centros de atención de urgencia.

# LOS niños Y EL tabaco

### SEGÚN LAS CIFRAS

**Los riesgos que el tabaco implica para la salud son bien conocidos.** Sin embargo, los niños aún adquieren el hábito. Hable con sus hijos acerca del consumo de tabaco. Establezca reglas claras. Usted puede evitar que comiencen. Algunos hechos:

- Nueve de cada diez adultos que fuman comenzaron cuando niños.
- Cada día, más de 4,400 niños se convierten en fumadores regulares.
- La edad para comenzar a hablar a los niños acerca del consumo de tabaco es 5 ó 6 años.
- 15 por ciento de los niños entre 9 y 13 años han probado el tabaco.
- 23 por ciento de los adolescentes señala que ningún familiar les ha hablado sobre el consumo de tabaco.
- Seis millones de los fumadores jóvenes actuales morirán debido a enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco.

**HORA DE DEJAR DE FUMAR** Sea un buen ejemplo para sus hijos. Si fuma, elabore un plan para dejar de hacerlo. Llame al 800-720-7253 para consultar la forma en que podemos ayudarle. O bien, llame a su línea para dejar de fumar local, 800-QUIT-NOW.

## 6 CUIDADO DENTAL

# dientes de leche

### 6 CONSEJOS PARA UNA SONRISA SALUDABLE

¿Cuándo debe comenzar a cuidar de los dientes de su bebé? ¡Antes de que le hayan salido! El siguiente es un cronograma para comenzar el hábito de por vida del cuidado dental.

**SONRÍA** Health Plan of Nevada ofrece dos revisiones dentales anuales, más sellantes y fluoruro, conforme sea necesario. Si necesita buscar un dentista para su hijo, llame al 800-962-8074.

- 1 ANTES DE QUE SALGAN LOS DIENTES, cada cierto tiempo limpie suavemente las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo.
- 2 CUANDO SALGA EL PRIMER DIENTE, cepille con un cepillo de dientes infantil blando y seco o limpie con gasa una vez al día. Cuando su bebé tenga dos dientes uno al lado del otro, comience a limpiar con seda dental.
- 3 CUANDO SU BEBÉ CUMPLA 1 AÑO, es hora de la primera visita al dentista. Elija uno que se especialice en niños.
- 4 CUANDO HAYA SALIDO LA MAYORÍA DE LOS DIENTES DE LECHE, pregunte al dentista sobre tratamientos con fluoruro.
- 5 CUANDO SU HIJO TENGA APROXIMADAMENTE DOS AÑOS, puede usar una cantidad de pasta de dientes equivalente al tamaño de una arveja. Asegúrese de que escupa la pasta de dientes. Ayude a su hijo a cepillarse dos veces al día y a limpiarse con seda dental en forma regular.
- 6 CUANDO COMIENCEN A SALIR LOS DIENTES PERMANENTES, hable con su dentista sobre la aplicación de sellantes.



# health TALK

VERANO 2009



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



HEALTH PLAN OF NEVADA  
A UnitedHealthcare Company

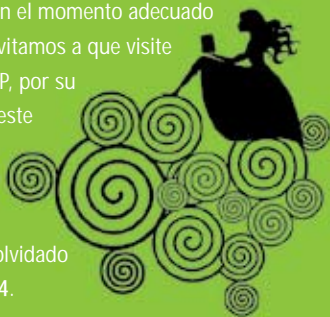
TURN OVER FOR ENGLISH!

## su hogar médico

Su salud es importante para nosotros. Queremos asegurarnos de que reciba el cuidado adecuado, en el momento adecuado y en el lugar adecuado. Por ello, le invitamos a que visite a su médico de atención primaria (PCP, por su sigla en inglés) en forma regular. De este modo, cuando necesite servicios de atención médica tendrá un hogar médico establecido con su médico.

Si no ha seleccionado a un PCP o ha olvidado su nombre, llámenos al 800-962-8074.

Estamos aquí para ayudarle.



### 6 ACERCA DE SU PLAN



## HPN SMART choice

SU OPCIÓN PARA MEDICAID EN NEVADA

**Es muy probable que haya recibido una carta de Medicaid de Nevada pidiéndole que elija entre los dos planes de salud para su cobertura.** Esta carta también explica la inscripción abierta, que dura 60 días y finaliza en septiembre. Durante este periodo, puede elegir a su proveedor de seguros para el año siguiente.

Lo bueno es que si ya es miembro de HPN SmartChoice, no tiene que hacer nada. Su membresía continuará automáticamente en tanto usted sea elegible. Si otros miembros de su hogar tienen que elegir un plan de salud, todo lo que tienen que hacer es marcar la casilla de HPN y devolver el formulario de inscripción en el sobre autodirigido. Recuerde que nos hemos preocupado por los miembros de Medicaid y Check Up de Nevada durante 12 años. Es nuestro placer atenderle y deseamos continuar siendo su socio de atención médica.

¿TIENE PREGUNTAS? ¿Necesita materiales para la inscripción abierta?  
Llámenos al 800-962-8074.