



Lo Que Necesita Saber Acerca de las Vacunas Antigripales

¿Qué es la gripe/influenza?

La gripe/influenza es un virus que puede causar enfermedad moderada a severa. Algunas personas, como las personas mayores, niños pequeños y personas con ciertas condiciones de salud, tienen un alto riesgo de serios problemas gripales. La mejor manera de prevenir la gripe/influenza es ponerse una vacuna antigripal cada año.

¿Cuándo debe ponerse una vacuna antigripal?

Octubre o noviembre son la mejor época para ponerse una vacuna antigripal. El ponerse la vacuna antigripal en diciembre o aún más tarde puede aún ayudar porque las personas contraen la gripe/influenza mayormente en enero o después. La temporada de la gripe/influenza puede durar tanto como hasta mayo.

Pregunte a su médico si usted o su hijo deben ponerse una vacuna antigripal.

MDwise tiene programas especiales para ayudar a los miembros de Indiana Care Select a tener salud y conservarla. Los programas incluyen:



INcontrol

Aprenda a controlar su asma, diabetes u otra enfermedad crónica.



NURSEon-call

Hable con una enfermera las 24 horas al día



RIDEwise

Disfrute de transporte gratuito a sus visitas



TEENconnect

Obtenga información solo para los adolescentes



WELLNESSchats

Tome control de su salud



HELPlink

Trabaje con un asistente quien tiene conocimiento sobre servicios de salud, escuelas y la comunidad



WEIGHTwise

Alcance y mantenga un peso saludable



SMOKE-free

Reciba ayuda para dejar el hábito del tabaco



BLUEBELLE beginnings

Déle a su recién nacido un comienzo saludable



MS.BLUEBELLE'S club for kids

Enseñe a los niños tomar decisiones saludables

¡VEA ADENTRO!

- Guía para Conservar la Salud
- Antibióticos
- Derechos y Responsabilidades de los Miembros

Una Guía para Conservar la Salud

Una de las mejores cosas que usted puede hacer por usted mismo y su familia es cuidar de su salud.

Las pruebas de evaluación son una buena forma de hacer eso. Algunas pruebas ayudan a su médico a estar pendiente de la salud de su corazón. Otras pueden encontrar enfermedades en una etapa temprana, cuando son usualmente más fáciles de tratar.

Algunas de las pruebas de evaluación más comunes se enumeran abajo. Usted puede necesitar empezar las pruebas antes si usted tiene ciertos factores de riesgo. Por ejemplo, usted puede necesitar que le revisen el colesterol antes de los 45 años si usted fuma o tiene diabetes.

Lleve esta lista a su próxima visita al médico. El o ella pueden decirle qué pruebas puede usted necesitar y cuándo.

Fuentes: U.S. Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y Calidad del Cuidado de la Salud de los EE.UU.), National Women's Health Information Center (Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer).



Prueba	Cuándo Empezar	Frecuencia de Repetición
Presión Sanguínea	Edad 18	Al menos cada 2 años
Colesterol	Edad 45, o antes si usted tiene factores de riesgo. Pregunte a su médico.	Pregunte a su médico.
Azúcar en la Sangre (para diabetes)	Edad 45, o antes si tiene factores de riesgo.	Cada 3 años . Pregunte a su médico.
Mamograma	Edad 40	Cada 1 o 2 años. Pregunte a su médico.
Examen Pélvico y Papanicolaou	Edad 21, o cuando empiece a tener sexo	Cada 1 a 3 años. Pregunte a su médico.
Pruebas de cáncer colo rectal (incluye examen rectal, prueba de sangre en las heces, sigmoidoscopia, colonoscopia)	Edad 50, posiblemente antes para el examen rectal	La prueba de heces en la sangre es anual. Las otras van de cada cinco a cada 10 años. Pregunte a su médico.
Clamidia	Cuando empiece a tener sexo	Pregunte a su médico.
Enfermedades de transmisión sexual	Antes de tener sexo, tanto usted como su compañero/a deben hacerse una prueba.	Antes de tener sexo, tanto usted como su compañero/a deben hacerse una prueba. Volver a hacerla con cada nuevo compañero.
Prueba de densidad ósea (para la salud de los huesos)	Edad 65, o antes si tiene factores de riesgo.	Pregunte a su médico acerca de repetir la prueba.
Tiroides	Edad 35	Cada 5 años.



Pregunte a la Dra. Wise

P. ¿Por qué mi médico no me da un antibiótico para un resfriado?

R. Tomar un antibiótico cuando tiene un resfriado no funcionaría porque es una enfermedad causada por un virus. Los antibióticos solamente funcionan contra las bacterias.

Tomar antibióticos cuando no son necesarios puede de hecho hacer daño. Puede hacer a las bacterias

más fuertes. La próxima vez que necesite el medicamento, podría no funcionar.

Para asegurarse de que los antibióticos funcionen cuando los necesita:

- Tómelos solamente como su médico le indica. Termine todas las pastillas, aún si se siente mejor.
- Permita que su médico decida si los necesita.
- Nunca tome el medicamento de otras personas. Podría no ser adecuado para su enfermedad. Podría de hecho enfermarse más.



Para mejorar la salud de los miembros de Care Select de Indiana

NOTICIAS DE CUIDADO es publicado para miembros de MDwise Care Select por MDwise, Inc. P.O. Box 44214, Indianapolis, IN 46244-0214, teléfono 1-866-4402449 o, en el área de Indianápolis, 317-829-8189. Sitio Web: www.MDwise.org.

La información en NOTICIAS DE CUIDADO viene de un amplio ámbito de expertos en medicina. Si tienen cualquier inquietud o preguntas acerca del contenido específico que puedan afectar su salud por favor comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud.

Se usan fotografías de archivo para todas las fotos e ilustraciones. Copyright © MDwise, Inc.

¿Preguntas? ¿Comentarios? ¿Quejas? Si necesita ayuda con cualquier cosa acerca de MDwise o su médico, siempre podemos ayudar. Por favor llame a la Línea de Servicio al Cliente MDwise al 1-866-440-2449.

Derechos y Responsabilidades de los Miembros

MDwise proporciona acceso a cuidado médico a todos sus miembros. No discriminamos basados en su religión, raza, origen nacional, color, ascendencia, discapacidad, sexo, preferencia sexual, o edad.

El cuidado médico se basa en principios científicos. Proporcionamos cuidado a través de una sociedad que incluye a su médico, MDwise, otro personal del cuidado de la salud y a usted, nuestro miembro.

MDwise está comprometido a asociarse con usted y su médico.

Nosotros:

- Le trataremos a usted y a su familia con dignidad y respeto.
- Mantendremos su privacidad personal. Mantendremos sus expedientes médicos confidenciales según requiere la ley.
- Le daremos una explicación clara de su condición médica. Usted tiene derecho a ser parte de todas las decisiones de su tratamiento. Si usted entiende las opciones puede decidir mejor si quiere un cierto tratamiento. Las opciones se discutirán con usted sin importar lo que cuesten o si están cubiertas como una prestación.
- Le proporcionaremos información acerca de MDwise, sus servicios y médicos.

Además, USTED tiene derecho a:

- Cambiar a su médico llamando al Departamento de Servicio al Cliente de MDwise.
- Acceso oportuno a servicios cubiertos.
- Apelar a cualesquier decisiones que tomemos acerca de su cuidado de salud. Usted también puede quejarse acerca del tratamiento personal que le den.
- Obtener copias de sus expedientes médicos o limitar el acceso a estos expedientes, de acuerdo a la ley estatal y federal.
- Enmendar sus expedientes médicos que nosotros mantenemos.
- Obtener información acerca de su médico.
- Solicitar información acerca de la organización y operaciones de MDwise.
- Rehusar el cuidado de cualquier médico.
- Pedir una segunda opinión sin costo para usted.

- Presentar quejas sobre MDwise, sus servicios, médicos y políticas.
- Obtener respuestas oportunas a sus quejas o apelaciones.
- Tomar parte en encuestas de satisfacción del miembro.
- Preparar una instrucción por adelantado.
- Obtener ayuda de la Administración Familiar y de Servicios Sociales de Indiana (Indiana Family and Social Services Administration (FSSA)) sobre servicios cubiertos, prestaciones o quejas.
- Obtener información completa de prestaciones. Esto incluye cómo obtener servicios durante horas regulares, cuidado de emergencia, cuidado fuera de horas de consulta, cuidado fuera del área, exclusiones y límites en los servicios cubiertos.
- Solicitar información acerca de nuestro plan de incentivos del médico.
- Que se le hagan saber los cambios a sus prestaciones y médicos.
- Que se le diga cómo elegir un plan de salud diferente.
- Cuidado de salud que le haga sentir cómodo basado en su cultura.
- Ser libre de cualquier forma de restricción o aislamiento usados como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia de acuerdo con las normas Federales. Esto quiere decir que su médico no puede restringirle o aislarle porque es lo más fácil. El médico no puede obligarle a hacer algo que usted no quiera hacer. El médico no puede intentar tomar represalias contra usted por algo que usted pueda haber hecho.
- Cuando usted ejerza estos derechos, usted no será tratado de manera diferente.
- Proporcionar información sobre los derechos y responsabilidades de los miembros de MDwise.
- Participar en todas las decisiones de tratamiento que afecten su cuidado.
- Si MDwise cierra o llega a ser insolvente, usted no es responsable de nuestras deudas. También, usted no sería responsable por servicios que se le hayan dado porque el Estado no pague a MDwise, o porque MDwise



no pague bajo un contrato. Finalmente en el caso de insolvencia, usted no tiene que pagar nada más por los servicios cubiertos que lo que pagaría si MDwise le proporcionara los servicios directamente.

USTED es responsable por:

- Comunicarse con su médico para todo su cuidado de salud.
- Tratar al médico y a su personal con dignidad y respeto.
- Entender sus problemas de salud lo mejor posible y trabajar con su médico para desarrollar metas de tratamiento con las que ambos estén de acuerdo.
- Decirle a su médico todo lo que sepa sobre su condición y cualesquier cambios recientes en su salud.
- Decirle a su médico si no entiende su plan de cuidado o lo que se espera de usted.
- Seguir los planes e instrucciones de cuidado que haya acordado con su médico.
- Mantener las citas programadas.
- Notificar a su médico con 24 horas de anticipación si necesita cancelar una cita.
- Decirnos sobre otro seguro de salud que tenga.

CONSEJO IMPORTANTE:

Si no sigue el consejo de su médico, esto puede evitar que se alivie. Es su trabajo hablar con su médico si usted tiene cualquier pregunta sobre su cuidado médico. ¡Nunca tema hacer preguntas a su médico! ¡Es su derecho!



MEDICAMENTO HECHO FÁCIL

Cubierto
por Indiana
Medicare

DailyMed™

DailyMed

Tomar al:
Desayuno
Sab. 8/25



DailyMed

Tomar al:
Cena
Vie. 8/24



SU SOLUCIÓN. Beneficios de DailyMed™

FÁCIL

No más preocupación por los múltiples frascos de pastillas o confusión al tomar su medicamento.

ORGANIZADO

Un mes de medicamentos organizados y clasificados en paquetes.

SENCILLO

Los paquetes de medicamentos están marcados con la hora en que usted necesita tomarlos.

ENTREGADO

DailyMed™ es entregado cada mes a su domicilio.

CONVENIENTE

No más carreras a la farmacia o esperando en largas filas en el mostrador.

Para obtener ayuda en cómo inscribirse, ¡llame a DailyMed hoy!

DailyMed™

1.800.973.1955

DailyMedRx.com