

MDwise tiene programas especiales para ayudar a los miembros de Indiana *Care Select* a estar saludables y mantenerse así. 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

¿Preguntas? Llámenos al 1-866-440-2449 o al 317-829-8189 en el área de Indianápolis. Usted también puede visitarnos en www.MDwise.org.



Tomar decisiones de nutrición inteligentes

Su cuerpo necesita una nutrición equilibrada. La mejor manera de lograr eso es comer alimentos con un alto contenido de nutrientes todos los días. Solo asegúrese de respetar sus necesidades calóricas diarias.

Un plan de alimentación saludable:

- pone el énfasis en las frutas, las verduras, los granos integrales y los lácteos descremados o con bajo contenido de grasas;
- incluye carnes magras, carne de ave y de pescado, frijoles, huevos y frutos secos;
- tiene un bajo contenido de grasa, colesterol, sal y azúcares agregados.

No se siente cuando come afuera o está apurado. Es importante elegir los alimentos con inteligencia y cuidar el tamaño de las porciones en cualquier lado: en la tienda, en el trabajo, en su restaurante preferido o cuando está haciendo recados.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Departamento de Agricultura de los EE. UU.

CONTENIDOS

- **Página 2:** Resfriado y gripe
- **Página 3:** Salud de la mujer
- **Página 4:** Atención odontológica
- **Página 5:** Derechos y responsabilidades de los miembros

Cúidese este invierno

Las personas no se resfrían ni contraen gripe por estar bajo la lluvia. Tampoco se curan con sopa de pollo.

Pero hay maneras sencillas de cuidarse este invierno. Y como un resfriado o una gripe pueden tardar varias semanas en curarse, lo mejor que puede hacer es prevenirlos antes de que ocurran.

Evite los gérmenes

Los habitantes de Estados Unidos tienen mil millones de resfriados por año. Hay menos casos de gripe, pero pueden ser mucho más graves. La gripe puede ser especialmente difícil para los ancianos o para personas que tienen una enfermedad, como diabetes o enfermedad cardíaca.

Los resfriados y la gripe son provocados por virus. Se contagian por el tacto o al estornudar o toser. Usted puede cuidarse y cuidar a otros siguiendo estos consejos:

- Lávese las manos con frecuencia, en especial si está cerca de alguien enfermo. Use un desinfectante para limpiar superficies de objetos como teléfonos o juguetes que hayan tocado personas enfermas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser. Luego deseche el pañuelo.
- Evite tocarse la nariz, la boca o los ojos.
- Vacúnese contra la gripe.

Si se enferma

Es posible que tenga gripe si los síntomas aparecen de repente e incluyen fiebre de más de 101 grados, escalofríos y dolores musculares.

Si cree que tiene gripe, llame al médico. Hay medicamentos que pueden aliviarlo. También debe consultar al médico si siente dolor



en el pecho o tiene problemas para respirar.

Descansar es una de las mejores cosas que puede hacer si tiene gripe o un resfriado grave. Los siguientes consejos también pueden ser de ayuda:

- Alivie los síntomas con medicamentos de venta libre. Pueden servir para dolores, fiebre, congestión e hinchazón de los senos nasales. Asegúrese de leer las etiquetas para saber para qué sirve cada fármaco. Consulte al médico si tiene preguntas.
- Beba muchos líquidos y coma bien.
- No beba alcohol y no fume.

Es importante quedarse en casa si está enfermo. Se sentirá mejor y evitará contagiar los gérmenes a otros.

No olvide que NURSEon-call de MDwise está disponible 24 horas al día, todos los días de la semana para responder cualquier pregunta sobre salud que tenga.

Llame al 1-866-440-2449 y seleccione la opción 3.

Fuentes: American Lung Association; Centros para el Control de Enfermedades de los Institutos Nacionales de Salud



NURSEon-call

Hable con una enfermera las 24 horas al día



Consulte a la Dra. Wise

P. ¿Qué debo saber sobre el virus H1N1 o la "gripe porcina"?

R. El virus de la gripe H1N1 se detectó por primera vez en Estados Unidos en abril de 2009. Esta gripe se contagia de la misma manera que la gripe estacional. La gripe H1N1 puede ser leve o grave y tiene síntomas parecidos a los de la gripe estacional. Si tiene síntomas similares a los de la gripe, debe llamar a su médico o ir al consultorio.

Si se enferma, asegúrese de quedarse en su casa hasta

24 horas después de que haya desaparecido la fiebre.

Es posible que tengamos una vacuna contra el virus H1N1 este otoño. La vacuna es para:

- mujeres embarazadas
- personas que viven con niños menores de 6 meses o que cuidan de ellos
- personal de servicios de atención médica y de emergencias médicas
- personas de 6 meses a 24 años de edad
- personas de 25 a 64 años de edad con trastornos crónicos de salud.

Consulte a su médico para tener más información.

Fuente: Centros para el Control de Enfermedades



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

CARE NEWS es una publicación para miembros de Care Select de MDwise, Inc.

P.O. Box 44214, Indianapolis, IN 46244-0214, teléfono 1-866-440-2449 o 317-829-8189 en el área de Indianapolis.

Sitio web: www.MDwise.org.

La información de CARE NEWS proviene de diversos especialistas médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre un contenido específico que podría afectar su salud, comuníquese con su prestador de atención médica.

Las fotos e ilustraciones corresponden a fotografías de archivo. Copyright© MDwise, Inc.

¿Tiene preguntas, comentarios o reclamos? Si necesita ayuda con algo relacionado con MDwise o su médico, podemos ayudarlo. Llame a la línea del servicio de atención al cliente de MDwise al 1-866-440-2449.

Mujeres: Estén sanas, manténganse

Debe hacerse el examen femenino todos los años. ¿Le hicieron el examen femenino últimamente? Si es sexualmente activa, es recomendable que se haga un examen femenino todos los años. Eso incluye una citología vaginal y un examen pélvico.



Además, es importante que las mujeres sexualmente activas se hagan un análisis de enfermedades de transmisión sexual (sexually transmitted disease, STD). Una de las STD más comunes es la clamidia. En la mayoría de los casos, no provoca síntomas. Puede tenerla durante mucho tiempo sin saberlo.

Si no se trata, puede dañar los órganos femeninos y llevar a que no pueda tener hijos.

Las mujeres de 40 años o más deben hacerse una mamografía al año. Una mamografía es un estudio para detectar cáncer de mama.

Hable con su médico sobre estos importantes exámenes. Quizás su médico sugiera que se haga estos estudios antes o a otra edad.

Controle su salud y manténgase saludable. ¡Pida una cita hoy!

¿Cómo puedo ayudar a detener el fraude y abuso?

Cuando la gente no es honesta, puede ser fraude. El fraude puede aumentar los costos del cuidado de la salud para todos nosotros.

Usted puede ayudarnos a detener el fraude y a mantener bajos los costos.

He aquí algunas cosas que pueden ser fraude del cuidado de la salud:

- Permitir que alguien use la tarjeta de identificación de un miembro que no le pertenece
- Dar la información incorrecta en los formularios
- Intentar obtener prestaciones que una persona no debería recibir
- Intentar obtener medicinas que no ordenó el médico
- Forzar a las personas a pagar más por el cuidado médico de lo que deberían
- Cobrar demasiado dinero por medicamentos en una farmacia
- Dar a personas tratamientos que realmente no necesitan

Estos pueden ser problemas serios. Si usted cree que alguien puede estar haciendo mal uso de las prestaciones o no está diciendo la verdad para obtener algo, llámenos.

Si usted nos dice cuando cree que alguien está haciendo algo mal, trataremos de averiguar si es verdad. Si lo es, arreglaremos el problema. Pero no diremos a nadie que usted habló con nosotros.

Asegúrese de llamar si algo no parece estar bien. Con su ayuda, podemos proteger a las personas del fraude.

Para averiguar más sobre cómo detener el fraude, llame al Servicio al Cliente MDwise al 1-866-440-2449 o al 317-829-8189 en el área de Indianápolis.



MEDICAMENTO HECHO FÁCIL

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!



Cubierto por Indiana Medicaid

DailyMed™
1.800.973.1955
DailyMedRx.com

Atención odontológica de *Care Select* de MDwise

La atención odontológica es una parte muy importante del cuidado de la salud. Su odontólogo le hará controles regulares y se ocupará de su atención odontológica habitual.

Cualquier odontólogo que sea un prestador de Medicaid puede brindarle atención odontológica. Puede hallar un odontólogo en su área ingresando a www.MDwise.org o llamando al representante de inscripciones de *Care Select* de Indiana al 1-866-963-7383.

No necesita la autorización de su médico de cabecera (primary medical provider, PMP) para consultar al odontólogo.

Servicios odontológicos cubiertos

- Primer examen oral
- Exámenes orales cada 6 meses
- Exámenes orales de emergencia
- Radiografías dentales (serie completa cada 3 años)
- Radiografías de aleta de mordida (bite-wing) cada 12 meses
- Limpieza dental cada 6 meses hasta los 21 años
- Tratamiento con flúor cada 6 meses hasta los 19 años

- Empastes de plata
- Empastes del color del diente, solo para dientes frontales
- Extracción de piezas dentarias
- Prótesis dentales

Los miembros de 21 años o más tienen una cobertura anual de \$600 por servicios odontológicos.

Servicios odontológicos no cubiertos

Care Select de Indiana cubre la mayoría de las necesidades normales de atención odontológica. Sin embargo, parte de la atención no está cubierta. El odontólogo le dirá la lista completa de servicios que cubre Care Select de Indiana.

Cómo hallar un odontólogo

Puede ir a cualquier odontólogo de Care Select de Indiana. No necesita la autorización de su médico.

Atención odontológica de emergencia

Si tiene dolor dental, llame a su odontólogo inmediatamente. El odontólogo programará una consulta lo antes posible.

Preguntas o problemas relacionados

Si tiene preguntas sobre los beneficios odontológicos, hable con su odontólogo, llame al servicio de atención al cliente de Care Select de MDwise al 1-866-440-2449 o al 317-829-8189 en el área de Indianapolis o llame al 1-800-457-4584.

Para encontrar un odontólogo cerca, llame al representante de inscripciones de Care Select al 1-866-963-7383. Tenga a mano la credencial de Hoosier Health o el número de seguro social cuando llame. También puede visitar www.MDwise.org.



Citas de Medicamentos para TDAH (ADHD)

Si su hijo/a está tomando medicamentos para TDAH, es importante que mantenga sus citas con el médico. Su hijo necesita que le vean un mes (o 30 días) después de iniciar el medicamento. En estas citas de seguimiento el médico verificará cómo está respondiendo su hijo/a al medicamento. Su hijo/a necesitará que le vean 2 veces más en los siguientes 9 meses después de eso. Ir a estas citas ayudará a su hijo/a a que le vaya bien con el medicamento. Si tiene preguntas sobre estas citas, o sobre el medicamento de su hijo/a, llame al consultorio de su médico. ¡Ellos le pueden ayudar!

Derechos y Responsabilidades de los Miembros

MDwise proporciona acceso a cuidado médico para todos sus miembros. No discriminamos basado 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 incluya su médico, MDwise, otro personal del cuidado de la salud y usted, nuestro miembro.

MDwise está comprometido a asociarse con usted y su médico.

Nosotros:

- 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 clara explicación de su condición médica. Usted tiene derecho a ser parte de todas sus decisiones de tratamiento. Si usted entiende las opciones, usted puede decidir mejor si quiere cierto tratamiento. Las opciones serán discutidas con usted sin importar lo que cuesten o si están cubiertas como prestación.
- Le proporcionaremos información acerca de MDwise, sus servicios y médicos.

Además, USTED tendrá derecho a:

- Cambiar de médico llamando al Departamento de Servicio al Cliente de MDwise.
- Acceso oportuno a los servicios cubiertos.
- Apelar cualquier decisión que tomemos acerca de su cuidado de salud. Usted también puede quejarse acerca del tratamiento personal que obtenga.
- Obtener copias de sus expedientes médicos o limitar el acceso a estos expedientes, de acuerdo a la ley estatal y federal.
- Enmendar los expedientes médicos que nosotros mantenemos de usted.
- Obtener información sobre 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 de los miembros.
- Preparar instrucciones anticipadas.
- Obtener ayuda de la Indiana Family and Social Services Administration (Administración Familiar y de Servicios Sociales de Indiana--FSSA por sus siglas en inglés) acerca de servicios cubiertos, prestaciones o quejas.
- Obtener información completa de las prestaciones. Esto incluye cómo obtener servicios durante el horario regular, cuidado de emergencia, cuidado después de horas de oficina, cuidado fuera del área, exclusiones y límites en los servicios cubiertos.
- Solicitar información acerca de nuestro plan de incentivos para médicos.
- Que se le informe acerca de los cambios a sus prestaciones y médicos.
- Que se le informe sobre cómo elegir un diferente plan de salud.
- Cuidado de salud que le haga sentir cómodo basado en su cultura.
- Estar libre de cualquier forma de limitación o aislamiento usado como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia, de acuerdo con los reglamentos Federales. Esto significa que su médico no puede limitarle o aislarle porque es lo más fácil de hacer. El médico no puede obligarlo a hacer algo que usted no quiera hacer. El médico no puede intentar desquitarse con usted por algo que usted pueda haber hecho.
- Cuando usted ejerza estos derechos, usted no será tratado en forma diferente.
- Proporcionar aportación 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 se vuelve insolvente,

usted no es responsable por nuestras deudas. También, usted no será responsable por servicios que se le dieron a causa de que el Estado no pague a MDwise, o que MDwise no pague bajo un contrato. Finalmente, en caso de insolvencia, usted no tiene que pagar nada más por los servicios cubiertos que lo que usted hubiera pagado si MDwise le proporcionara los servicios directamente.

USTED es responsable de:

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

CONSEJO IMPORTANTE:

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

Consejos de Seguridad del Autobús Escolar



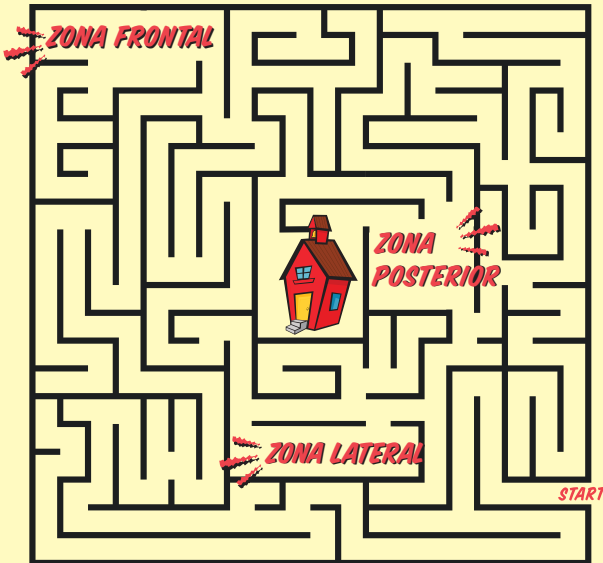
El mayor peligro cuando viajas en un autobús escolar es cuando te subes o después de que te bajas del autobús. Hay tres "zonas de peligro" alrededor de cada autobús.

TEN CUIDADO CON LAS ZONAS DE PELIGRO!

ZONA FRONTAL: Nunca es seguro caminar cerca del frente del autobús. El conductor pudiera estar sentado un poco demasiado alto para verte. Camina 5 pasos gigantes adelante del autobús. Luego espera hasta que el conductor te señale cruzar por enfrente de él.

ZONA LATERAL: Nunca camines cerca del lado de un autobús. Permanece 5 pasos gigantes alejado del lado. Pudieras estar en él "punto ciego" del conductor donde él no puede verte.

ZONA POSTERIOR: Nunca camines detrás de un autobús. El conductor no te verá.



PUEDES ENCONTRAR ESTAS PALABRAS?

- | | |
|---|------------------------|
| BUS DRIVER
(CONDUCTOR/
CHOFER DEL
AUTOBÚS) | RAILS (BARANDALES) |
| WALK (CAMINAR) | RUNNING
(CORRIENDO) |
| CROSSING
(CRUCERO) | SAFETY (SEGURIDAD) |
| HAND (MANO) | BUS (AUTOBÚS) |
| FALLS (CAÍDAS) | FRONT (FRENTE) |
| | SEE (VER) |
| | SIDES (LADOS) |
| | SIGNAL (SEÑAL) |

¡Oigan niños y niñas, no olviden llamar a la Línea Directa de la Srta. Bluebelle para oír un mensaje divertido y de onda! Llamen al 1-866-440-2449 o al 829-8189 en el área de Indianápolis y elijan la opción #4. Asegúrense de tener permiso de sus padres.

SOPA DE LETRAS DE LA SRITA BLUEBELLE SOBRE SEGURIDAD DEL AUTOBUS ESCOLAR



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