



Mejorando la salud de los miembros  
de Care Select de Indiana

# NOTICIAS DE CUIDADO

## Servicios de Salud de Comportamiento y Mental

Si usted cree que puede tener un problema mental o emocional, es importante recordar que hay ayuda. Care Select de Indiana cubre servicios de salud de comportamiento para los miembros.

Estos servicios incluyen salud mental, abuso de sustancias y servicios de dependencia química.

Los miembros de MDwise pueden elegir un proveedor de salud de comportamiento y hacer citas sin una derivación de un médico. Sin embargo, usted debe hablar siempre con su médico. Si no sabe a quién llamar, comuníquese con el Servicio al Cliente de MDwise.

La ayuda está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Si está en una situación de crisis y cree que puede herirse a sí mismo o a alguien más, por favor llame al 911. También puede llamar a nuestra línea de crisis si tiene una crisis al 1-866-440-2449. Elija la opción #2.



## Visitas de Bienestar Infantil Ayudan a Conducir a los Niños a una Mejor Salud

Su hijo debe visitar al médico para revisiones aún cuando esté bien. Las visitas de bienestar son revisiones especiales para los niños. Las visitas de bienestar infantil ayudan a asegurar que sus hijos estén creciendo bien. También pueden ayudar a los médicos a ver si los niños están listos para empezar la escuela.

La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda visitas de bienestar infantil a estas edades:

- Dentro de tres a cinco días después del nacimiento
- Al mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses y 12 meses
- A los 15 meses, 24 meses y 30 meses
- Cada año después de cumplir los 3 años

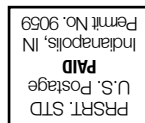
Es importante para los padres llevar a sus hijos a todas las citas. Muchas pruebas se llevan a cabo durante las visitas de bienestar infantil. Un buen momento para programar una visita de bienestar infantil es antes del nuevo año escolar. Las visitas de bienestar infantil incluyen muchas actividades tales como:

- Vacunas
- Examen físico
- Evaluaciones o pruebas para autismo, plomo y tuberculosis
- Evaluación de la vista y el oído

## ¡Oigan niños!



La Sra. Bluebelle tiene un concurso sólo para ustedes! Veán adentro.



## ¿Emergencia o Condición Urgente?

Una emergencia puede causar pérdida de vida o discapacidad permanente o severa si no es tratada de inmediato. Ejemplos de emergencia incluyen:



- Envenenamiento
- Lesión severa en la cabeza
- Sangrado excesivo
- Convulsiones
- Quemaduras serias
- Pérdida de conciencia
- Súbitos y severos dolores de pecho
- Problemas para respirar

Las condiciones urgentes no amenazan la vida. Ejemplos de situaciones urgentes incluyen:

- Dolor de oídos
- Garganta irritada
- Fiebre/calentura
- Corte pequeño que necesite puntos

En situaciones urgentes, ir a la sala de urgencias usualmente no es la mejor elección. Las condiciones urgentes pueden usualmente ser tratadas en casa hasta que pueda ver al médico. Llame a su médico para averiguar qué debe hacer. Puede comunicarse con su médico de guardia 24 horas al día. Aún después de las horas normales de consulta puede llamar al consultorio de su médico. Una grabación o un servicio de respuesta le dirán cómo comunicarse con el médico de guardia.

MDwise también tienen NURSEon-call (ENFERMERA de guardia) disponible para usted las 24 horas del día siete días de la semana. Llame al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Seleccione la Opción 3. Las enfermeras pueden responder sus preguntas sobre salud.

Fuente: Well Advised, Segunda Edición, derechos de reproducción de texto ©2003 Park Nicollet Institute

## MEDICATION MADE EASY

### YOUR SOLUTION. DailyMed™



#### EASY

No more worrying with multiple pill bottles or confusing pill reminders

#### ORGANIZED

A month of medications organized into pre-sorted packets

#### SIMPLE

Medication packets are marked with the time you need to take them

#### DELIVERED

DailyMed™ is delivered every month right to your home

#### STAY AT HOME

No more running to the pharmacy or waiting in long lines at the counter

For assistance in enrolling, call DailyMed™ today!

Covered by  
Indiana  
Medicaid

DailyMed™

1.800.973.1955

DailyMedRx.com



¿Preguntas? Llámenos al  
1-866-440-2449 o al  
317-829-8189 en el área de  
Indianápolis. También puede  
visitar nuestro sitio web en  
[www.MDwise.org](http://www.MDwise.org).



### Pregunte a la Dra. Wise

**P.** ¿Cuáles son las señales de un recrudecimiento de asma?

**R.** Cuando el asma ataca, usted debe defenderse. Su mejor defensa contra un recrudecimiento es detectarlo a

tiempo. Para hacer esto, necesita conocer las señales de advertencia antes de tener un ataque. Un ataque puede estar empezando si usted:

- Tiene una lectura baja del flujo máximo de expiración
- Tose mucho, especialmente de noche
- Respira fuerte o rápido
- Siente opresión o incomodidad en el pecho

- Jadea
- Se queda sin aliento fácilmente
- Se siente cansado
- Tiene la garganta irritada, rasposa o adolorida
- Tiene dolor de cabeza o cabeza congestionada
- Estornuda o tiene muchos mocos
- Tiene calentura
- Tiene ojeras

Si nota las señales de advertencia el primer paso es seguir nuestro plan de acción para el asma hecho con la ayuda de su médico. También recuerde permanecer lejos de cualquier cosa que dispare el recrudecimiento. Permanezca calmado.

Fuente: American Medical Association (Asociación Médica Americana); American Academy of Family Physicians (Academia Americana de Médicos de Cabecera)



Mejorando 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, Indianápolis, IN 46244-0214, teléfono 1-866-4402449 o, en el área de Indianápolis, 317-829-8189.

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.**



# ¡Oigan Niños!

¿La Sra. Bluebelle tiene un  
CONCURSO sólo para ustedes!

Muéstrennos o díganos por  
qué es importante ir al médico  
para una revisión.

Tu Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

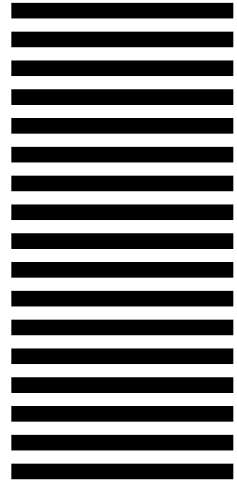
Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_

¿Envía tu entrada antes del 31 de agosto de 2010! Las  
instrucciones están en la parte de atrás de este papel.



NO POSTAGE  
NECESSARY  
IF MAILED  
IN THE  
UNITED STATES



**BUSINESS REPLY MAIL**  
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO 323 INDIANAPOLIS IN  
POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

MDWISE  
P O BOX 441423  
INDIANAPOLIS IN 46209-4492



**Dobla por la mitad y pega con cinta antes de enviar por correo. No engrapes.**

He aquí como entrar concurso:

Muéstranos o dinos por qué es importante ir al médico para una revisión.

En la parte de atrás de esta hoja puedes escribir o dibujar:

- Una ilustración
- Un poema
- Una historia o ensayo corto

Luego envíanoslo doblando el papel para que la Dirección de Respuesta de Negocios se muestra por la parte de afuera. Tu NO necesitas poner un timbre. Envía tu entrada por correo antes del 31 de agosto de 2010. No olvides poner tu nombre, número de teléfono, grado y dirección en el formulario.

Las entradas ganadoras estarán en el boletín de invierno. Tendremos premios para el 1°, 2°, y 3° lugar para estos grupos de edad: Preescolar, Kínder a Grado 2, Grados 3 a 5, Grados 6 a 8 y Grados 9 a 12. Podrías ganar una mochila, una camiseta, bolsa de sorpresas u otras divertidas cosas!

Todas las entradas se convierten en propiedad de MDwise y no serán regresadas.

