

CONTENIDO:

¿Es una emergencia?2

Portal de miembros
myMDwise2

Deje el cigarrillo con
SMOKEfree3

Salud de la mujer: Estar
sana, mantenerse sana3

BLUEBELLEbeginnings
en 20113

Los beneficios de
la atención preventiva4

Mejore su estilo de vida
con WEIGHTwise4

¿Tiene preguntas? Llámenos sin
cargo al 1-800-356-1204 o al
317-630-2831 desde el área
de Indianápolis. También puede
visitarnos en MDwise.org



Las visitas de control son el camino a una mejor salud infantil

Su hijo debe visitar al médico regularmente para hacer chequeos. Las visitas de control son chequeos especiales para los niños que nos ayudan a asegurarnos de que estén creciendo bien. Además, pueden ayudar a los médicos a determinar si los niños están listos para comenzar la escuela.

La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que se hagan visitas de control a las siguientes edades:

- Entre 3 y 5 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
- Anualmente entre los 3 y los 21 años

Es importante que los padres lleven a sus hijos a todas las citas. Muchos exámenes se realizan durante las visitas de control, las cuales pueden incluir:

- Vacunas
- Examen físico
- Estudios o pruebas para detectar autismo, presencia de plomo y tuberculosis
- Estudios de la vista y la audición


Un buen momento para programar una visita de control es cerca del cumpleaños de su hijo (a partir de los 3 años) como ayuda para acordarse todos los años. Otro buen momento es antes de que comience el siguiente año lectivo. Llame ahora para programar un examen para su hijo en los meses de verano de modo que esté listo para comenzar la escuela.

¿Es una emergencia?

¿Alguna vez se preguntó si debía consultar al médico en la clínica, pedir atención de urgencia o ir a una sala de emergencias? Ser atendido en una sala de emergencias puede ser lo correcto en el caso de una emergencia médica, pero a menudo puede hacer que su atención médica global quede dividida. Esto puede suceder especialmente si su médico habitual no sabe que lo atendieron en una sala de emergencias.

Puede ser fácil decidir si necesita ir a una sala de emergencias. Tal vez piense que está sufriendo un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco. Puede que su hijo se haya fracturado un brazo. O tal vez su hijo tenga problemas para respirar. Pero si tiene un problema desde hace semanas o meses, lo mejor es hablar con su médico habitual.

A veces no está claro en qué casos ir a la sala de emergencias. Estas son algunas claves para ayudarlo a decidir:

1. Su médico habitual le dice que vaya de inmediato a la sala de emergencias.
2. Llame a MDwise NURSEon-call al 1-800-356-1204 o 317-630-2831 desde el área de Indianápolis. Un enfermero podrá indicarle si debe ir a la sala de emergencias o esperar a ver a su médico habitual. NURSEon-call está disponible las 24 horas del día  **NURSEon-call**
Hable con una enfermera las 24 horas al día
3. Si no puede comunicarse con su médico habitual ni con NURSEon-call y cree que usted o un familiar tendrán un mal desenlace si no busca atención médica de inmediato, es posible que deba ir a la sala de emergencias.



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

Inscríbese en el Portal de miembros myMDwise

Todo lo que necesita es una dirección de correo electrónico. Podemos mostrarle cómo abrir una cuenta de correo gratuita si no tiene una. También puede recibir puntos de recompensa MDwise por inscribirse.

En el Portal de miembros podrá ver información sobre reclamaciones y sobre su cuenta. Ingrese a MDwise.org para obtener más información.



NOTICIAS DE CUIDADO es publicado para miembros de MDwise Care Select por MDwise, Inc. P.O. Box 44214, Indianápolis, IN 46244-0214, teléfono 1-800-356-1204 o 317-630-2831 desde el área de Indianápolis.

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

MCS0240 (3/11)

Llame a la línea gratuita de Servicio al Cliente de MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 desde el área de Indianápolis. Elija la opción 1 para Care Select.

Deje el cigarrillo con SMOKEfree

Cuando decida que quiere dejar de fumar, fije una fecha para hacerlo, idealmente dentro de las dos semanas siguientes. Cuente sus planes de dejar de fumar a su familia, amigos y compañeros de trabajo y pídale apoyo.

Para recibir más asesoramiento y apoyo, llame a la línea para dejar de fumar Tobacco Quitline de Indiana al **1-800-QUIT-NOW (800-784-8669)**. También puede ingresar a www.in.gov/quitline.



SMOKE-free

Reciba ayuda para dejar el hábito del tabaco

Salud de la mujer:

Estar sana, mantenerse sana

Debe realizarse un control ginecológico todos los años. Esto incluye un Papanicolaou y un examen pélvico. ¿Se ha hecho un control ginecológico últimamente?

Si es sexualmente activa, es importante que se realice una prueba de detección enfermedades de transmisión sexual. Una de las más habituales es la clamidia. En la mayoría de los casos, no presenta síntomas; podría tenerla durante mucho tiempo y no saberlo. Si no se la trata, puede dañar los órganos femeninos e impedirle tener hijos.

A partir de los 50 años de edad, las mujeres deben realizarse una mamografía anual. La decisión de realizar una mamografía antes de los 50 años debe tomarse entre la mujer y su proveedor de atención médica. El médico indicará una mamografía de acuerdo con los factores de riesgo personales de desarrollar cáncer de mama, incluidos los antecedentes familiares.

Hable con su médico acerca de estos importantes exámenes. ¡Programo una cita hoy mismo!

BLUEBELLEbeginnings en 2011



BLUEBELLEbeginnings

Give your newborn a healthy start

MDwise continúa con su programa BLUEBELLEbeginnings en 2011. BLUEBELLEbeginnings es un programa que se centra en embarazos sanos para tener bebés sanos. Para ser elegible para nuestro Programa BLUEBELLEbeginnings, tiene que ser miembro de MDwise y estar embarazada.

El embarazo puede ser un momento de alegría y temor. BLUEBELLEbeginnings cuenta con gente disponible para responder sus preguntas. Puede ayudarla con los problemas que tenga en relación con su embarazo. Queremos que tenga un bebé sano.

Si quiere que un integrante de nuestro programa BLUEBELLEbeginnings la ayude durante su embarazo, llame al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 desde el área de Indianápolis. Solicite que un integrante de nuestro programa BLUEBELLEbeginnings se comunice con usted. Si está inscrita en nuestro programa BLUEBELLEbeginnings y desea dejar de formar parte de él, llame al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 desde el área de Indianápolis e infórmese a uno de nuestros representantes de Servicio al Cliente.

Es muy importante que concurra a todas las citas con su médico antes de que nazca el bebé. También debe concurrir a la cita que se realiza a las seis semanas del nacimiento del bebé.

Los beneficios de la atención preventiva



La atención preventiva puede evitar que se produzca una enfermedad. También puede detectar una afección en sus etapas tempranas y prevenir el empeoramiento de una enfermedad ya existente. Usted puede tomar muchas medidas relacionadas con la atención preventiva y el cuidado de su salud.

Las inmunizaciones (vacunas) son importantes para permanecer sanos. Son obligatorias para que los niños asistan a la escuela, pero también los adultos se benefician de mantener su calendario de vacunación al día. Las inmunizaciones importantes para los adultos incluyen las utilizadas para prevenir el tétanos y ciertos tipos de gripe.

Hacer ejercicio, comer correctamente y dejar de fumar son tres de las maneras más importantes de mantenerse sano. Su médico podrá hablarle sobre el tabaquismo y cómo dejar de fumar. Asegúrese de que sus hijos viajen en un asiento para niños en el auto. Use el cinturón de seguridad.

Los exámenes de detección pueden detectar una afección en sus etapas tempranas. Son pruebas que buscan enfermedades antes de que usted tenga síntomas. Podrían

ser controles de la presión arterial o pruebas que detectan diabetes, colesterol alto y ciertos tipos de cáncer. Su médico debe decirle qué exámenes de detección son los indicados para usted. Puede realizarse algunos exámenes de detección, como análisis de los valores de presión arterial y detección de cáncer de próstata, en el consultorio de su médico. Para otros estudios, como las mamografías, se necesitan equipos especiales. Posiblemente deba ir a un consultorio diferente. Después de una prueba de detección, pregunte cuándo recibirá los resultados y averigüe también con quién hablar sobre ellos.

La atención preventiva puede ayudar a evitar que una enfermedad que ya padece empeore. Una de las cosas más importantes que puede hacer es tomar los medicamentos recetados correctamente. Si ya tiene una enfermedad, recibir atención regular de su médico también es importante. Por ejemplo, si tiene diabetes, debe monitorear su nivel de azúcar en sangre, cuidar sus pies, someterse a un control ocular y controlar con regularidad la presión arterial y el colesterol. Eso puede prevenir que la diabetes empeore.

Mejore su estilo de vida con WEIGHTwise

Mantener un peso saludable es uno de los objetivos más importantes que puede tener en la vida. Se considera que dos de cada tres adultos tienen sobrepeso en los Estados Unidos. Se considera que uno de cada cuatro adultos es obeso y que uno de cada cinco niños tiene sobrepeso o es obeso.

¿Por qué es importante eso? Muchas afecciones, como la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas, se desarrollan debido al peso. Los accidentes cerebrovasculares, el dolor articular y algunos tipos de cáncer se relacionan con el peso. Es posible que esas afecciones no presenten ningún síntoma que le provoque molestias a usted o a su hijo a medida que se desarrollan, pero pueden provocar una discapacidad temprana o la muerte y se convierten en duraderas.

Un valor llamado índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI) se utiliza para determinar si una persona tiene sobrepeso o es obesa. Ese valor se obtiene según el peso y la estatura. El sobrepeso se define como un BMI de entre 25 y 29. Las personas con un BMI de 30 o más se consideran obesas. Su proveedor de atención médica debe decidir si usted o su hijo están dentro de uno de esos grupos.

Un pequeño descenso de peso puede hacerlo sentir mejor. También puede mejorar su salud. Perder entre un 5% y un 7% del peso corporal puede reducir la presión arterial. Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes. También mejora los niveles de colesterol. Eso significa que si usted pesa 200 libras, ¡con solo bajar 10 libras puede mejorar su salud!

MDwise tiene el compromiso de ayudarlo mientras piensa en participar en un programa para bajar de peso. Comuníquese con su proveedor de atención médica. Puede obtener más información sobre WEIGHTwise en

MDwise.org/wellness/esp-weightwise.html.



WEIGHTwise

Alcance y mantenga un peso saludable