

OTOÑO 2011



¿Cuáles son las Señales de que el Asma Empeora?

Es importante conocer las señales tempranas de que el asma empeora. Al conocer las señales tempranas de advertencia, puede dar tratamiento temprano. El tratamiento temprano ayudará a evitar un ataque de asma. Esto ayudará a evitar un viaje a la sala de urgencias. Las principales señales tempranas de advertencia de que el asma empeora son:

- Tener un jadeo, tos, opresión o incomodidad en el pecho durante el día
- Sentir dificultades para respirar o sentirse “sin aliento” durante el día
- Despertarse por la noche con un jadeo o tos
- Despertarse por la noche con opresión en el pecho o dificultad para respirar
- Tener que usar una máquina para respirar o inhalador de medicamento de “pronto alivio” (albuterol) más de 2 veces a la semana durante el día
- Tener que usar una máquina para respirar o inhalador de medicamento de “pronto alivio” (albuterol) más de 1 vez al mes durante la noche
- Tener problemas para hacer las cosas que hace normalmente (incluyendo ejercicio—correr, saltar, jugar, subir escaleras)
- Tiene una lectura de pico de flujo más baja

Si usted tiene señales tempranas de que el asma empeora, siga su plan de manejo del asma. Si no tiene un plan escrito, pida uno a su médico de inmediato. Su plan de manejo del asma debe ser usado diariamente para controlar su asma. Le dirá cómo evitar los síntomas de asma. También le dirá cómo tratar un ataque de asma. Su plan escrito del asma debe ser actualizado con su médico al menos cada 6 meses.

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). National Asthma Education and Prevention Program Expert Panel Report 3: Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma. Full Report 2007. Bethesda, MD: NHLBI; August 2007. NIH publication no. 07-4051.

¡VEA ADENTRO!

No Se Pierda las Recompensas MDwise	2
Póngase la Vacuna para la Gripe	2
Lo Que Necesita Saber Sobre Fraude y Abuso	3
Deje de FUMAR	3
Proteja a Sus Hijos de la Diabetes Tipo 2	3
Importancia de Ver a su Médico de la Red Cada Año	4
¿Qué es EPOC?	4

¿Preguntas?

Vaya a nuestro sitio Web en MDwise.org.



NURSEon-call

Hable con una enfermera las 24 horas al día

¿Necesita ayuda para decidir si ve a su médico o va a la sala de urgencias?

Llame a MDwise NURSEon-call al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Elija la opción #2 para Hoosier Healthwise o la opción #3 para HIP. Luego presione la opción #3 para NURSEon-call. NURSEon-call está disponible 24 horas al día.

No Se Pierda las Recompensas MDwise



Recompensas MDwise es un programa que le permite ganar recompensas por completar una variedad de actividades. Usted ganará puntos por hacer las actividades y los puntos pueden canjearse por recompensas. Usted no tiene que hacer nada para llevar la cuenta de sus puntos. Nosotros lo haremos por usted.

He aquí diferentes formas de ganar puntos:

- Regístrese en el Portal de Miembros myMDwise y denos su dirección de correo electrónico.
- Regístrese para obtener sus estados de cuenta HIP mensuales a través del Portal de Miembros myMDwise. (Solamente miembros HIP)
- Haga sus pagos de contribuciones mensuales a tiempo. (Solamente miembros HIP)
- Complete una Evaluación de Riesgo de Salud.
- Hágase su examen o revisión física anual.
- Obtenga todos los exámenes de bienestar infantil requeridos. (Solamente miembros Hoosier Healthwise)
- Vaya a todas sus citas prenatales. (Solamente miembros Hoosier Healthwise)
- Vaya a su examen post parto. (Solamente miembros Hoosier Healthwise)
- Hágase su mamografía anual.
- Complete la evaluación anual LDL y HbA1c si tiene diabetes.

Usted puede iniciar sesión el Portal de Miembros myMDwise para verificar cuantos puntos tiene. Puede también canjear sus recompensas en el portal. Dependiendo de cuantos puntos haya ganado, puede canjearlos por una tarjeta de regalo de \$10, \$30 o \$50.

Para registrarse en el Portal de Miembros myMDwise para ver y canjear sus recompensas, vaya a MDwise.org y haga clic en "Inicio de Sesión myMDwise" en la parte superior izquierda de la página. Haga clic en la segunda imagen llamada "Portal de Miembros myMDwise." Luego elija "Crear una Nueva Cuenta" y siga los pasos para registrarse.

Para averiguar más sobre las Recompensas MDwise, vaya a MDwise.org/rewards.

Recordatorio de Inscripción Abierta para Miembros Hoosier Healthwise

Los miembros Hoosier Healthwise permanecerán inscritos en su plan de salud elegido por un período de un año. Una vez al año se le dará la oportunidad de inscribirse en un nuevo plan de salud. Todos los miembros nuevos que se unan a MDwise tendrán 90 días desde el día en que inicien para decidir permanecer en MDwise o cambiar a un plan diferente. Le llegará una carta para recordarle. Los miembros que han estado con MDwise por más de 90 días necesitarán quedarse en MDwise por un año. Después de un año, usted puede cambiar a otro plan si lo desea. Si tiene preguntas, por favor llame a MDwise 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Elija la opción #2 para Hoosier Healthwise.

Póngase la Vacuna para la Gripe

La gripe es un virus que puede causar una enfermedad de leve a severa, en algunos casos aún la muerte. Algunas personas, como las personas mayores, los niños pequeños y las personas con ciertas condiciones de salud, tienen un alto riesgo de serios problemas con la gripe. La mejor manera de prevenir la gripe es poniéndose una vacuna para la gripe cada año.

Octubre o noviembre es el mejor momento para ponerse la vacuna de la gripe. Ponerse la vacuna de la gripe en diciembre o aún más tarde puede todavía ayudar porque las personas se contagian de gripe mayormente en enero o más tarde. La estación de gripe puede durar tanto como hasta mayo. Pregunte a su médico si usted o su hijo/a deben ponerse la vacuna de la gripe.

¿Preguntas? ¿Comentarios? ¿Quejas?

Si necesita ayuda con cualquier cosa sobre MDwise o su médico, siempre podemos ayudar. Llame al Servicio al Cliente de MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis.



PASOS AL BIENESTAR es publicado para los miembros de MDwise por MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianápolis, IN 46244-1423, teléfono 1-800-356-1204 o 317-630-2831 en el área de Indianápolis.

MDwise.org.

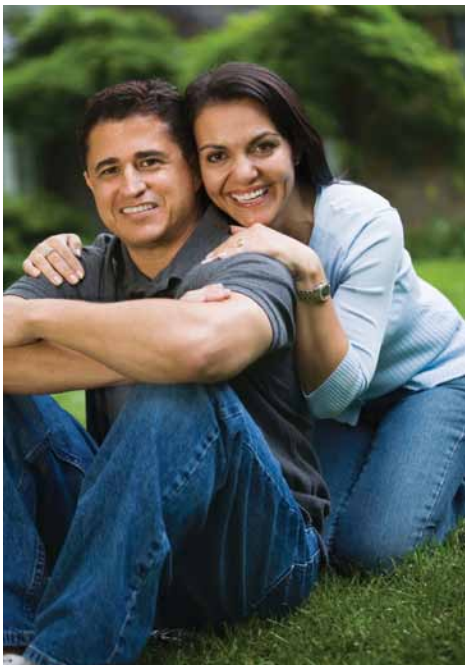
La información en PASOS AL BIENESTAR viene de un amplio rango de expertos médicos. Si tiene cualquier inquietud o pregunta acerca de contenido específico que pudiera afectar su salud, comuníquese con su proveedor de servicios de salud.

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

HHW-HIPM0093 (8/11)

Lo Que Necesita Saber Sobre Fraude y Abuso

Usted puede reportar fraude y abuso llamando al Servicio al Cliente de MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-283 si está en el área de Indianápolis. No tiene que dar su nombre. Si lo hace, no se informará al médico o miembro que usted llamó.



Ejemplos de fraude y abuso del proveedor de cuidado de la salud son:

- Facturarle o cobrarle por servicios que cubre MDwise.
- Facturarle por servicios que no recibió.
- Ofrecerle regalos o dinero por recibir tratamiento o servicios.

Deje de FUMAR

Sepa cómo tratar con las ansias cuando ocurran. Haga otra cosa. Beba agua o respire profundamente. Las ansias generalmente solo duran unos minutos.

Para más consejos y apoyo, llame a la Línea para Dejar de Fumar de Indiana (Indiana's Tobacco Quitline) al 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669). También puede ir a www.in.gov/quitline.



Reciba ayuda para dejar el hábito del tabaco

- Ofrecerle servicios, equipo o provisiones a cambio del uso de su número de credencial Hoosier Health o MDwise.
- Darle tratamiento o servicios que no necesita.
- Abuso físico, mental o sexual por parte del personal médico.

Ejemplos de fraude y abuso de miembros son:

- Miembros que venden o prestan sus credenciales a personas no cubiertas por Hoosier Healthwise o HIP.
- Miembros que abusan de sus prestaciones buscando drogas o servicios que no son médicamente necesarios.

Ayude a Detener el Fraude y Abuso en MDwise

- No de su número de credencial de Hoosier Health o MDwise a nadie. Está bien darlo a: su médico, clínica, hospital, farmacia o al Servicio al Cliente Hoosier Healthwise, HIP o MDwise.
- No permita que nadie tome prestada o use su credencial de Hoosier Health o MDwise.
- No pida a su médico o a cualquier proveedor del cuidado de la salud cuidado médico que no necesite.
- Trabaje con su médico de cabecera para obtener todo el cuidado que necesite.
- No comparta su información de Hoosier Healthwise, HIP o cualquier otra información médica con nadie excepto su médico, clínica, hospital u otro proveedor de salud.

Usted puede encontrar información acerca de fraude y abuso en su manual de miembro. Vaya a MDwise.org por la última versión.



Proteja a Sus Hijos de la Diabetes Tipo 2

Tener sobrepeso puede causar muchos problemas de salud, aún en los niños. Uno de estos problemas es la diabetes Tipo 2. Es una enfermedad que afecta la forma en que su cuerpo convierte los alimentos en energía.

Ayudar a sus hijos a mantener un peso saludable puede ayudar a reducir su riesgo de diabetes. He aquí algunos consejos:

- Limite el tiempo que su hijo/a ve la televisión o está en la computadora o con dispositivos electrónicos manuales. En lugar de eso, anímelos a estar activos.
- Planee formas divertidas de ejercitarse juntos. Vayan a andar en bicicleta o a caminar.
- Mantenga bocadillos saludables en casa. Algunas buenas elecciones incluyen queso bajo en grasas, frutas y verduras, y galletas saladas integrales.
- Coman sus alimentos juntos. Cree un buen ejemplo con los alimentos que come. Si está preocupado acerca del peso de su hijo/a, hable sobre eso con su médico.

Importancia de ver a su médico de la red cada año

Es importante que usted visite a su médico asignado de la red MDwise cada año. Su médico MDwise es parte de un equipo MDwise (también llamado una red o sistema de entrega) de médicos. El nombre de su red/sistema de entrega está ubicado en su credencial de identificación Medicaid en la esquina superior izquierda bajo el nombre del PSM (PMP) (médico) y su número de teléfono. Su equipo de médicos trabaja junto para cuidar de usted. Es importante obtener cuidado solamente de su equipo de médicos para que puedan conocerle a usted, su familia y su historial de salud. Esto les ayuda a proporcionarles mejor cuidado. Hay muchas razones para obtener revisiones de cuidado preventivo. La información que averiguará le

Cuidado Preventivo para Adultos

Los adultos no necesitan tantas revisiones como los niños. Sin embargo, el cuidado preventivo es todavía importante para mantenerle saludable, especialmente al ir avanzando en edad.

Todo el cuidado preventivo que obtenga está cubierto por MDwise. Para los miembros HIP, esto no se sacará de su Cuenta POWER. Si obtiene servicios preventivos cada año, y le queda dinero en su Cuenta

POWER, ese dinero será transferido a su Cuenta POWER para el siguiente año. Si usted no obtiene cuidado preventivo, cualquier dinero de la contribución del estado que quede al final del año no se transferirá al siguiente año.

Revisiones para Niños

La Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (EPSDT por sus siglas en inglés) es un programa para los niños y adolescentes menores de 21 años. El programa EPSDT revisa a los niños por problemas médicos temprano y al ir creciendo. Estas revisiones, ayudan a asegurar que su hijo/a está creciendo saludable. Si el médico encuentra algún problema, es tratado y observado. Estas prestaciones están disponibles para su hijo/a a través de MDwise.



Redeterminación de Miembros para los Miembros del Plan Sano de

Los miembros del Plan Sano de Indiana (Healthy Indiana Plan) deben volver a inscribirse cada 12 meses. 90 días antes de que finalice su cobertura le llegará una carta de la División de Recursos Familiares (Division of Family Resources) con información sobre cómo inscribirse para el siguiente año. 60 días antes de que termine su cobertura, le llegará otra carta de la División de Recursos Familiares con un formulario de reinscripción. ¡Es muy importante que llene el formulario de inmediato y lo envíe! La División de Recursos Familiares debe recibir este formulario completo 45 días antes de que finalice su cobertura o se le dará de baja del HIP. Si esto sucede, no podrá reinscribirse por 12 meses. Por favor, envíe el formulario a:

FSSA Document Center
P.O. Box 1630
Marion, IN 46952

También puede enviar el formulario completo por fax al 1-800-403-0864. Si tiene alguna pregunta, llame al Servicio al Cliente de MDwise gratuitamente al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Elija la opción 3 para el HIP.

¿Qué es EPOC?

EPOC (COPD en inglés) son las siglas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Este es un grupo de enfermedades que pueden bloquear el flujo de aire en sus pulmones y dificultarle la respiración.

EPOC puede incluir:

- Enfisema
- Bronquitis crónica

La causa principal de la EPOC es el uso de tabaco. Otras causas pueden incluir contaminantes del aire, genética y asma.

Las señales de EPOC incluyen:

- Tos constante
- Falta de aire cuando se hacen actividades normales
- Producir mucho moco
- Sentir que no puede respirar o tomar una respiración profunda
- Jadear

Si usted muestra señales de EPOC o está en riesgo, debe ver a un médico. Esto es especialmente importante si tiene más de 45 años y fuma o ha fumado en el pasado. Su médico hará que se haga una simple prueba para la EPOC y un

examen de salud. Si se le diagnostica EPOC, su médico le ayudará a idear un plan de tratamiento. Hay muchas formas de protegerse de que le dé EPOC si está en riesgo.

- Si fuma, deje de fumar. El humo de segunda mano también puede causar EPOC, así que mantenga su casa libre de humo.
- Protéjase de químicos, polvo y vapores en casa y en el trabajo.

Recuerde, la detección temprana de la EPOC es muy importante. Vea a su médico si muestra cualquier síntoma.