

INVIERNO 2011

## ¡VEA ADENTRO!

Haga una Cita .....	2
Resumen del Programa de Calidad MDwise para 2010 .....	2
Depresión Navideña .....	3
Deje de FUMAR .....	3
Padres de Familia, ¿tienen cobertura de salud? .....	3
Resultados de la Encuesta de Satisfacción de Miembros MDwise 2011 .....	4

## ¿Preguntas?

Vaya a nuestro sitio Web en [MDwise.org](http://MDwise.org).

## NURSEon-call

Hable con una enfermera las 24 horas al día

¿Necesita ayuda para decidir si ver a su médico o ir a la sala de urgencias?

Llame a NURSEon-call de MDwise 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 las 24 horas al día.



## Seguridad Invernal para Niños

Frecuentemente escuchamos consejos de seguridad veraniegos, formas de protegernos del sol y el calor. Pero el invierno es también un tiempo en que los recordatorios de seguridad son importantes. Sus niños deben continuar teniendo actividad física durante el invierno. He aquí unos cuantos consejos para mantenerlos seguros mientras se aventuran al aire libre:

**¿Sabía que los niños pueden quemarse con el sol también en invierno?** Recuerde usar bloqueador solar en las partes expuestas de su piel durante los juegos al aire libre.

**Vista a los infantes y niños bien abrigados para las actividades en el exterior.**

Varias capas delgadas los mantendrán secos y tibios. No olvide botas abrigadas, guantes o mitones, y un sombrero. Los niños que no están suficientemente abrigados pueden desarrollar una temperatura corporal más baja de lo normal. Esto se conoce como hipotermia.

**La quemadura por frío sucede cuando la piel se congela.** Revise a su niño/a mientras juega para asegurarse de que no haya desarrollado quemaduras por frío. Es especialmente común en los dedos de las manos y los pies, oídos y la nariz.

**Andar en trineo puede ser muy divertido pero también tiene muchos peligros.**

Los peligros incluyen lesiones de cabeza y cuello. Supervise a sus hijos en todo momento mientras andan en trineo. No permita que su hijo/a se deslice hacia debajo de cabeza. Considere hacer que sus hijos usen un casco de ciclista. Evite andar en trineo en multitudes. Es probable que ocurran colisiones con otros usuarios de trineos.

**Establezca límites de tiempo razonables para jugar al aire libre.** Esto evitará la hipotermia y las quemaduras por frío. Haga que sus hijos entren a calentarse antes de salir de nuevo a jugar.

# Haga una Cita para Hoosier Healthwise e HIP

Queremos agradecerle por ser un miembro MDwise. Queremos conservarle como miembro nuestro para conservarle a usted y a su familia saludables. MDwise necesita su ayuda para asegurarse de que esto suceda. Para asegurar que usted no pierda cobertura, por favor recuerde:

**1. Le llegará una carta del Estado de Indiana avisándole cuando sea tiempo de renovar.** Si se ha mudado o cambiado de dirección, hágase saber a su trabajador de caso hoy mismo. Si no obtiene la información sobre cuando renovar, usted y los miembros de su familia podrían perder cobertura.

**2. El Estado podría querer programar una entrevista con usted.** Asegúrese de asistir a esa cita.

**3. Si necesita cambiar la cita que establecieron para usted, llame al 1-800-403-0864 de inmediato para hacer el cambio.**

**4. Algunos miembros no tienen que tener una entrevista telefónica. Puede pedirle enviar documentación para continuar su cobertura.** Por favor

envíela de inmediato. Hay una fecha de entrega nombrada en su carta del Estado.

**5. Si no renueva a tiempo, puede perder cobertura.** Si renueva a tiempo, no tendrá ningún lapso en los servicios, tendrá resultados de salud mejorada y potencialmente menos complicaciones administrativas.

**6. Si tiene preguntas con respecto a la re determinación, por favor comuníquese con Indiana Family Social Services.** (Servicios Sociales Familiares de Indiana). Su número de teléfono y fax es el 1-800-403-0864.

**7. Si quiere enviar documentos por correo,** la dirección es:

FSSA Document Center  
P.O. Box 1810  
Marion, IN 46952

Si tiene preguntas puede llamar al Servicio al Cliente de MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis.

**Los miembros de Hoosier Healthwise (HHW) permanecerán inscritos en**

su plan de salud electo por un período de un año. Una vez al año tendrá la oportunidad de inscribirse en un nuevo plan de salud. Todos los nuevos miembros que se unan a MDwise tendrán 90 días a partir de la fecha en que inicien para decidir si se quedan en MDwise o cambian a un plan diferente. Los miembros que han estado en MDwise por más de 90 días necesitarán quedarse en MDwise por un año.

**Los miembros del Plan Sano de Indiana (Healthy Indiana Plan (HIP))** deben reinscribirse cada 12 meses. 90 días antes de que termine 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. La División de Recursos Familiares debe recibir este formulario completado 45 días antes de que finalice su cobertura o será desvinculado del HIP. Si eso sucede, no podrá volver a inscribirse por 12 meses.

## Resumen del Programa de Calidad MDwise para 2010

Cada año MDwise revisa el cuidado y servicios provistos a los miembros. He aquí los resultados de la revisión.

### Áreas en las que MDwise está trabajando bien:

- Obtener la primera visita y cuidado prenatal continuo y visita post parto después del nacimiento. El buen cuidado en el embarazo es importante.
- Visitas de bienestar para niños entre 0 y 21 años de edad.
- Monitoreo de niños a quienes recién se les recetó medicamento para TDAH.

### Áreas en las que MDwise quiere enfocarse actualmente para mejorar:

- Un niño entre 0 y 15 años de edad debe tener al menos 8 visitas de bienestar infantil o revisiones.
- Los niños entre los 3 y los 21 años deben ver al médico al menos una vez al año para una visita de buen cuidado.
- Los miembros diabéticos deben ver a su médico al menos una vez al año para hacer pruebas de niveles de azúcar y grasa en su sangre.

Usted puede ganar puntos de Recompensas MDwise por obtener cuidado. Vaya a [MDwise.org/rewards](http://MDwise.org/rewards) para averiguar más.



### ¿Preguntas? ¿Comentarios? ¿Quejas?

**Si necesita ayuda con cualquier cosa sobre MDwise o su médico, siempre podemos ayudar. Por favor 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 se publica 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 ámbito de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud.

Se usan fotografías de archivo para todas las fotografías e ilustraciones. Derechos reservados © MDwise, Inc.

HHW-HIPM0127 (1/1/11)

# Depresión Navideña

Parece que la temporada de fiestas empieza más temprano cada año. Las fiestas de fin de año pueden llevar a una experiencia estresante para muchas personas. La depresión de las fiestas puede evitarse reconociendo los disparadores comunes. Entonces puede colocar algunas estrategias sencillas. Antes de que su Scrooge interno salga, tome unos momentos para averiguar acerca de los cambios de humor relacionados con las fiestas.

La depresión navideña es causada por una combinación de razones. Éstas incluyen el estrés de lograr expectativas poco realistas. Desde principios de octubre hasta el final del año, estamos expuestos a mensajes comerciales que rodean las fiestas. Nuestras vidas diarias usuales continúan. Pero se les agregan las demandas de cubrir las expectativas de las fiestas.

**Reconozca sus sentimientos. Luego, establezca sus expectativas de manera realista.** Cree un presupuesto y apéguese a él. Cree recuerdos a través de experiencias, no de paquetes.

**Apéguese a su presupuesto de comestibles.** Más no es siempre mejor. Puede sumar libras extras en las fiestas.

**Si está aislado, busque eventos comunitarios, religiosos o voluntarios.** Dar a los demás rebate la soledad. Aquellos que tienen mayor necesidad que usted pueden apreciar su tiempo y talentos. Intente conectarse.

Las fiestas también aumentan los sentimientos de pérdida. Usted puede extrañar a un ser querido que murió. O puede añorar a familiares o amigos que viven demasiado lejos para visitarlos. Estos sentimientos pueden llevarle al pesar. El pesar típicamente pasa cuando



la vida vuelve a la normalidad cuando termina la temporada de fiestas. De no ser así, encuentre a un profesional del cuidado de la salud con quien hablar.

He aquí algunos consejos para ayudarlo a enfrentar esto:

- **Tómese un respiro.** Deje las actividades por veinte minutos de calma.
- **Valore el hoy por hoy.** Cada año es diferente. No tiene caso comparar la experiencia de este año con las del pasado.
- **Continúe con su horario regular tanto como sea posible.** Mande a sus hijos a dormir a su hora normal.
- **Coma, beba y sea feliz con moderación.**
- **Haga ejercicio.** Alivia el estrés y mejora el humor. Vaya a caminar con un amigo. Rastrille hojas. Corra con el perro. Construya un muñeco de nieve.
- **Póngase en posición de reír todos los días.** Ya sea que ría con un ser querido, o mientras ve la televisión, la risa puede algunas veces ser la mejor medicina.

## Padres de Familia, ¿Tienen Cobertura de Salud?

El Plan Sano de Indiana) Healthy Indiana Plan (HIP)) es un plan de seguro de salud costeable para los adultos del Estado de Indiana que no tienen seguro. El HIP está patrocinado por el Estado y solamente requiere contribuciones mensuales mínimas del participante. Usted puede calificar para HIP si:

- \* Usted no ha estado asegurado durante al menos los últimos seis meses (si ha estado en Hoosier Healthwise, Care Select u otro programa Medicaid, pero ya no está cubierto, todavía puede ser elegible).
- \* Usted no tiene acceso a cobertura de seguro de salud a través de su empleador/patrón.
- \* Tiene entre 19 y 64 años de edad.
- \* No es elegible para otra cobertura Medicaid o Medicare.
- \* Es un residente legal de los EE.UU.

Actualmente, HIP está disponible solamente para adultos que tienen dependientes. HIP está actualmente agregando adultos sin hijos fuera de la lista de espera actual solamente. Puede hacer la solicitud de todos modos y se le agregará a la lista de espera. Se le notificará cuando HIP esté abierto a inscripciones de adultos sin hijos.

Llame al 1-877-GET-HIP-9 hoy para mayor información o vaya a [www.HIP.in.gov](http://www.HIP.in.gov).



**SMOKE-free**

Reciba ayuda para dejar el hábito del tabaco

## Deje de FUMAR

Es normal intentar más de una vez dejar de fumar. No se desanime.

Para mayor consejo y apoyo, llame a la Línea para Dejar de Fumar Tabaco de Indiana al 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669). También puede ir a [www.in.gov/quitline](http://www.in.gov/quitline).

# Resultados de la Encuesta de Satisfacción de Miembros MDwise 2011

## He Aquí lo que Usted Tuvo que Decir

1,324 miembros de Hoosier Healthwise de MDwise y 608 miembros del Plan Sano de Indiana (Healthy Indiana Plan) respondieron nuestra encuesta para ayudarnos a servirle mejor. 854 de ellos eran padres de familia que respondieron las preguntas por sus hijos que son miembros de MDwise. Las respuestas se mantuvieron en privado. MDwise no sabe qué miembros respondieron las preguntas de la encuesta.

*En general, los miembros de MDwise estuvieron felices con sus médicos y con el plan de salud MDwise.*

Se hizo a los miembros de MDwise algunas preguntas sobre cómo obtuvieron cuidado de la salud.

75% respondieron que habían visto a su médico en los últimos seis meses. Muchas personas habían ido a la sala de urgencias también. (72% de los adultos de Hoosier Healthwise y 55.9% de los adultos de HIP).

Los miembros adultos de MDwise y los padres de familia de niños miembros encontraron cinco áreas que creen podrían mejorar:

- ✓ Qué tan bien se comunican los médicos
- ✓ Servicio al cliente
- ✓ Promoción y educación de salud
- ✓ Especialistas
- ✓ Asesorar a adultos para que dejen de fumar (adultos solamente)

En MDwise nos complace que nuestras calificaciones fueron buenas comparadas con las de otros planes de salud. La cosa más importante es que podemos aprender cómo servir mejor a nuestros miembros en el futuro. Nuestra meta para el próximo año será mejorar todas las áreas de servicio, especialmente aquellas que usted creyó que pudieran ser mejor.

MDwise y su médico están siempre aquí para responder sus preguntas y ayudarle a obtener la ayuda que necesita. Puede llamarnos las 24 horas del día al 1-800-326-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis.

	Niños	Adultos Hoosier Healthwise	Adultos del Plan Sano de Indiana (Healthy Indiana Plan)
“Si 10 es la calificación más alta, ¿cómo calificaría a su médico personal o enfermera o al de su hijo/a?”	85.2% de los miembros calificaron a su médico o enfermera con 8, 9 o 10	74.1% de los miembros calificaron a su médico o enfermera con 8, 9 o 10	78.8% de los miembros calificaron a su médico o enfermera con 8, 9 o 10
“Cuando usted o su hijo/a necesitaron cuidado de inmediato por una enfermedad, lesión o condición, ¿con qué frecuencia obtuvieron cuidado tan rápido como lo querían?”	91.8% dijo siempre o usualmente	79.7% dijo siempre o usualmente	82.6% dijo siempre o usualmente
“¿Con qué frecuencia su médico u otros proveedores de salud le explicaron las cosas de modo que las pudiera entender?”	89.0% dijo siempre o usualmente	87.7% dijo siempre o usualmente	91.2% dijo siempre o usualmente
“¿Recomendaría su plan de salud a su familia o amigos?”	97.0% dijo definitivamente sí o probablemente sí	92.9% dijo definitivamente sí o probablemente sí	92.6% dijo definitivamente sí o probablemente sí

## CONSEJO:

Los miembros de MDwise deben recordar siempre llamar a su médico si necesitan cuidado de la salud. ¡Solamente vaya a la sala de urgencias si es una verdadera emergencia! Por favor consulte su manual para la definición de una verdadera emergencia. Llamar primero a su médico pudiera ahorrarle horas de espera en la sala de urgencias cuando pudiera no necesitarlo.

