

pasos para

sentirse mejor


Otoño 2008

¡Programas especiales para cuidar su salud!

MDwise tiene programas especiales para usted y sus hijos, que les ayudaran a creer y mantaenirse sanos. Los programas incluyen:

 **NURSE**on-call
Hable con una enfermera las 24 horas al día

 **RIDE**wise
Disfrute de transporte gratuito a sus visitas

 **HELPlink**
Trabaje con un asistente quien tiene conocimiento sobre servicios de salud, escuelas y la comunidad

 **WEIGHT**wise
Alcance y mantenga un peso saludable

 **SMOKE**-free
Reciba ayuda para dejar el hábito del tabaco

 **WELLNESS**chats
Tome control de su salud

 **BLUEBELLE** beginnings
Déle a su recién nacido un comienzo saludable

 **MS.BLUEBELLE'S** club for kids
Enseñe a los niños tomar decisiones saludables

 **TEEN**connect
Obtenga información solo para los

¿Preguntas? Llámenos al
1-800-356-1204 o al 317-630-2831
para el área de Indianápolis.
También puede visitar nuestro sitio
Web: www.MDwise.org

Salud de Cada Día

La salud es cosa de todos los días.

Todo importa, lo que hace, cómo come y cómo actúa.

Así que aquí hay algunas formas diarias para permanecer bien:

- Mantenga un peso saludable. Esto puede ayudarle a protegerse de la diabetes, enfermedades cardiacas y derrame cerebral.
- Intente hacer ejercicio por 30 minutos la mayoría de los días. Caminar, nadar o trotar son buenas elecciones. Los quehaceres como aspirar o cortar el pasto también cuentan.
- Disminuya el consumo de carnes rojas, queso y artículos de leche entera. Coma más frutas, verduras y artículos de granos integrales.
- Practique buenos hábitos de seguridad. Use el cinturón de seguridad en el automóvil, un casco cuando pasee en bicicleta y filtro solar cuando salga al aire libre.
- Sobrelleve el estrés con un pasatiempo, hablando con amigos o tomando un descanso.
- No fume. Vea a su médico si necesita ayuda para dejar de fumar.
- Visite a su médico regularmente para revisiones



Fuentes: American Medical Association (Asociación Médica Americana); Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades).

ADENTRO:

- 2 Su Prestación de Farmacia
- 3 Cuando los Bebés Nacen Demasiado Pequeños
- 4 Controle Su Asma
- 5 Derechos y Responsabilidades de los Miembros

Su Prestación de Farmacia y lo que Usted Necesita Saber

Como miembro de MDwise, usted tiene cobertura en para medicamentos.

MDwise ofrece una “Lista de Medicamentos Preferidos” o PDL para apoyar sus necesidades de medicamentos. La PDL de MDwise proporciona información acerca de:

- Nombres de medicamentos preferidos
- Nombres de medicamentos de “primera línea” (estos medicamentos deben usarse antes que los medicamentos de “segunda línea”)
- Límites en la cantidad o suma de medicamentos que usted puede recibir
- Nombres de los medicamentos que requieren una autorización previa de su médico antes de que usted pueda surtirlos en una farmacia

Para la mayoría de los medicamentos, usted puede obtener suficientes para 30 días. Usted necesita obtener sus medicamentos en una farmacia MDwise. Casi todos los medicamentos genéricos están en la lista de medicamentos preferidos. Los miembros de MDwise pueden encontrar la PDL y una lista de farmacias en www.MDwise.org.

¿Por Qué Autorización Previa?

MDwise tiene un proceso para obtener medicamentos que no están en la PDL Este proceso se llama Autorización Previa.



Su médico puede ordenar un medicamento no listado esta PDL. En este caso su médico necesitará proporcionar información sobre su salud. Se tomará entonces una decisión acerca de si el medicamento es el adecuado para usted.

Esto es importante por varias razones:

- Usted puede necesitar pruebas o ayuda con medicamentos muy especializados
- Es posible que pueda tomar un medicamento en nuestra PDL que funcione igual de bien
- Los medicamentos pueden usarse a veces por razones que no han demostrado ser de ayuda

¿Cuándo se requiere una autorización previa?

Su médico debe llenar un formulario de autorización previa:

- Si un medicamento no está listado en la PDL de MDwise
- Si usted está obteniendo más medicina de lo que se espera usualmente
- Si hay otros medicamentos en la lista PDL, esos deben probarse primero

¿Qué hago si mi farmacia me pide pagar por mis medicamentos?

- ¡No pague por medicamentos recetados de su propia bolsa! MDwise no puede reembolsarle si usted paga por ellos.
- Si tiene alguna pregunta acerca de si MDwise cubre su medicamento cuando vaya a surtir su receta, llámenos o haga que la farmacia nos llame al 1-800-356-1204 o al 630-2831 (en Indianápolis).
- No hay co-pago por medicamentos con MDwise.
- If you need to take the medicine soon, ask the pharmacy for an emergency supply. This supply will not cost you anything. This would get you through until you can contact your doctor and/or MDwise.

Si tiene alguna pregunta acerca de si su medicamento está cubierto, por favor llame al consultorio de su médico, a la farmacia o al Servicio al Cliente de MDwise para que le ayuden.



Pasos Para Sentirse Mejor está publicado para miembros de MDwise, por MDwise, Inc. P.O. Box 44123, Indianápolis, IN 46244-1423, teléfono 1-800-356-1204 o, en el área de Indianápolis, (317) 630-2831. Sitio Web: www.MDwise.org.

La información que se incluye en Pasos Para Sentirse Mejor proviene de diversos expertos en Medicina. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido específico que pueda afectar su salud, por favor contáctese con su proveedor de asistencia médica.

Se utilizan fotografías de stock 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 de MDwise al 1-800-356-1204. Podemos ayudarle en inglés/español/ otros idiomas.



Cuando los Bebés Nacen Demasiado Pequeños

¿Está embarazada?

Entonces su lista de preguntas puede estar creciendo casi tan rápido como su vientre. ¿Cuándo sentiré la primera patada? ¿A quién se parecerá mi bebé? ¿Cuál es el nombre perfecto?

Aún así, usted puede no haber hecho una pregunta muy importante: ¿Cuánto pesará mi bebé?

Esa es una pregunta digna de pensar en ella porque muchos bebés en este país no pesan suficiente al nacer.

Los médicos los llaman bebés de bajo peso al nacer, queriendo decir que pesan menos de 5 libras, 8 onzas (2 kilos 100 gramos).

Estos bebés pueden ser demasiado pequeños porque nacieron antes de tiempo. O pueden no haberse desarrollado tan bien como deberían dentro de sus madres.

Como son tan pequeños, pueden tener serios problemas. Pueden tener:

- Problemas para respirar o comer.
- Hemorragias en sus cerebros.
- Muy poca grasa corporal para permanecer calientes.
- Problemas de aprendizaje más adelante en su vida.

Pero hay mucho que puede hacer para proteger a su bebé:

- Vea a un médico para revisiones durante su embarazo.
- Coma una dieta sana, alta en fibra y baja en grasa.
- Gane una cantidad saludable de peso, usualmente entre 25 y 30 libras.
- No tome ningún medicamento sin consultar primero con su médico.
- No fume ni beba alcohol.

Pregunte a su médico sobre más formas de ayudar a su bebé.



BLUEBELLE
beginnings

Déle a su recién nacido un comienzo saludable

Llame al Servicio al Cliente de MDwise para unirse al programa BLUEBELLE beginnings. Usted puede ganar un premio por hacer y mantener sus citas prenatales y después del parto. También puede elegir un médico para su bebé. Llame al 1-800-356-1204 o en el área de Indianápolis al 630-2831.



Pregunte a la Dra. Wise

P. Creo que mi hijo/a tiene fiebre. ¿Cómo reviso la temperatura?

R. Para los niños menores de 3 años, tome la temperatura rectalmente para obtener la mejor lectura.

Después de los 4 o 5 años, usted puede revisar la

temperatura de su hijo/a colocando el termómetro en la boca de su hijo/a. Usted también puede revisar la temperatura de su hijo/a colocando el termómetro bajo la axila, pero es menos exacto

Es siempre importante verificar con su médico qué aconseja. El obtener una lectura exacta de la temperatura necesita práctica. Pida a su médico que le muestre cómo.

Los Esteroides Inhalados y el Asma

Durante un recrudecimiento del asma, sus vías respiratorias se inflamarán y se llenarán de moco. Los medicamentos de esteroides inhalados ayudan a prevenir los recrudecimientos del asma.

Medicamentos de Esteroides Inhalados para el Asma

- Son controladores a largo plazo que se toman diariamente según indica su médico.
- Se recomiendan como un medicamento efectivo y bien tolerado para niños y adultos que necesitan un medicamento de control a largo plazo.
- Ayudan a reducir la inflamación de las vías respiratorias.
- Ayudan a reducir la tos y la dificultad para respirar.
- Van directamente a las vías respiratorias pulmonares.
- Reducen la necesidad de medicamentos de alivio rápido.

Medicamentos de Esteroides Orales para el Asma

- Se usan para tratar recrudecimientos de asma de moderados a severos por un corto período de tiempo.
- Son medicamentos de alivio rápido (no medicamentos de control).
- Le ayudan a sentirse mejor rápidamente.

Hable con su médico acerca de si los esteroides inhalados pueden ayudar.

Esteroides Anabólicos

Hay esteroides que alguna gente usa para desarrollar músculos. Estos son llamados esteroides anabólicos. No son lo mismo que los esteroides usados para tratar el asma.

Derechos de Reproducción (Copyright) 2006 The GlaxoSmithKline Group of Companies. Todos los derechos reservados.



Reporte Otros Seguros de Salud

Por favor, llámenos si usted o su hijo/a tienen otro seguro de salud.

Algunos ejemplos son:

- Seguro de un trabajo
- Niños con seguro del otro padre de familia

Llame a MDwise para reportar el seguro. También puede llamar a su trabajador de caso o al Centro de Servicio de la División de Recursos Familiares.

El otro plan de seguro ayudará a pagar por su cuidado. ¡De todos modos obtendrá todas las prestaciones de Hoosier Healthwise!

También podemos ayudar a coordinar a sus médicos y cuidado.

Llame al Servicio al Cliente de MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis y seleccione la opción #1.

Derechos y Responsabilidades de los Miembros

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

MDwise está comprometido a asociarse con usted y su médico. Nosotros:

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

Además, USTED tiene derecho a:

- Cambiar a su médico llamando al Departamento de Servicio al Cliente de MDwise.
- Acceso oportuno a servicios cubiertos.
- Apelar a cualesquier decisiones que tomemos acerca de su cuidado de salud. Usted también puede quejarse acerca del tratamiento personal que le den.
- Obtener copias de sus expedientes médicos o limitar el acceso a estos expedientes, de acuerdo a la ley estatal y federal.
- Enmendar sus expedientes médicos que nosotros mantenemos.
- Obtener información acerca de su médico.
- Solicitar información acerca de la organización y operaciones de MDwise.
- Rehuser 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 del miembro.
- Preparar una instrucción por adelantado.
- Obtener ayuda de la Administración Familiar y de Servicios Sociales de Indiana (Indiana Family and Social Services Administration (FSSA)) sobre servicios cubiertos, prestaciones o quejas.
- Obtener información completa de prestaciones. Esto incluye cómo obtener servicios durante horas regulares, cuidado de emergencia, cuidado fuera de horas de consulta, cuidado fuera del área, exclusiones y límites en los servicios cubiertos.
- Solicitar información acerca de nuestro plan de incentivos del médico.
- Que se le hagan saber los cambios a sus prestaciones y médicos.
- Que se le diga cómo elegir un plan de salud diferente.
- Cuidado de salud que le haga sentir cómodo basado en su cultura.
- Ser libre de cualquier forma de restricción o aislamiento usados como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia de acuerdo con las normas Federales. Esto quiere decir que su médico no puede restringirle o aislarle porque es lo más fácil. El médico no puede obligarle a hacer algo que usted no quiera hacer. El médico no puede intentar tomar represalias contra usted por algo que usted pueda haber hecho.
- Cuando usted ejerza estos derechos, usted no será tratado de manera diferente.
- Proporcionar información 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 llega a ser insolvente, usted no es responsable de nuestras deudas. También, usted no sería responsable por servicios que se le hayan dado porque el Estado no pague a MDwise, o porque MDwise no pague bajo un contrato. Finalmente

en el caso de insolvencia, usted no tiene que pagar nada más por los servicios cubiertos que lo que pagaría si MDwise le proporcionara los servicios directamente.

USTED es responsable por:

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

CONSEJO IMPORTANTE:

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





MS. BLUEBELLE'S
club for kids

A LAVARSE, LAVARSE, Y LAVARSE LAS MANOS



6 Pasos del Lavado de Manos

1

Paso #1:
Lávete las manos con agua.
No se olvide de sus uñas.
Use un cepillo si tienes.

2

Paso #2:
Aplicaques jabón.

3

Paso #3:
Frotese las manos. Y entre los dedos por 20 segundos.

4

Paso #4:
No se olvide de sus uñas.
Use un cepillo si tienes.

5

Paso #5:
Enjuáguese los gérmenes.

6

Paso #6:
Séquese las manos.

¿Puedes tú emparejar los Seis Pasos del Lavado de Manos con el número correcto?

1	Enjuaga y elimina los gérmenes
2	No te olvides de limpiarte las uñas
3	Sécate las manos
4	Ponte el jabón
5	Lávate las manos con agua tibia
6	Frótrate las manos juntas por 20 segundos

¿Puedes tú ayudar a Taki a descifrar éstas palabras?

Bójan	_____
Gaua	_____
Mregesen	_____
Rbubujisa	_____
Nmosa	_____

Búsqueda de las palabras del Scrub Club®

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

BACTERIA **LAVADO DE MANOS**
BURBUJAS **HEROES DEL JABÓN**
LIMPIO **SCRUB CLUB**
GERMENES **JABÓN**
MANOS **AGUA**

¡Ayuda a el Grupo del Scrub Club® a conseguir el camino! hacia el jabón!



NSF International
789 N. Dixboro Road
Ann Arbor, Michigan 48105 USA
1-888-99-SAFER 1-734-769-8010 phone 1-734-769-0109 fax
info@nsf.org www.nsf.org www.scrubclub.org
Scrub Club® and Scrub Club® characters © 2007 NSF International.

Do you speak English? See the flipside. →