MDwise

pasos para sentirse mejor

Invierno 2008

¡Programas especiales para cuidar su salud!

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

NURSEon-call
Hable con una enfermera las 24 horas al día

RIDEwise
Disfrute de transporte gratuito a sus visitas

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

WEIGHTwise
Alcance y mantenga un peso saludable

SMOKE-free
Reciba ayuda para dejar el hábito del tabaco

WELLNESSchats
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

TEENconnect
Obtenga información solo para los

¿Alguna pregunta? 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**

ADENTRO:

2 Resultados de la Encuesta de Satisfacción de los Miembros

3 Inscripción Abierta

4 Resultados del Concurso de la Sra. Bluebelle

Proteja a Sus Niños de la Diabetes Tipo 2

Estar pasado de peso puede causar muchos problemas de salud, aún a los niños. Uno de estos problemas es la diabetes tipo 2, que es una enfermedad que afecta la forma en que su cuerpo convierte el alimento en energía.

Ayudar a sus hijos a mantener un peso saludable puede reducir su riesgo de diabetes.

He aquí algunos consejos:

- Limite el tiempo que sus hijos ven la televisión. Anímelos a estar activos en lugar de eso.
- Planee formas divertidas de ejercitarse juntos. Vayan a andar en bicicleta o a caminar, por ejemplo.
- Mantenga bocadillos saludables en casa. Algunas buenas elecciones incluyen queso bajo en grasa, frutas y verduras y galletas graham.
- Coman sus alimentos juntos. Ponga el buen ejemplo con los alimentos que usted come.

Si está preocupado acerca del peso de su hijo/a, hable con su médico.

Quejas y Apelaciones MDwise

La calidad del servicio que obtiene de MDwise es importante para nosotros. Si usted tiene alguna preocupación, llame al Departamento de Servicio al Cliente al: 1-800-356-1204 o llame al 317-630-2831 si usted está en el área de Indianápolis. Un representante del servicio al cliente de MDwise tratará de resolver sus preocupaciones de inmediato.

Para Presentar una Queja

Si usted no está de acuerdo con una respuesta que obtuvo de MDwise, usted tiene derecho de pedir una revisión más a fondo del problema. Esto se llama una "queja." Usted puede presentar una queja acerca de cualquier decisión de salud y/o tratamiento personal que obtenga. Usted debe presentar una queja dentro de 60 días.

Como Presentar una Queja:

Paso 1. Presente su queja. Usted puede escribir una carta o llamar al Servicio al Cliente de MDwise para que le ayuden. Si escribe una carta, guarde una copia para usted. Luego mándenos el original.

Paso 2. Espere una respuesta por escrito de MDwise. MDwise revisará su queja. Responderemos dentro de 25 días hábiles.

Paso 3. Proceso de Apelaciones de MDwise. Si todavía no está de acuerdo con nuestra respuesta, puede pedir una apelación llamando a MDwise. También debe escribirnos una carta para apelar. Usted tiene 30 días hábiles para presentar una apelación. Usted obtendrá una respuesta dentro de 35 días hábiles.

Paso 4. Revisión por una Organización de Revisión Independiente. Si todavía no está feliz, usted puede algunas veces pedir una revisión por una Organización de Revisión Independiente (IRO por sus siglas en inglés). La IRO tomará una decisión dentro de 15 días.

Paso 5. Apelar ante la FSSA (Administración de Servicios Familiares y Sociales por sus siglas en inglés). Para apelar la decisión de la IRO, usted debe comunicarse con el Estado. La Oficina de Audiencias y Apelaciones de la FSSA de Indiana maneja esto. La decisión de la FSSA es la resolución administrativa final. Si usted todavía no está conforme, puede presentar una demanda. Un tribunal revisará entonces su caso.

Para mayor información, por favor vea su manual de miembro, página no.20.

Encuesta de Satisfacción de los Miembros MDwise 2008

Resultados de la encuesta de satisfacción de los miembros MDwise 2008…

¡HE AQUÍ LO QUE USTED TENÍA QUE DECIR! ¡1094 miembros de MDwise respondieron a nuestra encuesta para ayudarnos a servirle mejor! La compañía de encuestas habló con 481 adultos, más 613 padres de familia que respondieron preguntas por sus hijos. Las respuestas se mantuvieron privadas-- MDwise no sabe qué miembros respondieron a las preguntas de la encuesta.

Se hicieron algunas preguntas a los miembros de MDwise acerca de cómo obtenían su cuidado de salud. Ocho de cada 10 miembros han visto su médico en los últimos seis meses. Mucha gente ha ido también a la sala de urgencias (27% niños y 66% adultos).

- CONSEJO: los miembros de MDwise deben siempre recordar llamar a su médico si necesitan cuidado de salud. ¡Vayan a la Sala de Urgencias solamente si es una verdadera emergencia! Por favor, vea su manual de miembro para la definición de qué es una verdadera emergencia. El llamar primero a su médico puede ahorrarle horas de tiempo de espera en la Sala de Urgencias cuando usted puede no necesitarlo.

He aquí una de las respuestas de los miembros y de los padres de familia de los miembros:

	Niños	Adultos
"Sí 10 es la máxima calificación, ¿cómo calificaría a su médico/ pediatra o enfermera/o de cabecera?"	82.8% de los miembros calificaron a su médico o enfermera con 8, 9 o 10.	72.6% de los miembros calificaron a su médico o enfermera con 8, 9 o 10.
"Cuando usted/su hijo necesitaron cuidado de inmediato por una enfermedad, lesión o condición, ¿con qué frecuencia obtuvieron usted/su hijo el cuidado tan pronto como lo querían?"	93.7% dijeron que siempre o usualmente.	86.0% dijeron que siempre o usualmente.
"¿Con qué frecuencia su médico u otros proveedores de salud explican las cosas de forma que usted pueda entenderlas?"	94.1% dijeron que siempre o usualmente.	87.0% dijeron que siempre o usualmente.
"¿Recomendaría su plan de salud a sus familiares o amigos?"	94.3% dijeron que definitivamente sí o probablemente sí.	89.8% dijeron que definitivamente sí o probablemente sí.

Los miembros adultos de MDwise encontraron dos áreas que piensan que pueden mejorar:

- Obtener el cuidado necesario
- Servicio al Cliente

En MDwise estamos complacidos de que nuestras calificaciones fueron buenas comparadas con otros planes de salud. La cosa más importante es que podemos aprender cómo servir a nuestros miembros mejor en el futuro. Nuestra meta para el 2009 será mejorar todas las áreas de servicio, especialmente aquellas que usted piensa pueden mejorar.

MDwise y su médico están siempre aquí a responder a sus preguntas y brindarle ayuda que necesita. Puede llamarnos las 24 horas del día al (317) 630-2831 o al 1-800-356-1204.

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? ¿Quejas? ¿Comentarios? Si usted necesita caulquier clase de ayuda de MDwise o su doctor, nosotros siempre le podemos ayudar. Por favor llame la Línea del Servicio al Cliente al 1-800-356-1204 o, en el área de Indianápolis, al (317) 630-2831. Le Podemos ofrecer ayuda en inglés, español, y otros idiomas.

Inscripción Abierta

El 1 de marzo de 2009 habrá un cambio en el Programa Hoosier Healthwise llamado Inscripción Abierta. **Este cambio no afectará sus prestaciones.**

¿Qué Es Inscripción Abierta?

Los miembros elegibles de Hoosier Healthwise permanecerán ahora inscritos en su plan de salud elegido por un periodo de un año. Una vez cada año usted tendrá un período de inscripción abierta durante el cual usted tendrá la oportunidad de elegir un nuevo plan de salud. Una vez que termine el período de inscripción, usted permanece inscrito en su plan el ejido de salud por el resto del período de 12 meses a menos de que usted pierda su elegibilidad Hoosier Healthwise.

Usted puede todavía cambiar su médico del plan de salud en cualquier momento. Por favor recuerde que es mejor para su salud seguir con un médico que cambiar frecuentemente.

Usted también puede pedir cambiar su plan de salud en cualquier momento si tiene una "causa justa." Esto es cuando usted tiene inquietudes sobre la calidad del servicio que se le está proporcionando por su plan de salud. Usted debe primero comunicarse con su plan de salud para que traten de resolver su inquietud. Si usted todavía no está contento después de comunicarse con su plan de salud, usted puede llamar a la Línea de Ayuda de Hoosier

Healthwise al 1-800-889-9949 y ellos revisarán su solicitud.

¿Qué Necesito Hacer?

Si usted o los miembros de su familia quieren seguir con MDwise, usted no necesita hacer nada. Usted seguirá inscrito con el plan de salud MDwise. Si quisiera cambiar su actual plan de salud, por favor llame a la Línea de Ayuda Hoosier Healthwise al 1-800-889-9949 para hacer ese cambio.

Los períodos de Inscripción Abierta para los miembros empiezan en etapas. Para los miembros que viven en la región Central, su período de Inscripción Abierta es del 1 de marzo de 2009 hasta el 31 de mayo del 2009. Para aquellos que viven en la parte Norte de Indiana y en los condados del Centro Oeste, su período de Inscripción Abierta será del 1 de junio de 2009 hasta el 31 de agosto de 2009. Los miembros que viven en los condados del sur y centro este en Indiana tendrán inscripción abierta del 1 de septiembre de 2009 hasta el 30 de noviembre de 2009. Si usted no solicita un cambio, usted continuará con MDwise.

¿A Quién Puedo Llamar?

Si usted tiene preguntas, por favor llame a MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis.

Servicios de Comportamiento y Salud Mental en MDwise

Muchas personas piensan que los desórdenes mentales son raros. De hecho, son comunes. Una enfermedad mental puede afectar los pensamientos y el comportamiento. Puede dificultar el enfrentarse con las rutinas normales de la vida.

MDwise ofrece cuidados de salud del comportamiento y mentales para nuestros miembros.

Estos servicios incluyen:

- Salud mental
- Problemas de comportamiento
- Abuso del alcohol y drogas

Los miembros en MDwise deben elegir a un proveedor de salud de comportamiento/mental en la red de trabajo de MDwise. Pregunte su médico. Él o ella pueden ayudarle a encontrar uno o usted puede llamar al Servicio al Cliente MDwise. Usted también puede ir a www.MDwise.org.

El 1 de enero 2009, MDwise va a cambiar la forma en la que ofrecemos servicios de cuidado de salud de comportamiento/mental a nuestros miembros. Ya no estamos contratando a otra compañía para proporcionar estos servicios. MDwise le ayudará con esos servicios en lugar de eso. ¡Esto no cambiará sus prestaciones! Si usted tiene un administrador de caso, le llegará una carta de su administrador de caso hablando de sobre este cambio. Por lo demás, los servicios seguirán igual.

Si tiene preguntas acerca de este cambio, o acerca de los servicios de salud de comportamiento o mental, llame a MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 (en el área de Indianápolis). Escuche con cuidado y elija la opción no. 2. Un representante de MDwise le ayudará.

Pregunte a la Dra. Wise

P. ¿Qué es una detección de clamidia y quien debe hacerse una?

R. Cuando usted está enfermo usted frecuentemente lo sabe. Simplemente no se siente bien.

Usted pudiera tener una enfermedad sexualmente trasmitida llamada clamidia y podría no saberlo. Eso es porque la clamidia algunas veces puede tener sólo síntomas leves o no tener ninguno. Pero es una enfermedad seria.

Si se deja sin tratar, la clamidia puede dañar sus órganos sexuales y puede dificultarle el embarazarse.

Por eso es importante hacerse la prueba. Si usted es menor de 25 años y activa sexualmente, usted debe hacerse la prueba cada año.

Cuando usted se hace la prueba, está ayudando proteger a su compañero también. Los hombres también pueden contagiarse de clamidia.

Para averiguar más, hable con su médico.

MS. BLUEBELLE'S CONTEST WINNERS!

Winners of the Ms. Bluebelle Good Friend and Neighbor Coloring Contest 2008

Ganadores del Concurso de Coloreado Buen Amigo y Vecino de la Sra. Bluebelle 2008

1ST

PRESCHOOL CLASS

1st Place (Primer Lugar)	Talissa
2nd Place (Segundo Lugar)	Maci
3rd Place (Tercer Lugar)	Breanna

1ST

I am a good friend for many reasons
I help my mom with my little brother,
even though I am the youngest girl out
of four kids I still help my mom with b
my little brother who has asthma.
my mom also get sick at times
because she has a sickness cause calle
lumpus which I still don't know to much
about but I still love her. I pray to God to hea
not only my little brother and mmmom but
The world too. The I hear about
all the crimes in the world
and it scares me
to God to heal the world and I pray
and stop the crimes world

KINDERGARTEN-2ND GRADE

1st Place (Primer Lugar)	Alicia
2nd Place (Segundo Lugar)	Darryl
3rd Place (Tercer Lugar)	Autumn

I am a good friend because, I help others. I treat others how I like to be treated. For example, a friend of mine was diagnosed with a Brain disease. Then after that the fall festival Came. I was a volunteer, I earned a total of $8.00. I gave it all too. I noticed I had some more in my Pocket. that was money I saved. I gave it to him too. When we were in 1st grade I used to Clean his [illegible]. One day at the end of 3rd grad I was given a Take home Second make A Difference paper. the next day my dad had to go get a Series of a whole salepiece he sells Coffee. I went with him. I spotted some bracelets I had an idea! there was this little girl named [illegible] Friend. She has Luccemia. I bough the bracelets for 50¢ each I sold them for $1.00 a piece in the barbershop. It's my dad's work he's a barber. I sold all the bracelets and I made $8.00 I gave it to her mom. thats how I think I am a good friend.

1ST

3RD GRADE–5TH GRADE

1st Place (Primer Lugar)	Mary
2nd Place (Segundo Lugar)	Kaylee
3rd Place (Tercer Lugar)	De'sharia

The New Kid

As I was walking down the hallway I saw he said "we have another classmate" I said "Really who" he is dirty, big glasses, nerdy, and teachers pet" he said. As he said that I start to think was another kid that was being teased like. I walked with him to the classroom everyone welcomed me. Then, I saw him he was quiet, sad and was being teased. I sat in my assign seat he was sitting next to me. He didn't say anything to me because he though I was like my other classmates. I say "hi what's your name" He didn't answer. the teacher said "line up for lunch" Everyone teased him I felt his feelings cause I've been in that situation before. When I got my lunch I got out of line and I saw him sitting alone so I went and sat with him. Then he told me his name his name was I said "very nice to meet you Jin" Then Come and said "why are you sitting with nerd, the big glasses" He stood up and said "why are you calling him names and teasing him" said "Cause I feel like it" Then, I said "you been teasing people because maybe someone was teasing you when you were little. OK I admit it. I'm sorry" he said "come on lets sit with" said "together" be his friends. I said "thank you I applaud it so thats why I think making new people isn't no big deal. No matter where they come from, or who they are I can respect he/her for who he/she are.

1ST

6TH GRADE–8TH GRADE

1st Place (Primer Lugar)	Rudy
2nd Place (Segundo Lugar)	Monique
3rd Place (Tercer Lugar)	Candyce

I am a good neighbor because I help out in my community. I started a program called "Baby Bundles". I contact local businesses and get donations, fundraise and use my own money and purchase items to keep babies warm in the winter months. Such as pajama's, T-shirts, socks, blankets, diaper, etc. I assemble everything into bundles and donate them to womens Care Center and the Homeless center so they can be distributed to needy babies. I have donated over 3,000 bundles in the last few years. I started my project at age 5. And I do it every winter since. I am now 15. I feel good about helping those less fortunate and beleive in sharing my blessings even though I dont have much. I also Trick-or-treat for unicef to help raise money for unicef and also volunteer every year for the local MS run, Sunburst marathon and other projects. I love to be involved in my community and always help others.

1ST

9TH GRADE–12TH GRADE

1st Place (Primer Lugar)	Ali
2nd Place (Segundo Lugar)	Anna
3rd Place (Tercer Lugar)	Brittaney