

# pasos para sentirse mejor


Otoño 2009

## ¡Programas especiales para cuidar su salud!

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

 **NURSE on-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](http://www.MDwise.org)

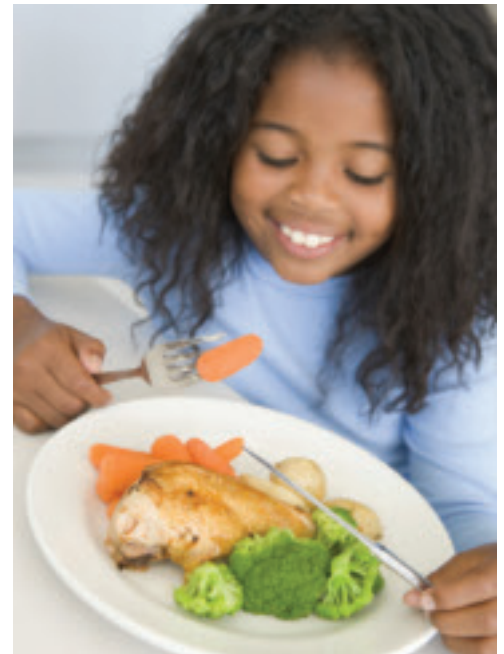
## Hágase Cargo de lo que Comen sus Hijos

Como padre de familia, usted enfrenta muchas elecciones diariamente sobre qué alimentos dar a sus hijos. En general, frutas, verduras, panes de grano integral, carne magra, pollo, pescado y leche y quesos bajos en grasa o sin grasa son las mejores elecciones. Sirva menos grasa y aún menos dulces. Empiece con el desayuno. Elecciones rápidas y saludables incluyen:

- Cereal (no del tipo azucarado) con leche baja en grasa o sin grasa
- Yogurt bajo en grasa o sin grasa
- Fruta

La comida es una buena hora para frutas y verduras. Sus niños necesitan cinco o más porciones diarias. Sirva palitos de zanahoria o zanahorias tiernas en su comida con un sándwich. Sirva una fruta como postre.

En los sitios de comida rápida, elija fruta como guarnición en lugar de papas fritas y ordene una leche baja en grasa o sin grasa para sus niños.



No permita a sus hijos refrescos embotellados con sus comidas.

Como tentempiés, sirva:

- Verduras con dip bajo en grasa
- Fruta con dip bajo en grasa
- Pretzels
- Palomitas de microondas bajas en grasa
- Tostaditas con salsa

Fuentes: American Medical Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. and Kidney Diseases (Asociación Médica Americana, Instituto de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales)

## ADENTRO:

- 2 Salud Femenina
- 3 Manténgase Saludable Este Invierno
- 4 Cuidado de la Vista
- 5 Derechos y Responsabilidades de los Miembros

## Citas de Medicamentos para TDAH (ADHD)

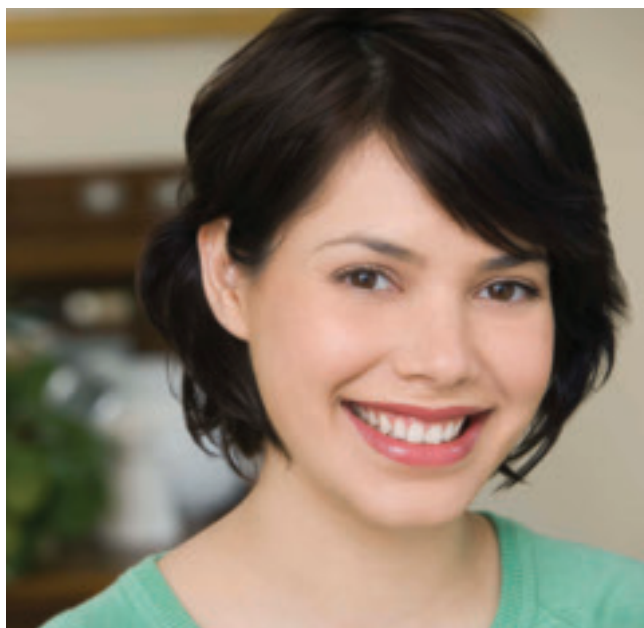
Si su hijo/a está tomando medicamentos para TDAH, es importante que mantenga sus citas con el médico. Su hijo necesita que le vean un mes (o 30 días) después de iniciar el medicamento. En estas citas de seguimiento el médico verificará cómo está respondiendo su hijo/a al medicamento. Su hijo/a necesitará que le vean 2 veces más en los siguientes 9 meses después de eso. Ir a estas citas ayudará a su hijo/a a que le vaya bien con el medicamento. Si tiene preguntas sobre estas citas, o sobre el medicamento de su hijo/a, llame al consultorio de su médico. ¡Ellos le pueden ayudar!

## Mujeres: Estén sanas, manténganse sanas

Usted debe hacerse su examen femenino cada año. ¿Se ha hecho su examen femenino últimamente? Si usted está sexualmente activa se le recomienda que se haga un examen femenino cada año. Esto incluye un Papanicolaou y un examen pélvico.

También, para las mujeres que están sexualmente activas, una prueba de Enfermedades Transmitidas Sexualmente (STD) es importante. Una de las STD más comunes es la Clamidia. En la mayoría de los casos no hay síntomas. Usted puede tenerla por largo tiempo y no saberlo. Si no se trata, puede causar daño a sus órganos femeninos. Puede resultar en que no pueda tener hijos. Para las mujeres de 40 años o mayores es necesaria una mamografía anual. Una mamografía es una prueba para

revisar la existencia de cáncer mamario.



Hable con su médico acerca de estos importantes exámenes. Su médico podría querer que usted hiciera estas pruebas a una edad más temprana o diferente.

Esté saludable y permanezca así. ¡Programé una cita hoy!



### Pregunte a la Dra. Wise

**P.** ¿Es seguro tomar medicamentos cuando está embarazada?

**R.** Esto depende de qué medicinas tome. Algunas son seguras de tomar para bebés en desarrollo y otras no. Algunos

medicamentos pueden causar defectos de nacimiento. El riesgo es mayor durante las primeras semanas del embarazo. Es entonces cuando los órganos mayores del bebé están formando.

Así que si está embarazada, quédese en el lado seguro. Verifique con su médico antes de tomar cualquier medicamento.



**2 pasos para sentirse mejor**

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](http://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 cualquier 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.**

# Siga Bien Este Invierno

Usted no puede pescar un resfriado o una gripe parándose bajo la lluvia. Y no puede curar ninguno de ellos con sopa de pollo.

Pero hay formas simples de continuar bien este invierno. Y como puede tomar semanas para mejorarse de un resfriado o la gripe, lo mejor que puede hacer es detenerlos antes de que empiecen.

## Evite los gérmenes

Las personas en los EE.UU. se contagian de un billón de resfriados al año. Hay menos casos de la gripe, pero puede ser mucho más seria. La gripe puede ser especialmente dura en las personas mayores o en aquellas con una enfermedad, tal como la diabetes o una enfermedad cardíaca.

Los resfriados y la gripe son causados por virus. Se propagan por el tacto o por un estornudo o tos. Usted puede ayudar a mantenerse a usted y a los demás bien con estos consejos:

- Lávese las manos frecuentemente, especialmente si ha estado cerca de alguien que esté enfermo. Use un desinfectante para limpiar superficies, tales como teléfonos o juguetes, tocados por personas enfermas.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable cuando estornude o tosa. Luego tire el pañuelo desechable.
- Evite tocar su nariz, boca u ojos.
- Póngase una vacuna contra la gripe.

## Si se enferma

Usted puede tener la gripe si sus síntomas llegan rápidamente e incluyen una fiebre de más de 101 grados, escalofríos y dolores musculares.

Si usted cree que tiene la gripe, llame a su médico. Hay medicamentos que pueden ayudarle. También debería llamar a su médico si tiene dolor en el pecho o problemas para respirar.

Descansar es una de las mejores cosas que puede hacer si tiene la gripe o tiene un mal resfriado. Los siguientes consejos pudieran ayudar también:

- Alivie sus síntomas con medicamentos de ventas sin receta. Pueden ayudar con los dolores, fiebre,



congestión nasal y senos inflamados. Asegúrese de leer las etiquetas para averiguar para qué es cada medicamento. Pregunte a su médico si tiene dudas.

- Beba muchos líquidos y coma bien .
- No tome bebidas alcohólicas ni fume.

Es importante quedarse en casa cuando esté enfermo. Se sentirá mejor, y evitará propagar gérmenes a los demás.

No olvide que NURSEon-call de MDwise está disponible 24 horas al día, cada semana para responder cualesquier

preguntas que tenga acerca de su salud. Llame al 1-800-356-1204 y elija la opción #3.



**NURSEon-call**

Hable con una enfermera las 24 horas al día

Fuentes: American Lung Association; National Institutes of Health, Centers for Disease Control (Asociación Pulmonar Americana; Institutos Nacionales de Salud, Centros de Control de Enfermedades)

## ¿Que necesito saber acerca de la H1N1 o la "gripe porcina"?

La gripe H1N1 fue encontrada por primera vez en los EE.UU. en abril de 2009. Esta gripe se propaga de la misma manera que la gripe de estación lo hace. La H1N1 puede ser leve o severa y tiene síntomas similares a la gripe de estación.

Una vacuna para la H1N1 puede estar disponible este otoño. Las mujeres embarazadas, las personas que viven con o que cuidan de niños menores de seis meses son objetivos principales de la vacuna. Entre los seis meses y los 24 años son algunos de los objetivos principales para la vacuna. Verifique con su médico para mayor información.

Fuente: Centers for Disease Control (Centros para Control de Enfermedades)

## ¿Cómo puedo ayudar a detener el fraude y abuso?

Cuando la gente no es honesta, puede ser fraude. El fraude puede aumentar los costos del cuidado de la salud para todos nosotros.

Usted puede ayudarnos a detener el fraude y a mantener bajos los costos.

He aquí algunas cosas que pueden ser fraude del cuidado de la salud:

- Permitir que alguien use la tarjeta de identificación de un miembro que no le pertenece
- Dar la información incorrecta en los formularios
- Intentar obtener prestaciones que una persona no debería recibir
- Intentar obtener medicinas que no ordenó el médico
- Forzar a las personas a pagar más por el cuidado médico de lo que deberían
- Cobrar demasiado dinero por medicamentos en una farmacia
- Dar a personas tratamientos que realmente no necesitan

Estos pueden ser problemas serios. Si usted cree que alguien puede estar haciendo mal uso de las prestaciones o no está diciendo la verdad para obtener algo, llámenos.

Si usted nos dice cuando cree que alguien está haciendo algo mal, trataremos de averiguar si es verdad. Si lo es, arreglaremos el problema. Pero no diremos a nadie que usted habló con nosotros. Asegúrese de llamar si algo no parece estar bien. Con su ayuda, podemos proteger a las personas del fraude.

Para averiguar más sobre cómo detener el fraude, llame al Servicio al Cliente MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de

## Cuidado de la Vista de Hoosier Healthwise



Exámenes regulares de la vista son importantes. Llame a su oculista para programar un examen de la vista rutinario.

Si usted no tiene un oculista, usted puede ir a cualquier oculista que acepte pacientes de Hoosier Healthwise. Si necesita especializado de la vista (ejemplos son el tratamiento de una lesión accidental de los ojos o el tratamiento de una enfermedad de los ojos),

usted debe ir primero con su PMP. Su PMP le derivará a un especialista. Los miembros también pueden obtener lentes de receta. Si los lentes se pierden, son robados o se rompen, pueden ser reemplazados.

### Prestaciones de Cuidado de la Vista para Niños (Menores De 21 Años De Edad)

Los niños Hoosier Healthwise pueden obtener exámenes de la vista rutinarios una vez al año. Ellos pueden obtener exámenes de la vista más frecuentes si son médicamente necesarios. No se necesita derivación para exámenes de la vista de rutina.

### Prestaciones de Cuidado de la Vista para Adultos (De 21 Años de Edad o Mayores)

Los exámenes de la vista de rutina se cubren cada 2 años. No es necesaria derivación para un examen de la vista de rutina. Los miembros pueden obtener más exámenes de la vista si son médicamente necesarios.

## RECORDATORIO DE INSCRIPCIÓN ABIERTA:

Los miembros Hoosier Healthwise permanecerán ahora inscritos en su plan de salud elegido por un período de un año. Una vez cada año usted tendrá la oportunidad de inscribirse en un nuevo plan de salud. Los miembros en la región central tuvieron su inscripción abierta del 1 de marzo al 31 de mayo de 2009. Los miembros en los condados del norte y el oeste centrales tuvieron su inscripción abierta del 1 de junio al 31 de agosto de 2009. Ahora todos los miembros que viven en los condados al sur y al este centrales tienen hasta el 30 de noviembre para su período de inscripción abierta. Desde el uno de septiembre de 2009, los nuevos miembros que se están uniendo a MDwise en todos los condados tendrán 90 días a partir de la fecha de inicio, para decidir permanecer en MDwise o cambiar a un plan diferente. Usted recibirá una carta para recordarle. Si tiene preguntas, por favor llame a MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis.

# Derechos y Responsabilidades de los Miembros

**M**Dwise proporciona acceso a cuidado médico para todos sus miembros. No discriminamos basado 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 incluya a su médico, MDwise, otro personal del cuidado de la salud y usted, nuestro miembro.

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

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

## **Además, USTED tendrá derecho a:**

- Cambiar de médico llamando al Departamento de Servicio al Cliente de MDwise.
- Acceso oportuno a los servicios cubiertos.
- Apelar cualquier decisión que tomemos acerca de su cuidado de salud. Usted también puede quejarse acerca del tratamiento personal que obtenga.
- Obtener copias de sus expedientes médicos o limitar el acceso a estos expedientes, de acuerdo a la ley estatal y federal.
- Enmendar los expedientes médicos que nosotros mantenemos de usted.
- Obtener información sobre su médico.
- Solicitar información acerca de la organización y operaciones de MDwise.
- Rehusar 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 de los miembros.
- Preparar instrucciones anticipadas.
- Obtener ayuda de la Indiana Family and Social Services Administration (Administración Familiar y de Servicios Sociales de Indiana--FSSA por sus siglas en inglés) acerca de servicios cubiertos, prestaciones o quejas.
- Obtener información completa de las prestaciones. Esto incluye cómo obtener servicios durante el horario regular, cuidado de emergencia, cuidado después de horas de oficina, cuidado fuera del área, exclusiones y límites en los servicios cubiertos.
- Solicitar información acerca de nuestro plan de incentivos para médicos.
- Que se le informe acerca de los cambios a sus prestaciones y médicos.
- Que se le informe sobre cómo elegir un diferente plan de salud.
- Cuidado de salud que le haga sentir cómodo basado en su cultura.
- Estar libre de cualquier forma de limitación o aislamiento usado como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia, de acuerdo con los reglamentos Federales. Esto significa que su médico no puede limitarle o aislarle porque es lo más fácil de hacer. El médico no puede obligarlo a hacer algo que usted no quiera hacer. El médico no puede intentar desquitarse con usted por algo que usted pueda haber hecho.
- Cuando usted ejerza estos derechos, usted no será tratado en forma diferente.
- Proporcionar aportación 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 se vuelve insolvente, usted no es responsable por nuestras deudas. También, usted no será responsable por servicios que se le dieron a causa de que el Estado no pague a MDwise, o que MDwise no pague bajo un contrato.
- Finalmente, en caso de insolvencia, usted no tiene que pagar nada más por los servicios cubiertos que lo que usted hubiera pagado si MDwise le proporcionara los servicios directamente.

## **USTED es responsable de:**

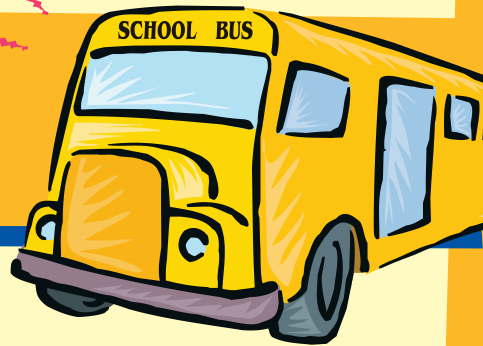
- Comunicarse con su médico para todo su cuidado de salud.
- Tratar al médico y su personal con dignidad y respeto.
- Entender sus problemas de salud lo mejor posible y trabajar con su médico para desarrollar metas de tratamiento en las que puedan ponerse de acuerdo.
- Decir a su médico todo lo que sepa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

## **CONSEJO IMPORTANTE:**

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



# Consejos de Seguridad en el Autobús Escolar



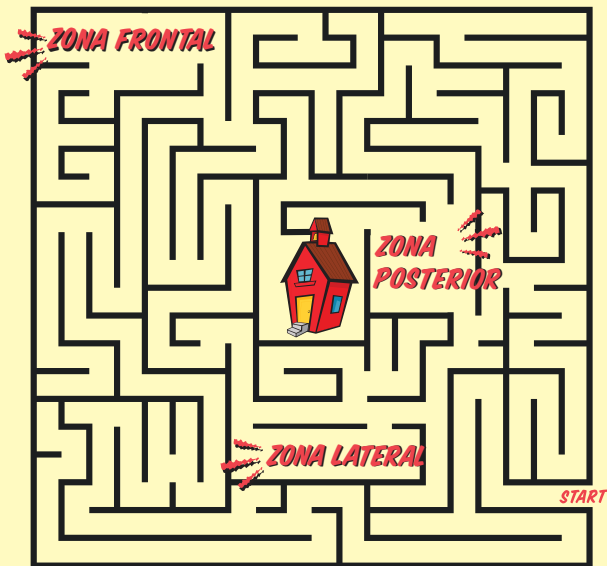
El mayor peligro cuando se viaja en un autobús escolar es cuando se sube o se baja del autobús. Hay tres "zonas de peligro" alrededor de cada autobús.

## CUIDADO CON LAS ZONAS DE PELIGRO!

**ZONA FRONTAL:** Nunca es seguro caminar cerca del frente del autobús. El conductor puede estar sentado demasiado alto para verte. Camina 5 pasos gigantes adelante del autobús. Luego espera a que el conductor te haga una señal para cruzar frente a el.

**ZONA LATERAL:** Nunca camines cerca del lado de un autobús. Permanece a 5 pasos gigantes de distancia del autobús. Puedes estar en el "punto ciego" del conductor donde no puede verte.

**ZONA POSTERIOR:** Nunca camines atrás de un autobús. El conductor no te verá.



## PUEDES ENCONTRAR ESTAS PALABRAS?

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>BUS DRIVER</b><br>(CONDUCTOR/<br>CHOFER DEL<br>AUTOBÚS) | <b>RAILS</b> (BARANDALES)     |
| <b>WALK</b> (CAMINAR)                                      | <b>RUNNING</b><br>(CORRIENDO) |
| <b>CROSSING</b><br>(CRUCERO)                               | <b>SAFETY</b> (SEGURIDAD)     |
| <b>HAND</b> (MANO)   | <b>BUS</b> (AUTOBÚS)          |
| <b>FALLS</b> (CAÍDAS)                                      | <b>FRONT</b> (FRENTE)         |
|  | <b>SEE</b> (VER)              |
|  | <b>SIDES</b> (LADOS)          |
|  | <b>SIGNAL</b> (SEÑAL)         |

¡Oigan niños y niñas, no olviden llamar a la Línea Directa de la Srita. Bluebelle para oír un mensaje divertido y de onda! Llamen al 1-800-356-1204 o al 630-2831 en el área de Indianápolis y elijan la opción #4. Asegúrense de tener permiso de sus padres.

## SOPA DE LETRAS DE LA SRITA BLUEBELLE SOBRE SEGURIDAD DEL AUTOBUS ESCOLAR



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