

# bienestar

INVIERNO 2010

## Alimentándose Saludablemente para Dos

Una buena dieta es más importante que nunca cuando usted está embarazada. Usted necesita comer bien para nutrir su cuerpo y para alimentar al bebé que crece dentro de usted. Intente comer una variedad de alimentos. Intente consumir diariamente:

- Varias porciones de pan integral, arroz, cereal o pasta.
- Al menos cinco porciones de frutas y verduras.
- Cuatro o más porciones de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Yogurt, leche y queso son buenas elecciones.
- Tres o más porciones de proteínas tales como carne, pollo, frijoles o huevos.
- Muchos líquidos. Intente beber por lo menos ocho vasos de agua al día. La leche, jugos de fruta y otros líquidos también cuentan hacia esta meta.

Estos alimentos le darán energía. También le proporcionarán las vitaminas y minerales necesarios para ayudar a su bebé a crecer fuerte y saludable.



## ADENTRO:

Obtenga Ayuda para la Depresión .....2

Su Prestación de Farmacia ...3

Recordatorio de Inscripción Abierta .....3

Proteja a Sus Hijos de la Diabetes tipo 2 .....4

Herramientas para los Miembros en MDwise.org ..4

Cambio Importante en el Transporte.....5

Pregunte a la Dra. Wise....5

Ganadores del Concurso Bluebelle....6-7

Encuesta de Satisfacción de Miembros MDwise 2011 .....8

Recompensas MDwise.....8

¿Preguntas? Llámenos al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. También puede visitar nuestro sitio Web en [MDwise.org](http://MDwise.org).

PPSRT, STD  
U.S. Postage  
PAID  
Indianapolis, IN  
Permit No. 9059



# Obtenga Ayuda para la Depresión

¿Se pregunta por qué no quiere comer? Quizá sus amigos piensan que se enoja por nada. Y usted sólo quiere que lo dejen en paz.

## ¿Es depresión?

Si esto suena como usted o alguien que conoce, el problema pudiera ser depresión. Es más que tan solo sentirse triste de vez en cuando. Es sentirse triste y sin esperanza la mayor parte del tiempo. Las personas que están deprimidas pueden también:

- Llorar mucho.
- Tener problemas para enfocarse y recordar.
- Dormir mucho más o mucho menos que lo usual.
- Pensar mucho en la muerte, o decir que quisieran estar muertos.
- Perder interés en cosas que normalmente les gusta hacer.
- Tener dolores de estómago y de cabeza.
- Bajar o subir de peso.



Cualquiera puede deprimirse, aún los niños. Puede suceder cuando hay problemas familiares, como un divorcio, o cuando muere un ser querido. Algunas veces otras personas en la familia están deprimidas también.

## Para conseguir ayuda

Si cree que alguien que conoce puede estar deprimido, dígaselo a alguien en quien confíe. Puede ayudarlo a conseguir tratamiento que funcione. La asesoría puede ayudarlo a cambiar la forma en que piensa y actúa. Y los medicamentos pueden ayudarlo a sentirse mejor.

Los servicios de salud del comportamiento y mental son una prestación cubierta para los miembros Hoosier Healthwise. Su médico puede ayudar. Sin embargo, no necesita una derivación de su médico para obtener ayuda. Puede encontrar un proveedor de salud del comportamiento en [www.indianamedicaid.com/ihcp/ProviderServices/ProviderSearch.aspx](http://www.indianamedicaid.com/ihcp/ProviderServices/ProviderSearch.aspx). Si usted tiene una emergencia de salud del comportamiento o una inquietud urgente, puede llamar al Servicio al Cliente MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis.

No ignore la depresión, ni en un amigo ni en usted. Entre más pronto consiga ayuda, más pronto puede empezar a sentirse mejor.

Fuente: American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (Academia Americana de Psiquiatría Infantil y de Adolescentes)

## Recordatorio:

Usted puede ver siempre su manual de miembro en línea en MDwise.org. Elija Miembros, luego Hoosier Healthwise, y haga clic sobre “Manual e Información General” en la columna izquierda.



PASOS AL BIENESTAR es publicado para los miembros de MDwise por MDwise, Inc. P.O. Box 44123, 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 cualquier inquietud o pregunta acerca de contenido específico que pudiera afectar su salud, por favor comuníquese con su proveedor de salud.

Se usan fotografías de archive para todas las fotos e ilustraciones.

Copyright © MDwise, Inc.

M0556 (12/10)

**¿Preguntas? ¿Comentarios?  
¿Quejas? Si necesita ayuda con cualquier cosa acerca de MDwise o su médico, siempre podemos ayudar. Por favor llame al Servicio al Cliente MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis.**

# Su Prestación de Farmacia y lo que Usted Necesita Saber

El Estado de Indiana administra su prestación de farmacia. Los medicamentos para los miembros MDwise están cubiertos. Usted puede ir a cualquier farmacia que acepte Indiana Medicaid. Si usted tiene preguntas o problemas con la farmacia, por favor llame al 1-800-457-4584.

## Cómo funciona la Prestación de Receta

Cuando usted necesita medicamento o artículos de venta sin receta, su médico le dará una receta. Usted puede llevar esa receta a la farmacia.

Hay co-pagos por su medicina de receta. Los miembros del Paquete A necesitan pagar \$3 para que se les surta una receta en la farmacia. Los miembros del Paquete C, necesitan pagar \$3 por cada medicamento genérico y \$10 por cada medicamento de marca que se les surta en la farmacia.

## No necesita hacer el co-pago en la farmacia si:

1. Son suministros de planeación familiar (anticonceptivos).
2. Es medicamento administrado en una sala de urgencias.
3. Usted es menor de 18 años.
4. Está embarazada.
5. Es un paciente internado en el hospital, hogar para ancianos, instalación de cuidado intermedio u otra institución médica.



## Medicamentos con Receta

Hoosier Healthwise cubre los medicamentos necesarios. Su médico debe recetar estos medicamentos. Debe ser un medicamento aprobado por la Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Drogas FDA).

Hoosier Healthwise le da a su proveedor de cuidado de la salud una herramienta llamada lista de drogas preferidas. Esta le ayuda a recetar drogas para usted. Una lista de drogas preferidas es una lista de medicamentos de marca y genéricos cubiertos por Hoosier Healthwise. Los miembros de Hoosier Healthwise de MDwise pueden llamar al 1-800-457-4584 para preguntar sobre los medicamentos en la lista de drogas preferidas. Si tiene acceso a Internet, puede ir a [www.indianamedicaid.com](http://www.indianamedicaid.com). Esta lista de drogas también le dice los medicamentos y vitaminas de venta sin receta que están cubiertos.

También está el Manual del Miembro de Servicios Farmacéuticos de Medicaid de Indiana (Indiana Medicaid Pharmacy Services Member Handbook). Está disponible en línea en [www.indianamedicaid.com](http://www.indianamedicaid.com) bajo "Farmacia" o usted puede llamar al 1-800-457-4584 para que le envíen una copia por correo.

Si necesita ayuda, puede llamar al Servicio al Cliente MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Elija la opción #2 para Hoosier Healthwise. También puede visitar [MDwise.org](http://MDwise.org) para encontrar una lista de farmacias. Haga clic en "Encontrar un Médico" y elija "Encontrar un Dentista o una Farmacia."

## Recordatorio de inscripción abierta

Los miembros de Hoosier Healthwise continuarán inscritos en su plan de salud elegido por un período de un año. Una vez al año usted tiene la oportunidad de inscribirse en un nuevo plan de salud. Todos los nuevos miembros que se unan a MDwise tendrán 90 días a partir del día 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 necesitan quedarse en MDwise por un año. Después de un año, usted puede elegir cambiar a otro plan si lo desea. Si tiene preguntas, por favor llame a MDwise al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Elija la opción #2.

# Proteja a Sus Hijos de la Diabetes Tipo 2

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

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

- **Limite el tiempo que sus hijos ven televisión.** En lugar de eso anímelos a estar activos.
- **Planee formas divertidas de hacer ejercicio 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 marías.
- **Coman los alimentos juntos. Ponga un buen ejemplo con los alimentos que usted come.** Si está preocupado acerca del peso de su hijo, hable con su médico.



## Herramientas para los Miembros en MDwise.org

¿Sabía que el sitio Web de MDwise tiene información útil para los miembros?

Usted puede visitar en cualquier momento para:

- Ver o imprimir una copia del manual del miembro.
- Buscar un proveedor o farmacia en su área.
- Ver la Política de Privacidad de MDwise.
- Ver e imprimir copias de boletines previos o actuales.
- Encontrar útiles enlaces a herramientas de bienestar en línea con útil información de salud.
- Ver los derechos y responsabilidades de los miembros.
- Aprender más acerca de nuestros programas especiales para ayudar a su familia a permanecer saludable.
- Ver el calendario de eventos comunitarios MDwise.
- ¡Y mucho más!



Si no tiene computadora en casa, su biblioteca pública tiene computadoras con acceso a Internet gratis.

Por favor visítenos en MDwise.org. Hay información para miembros tanto en inglés como en español.

## Cambio importante en el transporte MDwise a partir del 1 de enero de 2011

MDwise cubre viajes al médico para los miembros de los Paquetes A, B y P. Si usted NO tiene manera de llegar a una cita con su médico:



1. Llame al Servicio al Cliente MDwise gratuitamente al 1-800-356-1204 o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Escuche con cuidado y seleccione la opción correcta para los miembros Hoosier Healthwise y elija entonces la opción de transporte.
2. A partir del 1 de enero de 2011, usted debe llamarnos para arreglar lo del transporte dos días antes de su cita.
3. Si usted vive en un área que tiene servicio de autobús podríamos enviarle un pase de autobús, que le daría viajes extra para ir a la farmacia ¡u otras citas importantes!
4. Recuerde, llámenos tan pronto sepa que necesitará transporte. Usted debe llamar a más tardar dos días hábiles antes de su cita.



**RIDEwise**

Disfrute de transporte gratuito a sus visitas



### Pregunte a la Dra. Wise

**P.** Mi hijo tiene dolores de oído todo el tiempo. ¿Qué causa los dolores de oído y que puedo hacer para prevenirlos?

**R.** Los dolores de oído son muy comunes en los niños. Esto es especialmente cierto para los niños entre las edades de 6 meses a 2 años. Las alergias, un resfriado, estar cerca de humo de segunda mano, pueden resultar en dolores de oído. Los dolores de oído no pueden prevenirse pero usted puede limitar qué tan frecuentemente ocurre un dolor de oídos. Usted puede hacer esto:

1. Secando el oído después de nadar o de un baño de tina
2. Limitando la exposición de su hijo al humo de segunda mano
3. Asegurándose de que su hijo tenga revisiones regulares con su médico



Ms. Bluebelle's

# ¡GANADORES DEL CONCURSO!

Ganadores del Concurso de Ms. Bluebelle 2010

¿Por qué es importante ir al médico para una revisión?

1º



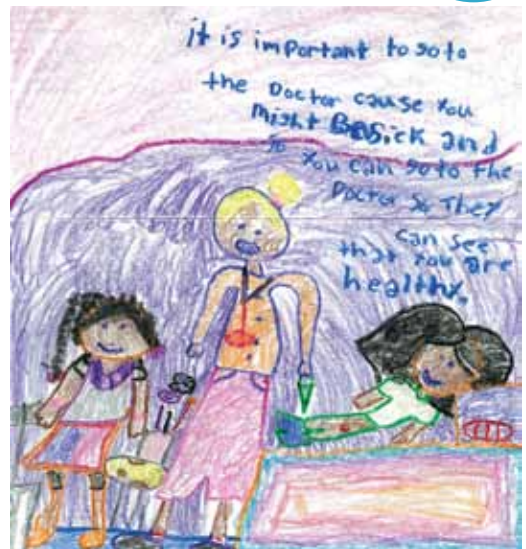
clase preescolar

- 1º Lugar      Blaize
- 2º Lugar      Harley
- 3º Lugar      Colton


Kinder-2º grado

- 1º Lugar      Tamia
- 2º Lugar      Summer
- 3º Lugar      Makenna

1º



1°

It's important to go to the doctor.  
 Even when you're not sick.  
 The doctor will make sure you  
 don't feel ick  
 So go for a check-up.  
 It won't hurt a bit.  
 The doctor will use his tools  
 in his kit.   
 He'll take your temperature  
 to make sure you don't have a cold.  
 He'll weigh you  
 and see how tall you are, too!  
 Get your check-up today  
 It won't be scary!  
 NOW!

## 3° grado-5° grado

- |          |       |
|----------|-------|
| 1° Lugar | Chloe |
| 2° Lugar | Tina  |
| 3° Lugar | Lilly |

## 6° grado-8° grado

- |          |         |
|----------|---------|
| 1° Lugar | Harlie  |
| 2° Lugar | James   |
| 3° Lugar | Hailley |

If you don't go to the doctor you could end up getting sick with these diseases, and more.



Go to the Dr. After

1°

**POEM!**  
 Going To The Doctors Might Not  
 Be Fun, Even Though Parents Are  
 Constantly On The Run, children Of All  
 Ages should See Their Doctors Once A Year.  
 Trust Me There Is Nothing To Fear, The Doctor  
 Will check Your Childs Ears To See If They Can  
 Correctly Hear, They Will Get Vaccinated And He Will  
 check Their Weight, Their Height And Even Their  
 Eye Sight, After Their Checkup They Just Might Be  
 Alright And Up Tight, Just Pick A Day And Never Skip  
 Cause Germs Could Get Your Body Sick, Visits To The  
 Doctor Will Help Make Sure Your Children Are  
 Growing Well, Stay Safe And Visit Your Doctors

1°

## 9° grado-12° grado

- |          |          |
|----------|----------|
| 1° Lugar | Melinda  |
| 2° Lugar | Cora     |
| 3° Lugar | Danielle |

# Encuesta de Satisfacción de Miembros MDwise 2010

Resultados de la Encuesta de Satisfacción de Miembros MDwise 2010...

## ¡He aquí lo que usted tuvo que decir!

¡1534 miembros de MDwise respondieron nuestra encuesta para ayudarnos a darles mejor servicio! La compañía de encuestas habló con 546 adultos, además 988 padres de familia que respondieron preguntas por sus hijos. Las respuestas se mantuvieron privadas-- MDwise no sabe qué miembros respondieron las preguntas de la encuesta.

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

Se hicieron algunas preguntas a los miembros de MDwise acerca de cómo obtienen el cuidado de salud. Ocho de cada 10 miembros han visto a su médico en los últimos seis meses. Muchas personas han ido a la sala de urgencias también (24 por ciento de los niños y 34 por ciento de los adultos).

He aquí algunas de las respuestas de los miembros y sus padres:

	NIÑOS	ADULTOS
"Si 10 es la calificación más alta, ¿cómo calificaría al médico o enfermera personal de su hijo?"	85.4% de los miembros calificaron a su médico o enfermera con 8, 9 o 10.	71.7% 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, ¿qué tan frecuentemente obtuvieron el cuidado tan pronto como lo querían?"	91.9% dijo siempre o usualmente.	74.2% dijo siempre o usualmente.
"¿Con cuánta frecuencia su médico u otros proveedores de salud le explicaron las cosas de forma que pudiera entenderlas?"	93.9% dijo siempre o usualmente.	87.3% dijo siempre o usualmente.
"¿Recomendaría su plan de salud a su familia o amigos?"	96.5% dijo definitivamente sí o probablemente sí	89.7% dijo definitivamente sí o probablemente sí



Los miembros adultos de MDwise encontraron tres áreas que creen pudieran mejorar:

- Obtener el cuidado necesario
- Servicio al Cliente
- Coordinación de cuidado

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 mejor a nuestros miembros en el futuro. Nuestra meta para el 2011 será mejorar todas las áreas de servicio, especialmente aquellas que ustedes creyeron podrían mejorar.

MDwise y su médico están siempre aquí para responder sus preguntas y darle la ayuda que necesita. Puede llamarnos 24 horas al día 317-630-2831 o al 1-800-356-1204.

**CONSEJO:** Los miembros MDwise deben recordar llamar siempre 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 puede ahorrarle horas de espera en la sala de urgencias cuando puede no ser necesario.

## ¡No se pierda las recompensas MDwise!

MDwise está iniciando un nuevo programa de recompensas el 1 de enero de 2011. Los miembros de MDwise pueden ganar puntos haciendo cosas relacionadas con el bienestar. Las recompensas estarán disponibles dependiendo de qué tantos puntos tenga. Tendremos información acerca del programa de recompensas publicada en MDwise.org en enero. Visite el sitio Web para averiguar más. ¡No se lo pierda!