



# pasos hacia el bienestar

Trimestre I, 2023



## Gestión de la Salud de la Población

MDwise quiere ayudarlo a mantenerse saludable. Los miembros de MDwise pueden ser elegibles para los servicios de Gestión de la Salud de la Población a través del departamento de gestión de cuidados. La **Gestión de la Salud de la Población** es una manera por la cual tratamos de ayudarlo(a) a tener una mejor salud y calidad de vida, hablando con usted, enviándole materiales o enviándole mensajes de texto sobre formas de mantenerse saludable. El programa de gestión de cuidados de MDWise pueden ayudarlo(a) a manejar sus condiciones de salud. Los gestores de cuidados de MDWise le ayudarán a usted y a su médico(a) a planificar sus cuidados. Mientras cambien sus necesidades, el nivel de gestión de los cuidados cambiará. La gestión de cuidados lo(a) ayudará a tornarse más independiente y capaz de manejar sus propias necesidades de cuidados de salud.

**La gestión de cuidados de MDwise puede ayudarlo(a) con la salud mental y las condiciones físicas.**

La gestión de cuidados de MDWise puede ayudarlo(a) a establecer metas para su salud. Trabajan con usted, sus médicos, familia y cuidadores para hacerlo. Quieren que tome las mejores decisiones para su salud. Los(as) gestores(as) pueden ayudarlo(a) a comprender sus condiciones de salud y a manejarlas mejor.

continúa en la página 3.



## ¿Qué hay aquí dentro?

- Gestión de la Salud de la Población.....1
- Cómo Aprovechar al Máximo la Visita a su Médico(a).....2
- Temporada de Vacuna Contra la Influenza.....3
- Involúcrese con el Consejo de Equidad en Salud .....3
- Servicios con Cubertura para la Salud de la Mujer.....4
- ¿ Es una Emergencia? .....5
- Como Manejar su Estrés.....5
- Dejar de Fumar.....6
- Transición a Otros Cuidados .....6
- Recursos Lingüísticos .....7
- Salud Conductual: Problema con la Bebida .....8
- Información Personal de Salud.....8

## + NURSEon-call

MDwise desea recordar a los miembros que el **acceso 24/7 a una enfermera registrada está disponible para los miembros de MDwise** y se puede acceder llamando a nuestro número gratuito de Servicio al Cliente al **1-800-356-1204**. Los miembros pueden seleccionar la opción #1, y luego la opción #4. Además de tener acceso a una enfermera registrada y triaje, los miembros también pueden acceder a una biblioteca de audio con más de 100 temas.



## Cómo Aprovechar al Máximo su visita al Médico

Es importante estar listo(a) para cada visita a su médico(a). Los adultos, adolescentes y niños mayores de 3 años deben consultarse con un médico al menos una vez al año. Los bebés necesitan más visitas desde su nacimiento hasta cumplir 2 años. **Cada visita es una oportunidad de hablar sobre su salud.** También lo(a) puede ayudar a encontrar cualquier problema.

### Antes de su visita:

- Primero, asegúrese de saber quién es su médico(a). Puede llamar al servicio de atención al cliente de MDWise si no está seguro(a).
- Al agendar una consulta, explique por qué necesita ver al médico. Esto les ayudará a saber cuánto tiempo necesita para su visita.
- Escriba de qué quiere hablar. Este es un registro de salud. Le ayudará a recordar todas sus preocupaciones.
  - Nombre y número de teléfono del (de la) médico(a)
  - Alergias, incluyendo a medicamentos
  - Lista de todos los medicamentos
    - Cantidad que toma
    - ¿Con qué frecuencia los toma?
  - Cirugías pasadas y cuando (año) se llevaron a cabo
  - Problemas crónicos de salud
  - Antecedentes familiares
  - Vacunación
  - Qué está revisando en el hogar (ejemplos: presión arterial, azúcar en la sangre o peso)
- Encuentre a alguien que le acompañe a su visita. El(la) médico(a) puede darle mucha información. Puede ser útil tener a alguien con usted para tomar notas.

### Durante su visita:

- Informe al(la) médico(a) sobre cambios en su salud como, por ejemplo:
  - Pérdida de peso o fiebre
  - Cambios en su apetito o nivel de energía
  - Nuevo dolor o dolor continuo
  - Cambios en la caca o urina
  - Sangrado o moretones
  - Dolor en el pecho o dificultad para respirar
  - Cambios en la manera en que camina, habla o piensa
  - Sentirse triste, deprimido(a) o ansioso(a)
- Dales su registro médico
- Cuénteles cuánto alcohol, tabaco u otras drogas consume. Si desea ayuda para dejar de fumar, pregúnteles si hay programas disponibles para usted.
- Hable sobre los cambios en su nivel de energía y cuánto tiempo duerme.

- No olvide de hablar sobre su salud mental. Esto afecta su salud física.
- Pregunte qué pruebas debe hacer. Es posible que necesite análisis para detección de cáncer, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y peso. También podrá necesitar vacunas.
- Pregúntele a su médico(a) si hay algún análisis de laboratorio que pueda necesitar. Las análisis de laboratorio se utilizan para ayudar a diagnosticar, detectar o mantener un registro de algunas enfermedades. La prueba de plomo es importante para los niños.
- Dígle a su médico(a) si tiene problemas para obtener apoyo financiero, un lugar para vivir, transporte, comida o los cuidados que necesita.
- Repite las instrucciones de su médico(a) para asegurarse de que entiende todo.

### Antes de salir de la sala de consulta:

- Pregunte si necesita estar atento(a) a las señales de advertencia.
- Si recibió un medicamento nuevo, asegúrese de saber para que sirve.
- Entérese sobre la dosis que debe tomar y con qué frecuencia. Pregunte si hay algún efecto secundario. Indague cuando debe llamar al médico si tiene preocupaciones.
- Confirme cuando debe regresar para la próxima consulta. Programa visitas de seguimiento si es necesario. No se vaya si está confundido(a) con alguna instrucción o tratamiento.
- Pregúntele a su médico(a) si ofrecen visitas virtuales. Esto le permitirá consultarse con su médico(a) sin ir al consultorio.
- Hacer visitas anuales a su médico(a) le ayudará a controlar su salud de manera general. Es posible que reciba puntos de recompensa por las evaluaciones que realice durante estas visitas.





## Temporada de Vacuna Contra la Influenza

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la influenza todos los años. La influenza puede enfermarlo(a) a usted y a sus seres queridos. En algunos casos, puede causar la muerte.

La mejor protección que se puede obtener es con una vacuna contra la influenza cada año. La temporada de influenza generalmente dura de octubre a mayo. Lo mejor es vacunarse contra la influenza tan pronto como esté disponible. Si todavía es temporada de influenza, no es demasiado tarde para vacunarse.

### Algunas personas tienen un mayor riesgo de contraer la influenza y tienen más probabilidades de tener complicaciones por la enfermedad.

- Niños menores de 5 años (niños menores de 2 años están en mayor riesgo)
- Mujeres embarazadas.
- Personas de cualquier edad con ciertas condiciones crónicas como asma, EPOC, diabetes, enfermedades cardíacas o sistema inmunitario debilitado.
- Personas que viven en hogares de ancianos u otros centros de atención a largo plazo.
- Adultos mayores de 65 años.
- Indios americanos y nativos de Alaska.

### Los síntomas de la influenza incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores en el cuerpo
- Dolor de cabeza

Otras cosas que puede hacer para ayudar a evitar la influenza son mantenerse alejado(a) de las personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia para reducir la propagación de gérmenes.

Si está enfermo(a), quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela, y manténgase alejado(a) de las personas con mayor riesgo de contraer la influenza. Esto ayuda a prevenir la propagación de la influenza a otras personas.

Si tiene preguntas sobre la vacuna contra la influenza, hable con su médico(a) o farmacéutico(a). Recuerde que puede ganar puntos MDwiseREWARDS por vacunarse anualmente contra la influenza. ¡Visite [MDwise.org/MDwiseREWARDS](https://MDwise.org/MDwiseREWARDS) para obtener más información!



### ¿Preguntas?

Visite nuestro sitio web en [MDwise.org](https://MDwise.org).

*Si quiere que le mandemos esta información en español, favor de llamar a nuestro departamento de servicio al cliente de MDwise. También puede encontrar esta información en español en nuestra página web en [MDwise.org](https://MDwise.org). Gracias.*

continuación de la página 1.

### La gestión de cuidados también le ayuda con:

- Comprender su condición
- Comprender sus medicamentos
- Obtener los suministros y equipos de que necesita
- Encontrar atención de médicos especialistas
- Obtener información sobre su condición
- Agendar consultas
- Hablar con médicos acerca de su(s) condición(es) y cómo le está yendo
- Obtener ayuda de otras organizaciones

Usted, su proveedor, familiares o cuidadores pueden solicitar la gestión de cuidados completando un formulario de referencia en línea o llamando nuestro servicio al cliente. El formulario de referencia en línea se encuentra en [MDwise.org/cmdm-referral](https://MDwise.org/cmdm-referral) y puede comunicarse con el servicio al cliente de MDwise al **1-800-356-1204**.

Una vez que MDwise reciba su solicitud, un gestor de atención se comunicará con usted para discutir sus necesidades o las necesidades de la persona que solicita la gestión de atención. Si está de acuerdo, podemos comunicarnos con usted por teléfono, mensajes, correos electrónicos, correo postal o en persona (para ciertos servicios) para informarle cómo utilizar los servicios. También puede optar por no participar llamándonos o escribiéndonos.



## Involúcrese con el Consejo de Equidad en Salud

Por favor, conviértase en miembro de nuestro nuevo Consejo de Equidad en Salud. El consejo es un grupo de miembros de nuestro personal y comunidad como usted. Discutiremos formas de brindar recursos y apoyo a las personas que enfrentan barreras. Además, tendremos la oportunidad de mejorar la equidad en salud, lo que significa que todos tienen una oportunidad justa de alcanzar un estado de bienestar. Los ingresos, la educación, el acceso a los alimentos y la vivienda son factores que afectan nuestra salud en general. Si desea unirse, envíenos un correo electrónico a [CSclerk@mdwise.org](mailto:CSclerk@mdwise.org) o llame al **800-356-1204**, y discutiremos los próximos pasos.

### ¿QUÉ SE PUEDE ESPERAR?

- Asistir a las reuniones.
- Encontrar y abordar las brechas en la atención con respecto a los grupos minoritarios y sociales.
- Proveer retroalimentación para mejorar la equidad de salud, la diversidad y el compromiso de la salud.
- Ayudar a crear un plan de equidad en salud.



## Servicios con Cubertura para la Salud de la Mujer

El cuidado antes, durante y después de su embarazo le da un excelente comienzo para tener un embarazo saludable y un bebé saludable.

**La atención de salud antes del embarazo es la que comienza antes de quedarse embarazada y puede ayudarla a tener un embarazo saludable en el futuro. Puede hacerlo de la siguiente manera:**

- Aumentar la ingestión diaria de ácido fólico (una de las vitaminas B) a por lo menos 400 microgramos.
- Mantener sus vacunas actualizadas.
- Tratar sus afecciones médicas (presión arterial alta, diabetes).
- Evitar alcohol, fumar y las drogas.
- Mantener un peso saludable.
- Obtener ayuda para problemas de salud mental.

**La atención prenatal es la atención médica que recibe durante su embarazo. Los beneficios de la atención prenatal incluyen:**

- Menor riesgo de problemas de salud relacionados con el embarazo, como presión arterial alta y diabetes.
- Menor riesgo para el bebé.
- Aprender sobre las cosas que debe evitar durante el embarazo (fumar, alcohol).
- Asegurarse de que los medicamentos que está tomando sean seguros para el bebé.

**La atención posparto es la atención médica que recibe en las primeras seis semanas después del parto de su bebé. La atención posparto incluye:**

- Ayuda con la lactancia materna.
- Detección de depresión posparto.
- Mantener un registro del crecimiento y la salud de su bebé.
- Tratamiento de problemas de parto.

**MDwise se preocupa por la salud e el bienestar suyos y de su bebé.** Recomendamos la atención médica prenatal, durante el embarazo y después del parto para un bebé y una madre sanos.

### Referencias utilizadas:

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/conditioninfo/prenatal-care/>

<https://www.mhtf.org/topics/postnatal-care/>

## Segundas opiniones



Es importante sentir que tomó las decisiones correctas sobre su salud. Puede haber momentos en los que no esté satisfecho con la opinión o el plan de su médico(a). Puede solicitar una segunda opinión. Visite a otro(a) médico(a) de la red de MDwise.

¿Tiene preguntas sobre cómo obtener una segunda opinión? Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si necesita ayuda.

## ¿ Es una Emergencia?

Las emergencias médicas pueden ser aterradoras y estresantes. Saber qué hacer en una emergencia puede ayudarlo(a) a manejarla. Los siguientes signos y síntomas son ejemplos de problemas comunes de emergencia. **Estos son solo algunos ejemplos:**

- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho que dura dos minutos o más
- Dolor o presión en la parte superior del abdomen que dura dos minutos o más
- Desmayos, mareos repentinos o debilidad
- Cambios repentinos en la visión
- Confusión, cambios en el estado mental o comportamiento inusual
- Sangrado que no se detiene
- Vómitos intensos o diarrea

Esta información no reemplaza el consejo de su médico(a): su médico(a) de cabecera conoce bien su historial de salud. A menos que esté seguro de que es una emergencia médica, siempre es mejor llamar a su médico primero.

**Hay otros momentos en los que es mejor hacer una cita con su médico(a) de MDwise. Estas son algunas razones para llamar primero a su médico(a):**

- Si sus síntomas aparecen lentamente.
- Si cree que su hijo(a) tiene una infección de oído.
- Usted o su hijo(a) tienen síntomas de resfriado o gripe.
- Sarpullido o picaduras de insectos.

Si aún no está seguro de qué hacer, puede llamar a la **línea de guardia** de MDwise al **1-800-356-1204**. Elija la opción #4 para ENFERMERA-de-guardia. **La enfermera podrá decirle si debe ir a la sala de emergencias o esperar para ver a su médico(a).**

**ENFERMERA-de-guardia está disponible las 24 horas del día.** Si no puede comunicarse con su médico(a) habitual y cree que usted o su familiar tendrán un mal pronóstico si no recibe ayuda de inmediato, es posible que deba ir a la sala de emergencias.

## La Ayuda Lingüística y Sus Derechos

Es importante comprender la información de salud que recibe de MDwise. **Puede llamar al servicio al cliente para hablar sobre su salud en su idioma.** Este servicio es gratuito.

Nuestro sitio web se puede ver en inglés o español. Si tiene problemas para leer cualquier cosa que le hayamos enviado, llame al servicio al cliente al 1-800-356-1204. Recibirá ayuda de alguien que hable su idioma.

Usted tiene derecho a ser tratado con respeto. También tiene derecho a recibir atención médica. Tiene derecho a tener médicos que lo(a) hagan sentirse cómodo y respeten su cultura. Tiene derecho a presentar una queja sobre nuestros servicios. **Puede presentar una queja llamando a servicio al cliente al 1-800-356-1204.** Es importante que escuchemos sobre los problemas de los miembros para que podamos solucionarlos.

## Cómo Manejar Su Estrés

Todo el mundo puede sentir estrés y sentirse agobiado(a) a veces. El estrés ocurre cuando las cosas en la vida parecen ser más de lo que se puede manejar. Esto puede suceder por algo bueno, como tener un bebé, o mudarse, o por algo malo, como cuando muere alguien a quien queremos. Algunos señales de estrés son sentirse demasiado cansado(a), tener frecuentes dolores de cabeza, tener malestar estomacal y problemas para dormir. **Hay maneras de lidiar con el estrés que pueden ayudarlo(a) a sentirse menos agobiado(a) y más en control.**

- **Encuentre y concéntrase en lo positivo.** Escriba estas cosas positivas y léelas cuando se sienta agobiado(a).
- **Escriba lo que es importante lograr en el orden en que desea resolverlos.**
- **Tómese un descanso de lo que está causando el estrés.** Haga otra cosa por un tiempo y luego regrese a cualquier tarea que esté causando el estrés.
- **El ejercicio libera sustancias químicas que causan sentimientos felices.** Puede liberar la tensión en los músculos que están tensos porque usted está estresado(a). Hasta una caminata corta y rápida puede ayudar a aliviar el estrés.
- **Sonría y ría o quédese cerca de personas que sonríen y ríen.** Sonreír y reír libera la tensión en su cara y puede decirle a su cerebro que siente menos estrés.
- **Llame a un(a) amigo(a).** Manténgase conectado(a) con las personas y sea social.
- **Tómese tiempo para usted todos los días.** No es egoísta pasar 5 minutos para sí, para que no se sienta agobiado(a).
- **Tómese un momento para respirar.** La respiración profunda, centrarse en sus propios pensamientos y dejar ir las emociones negativas ayudan a manejar lo que está sucediendo en su vida en el momento presente.

**Recuerde, el estrés es parte de la vida.** Puede manejarlo haciendo uno de los anteriores todos los días, para que no se acumule. No espere hasta que tenga señales de estrés para cuidarse.

## Ayuda para Dejar de Fumar



**SMOKE-free**

Fumar y vapear son malos para su salud. El consumo de tabaco puede provocar muchas enfermedades y la muerte.

Si está tratando de dejar de fumar, ¡no se rinda! Dejar de fumar es difícil. La mayoría de las personas que intentan dejar de fumar no pueden hacerlo la primera vez. Si ha intentado dejar de fumar sin éxito, intenta algo nuevo esta vez. Como miembro de MDwise, tiene muchas opciones disponibles para ayudarlo a dejar de fumar.

Para obtener nuevas ideas sobre cómo dejar de fumar o apoyo para dejar de fumar, puede llamar a Indiana Tobacco Quitline (disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana) al **I-800-QUIT-NOW (I-800-784-8669)**.

También puede conectarse en línea en [quitnowindiana.com](http://quitnowindiana.com). Además, puede obtener consejos para dejar de fumar enviando un mensaje de texto a **TEXT2Quit®** y conectándose con su **Quit Coach®** y **Web Coach®** desde su smartphone.



## Transición a Otros Cuidados

A medida que su hijo(a) crezca, ayúdelo a tener un registro de su salud. Los padres/madres programan visitas al médico, llenan el papeleo y se encargan del seguro. También tendrá que ayudar a su hijo(a) a hacer esto a medida que se convierta en adulto. Esto incluye encontrar un médico de salud para adultos. Si su hijo(a) ve a un médico de medicina familiar, usted todavía necesita enseñarle a cuidar de su salud.

**Este nuevo momento de la vida puede ser difícil. MDwise está aquí para ayudar. Aquí ofrecemos algunos consejos:**

- Los jóvenes adultos deben cambiar a un médico de salud para adultos entre los 18 y los 21 años.
- Si su hijo(a) tiene necesidades especiales de atención médica, es aún más importante planificar con antelación. Echa un vistazo a Family Voices Indiana para obtener más ayuda.
- Hable con el médico de su hijo(a): [Got Transition](#) tiene una guía sobre preguntas para hacer.
- Llame al servicio al cliente de MDwise para encontrar o elegir un(a) nuevo(a) médico(a) al **I-800-356-1204**.
- Hable con su hijo(a) – [Got Transition](#) tiene una guía para adolescentes sobre lo que significa cumplir 18 años.

**Encuentre más información en estos sitios web:**

- Got Transition: [gottransition.org/youth-and-young-adults](http://gottransition.org/youth-and-young-adults)
- Departamento de Servicios de Coordinación de Atención Médica del Estado de Indiana: [in.gov/health](http://in.gov/health)
- MDwise – para Miembros: [MDwise.org/for-members](http://MDwise.org/for-members)

## Echa un vistazo a [MDwise.org](http://MDwise.org)



El sitio web de MDwise es un gran recurso para sus miembros. ¿Sabe lo que puede encontrar en el sitio web

de MDwise? Puede encontrar información sobre los beneficios y servicios de su plan de salud, programas especiales de MDwise como WORKwise y myMDwise. También puede encontrar HELPlink, recursos de salud conductual y mucho más.

**¡Echa un vistazo a [MDwise.org](http://MDwise.org) hoy!**

Language	Language Resource
English	If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-356-1204.
Spanish Español	Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.
Chinese 中文	如果您，或是您正在協助的對象，有關於[插入項目的名稱 MDwise 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 [在此插入數字 1-800-356-1204。
German Deutsche	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zum MDwise haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-800-356-1204 an.
Pennsylvanian Dutch Pennsifaanisch Deutsch	Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut MDwise, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griegie, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, kannscht du 1-800-356-1204 uffrufe.
Burmese ဗမာစာ	သင်သို့မဟုတ်သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် ပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်နှင့်ပြောလိုပါက 1-800-356-1204သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
Arabic تعبيرعربي	لغتغلب فيرورضرتا تامولعمل او تدعاسملا ىلع لوصحلا يف قحلا كئيدلف، MDwise، صوصخب ةلىسأ ادعاست صخش ىدل وأ كئيدل ناك نإ. 1-800-356-1204 ب لصتا مچرتم عم شدحتلل. فضلكت فيا نود نم
Korean 한국어	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 MDwise 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-800-356-1204 로 전화하십시오.
Vietnamese Tiếng Việt	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về MDwise, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-800-356-1204.
French Français	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, a des questions à propos de MDwise, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 1-800-356-1204.
Japanese 日本語	ご本人様、またはお客様の身の回りの方でも、MDwise についてご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳とお話される場合、1-800-356-1204までお電話ください。
Dutch Nederlands	Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over MDwise, heeft u het recht om hulp en informatie te krijgen in uw taal zonder kosten. Om te praten met een tolk, bel 1-800-356-1204.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang iyong tinutulangan, ay may mga katanungan tungkol sa MDwise, may karapatan ka na makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-800-356-1204.
Russian Русский	Если у вас или лица, которому вы помогаете, имеются вопросы по поводу MDwise, то вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Для разговора с переводчиком позвоните по телефону 1-800-356-1204.
Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, MDwise ਬੇਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਨਿ ਕਸਿ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਚਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ . ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-356-1204 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.
Hindi हिंदी	यदि आपके, या आप द्वारा सहायता किए जा रहे किसी व्यक्ति के MDwise के बारे में प्रश्न हैं, तो आपके पास अपनी भाषा में मुफ्त में सहायता और सूचना प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषि से बात करने के लिए, 1-800-356-1204 पर कॉल करें।



## Comunicación del Uso y Divulgación de Información Personal de Salud

Los detalles sobre su salud son personales. MDwise hace todo lo posible para proteger su privacidad. Nos aseguramos de que sus registros de salud e información sobre usted se mantengan seguros. Solo el personal que necesita ver sus archivos para ayudarlo(a) puede obtenerlos. Asimismo, nuestro personal firma declaraciones prometiendo no compartir información sobre usted. Nuestros médicos también siguen estas reglas.

Si otras personas nos piden sus registros, primero usted debe dar permiso por escrito. La única vez que no consultamos con usted primero es cuando alguien tiene la necesidad y el derecho de ver los archivos. Eso está determinado por la ley. A menudo revisamos la forma en que mantenemos su información segura. **Queremos que tenga un buen cuidado y tranquilidad.** Nuestra política de privacidad está en su manual para miembros a partir de la página 58. La versión más reciente está en [MDwise.org](http://MDwise.org).

También puede recibir una copia de nuestra política de privacidad general por correo. **Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al 1-800-356-1204 si desea una copia.**



## Ayuda Conductual: Problemas con la Bebida

Ni siempre es fácil ver cuándo su consumo de alcohol ha cruzado la línea del uso moderado o social al problema con la bebida. Si bebe alcohol para hacer frente a los problemas o para evitar sentirse mal, es posible que tenga un problema con la bebida. El abuso de alcohol puede acercarse sigilosamente a usted. Es importante conocer las señales de advertencia. **Las señales de consumo de alcohol en riesgo incluyen:**

- Sentirse culpable o avergonzado(a) por su consumo de alcohol.
- Mentir a los demás u ocultar sus hábitos de bebida.
- Tener amigos o familiares que estén preocupados por su consumo de alcohol.
- Necesidad de beber para relajarse o sentirse mejor.
- "Desmayarse" u olvidar lo que hizo mientras bebía.
- Beber regularmente más de lo previsto.
- Beber más o por más tiempo de lo previsto.

Si tiene señales de advertencia, tome medidas para reducir. Comprender el problema es el primer paso para superarlo.

Vaya a [MDwise.org/wellnesstools](http://MDwise.org/wellnesstools) y haga clic en "problema con la bebida" en la parte superior para obtener más informaciones.

## ¿Preguntas? ¿Comentarios? ¿Quejas?

Si necesita ayuda con algo relacionado con MDwise o su médico(a), podemos ayudarlo(a). Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al 1-800-356-1204.

El servicio de atención al cliente de MDwise ofrece servicios lingüísticos. O podríamos usar un(a) intérprete. También tenemos servicios para personas con discapacidad auditiva y del habla.