



# Pasos hacia el bienestar

VERANO 2023



**Quédesse con MDwise para obtener una cobertura que vaya mucho más allá**

Su cobertura de Medicaid a través de MDwise podría expirar pronto. La Administración de Servicios Familiares y Sociales de Indiana (FSSA) pide a todos los miembros de Medicaid que revisen su información demográfica para mantener su cobertura. Renovar su plan de seguro solo le llevará unos minutos.

**Para mantener activa su cobertura de salud, es necesario:**

1. Actualizar su información demográfica y de ingresos en el portal de FSSA.
2. Cargar los documentos solicitados.

¡Visite el portal de FSSA en <https://fssabenefits.in.gov/bp/#/> hoy para seguir accediendo a atención médica y beneficios de alta calidad a través de MDwise! ¿Necesita ayuda? Llame al 833-414-1997.



A McLaren Company

## Qué hay dentro:

Quédesse con MDwise para obtener cobertura.....	1
Planificación anticipada de los cuidados.....	2
Alergias.....	3
Saturismo:	
¿Debo realizar un análisis para mi hijo(a)?.....	4
¿Has oído hablar del 9-8-8.....	4
Cuidado durante el embarazo.....	7
Cómo manejar un trastorno por uso de sustancias.....	7
Programa de conectividad asequible.....	8
Inscripción abierta y redeterminación.....	8
WEIGHTwise: Perder peso.....	9
Información importante en su manual para miembros.....	10
Ayuda para dejar de fumar.....	11
Sepa a quién llamar cuando tenga una pregunta.....	11
¿MDwise tiene su información de contacto?.....	12

## NURSEon-call

MDwise desea recordar a los miembros que el **acceso 24/7 a un(a) enfermero(a) registrado(a) está disponible llamando a nuestro servicio gratuito al cliente al 1-800-356-1204**. Los miembros pueden seleccionar la opción #1, luego la opción #4. Además de tener acceso a un(a) enfermero(a) registrado(a) y triaje, los miembros también pueden acceder a una biblioteca de audio con más de 100 temas.

## Planificación por adelantado de los cuidados: Instrucciones anticipadas

Tener instrucciones anticipadas significa que ha escrito sus deseos sobre el tratamiento médico. Esta información puede ayudar a otras personas a saber qué hacer si usted ya no puede hablar por sí mismo.

Un testamento vital y un poder notarial duradero para la atención médica son los dos tipos principales de instrucciones anticipadas.

### ¿Qué cubren las instrucciones anticipadas?

Una instrucción anticipada puede ser importante si no puede comunicarse. Esto podría suceder si está gravemente herido o tiene una enfermedad grave.

Sin un testamento vital y un agente de atención médica, las decisiones sobre su atención pueden ser tomadas por un médico que no lo conoce, o incluso por un juez.

### ¿Qué es un testamento vital?

Un testamento vital pone por escrito cómo quiere ser tratado al final de su vida. Por ejemplo, indica cuándo querría o no que su médico usara medidas de soporte vital.

Las leyes varían de un estado a otro sobre cuándo una persona puede rechazar el soporte vital a través de un testamento vital.

Aunque puede escribir su propio testamento vital, el asesoramiento legal puede ser útil. Esto es especialmente cierto en estados donde los testamentos vitales no son reconocidos o donde las leyes que los rigen no son claras.

### ¿Qué es un poder notarial duradero para la atención médica?

Un poder notarial duradero para la atención médica es una forma legal en la que usted elige a alguien para que tome decisiones médicas por usted cuando no puede tomarlas por sí mismo. Esta persona generalmente se llama su agente de atención médica o apoderado de atención médica.

Su agente de atención médica puede tomar decisiones médicas en su nombre al final de la vida. Su agente también puede tomar decisiones en cualquier otro momento en que no pueda hablar por sí mismo, como si está gravemente herido en un accidente.

Para tomar estas decisiones, su agente de atención médica puede usar la información en su testamento vital, las declaraciones que ha hecho en el pasado y lo que su agente sabe sobre usted personalmente. Su agente puede dar su consentimiento para la cirugía. Su agente puede negarse a que lo coloquen en máquinas de soporte vital. Su agente puede solicitar que le retiren el soporte vital.

### ¿Cuándo debe preparar una instrucción anticipada?

Nunca es demasiado pronto para preparar una instrucción anticipada. Este documento se aplicaría si usted resulta gravemente herido en un accidente. Tener una instrucción

anticipada significa que sus seres queridos nunca tendrán que adivinar cuáles serían sus decisiones.

Algunas personas no se sienten cómodas con tener instrucciones anticipadas, especialmente un testamento vital.

Esto puede deberse a razones religiosas o espirituales u otras creencias. Si decide no tener un testamento vital, su familia y su médico deben respetar su decisión.

### ¿Qué pasa si cambia de opinión?

Puede cambiar o cancelar su instrucción anticipada en cualquier momento completando una nueva, destruyendo sus formularios existentes o simplemente informando a sus cuidadores.

### ¿Cómo se escribe una instrucción anticipada?

Hay cuatro pasos importantes:

- Obtenga los formularios correctos para su estado o use un formulario universal que haya sido aprobado por muchos estados. En la mayoría de los casos, los médicos respetarán sus deseos, incluso si tiene un formulario de un estado diferente.
- Elija a alguien para que sea su agente de atención médica.
- Complete los formularios y hágalos notariar o presenciar según lo requiera su estado. Su estado puede ofrecer un registro en línea. Este es un lugar donde puede almacenar su instrucción anticipada para que los proveedores de atención médica autorizados puedan encontrarla de inmediato.
- Asegúrese de que su médico, su familia y su agente de atención médica tengan copias. Si está utilizando un formulario electrónico, asegúrese de que su médico, familiares y agente de atención médica tengan instrucciones sobre cómo acceder a él en Internet.

### ¿Dónde puede encontrar más información?

Para obtener más información, incluidos los formularios para su estado, consulte el sitio web de CaringInfo ([www.caringinfo.org/planning/advance-directives](http://www.caringinfo.org/planning/advance-directives)).

Source: ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise se exime de cualquier responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza los consejos médicos.



## Alergias

Cuando tenemos alergias, el sistema de defensa de nuestro cuerpo (sistema inmunitario) reacciona a ciertas cosas que están en el aire que respiramos o que tocamos, como el polvo o el polen. Estas cosas se llaman alérgenos y pueden desencadenar una reacción alérgica.

Si tiene síntomas de alergia, su médico puede hacer una prueba cutánea para encontrar la causa. Para hacer esta prueba, su médico coloca algunos posibles alérgenos en su piel para ver cuáles causan una protuberancia. Esto muestra a qué es alérgico.

No hay cura para las alergias. Pero puede controlar los síntomas y evitar las cosas que desencadenan las alergias.

Para las alergias graves que causan reacciones que afectan todo el cuerpo (reacciones anafilácticas), su médico puede recetarle una inyección de epinefrina para que la lleve en caso de que tenga una reacción grave. **Aprenda cómo aplicarse la inyección y manténgala con usted en todo momento. Asegúrese de que no haya caducado.**

### ¿Qué causa las alergias?

Las causas comunes de alergias incluyen:

- Pólenes de árboles, césped y mala hierba.
- Polvo, ácaros del polvo, moho y caspa de mascotas (células muertas de la piel de un gato o perro).
- Cucarachas.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comunes de alergia incluyen:

- Estornudos, especialmente por la mañana.
- Secreción nasal o moco que drena por la parte posterior de la garganta.
- Picazón o lagrimeo en los ojos.
- Picazón en los oídos, la nariz o la garganta.

Si usted es alérgico al polen, puede tener síntomas en ciertas épocas del año.

Si usted es alérgico a un alérgeno de interior, como el polvo, puede tener síntomas todo el tiempo.

### ¿Cómo se puede evitar los desencadenantes?

Su médico puede ayudarlo a averiguar qué causa o desencadena sus alergias. Evitar estas cosas puede ayudarlo a prevenir sus alergias.

#### Aquí hay algunos consejos:

No permita que nadie fume en su casa.

#### Polen

- Trate de quedarse dentro de casa cuando los recuentos de polen son altos. Consulte en línea para averiguar los niveles de polen en su área. Si no puede quedarse adentro, puede ser útil usar una mascarilla cuando esté afuera.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas. Evite usar un ventilador con la ventana abierta. Si tiene aire acondicionado, asegúrese de cambiar o limpiar todos los filtros regularmente.
- Dúchese después de entrar en el interior para ayudar a



eliminar el polen de su cabello y piel.

- Use lavados salinos de venta libre para ayudar a lavar los alérgenos de la nariz después de salir.

#### Polvo y ácaros del polvo

- Desempolvo, aspire y pase la fregona en los pisos con frecuencia. Considere deshacerse de las cortinas de tela, los muebles de tela y las alfombras, que acumulan polvo. Comience con las habitaciones en las que pasa más tiempo.
- Use un limpiador de aire con filtro de aire especial (HEPA) y coloque un filtro HEPA en su aspiradora. Limpie o reemplace los filtros regularmente.
- Use fundas a prueba de polvo en colchones y fundas de almohadas.
- Lave las sábanas, fundas de almohadas y mantas semanalmente. Use detergente, agua caliente o tibia y una secadora si es posible.

#### Moho

- Deshágase de los muebles, cortinas o alfombras que huelen a humedad.
- Evite la jardinería (especialmente trabajar con compost), cortar el césped o rastrillar las hojas.
- Limpie las bañeras, duchas y alféizares de las ventanas al menos una vez al mes. No use productos de limpieza, ambientadores o desodorantes que causen síntomas de alergia.
- Selle o evite las áreas húmedas, como espacios de arrastre, áticos y sótanos.
- Mantenga limpias las canaletas y desagües al aire libre para evitar que el agua se acumule y cree humedad en el interior.
- Asegúrese de que los extractores de la cocina y el baño y la secadora de ropa envíen el aire afuera. Mantenga limpios los ventiladores y las rejillas de ventilación.
- Trate de quedarse en casa cuando los recuentos de moho son altos.
- Dúchese después de entrar en el interior para eliminar el moho de su cabello y piel.

continúa en la página 6.



## Saturnismo: ¿Debo realizar un análisis para mi hijo(a)?

El chequeo o prueba de envenenamiento por plomo en su hijo(a) puede ayudar a prevenir problemas graves de salud.

La intoxicación por plomo ocurre cuando su hijo(a) respira o ingiere demasiado plomo. El plomo es un metal que a veces se encuentra en los alimentos, el polvo, la pintura y el agua. **Muchas casas construidas antes de 1978 pueden tener pintura a base de plomo.**

Un niño puede tragar plomo comiendo trozos de pintura vieja en polvo, o tierra, o masticando objetos pintados con pintura a base de plomo. Demasiado plomo en el cuerpo es especialmente malo para los niños de 6 años o menos. Esto se debe a que sus cerebros se están desarrollando rápidamente y sus cuerpos absorben plomo a un ritmo más alto. **Esto puede retrasar el crecimiento de un niño y causar:**

- Falta de energía y pérdida de apetito.
- Daño cerebral o nervioso.
- Problemas de aprendizaje o comportamiento, como ser hiperactivo o agresivo.

Cuanto mayor es la cantidad de plomo en el cuerpo, más graves son los síntomas. Los casos graves pueden causar convulsiones, parálisis y coma.

### ¿Por qué es importante el chequeo?

Los primeros síntomas de envenenamiento por plomo son fáciles de pasar por alto y pueden parecer relacionados con otras afecciones. Por lo tanto, es importante hacer la prueba de plomo en su hijo(a).

### ¿Por qué hacer la prueba de plomo en su hijo(a)?

- Para encontrar niveles de plomo antes de que sean demasiado altos.
- Para ayudar a su hijo(a) a recibir tratamiento

temprano. Esto puede prevenir problemas de salud graves por envenenamiento por plomo, como daño cerebral.

- Es fácil de hacer y no cuesta mucho.

### ¿Cómo se realizan las pruebas de detección?

La detección de plomo en los niños se puede hacer con un simple análisis de sangre.

### ¿Cuándo se debe hacer la prueba a los niños?

Hable con el médico de su hijo(a) y pregúntele si su hijo(a) debe hacerse una prueba de plomo. El médico puede hacer preguntas sobre las condiciones de vida y de hogar de su familia. La recomendación de las pruebas puede depender de dónde viva, qué edad tenga su casa y qué tan probable es que su hijo pueda estar expuesto al plomo.

Los niños de todas las edades deben hacerse la prueba si han estado expuestos al plomo o si tienen síntomas que podrían ser causados por el envenenamiento por plomo.

### ¿Cómo se puede prevenir el envenenamiento por plomo en el hogar?

- Haga revisar su casa en busca de plomo si cree que su hogar puede tener peligros de plomo. Esta es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir el envenenamiento por plomo. Llame al Centro Nacional de Información sobre el Plomo al 1-800-424-LEAD (1-800-424-5323) para obtener más información y una lista de recursos en su área.
- Lave las manos, los biberones, los juguetes y los chupetes de su hijo con frecuencia.
- No permita que su hijo coma tierra o alimentos que se hayan caído al suelo.
- Limpie los alféizares de las ventanas, los marcos de las puertas y los pisos con frecuencia.

- Quítese los zapatos o limpie la suciedad antes de entrar a su casa.
- No raspe, lije ni queme madera pintada a menos que esté seguro de que no contiene plomo.
- Si sabe que la pintura contiene plomo, no retire la pintura usted mismo.
- Si tiene un pasatiempo que utiliza plomo, aleje su espacio de trabajo de su hogar. Lávese y cámbiese de ropa antes de subir a un automóvil o regresar a casa.

### Alimentos y almacenamiento de alimentos

- Alimente a su hijo(a) con alimentos que tengan suficiente hierro y otras vitaminas y minerales. Una dieta saludable hace que sea más difícil que el plomo ingrese al cuerpo.
- Si reutiliza bolsas de plástico para almacenar alimentos, asegúrese de que la impresión esté en el exterior.
- Nunca almacene alimentos en una lata de metal abierta, especialmente si la lata no se fabricó en los Estados Unidos.
- No prepare, sirva ni almacene alimentos o bebidas en cerámica o vasos de cristal a menos que esté seguro de que no tienen plomo.

**¿Tiene alguna pregunta o inquietud después de leer esta información?** Es una buena idea anotarlos y llevarlos a su próxima visita al médico.

Fuente: ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise se exime de cualquier responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico.



### ¿Ha oído hablar de la línea de crisis 9-8-8?

La línea de crisis 9-8-8 es una línea directa creada para ayudar a las personas que tienen dificultades con su salud mental. La línea directa se lanzó en julio de 2022 y ofrece una conexión directa con atención y apoyo compasivos y accesibles para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental, ya sean pensamientos suicidas, crisis de salud mental o uso de sustancias, o cualquier otro tipo de aflicción emocional.

La línea de crisis 9-8-8 es un número de teléfono que es fácil de recordar y será respondido por consejeros de crisis capacitados que escucharán, entenderán, darán apoyo y compartirán recursos.

Se puede llamar o enviar un mensaje de texto al **988** o chat [988lifeline.org](https://988lifeline.org) por uno mismo o, si hay preocupación, por un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.

La línea de crisis ofrece servicios telefónicos en vivo en el centro de crisis, en inglés y español, y servicios lingüísticos en más de 250 idiomas adicionales.

### ¡Momento de encuesta! Queremos saber su opinión

La primavera es el momento de la encuesta de miembros de MDwise. Utilizamos una empresa de encuestas llamada SPH Analytics. Enviarán encuestas a los miembros por correo. Puede devolver la encuesta en el sobre con su dirección y franqueo pagado proporcionado. Los miembros también pueden optar por hacer la encuesta en línea. Su carta le dará una dirección de sitio web para acceder y un código especial para que lo use. Si la compañía de encuestas no recibe su respuesta, lo llamarán para hacer la encuesta por teléfono.

**¿Qué hay en la encuesta?** La encuesta le hace preguntas sobre los servicios que recibe de MDwise y de sus médicos. Las respuestas nos dirán qué tan bueno es el trabajo que estamos haciendo. SPH Analytics resumirá las respuestas y nos dará un informe. MDwise no sabrá qué miembro completó una encuesta.

Si recibe una encuesta por correo o una llamada telefónica, esperamos que se tome unos minutos para responder las preguntas. Queremos saber cómo se sienten nuestros miembros acerca de los servicios que reciben. **Queremos usar las respuestas para hacer mejoras, si son necesarias.**



El 911 no va a desaparecer; el 988 es una opción específicamente para cualquier persona que experimente aflicción relacionada con la salud mental. Se llamará al 911 para emergencias policiales, de bomberos y médicas. Pero si no está seguro, llame al 911.

- **FSSA: DMHA: 988 Indiana** - <https://www.in.gov/fssa/dmha/update-on-988-in-indiana/>
- **SAMHSA FAQs** - <https://www.samhsa.gov/find-help/988/faqs>
- **988 Lifeline** - <https://988lifeline.org/>



### Caspa de mascotas

- Mantenga a su mascota afuera o al menos fuera de su habitación. No permita que su mascota se suba a alfombras o muebles.
- A menudo lave las alfombras, camas para mascotas u otros lugares donde su mascota pase tiempo. Asegúrese de que su perro se bañe regularmente.
- Use filtros en los conductos de aire y en la caldera. Esto evitará que la caspa de los animales se mueva por la casa. Utilice filtros de alta eficiencia, límpielos y reemplácelos regularmente.
- Utilice un filtro HEPA en su aspiradora. Limpie o reemplace los filtros regularmente.

### Cucarachas

- Use cebo para cucarachas para deshacerse de ellas. A las cucarachas les gustan los lugares donde se guardan bolsas de papel, periódicos o cajas de cartón.
- Selle los lugares por donde las cucarachas podrían entrar en su casa.

## Declaración afirmativa sobre incentivos

MDwise Medical Management toma decisiones de autorización previa basadas en la adecuación de las reglas de atención y cobertura. MDwise Medical Management no recibe incentivos ni recompensas, financieras o de otro tipo, por tomar decisiones de negación y no se le recompensa por tomar decisiones de manejo de utilización (UM) para disminuir la utilización de los servicios por parte de los miembros de MDwise.

### Fuentes de calor

- Evite los problemas de las fuentes de calor haciendo una revisión de las calderas, calentadores de agua, estufas de leña, chimeneas y estufas de gas a cada año.
- No use parrillas o estufas portátiles en el interior.
- Instale un detector de monóxido de carbono en su hogar.

### ¿Los medicamentos pueden ayudar?

Los medicamentos para las alergias pueden ayudar a controlar sus síntomas, para que se sienta mejor.

Estos incluyen:

- **Aerosoles nasales o pastillas** para ayudar con la secreción o congestión nasal y otros síntomas.
- **Colirios**, que pueden aliviar la picazón o los ojos llorosos.

Los niños, los adultos mayores, las personas embarazadas o lactantes y las personas que tienen otros problemas de salud no deben tomar medicamentos de venta libre sin consultar primero con un médico.

**Al tomar medicamentos siempre siga las instrucciones en la etiqueta o paquete.**

### Inmunoterapia

- Si sus alergias son graves o le resulta difícil evitar sus desencadenantes, la inmunoterapia podrá ayudarlo.
- Para este tratamiento, usted recibe inyecciones o usa píldoras que contienen una pequeña cantidad de ciertos alérgenos. Su cuerpo "se acostumbra" al alérgeno, por lo que reacciona menos a él con el tiempo.
- Este tipo de tratamiento puede ayudar a prevenir o reducir algunos síntomas de alergia.
- Para recibir este tratamiento, primero necesita saber a qué es alérgico.

### ¿Cuándo llamar al médico?

**Aplique una inyección de epinefrina si:**

- Cree que está teniendo una reacción alérgica grave.
- Tiene síntomas en más de un área del cuerpo, como náuseas leves y picazón en la boca.
- Después de aplicar una inyección de epinefrina, llame al 911, incluso si se siente mejor.

**Llame al 911 si:**

- Tiene síntomas de una reacción alérgica grave. Estos pueden incluir:
  - Áreas rojas repentinamente elevadas (urticaria) en todo el cuerpo.
  - Hinchazón de la garganta, la boca, los labios o la lengua.
  - Dificultad para respirar.
  - Desmayarse (pérdida de consciencia). O puede sentirse muy mareado o de repente sentirse débil, confundido o inquieto.
  - Dolor abdominal intenso, náuseas, vómitos o diarrea.
- Le han dado una inyección de epinefrina, incluso si se siente mejor.

**Llame a su médico ahora o busque atención médica inmediata si tiene:**

- Una erupción o urticaria (áreas elevadas y rojas en la piel).
- Picazón.
- Hinchazón.
- Dolor abdominal leve o náuseas.

**Llame a su médico si:**

- Sus síntomas empeoran y no sabe por qué.
- Sus medicamentos no alivian sus síntomas o tiene efectos secundarios.
- Tiene dolor de oído o picazón intensa en los ojos y la nariz.
- Tiene tos o resfriado que dura más de 1 a 2 semanas.
- Sus alergias se interponen en el camino de su vida.
- Tiene dolor alrededor de la nariz (área sinusal) o tiene señales de infección, como fiebre.

Fuente:

©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise se exime de cualquier responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza el consejo médico.



## Cuidados durante el embarazo

**Comenzar su atención durante el embarazo en el primer trimestre es muy importante. Es clave para tener el mejor resultado para su embarazo.** Hay un plan sugerido de consultas para su embarazo.

- Una consulta cada cuatro semanas hasta completar las 28 semanas.
- De 28 semanas a 36 semanas, una consulta cada dos o tres semanas.
- Una vez completadas 36 semanas, debe tener consultas semanales hasta que tenga al bebé.

Es posible que su proveedor quiera verla con más frecuencia. Es importante que vaya a todas sus consultas, aunque se sienta bien. Si desea que la vean fuera de estas visitas, llame a su médico. Pueden pedirle que vaya a su consultorio, vaya a un centro de atención de urgencias, centro de emergencias o vaya a la sala de partos según lo que esté sucediendo. Los servicios de administración de la atención están disponibles para ayudar. Puede llamar al servicio al cliente y pedir un administrador de cuidados.

MDwise NURSEon-call está disponible las 24 horas del día al **1-800-356-1204** y pulse la **opción 4** para hablar con un(a) enfermero(a).

## Cómo manejar un trastorno por consumo de sustancias (TCS)



Controlar el trastorno por consumo de sustancias (TCS o SUD, en inglés) significa ayudar a alguien que sigue usando drogas o alcohol incluso cuando eso les hace daño.

**Para administrar el TCS, hay diferentes cosas que se pueden hacer:**

- 1. Obtener ayuda profesional:** Esto significa hablar con un médico o especialista que puede averiguar qué tan grave es el problema y planear la ayuda.
- 2. Usar medicamentos:** Hay algunos medicamentos que pueden ayudar con cosas como los antojos, o sentirse enfermo al dejar las drogas o el alcohol. Los medicamentos pueden ayudar a las personas a mantenerse en el camino para mejorar.
- 3. Hablar con alguien:** Esto se llama terapia, y puede ayudar a las personas a descubrir por qué usan drogas o alcohol y encontrar mejores maneras de manejar sus problemas.
- 4. Unirse a un grupo:** Ser parte de un grupo con otras personas que tienen el mismo problema puede ayudar a las personas a sentir que no están solas y obtener el apoyo de los demás.
- 5. Tomar decisiones saludables:** Comer buena comida, hacer ejercicio y hacer cosas para relajarse pueden ayudar a las personas a sentirse mejor y no querer usar drogas o alcohol.
- 6. Obtener ayuda de la familia:** La familia puede ayudar al estar allí para alguien que está tratando de mejorar, dándole apoyo y aliento.
- 7. Planificar para cuando las cosas se pongan difíciles:** A veces, las personas pueden comenzar a usar drogas o alcohol nuevamente incluso después de intentar dejar de hacerlo. Es importante planificar para cuando esto suceda y tener personas que lo ayuden a superarlo.

Recuerde que mejorar de TCS requiere tiempo y esfuerzo, pero es posible con la ayuda y el apoyo adecuados. Puede comunicarse con Servicio al Cliente de MDwise al 1-800-356-1204 para solicitar una derivación a nuestro equipo de Administración de los Cuidados. La ayuda está disponible de las 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes. O su proveedor de tratamiento puede enviar un formulario en su nombre para una remisión de administración de cuidados - <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-physician-forms#enroll>.

## Programa de conectividad asequible

El Programa de Conectividad Asequible (ACP) ayuda a conectar los hogares elegibles para pagar el servicio de Internet que necesitan para el trabajo, la escuela, la atención médica y más.

### El Programa de Conectividad Asequible proporciona:

- Hasta \$30/mes de descuento para el servicio de banda ancha.
- Hasta \$75/mes de descuento para hogares en tierras tribales que califiquen.
- Un descuento único de hasta \$100 para una computadora portátil, computadora de escritorio o tableta comprada a través de un proveedor participante.
- El Programa de Conectividad Asequible está limitado a un descuento mensual en el servicio y un descuento en un dispositivo por hogar.



### ¿Quién es elegible?

Un hogar es elegible para el Programa de Conectividad Asequible si el ingreso familiar es igual o inferior al 200% de las Normas Federales de Pobreza, o si un miembro del hogar cumple con al menos uno de los siguientes criterios:

- Recibió una Beca Federal Pell durante el año de concesión actual.
- Cumple con los criterios de elegibilidad para el programa de Internet de bajos ingresos de un proveedor participante
- Participa en uno de estos programas de asistencia:
  - SNAP
  - Medicaid
  - Asistencia Federal para la Vivienda Pública
  - Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)
  - WIC
  - Pensión de Veteranos o Beneficios para Sobrevivientes
  - Lifeline
- Participa en uno de estos programas de asistencia y vive en tierras tribales calificadas:
  - Oficina General de Asuntos de Asistencia de Indiana

- Tribal TANF
- Programa de distribución de alimentos en reservas indias
- *Head Start* tribal (basado en los ingresos)

### Dos pasos para inscribirse

Vaya a <https://nv.fcc.gov/lifeline/> para solicitar o imprimir una solicitud por correo.

Póngase en contacto con su proveedor participante preferido para seleccionar un plan y hacer que el descuento se aplique a su factura.

Algunos proveedores pueden tener una solicitud alternativa que le pedirán para completar.

Los hogares elegibles deben solicitar el programa y comunicarse con un proveedor participante para seleccionar un plan de servicio.

**Llame al 877-384-2575.**

O encuentre más información sobre el Programa de Conectividad Asequible en [www.affordableconnectivity.gov](http://www.affordableconnectivity.gov).

Proveedores de Programas de conectividad asequible <https://www.fcc.gov/affordable-connectivity-program-providers#Indiana>.

Comuníquese directamente con su proveedor preferido para obtener más información sobre sus planes para participar en el Programa de Conectividad Asequible y los servicios que pueden ofrecer como parte del programa.



## Inscripción abierta y redeterminación

### Redeterminación de Hoosier Healthwise

Los miembros de Hoosier Healthwise permanecen inscritos en el plan de salud elegido durante un período de un año. Usted está en el plan de salud de MDwise. Los nuevos miembros tienen 90 días para decidir si desean permanecer en el plan de MDwise. Después de eso, habrá un período de inscripción abierta una vez al año. Durante este tiempo, tendrá otra oportunidad de elegir un nuevo plan de salud. Una vez finalizada la redeterminación, permanecerá inscrito en su plan de salud elegido por el resto del período de 12 meses a menos que pierda su elegibilidad para Hoosier Healthwise.

### Redeterminación del Plan Healthy Indiana

El Año de Beneficios para Miembros del Plan Healthy Indiana comienza el 1 de enero y termina el 31 de diciembre de cada año calendario. Su período de elegibilidad (período de redeterminación) es de 12 meses a partir del momento en que se le aprueba la cobertura. Esto puede ser diferente para cada persona.

Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si tiene alguna pregunta.



## Perder peso

Lograr una pérdida de peso saludable no se trata de una "dieta" o "programa", sino de un estilo de vida con patrones de alimentación saludables, actividad física regular y manejo del estrés. **Los medicamentos que se toman para otras afecciones también pueden dificultar la pérdida de peso.** Si le preocupa su peso o tiene preguntas sobre sus medicamentos, hable con su proveedor de atención médica.

Cuando se trata de perder peso, es natural querer que suceda muy rápidamente. Pero las personas con pérdida de peso gradual y constante (alrededor de 0,45 a 0,90 kg por semana) tienen más probabilidades de mantener el peso ideal.

**Una vez que haya alcanzado un peso saludable, confíe en una alimentación saludable y actividad física para ayudar a mantener la salud a largo plazo.**

Perder peso no es fácil, y requiere compromiso. Pero si está listo para comenzar, tenemos una guía paso a paso para ayudarlo a encaminarse hacia la pérdida de peso y una mejor salud. Antes de comenzar con la guía, es importante abordar los cambios con autocompasión y comprender su preparación y motivación. **Crear un ambiente de apoyo, tanto físicamente como con las personas en su vida, puede ayudarlo a alcanzar sus metas.**

**Incluso una pérdida de peso modesta puede significar grandes beneficios**

Incluso una pérdida de peso modesta del 5% al 10% de su peso corporal total es probable que produzca beneficios para la salud, como mejoras en la presión arterial, el colesterol en la sangre y



los niveles de azúcar en la sangre.

Por ejemplo, si pesa 90kg, una pérdida de peso del 5% es de 9kg, lo que reduce su peso a 81kg. Si bien este peso aún puede estar en el rango de "sobrepeso" u "obesidad", esta modesta pérdida de peso puede disminuir su riesgo para enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad.

Entonces, incluso si el objetivo general parece grande, véalo como un viaje en lugar de un destino final. Aprenderá nuevos hábitos alimenticios y de actividad física que lo ayudarán a vivir un estilo de vida más saludable. Estos hábitos pueden ayudarlo a mantener su pérdida de peso con el tiempo.

Fuente:

CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

## Segundas opiniones



MDwise sabe lo importante que es para nuestros miembros saber que tomaron las decisiones correctas sobre su salud. Es posible que no esté satisfecho con la opinión o el plan de su médico. Si no, puede pedir una segunda opinión. Debe ser de otro médico de su red de MDwise. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise si necesita ayuda. Podemos ayudarlo a encontrar otro médico dentro de la red para que pueda obtener una segunda opinión. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si necesita ayuda.

Se necesitan autorizaciones previas por razones de seguridad. Algunos medicamentos recetados o servicios

médicos necesitan la aprobación de MDwise antes de recibirlos. Esto se llama autorización previa. MDwise no pagará por la receta o el servicio si su médico no obtiene autorización previa cuando sea necesario. Las decisiones de autorización previa se basan en la adecuación de la atención y los servicios o por razones de seguridad. Estas decisiones también se basan en si tiene o no cobertura. Los médicos y el personal que toman decisiones de autorización previa no reciben incentivos ni recompensas por tomar estas decisiones. No reciben pago por decidir negar un servicio, o por tomar decisiones que pueden hacer que sea más difícil obtener atención y servicios.



## Información importante en su manual para miembros

Hay información importante en su manual para miembros de Hoosier Healthwise e HIP. La versión más actualizada se puede encontrar en [MDwise.org](https://MDwise.org). Incluye:

### Sus derechos y responsabilidades

MDwise proporciona acceso a atención médica para todos sus miembros. No discriminamos en función de su religión, raza, origen nacional, color, ascendencia, discapacidad, sexo, preferencia sexual o edad.

### Beneficios y servicios para miembros de Hoosier Healthwise e HIP

La lista completa de beneficios y servicios, y lo que no está cubierto, se encuentra en su manual para miembros y se puede encontrar en [MDwise.org](https://MDwise.org). Si desea conocer los costes antes de recibir servicios médicos, visite [MDwise.org](https://MDwise.org). Publicamos una lista de servicios médicos comunes y sus costes. También puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise y lo investigaremos por usted. Le devolveremos la llamada para informarle el coste.

### Algunos de los beneficios y servicios incluyen:

- Cuidados preventivos
- Necesidades especiales
- Atención de salud mental y conductual
- Ayuda para encontrar médicos, hospitales e información sobre ellos
- Servicios de interpretación si necesita información en otro idioma
- Información sobre servicios de farmacia
- Información sobre transporte
- Información sobre servicios de autoderivación
- Ayuda para saber qué hacer si se enferma o tiene una emergencia (incluso después del horario de atención)
- Ayuda para saber qué cargos o copagos tiene que pagar (si corresponde)
- Información sobre servicios fuera de MDwise
- Ayuda si tiene una reclamación (queja)
- Ayuda si no está de acuerdo con la decisión para resolver su queja (apelación)

### Información sobre Nuevas Tecnologías Sanitarias

MDwise analiza nuevos procedimientos médicos y de salud conductual. También analizamos nuevos medicamentos y equipos.

### Para ayudarnos a hacer esto, utilizamos:

- Expertos
- Investigación
- Decisiones gubernamentales



Esto nos ayuda a decidir si son seguros y deben proporcionarse a nuestros miembros. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios. También puede solicitar una copia impresa del manual para miembros.



## ¿Necesita más información sobre su cobertura?

Visite myMDwise en [MDwise.org/myMDwise](https://MDwise.org/myMDwise) donde puede inscribirse para obtener más información sobre su cobertura y reclamaciones. También puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise al 1-800-356-1204 si tiene preguntas sobre sus beneficios.

### También tenemos la aplicación móvil myMDwise disponible para nuestros miembros.

- ¿Desea verificar su elegibilidad (información de membresía)?
- ¿Ver el estado de un reclamo médico o de farmacia?
- ¿Ver o enviar por correo electrónico su tarjeta de identificación?
- ¿Encontrar un médico cerca de casa?

Con la aplicación myMDwise, puede administrar su atención médica en cualquier lugar.

Descárgalo en la App Store, entra en Google Play o ve a la tienda de aplicaciones de tu teléfono. Busque "MDwise" y descárguelo.

## Ayuda para dejar de fumar

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 logran hacerlo la primera vez. Si ha intentado dejar de fumar sin éxito, intente 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 la Línea para Dejar de Fumar de Indiana (disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana) al **1-800-QUITNOW** (1-800-784-8669). También puede conectarse en línea en [quitnowindiana.com](http://quitnowindiana.com). Además, puede obtener consejos para dejar de fumar enviando un mensaje de texto con **TEXT2Quit®** y conectándose con su **Quit Coach®** y **Web Coach®** desde su teléfono inteligente.

## Echa un vistazo a MDwise.org



El sitio web de MDwise es un gran recurso para los 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 hoy!**

### Beneficios y servicios:

- Encuentre un proveedor
- Cómo enviar una solicitud
- Información para miembros
- Farmacia
- Portal myMDwise
- MDwiseRewards
- Derechos y responsabilidades de los miembros
- HELPlink

## Atención fuera del área

Si está lejos de casa, aún puede obtener atención médica urgente. Antes de recibir atención, debe llamar a su médico. También puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise para obtener ayuda. Si tiene una verdadera emergencia, no llame primero. Vaya a la emergencia más cercana.

## Sepa a quién llamar cuando tenga una pregunta

### Llame a MDwise si:

- Necesita cambiar su médico o al médico de su hijo(a). MDwise puede ayudar a encontrar médicos cerca de usted.
- Tiene problemas para ir a ver a su médico.
- No cree que su médico hace un buen trabajo.
- Desea obtener más información sobre Hoosier Healthwise o Beneficios de HIP.
- Pierde su tarjeta de identificación de miembro o necesita un reemplazo.
- Cambia su dirección o número de teléfono.

Si tiene preguntas, llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204**. Podemos proporcionar servicios lingüísticos o un intérprete si necesario.

### Visite el Portal de Beneficios de FSSA en [FSSABenefits.IN.gov](http://FSSABenefits.IN.gov) si

- Recibió una carta sobre la redeterminación
- Alguien se muda a su casa o sale de su casa.
- Alguien en su hogar se casa o tiene un bebé.
- Alguien en su casa muere.
- El monto que paga de manutención de los hijos ordenada por la corte cambia.
- Hay un cambio en sus activos (efectivo, cuentas bancarias, ingresos, etc.).
- Alguien en su casa compra o recibe un vehículo motorizado nuevo (coche, camión, motocicleta, etc.).
- Usted se mueve de casa.
- Cambia de trabajo y/o recibe un aumento o disminución en el salario.
- Tiene un cambio en el dinero recibido, como manutención de hijos o Seguro Social
- Necesita prueba de su cobertura de Medicaid.

**Recuerde:** Debe informar todos los cambios dentro de los 10 días posteriores al momento en que se enteró del cambio.



A McLaren Company

PO Box 44236  
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSR STD  
U.S. POSTAGE PAID  
ALLEGRA PRINT & IMAGING

## ¿Tiene MDwise su información de contacto actual?



Llame al servicio de atención al cliente de MDwise para actualizar su información de contacto. **Llame si se ha mudado o cambiado de número de teléfono recientemente.**

- Su información de contacto puede ser su:
  - Número de teléfono de casa.
  - Número de teléfono celular.
  - Dirección.
  - Dirección de correo electrónico.

También es importante que se comunique con su División de Recursos Familiares. No querrá perder las actualizaciones para otros posibles beneficios.



A McLaren Company

Información en otros idiomas: [MDwise.org/Languages](https://www.mdwise.org/Languages)

No discriminación/accesibilidad: [MDwise.org/Nondiscrimination](https://www.mdwise.org/Nondiscrimination)

PASOS HACIA EL BIENESTAR es publicado para los miembros de MDwise por MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, teléfono 1-800-356-1204 o 317-630-2831 en el área de Indianapolis. [MDwise.org](https://www.mdwise.org).

La información en PASOS HACIA EL BIENESTAR proviene de una amplia gama de expertos médicos y no pretende proporcionar consejos específicos a ninguna persona. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

La fotografía de stock se utiliza para todas las fotos e ilustraciones. Derechos de autor © MDwise, Inc.

## ¿Preguntas? ¿Comentarios? ¿Quejas?

Si necesita ayuda con algo relacionado con MDwise o su médico, podemos ayudarlo. 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 podemos usar un intérprete. También tenemos servicios para personas con discapacidad auditiva y del habla.

MDwise complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. MDwise does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. 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.  
MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.

MDwise သည် သင့်လျော်သော အထောက်အကူပေးရန်နှင့် သင့်၏အခွင့်အရေးများကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို အမြဲတမ်း မြှင့်တင်ပေးပါမည်။ MDwise သည် လူမှုပစ္စည်းများ၊ အသားအရောင်များ၊ မွေးနေ့ရက်များ၊ အသက်အရွယ်များ၊ မေ့မိမိမသန်မော့မှုများ၊ သိပ္ပံနည်းကျစောင့်ရှောက်မှုများ၊ လိင်စွဲများ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို အမြဲတမ်း မြှင့်တင်ပေးပါမည်။ သင့်၏ သိပ္ပံနည်းကျစောင့်ရှောက်မှုများနှင့် သင့်၏ အခြားအချက်အလက်များကို အခြေခံ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို အမြဲတမ်း မြှင့်တင်ပေးပါမည်။ စကားပြောနည်းများကို ပြောင်းလဲလိုပါက 1-800-356-1204 သို့ သင့်၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။