



What's Inside:

- Gestión de la salud poblacional 1
- Cómo prevenir la intoxicación por plomo en niños..... 2
- Conozca las fuentes comunes de plomo 2
- Pautas de atención preventiva para adultos 3
- Cuidados durante el embarazo..... 3
- Vacunas y niños saludables..... 3
- Receta saludable..... 4
- Venza los antojos con estas alternativas saludables..... 5
- Información importante del Manual para miembros 6
- Deje el tabaco..... 7
- ¡Actualizamos nuestra aplicación móvil myMDwise!..... 7
- SNAP 8
- Recursos para la salud del comportamiento 8

pasos al bienestar

VERANO 2022

Gestión de la salud poblacional

MDwise desea ayudarlo a mantenerse saludable. Los miembros de MDwise pueden tener derecho a recibir servicios de gestión de la salud poblacional a través del departamento de gestión de la atención. A través de la gestión de la salud poblacional, tratamos de ayudarlo a tener una mejor salud y calidad de vida mediante el diálogo con usted, o el envío de materiales o de mensajes de texto sobre cómo mantenerse saludable. Con el programa de gestión de la atención de MDwise, podemos ayudarlo a controlar sus problemas de salud. Los administradores de atención de MDwise los ayudan a usted y a su médico a planificar su atención. A medida que cambien sus necesidades, cambiará el nivel de gestión de la atención. Con la gestión de la atención, usted será más independiente y podrá gestionar sus propias necesidades de atención médica.

Los administradores de atención de MDwise pueden brindarle ayuda con la salud mental y las afecciones físicas.

Los administradores de atención de MDwise pueden ayudarlo a establecer objetivos para su salud. Para esto, trabajan con usted, sus médicos, su familia y sus cuidadores. Ellos desean que tome las mejores decisiones para su salud. Los administradores de atención pueden ayudarlo a entender sus problemas de salud y la mejor manera de manejarlos.

continued on page 3.

NURSEon-call

MDwise quiere recordar a los miembros que tienen disponible el acceso **las 24 horas del día los 7 días de la semana** a personal de enfermería certificado llamando al número gratuito de atención al cliente al **1-800-356-1204** y seleccionando la **opción 4**. Además de brindar acceso a personal de enfermería certificado y recepción de enfermería, los miembros también pueden acceder a una audiobiblioteca de más de 100 temas.

Cómo prevenir la intoxicación por plomo en niños

No hay un nivel seguro de plomo en sangre para los niños. Incluso niveles bajos de plomo en la sangre pueden dañar la capacidad de un niño de aprender, prestar atención y tener éxito en la escuela.

La buena noticia es que la intoxicación por plomo en la niñez es prevenible. Vea cuáles son las fuentes comunes de plomo y los pasos para reducir el riesgo de exposición al plomo para su hijo.



+ Conozca las fuentes comunes de plomo

El plomo puede encontrarse en lugares donde los niños viven, juegan y aprenden.

- La pintura. Hay que suponer que la pintura de las casas o edificios construidos antes de 1978 contiene plomo, a menos que haya pruebas que demuestren lo contrario. Cuando la pintura se descascarilla y se agrieta, se producen virutas y polvo que contienen plomo. Los niños pueden verse expuestos al plomo, si ingieren los trozos de pintura que se desprenden o respiran polvo que contiene plomo.
- El suelo. Las partículas de plomo procedentes de la pintura de exteriores a base de plomo, la gasolina con plomo, el combustible de aviación, y las industrias del plomo pueden depositarse en el suelo y perdurar durante años. Se puede exponer a los niños al plomo del suelo, si tocan tierra contaminada con plomo, la inhalan o juegan en ella. Esta tierra también puede quedar impregnada en los zapatos y la ropa, y trasladarse a la casa o a otros lugares donde los niños pasan tiempo.
- El agua. Algunas tuberías de agua, grifos y accesorios de plomería pueden contener plomo que puede filtrarse al agua potable.
- Productos de consumo. El plomo puede encontrarse en juguetes, joyas, antigüedades y objetos de colección. Algunos esmaltes utilizados en la cerámica, la vajilla y la porcelana también contienen plomo, que podría llegar a los alimentos.
- Alimentos y medicamentos importados. Algunos dulces o sus, envoltorios, especias, cosméticos y medicinas tradicionales que se compran o traigan de afuera de los Estados Unidos pueden contener plomo.
- Trabajos y pasatiempos. Algunos trabajos y pasatiempos, como la elaboración de vitrales, implican el uso de productos a base de plomo, lo que puede hacer que los padres o cuidadores introduzcan plomo en el hogar.

Tome medidas para prevenir la exposición al plomo

Hay muchas medidas que puede tomar para proteger a su familia de la exposición al plomo.

Asegúrese de que sus productos no contengan plomo

- Evite determinados productos y juguetes para niños. Algunos juguetes importados, juguetes antiguos y joyas de juguete pueden contener plomo.
- No se arriesgue en la cocina. Algunos platos de cerámica y alfarería importados o antiguos están barnizados con plomo. Este esmalte puede contaminar los alimentos cuando se almacenan o preparan en estos platos.
- Tenga cuidado al consumir determinados alimentos. Evite consumir especias, dulces y otros alimentos que se hayan comprado en fuentes informales o no reguladas. Es más probable que los alimentos producidos de conformidad con las licencias y reglamentaciones adecuadas sean seguros para los niños.

Tome medidas diarias para mantenerse saludable

- Dele a su hijo alimentos saludables. Una dieta equilibrada con alimentos que aporten calcio, hierro y vitamina C puede ayudar a mantener el plomo fuera del organismo.
- Lávese las manos y lave los juguetes. Asegúrese de que su hijo se lave las manos y la cara después de jugar al aire libre, o con animales domésticos que puedan tener partículas de plomo procedentes de la tierra en el pelo o en las patas. Lave regularmente los juguetes de los niños.
- Quítense los zapatos al entrar a casa. Quítense los zapatos al entrar a casa para evitar esparcir el polvo por el hogar.
- No se arriesgue cuando trabaje con plomo. Si usted o alguien que vive con usted trabaja con plomo, pídale que se vista con ropa limpia antes de llegar a casa. Guarde sus zapatos y herramientas de trabajo fuera y lave su ropa por separado de la del resto de la familia.

Fuente de los contenidos: CDC: Artículo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades procedente del Centro Nacional de Salud Ambiental, División de Ciencias y Prácticas de Salud Ambiental

La gestión de la atención también le ayuda a:

- Comprender su afección.
- Comprender sus medicamentos.
- Obtener los productos y los equipos que necesita.
- Conseguir la atención de médicos especiales.
- Obtener información sobre su afección.
- Programar citas.
- Hablar con los médicos sobre sus afecciones y su estado.
- Obtener ayuda de otras organizaciones.

Usted, su proveedor, sus familiares o cuidadores pueden solicitar la gestión de la atención completando un formulario

de derivación en línea o llamando al servicio de atención al cliente. Puede encontrar el formulario de derivación en línea en MDwise.org/cmdm-referral y llamar al servicio de atención al cliente de MDwise al 1-800-356-1204. Una vez que MDwise reciba su solicitud, un administrador de atención se pondrá en contacto con usted y podrá hablar de sus necesidades o de las necesidades de la persona que solicita la gestión de la atención. Si está de acuerdo, podemos ponernos en contacto con usted por teléfono, mensajes, correos electrónicos, correo o en persona (para determinados servicios) para indicarle cómo utilizar los servicios. También puede optar por no participar, llamándonos o escribiéndonos.



Pautas de atención preventiva para adultos

¿Sabía que los adultos también deben someterse a chequeos rutinarios? Al igual que cuando era niño, su médico de cabecera debe hacerle un chequeo al menos una vez al año.

Para mantenerse saludable, debe acudir a su médico de cabecera, para que pueda detectar posibles signos tempranos de alguna enfermedad. Su médico de cabecera conoce su historial médico y sus antecedentes familiares. Esto le ayuda a saber qué enfermedades tiene más probabilidades de padecer. Existen diferentes pruebas de detección del cáncer, la diabetes y las enfermedades del corazón que su médico puede hacerle para asegurarse de que esté saludable. Asegúrese de informar a

su médico si ha visitado a algún otro médico o especialista. Así podrá conocer todos los medicamentos y tratamientos que esté recibiendo.

Asegúrese también de preguntar si hay alguna vacuna que necesite. Además de la vacuna anual contra la gripe, hay otras vacunas que puede necesitar. Entre ellas, las que protegen contra la tos ferina y la neumonía. Su médico de cabecera sabrá qué vacunas debe recibir en función de su edad y su historial médico.

Llame hoy mismo a su médico de cabecera para programar un chequeo de rutina.



Cuidados durante el embarazo

Es muy importante comenzar los cuidados relacionados con el embarazo en las primeras 12 semanas. Esto es clave para que su embarazo tenga el mejor resultado. Se sugiere que se le realice un seguimiento durante su embarazo según el siguiente cronograma.

- Una visita cada cuatro semanas hasta cumplir las 28 semanas.
- Desde la semana 28 hasta la 36, debe ser examinada una vez cada dos o tres semanas.
- A partir de la semana 36, las citas deben ser semanales hasta que nazca el bebé.

Es posible que su proveedor desee examinarla con más frecuencia. Es importante que acuda a todas las citas, aunque se sienta bien. Si desea que la atiendan fuera de estas visitas, llame a su médico. Es posible que le pida que acuda a su consultorio, que reciba atención de urgencia, que acuda a la sala de emergencias o que vaya a la sala de partos en función de la situación. Los servicios de gestión de la atención están disponibles para ayudarla. Puede llamar al servicio de atención al cliente y pedir que le asignen un administrador de atención.

La línea NURSEon-call de MDwise está disponible las 24 horas del día a través del número **1-800-356-1204**. Presione la **opción 4** para hablar con una enfermera.

Vacunas y niños saludables



Las vacunas nos mantienen saludables. Necesitamos diferentes vacunas en diferentes momentos. **Los bebés y los niños mayores siempre deben recibir sus vacunas a tiempo.** Así estarán más protegidos, ya que su sistema inmunitario no es tan fuerte como el de los adultos. Cuando visite al médico de su hijo, pregúntele qué vacunas necesita y lleve siempre una cartilla de vacunación actualizada. Su hijo necesita determinadas vacunas para poder ir a la escuela. Si se vacunó en una campaña de salud, en el departamento de salud o en otra clínica, asegúrese de comunicárselo al médico de su hijo. ¿Desea saber más sobre las vacunas que puede necesitar su hijo? Para obtener más información, visite el sitio web de MDwise en MDwise.org. Asegúrese de que su hijo esté preparado para la escuela. Llame a su médico y programe una cita ahora para asegurarse de que su hijo tenga las vacunas que necesita.



Receta saludable

Waffles de avena y nueces

Ingredientes

Para los waffles:

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de avena de cocción rápida
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 de taza de nueces sin sal, picadas
- 2 huevos grandes, claras y yemas separadas
- 1 taza y 1/2 de leche con bajo contenido de grasa (descremada)
- 1 cucharada de aceite vegetal

Para la cobertura de frutas:

- 2 tazas de fresas frescas, cortadas por la mitad
- 1 taza de moras frescas
- 1 taza de arándanos frescos
- 1 cucharadita de azúcar en polvo

Todas las bayas pueden reemplazarse por bayas congeladas previamente y, luego, descongeladas

1. Precaliente la waflera.
2. Mezcle la harina, la avena, la levadura en polvo, el azúcar y las nueces en un bol grande.
3. En otro bol, combine las yemas de huevo, la leche y el aceite vegetal, y mézclelos bien.
4. Agregue la mezcla líquida a los ingredientes secos y mézclelos. No mezcle en exceso; la mezcla debe tener ser algo grumosa.
5. Bata las claras de huevo a punto de nieve. Incorpore suavemente las claras a la mezcla.
6. Vierta la mezcla en la waflera precalentada y deje que se cocine hasta que la luz de la waflera indique que el waffle está listo, o que deje de salir vapor de la waflera. El waffle estará en su punto cuando esté crujiente y bien dorado por fuera, y húmedo, ligero, aireado y esponjoso por dentro. (O prepare panqueques).
7. Agregue frutas frescas, espolvoree un poco de azúcar en polvo sobre cada waffle y sívalos.

Consejo: En el caso de los panqueques, no hay que separar las yemas de las claras. Mezcle los huevos enteros con la leche y el aceite e ignore los pasos 4 y 5.

Rendimiento: 4 porciones, tamaño de la porción: 3 waffles pequeños (2 pulgadas) o 1 grande (6 pulgadas), (según el tamaño de la waflera); calorías: 340, grasas totales: 11 g, grasas saturadas: 2 g, colesterol: 107 mg, sodio: 331 mg, fibras totales: 9 g, proteínas: 14 g, carbohidratos: 50 g, potasio: 369 mg.



Venza los antojos con estas alternativas saludables

Todos tenemos antojos de comida (que, a menudo, tienen que ver con la textura), como algo cremoso o crujiente.

Las texturas de los alimentos influyen en gran medida en el hecho de que nos gusten o no ciertos alimentos. Por ejemplo, aunque no le gusten los chicharos enlatados blandos, quizás le sorprenda que le gusten los chicharos frescos o apenas cocidos.

Afortunadamente, en una alimentación saludable se incluyen alimentos de todo tipo de texturas y sabores. Aquí tiene algunas sugerencias para satisfacer sus antojos con refrigerios nutritivos de diversas texturas:

Cremosos

En lugar de esto: Aunque lo primero que le venga a la mente sea el helado, hay muchos otros refrigerios suaves que pueden ser igualmente agradables.

Pruebe comer esto:

- Aguacate fresco untado en pan integral O coma con una cuchara $\frac{1}{2}$ aguacate sin nada más.
- Caliente 1 cucharada de mantequilla de cacahuate cremosa en el microondas durante 10 segundos, y viértala sobre $\frac{1}{2}$ taza de yogur congelado con bajo contenido de grasas y sin azúcares añadidos.
- Prepare un puré de bayas, y mézclelo con una taza de yogur con bajo contenido de grasas y sin azúcares añadidos.

Crujientes

En lugar de esto: Los pretzels y las papas fritas tienen una textura crujiente que le puede apetecer, pero pueden contener una cantidad de sodio excesiva que no necesita.

Pruebe comer esto:

- $\frac{3}{4}$ de taza de cereales integrales sin azúcares añadidos
- Frutos secos crujientes sin sal
- Panes integrales crujientes
- Palomitas de maíz sin nada más; para agregarles un poco de sabor, experimente con varias especias, como la canela, o sus especias o hierbas favoritas.

Líquidos

En lugar de esto: El té dulce o los refrescos quizá parezcan refrescantes, pero puede llevarle un tiempo eliminar todas esas calorías vacías. Una sofisticada bebida de café moca de tamaño medio con crema batida puede contener 400 calorías, y eso es antes de agregarle azúcar o miel.

Pruebe beber esto:

- Té helado sin nada más, preparado con un chorrito de limón. Puede endulzarlo con bayas o un edulcorante sin calorías.
- Agregue rodajas de frutas a un vaso y llénelo de agua con gas.
- En lugar de la sofisticada bebida de moca, opte por una pequeña taza de café con leche, preparado con leche descremada y espolvoreado con canela, que contiene aproximadamente una cuarta parte de las calorías.

Blandos

En lugar de esto: Las gomitas o, incluso, los refrigerios "de frutas" para niños pueden parecer una delicia de textura blanda para el paladar, pero existen otras opciones más nutritivas.

Pruebe comer esto:

- Las uvas frescas son dulces y jugosas; congélelas durante unos minutos para que tengan una textura agradable.
- Prepare pudín de tapioca con perlas de tapioca blandas; siga las instrucciones de la caja y utilice solo la mitad de la cantidad de azúcar o un edulcorante sin calorías y leche con bajo contenido de grasas o semidescremada (1 %).
- Los tomates cherry y el queso en tiras a temperatura ambiente son una delicia blanda y fibrosa.

Crocantes

En lugar de esto: A algunas personas no les gustan las manzanas porque pueden ser blandas y harinosas o granuladas; y lo mismo puede decirse de las papas cocidas en exceso.

Pruebe comer esto:

- Elija variedades de manzanas crocantes, como estas: Braeburn, Honeycrisp, Fuji y Gala; evite las Cortland, Red Delicious o Rome, que pueden ser más blandas.
- Elija papas rojas o blancas y no las cocine en exceso; evite las papas Russet, que tienen un alto contenido de almidón, lo que las hace perfectas para el puré de papas, pero también, las hace parecer "harinosas o granuladas".

Asociación Estadounidense del Corazón





Información importante del Manual para miembros

Encontrará información importante en el Manual para miembros de Hoosier Healthwise y HIP. La versión más actualizada se encuentra en MDwise.org. **Contiene:**

Sus derechos y responsabilidades

MDwise proporciona atención a través de una colaboración entre su médico, MDwise, otros miembros del personal de atención médica y usted, nuestro miembro. No discriminamos por motivos de religión, raza, origen nacional, color, ascendencia, discapacidad, sexo, preferencia sexual o edad.

Beneficios y servicios de los miembros de Hoosier Healthwise y HIP

Encontrará la lista completa de beneficios y servicios, y lo que no está cubierto, en el Manual para miembros y en **MDwise.org**. Si desea conocer los costos antes de recibir servicios médicos, visite **MDwise.org**. Hemos publicado una lista de servicios médicos comunes y sus costos. También puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise, y lo averiguaremos por usted. Le devolveremos la llamada para informarle sobre el costo.

Estos son algunos de los beneficios y servicios:

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

Información sobre nuevas tecnologías de salud

En MDwise examinamos los nuevos procedimientos médicos y de salud del comportamiento. También examinamos los nuevos medicamentos y equipos.



Para ello, recurrimos a:

- Expertos
- Investigaciones
- Decisiones gubernamentales

Esto nos ayuda a decidir si son seguros y deben ofrecerse 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 pedir una copia impresa del Manual para miembros.



Ayuda mediante la banda ancha de SafeLink durante la pandemia

SafeLink se ha asociado con la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) para distribuir LifeLine y el beneficio de una banda ancha de emergencia, con el fin de ayudar a los hogares estadounidenses que están enfrentando problemas de conectividad durante la pandemia. Durante un tiempo limitado, con este nuevo beneficio, los hogares que reúnan los requisitos (clientes actuales de SafeLink) podrán seguir conectados para trabajar a distancia o encontrar empleo, acceder a servicios de atención médica críticos y para que los estudiantes sigan conectados a las clases.

GRATUITO, todos los meses

- Llamadas ilimitadas
- Mensajes de texto ilimitados
- Datos ilimitados
- Llamadas internacionales*
- Punto de acceso inalámbrico**

Para obtener más información, visite www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service o llame al **1-877-631-2550**.

Para participar y recibir este beneficio mejorado ilimitado, visite SafeLink.com/ebb.

Deje el tabaco

Gane puntos MDwiseREWARDS por SMOKE-free. Si fuma o consume tabaco, puede ganar puntos MDwiseREWARDS por intentar dejar de fumar. Para ganar puntos, debe completar un programa antitabaquismo que le ayude a dejar de fumar. Algunos ejemplos de estos programas son los siguientes:

- Línea de Indiana para dejar el tabaco (programa gratuito).
- Baby and Me Tobacco Free (programa gratuito).
- Un programa ofrecido por el hospital o la clínica donde se atiende.

Pregunte a su médico sobre los programas que recomienda. Una vez completado, pida un certificado o una carta de finalización. Luego envíe una copia a MDwise por

SMOKE-free

correo, fax o correo electrónico para obtener sus puntos.

Envíela por correo a:

MDwiseREWARDS

P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244

Envíela por fax (gratuito) a: 1-844-759-8551

Envíela por correo electrónico a: rewards@mdwise.org

Puede obtener consejos para dejar de fumar en MDwise.org/wellness/smokefree. Para obtener más consejos y apoyo, llame a la línea telefónica para dejar el tabaco de Indiana al 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669). Está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. También puede visitar quitnowindiana.com.



¡Actualizamos nuestra aplicación móvil myMDwise!

En los últimos meses, hemos mejorado algunos detalles para todos ustedes:

- Renovamos la aplicación para que tenga un nuevo aspecto.
- Facilitamos enlaces para acceder a las tarjetas de identificación más rápidamente.
- Aumentamos la velocidad de procesamiento de nuestro portal web.

Tendrá que eliminar la versión antigua de la aplicación y agregar la nueva. Diríjase a la tienda de aplicaciones de su teléfono, busque "MDwise" y descárguela.

Aplicación móvil myMDwise

- ¿Desea comprobar su elegibilidad (información de membresía)?
- ¿Realizar un pago (para miembros del Healthy Indiana Plan [HIP])?
- ¿Ver el estado de una reclamación médica o de farmacia?
- ¿Ver o enviar por correo electrónico su tarjeta de identificación?
- ¿Buscar un médico cerca de casa?

Con la aplicación myMDwise, puede gestionar su atención médica esté donde esté.

Descárguela en la App Store o en Google Play, o vaya a la tienda de aplicaciones de su teléfono. Busque "MDwise" y descárguela.



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, MDwise y programas, tales como WORKwise Y myMDwise. También puede encontrar HELPlink, recursos para la salud del comportamiento y mucho más.

¡Visite MDwise.org hoy mismo!



Servicios fuera del área

Puede seguir recibiendo atención médica aunque esté lejos de casa. **Antes de recibir atención, debe llamar a su médico.** También puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise para solicitar ayuda. Si tiene una verdadera emergencia, no llame primero: vaya directamente al hospital más cercano.

Mantenga su rutina y reduzca el tiempo frente a las pantallas

La televisión, las redes sociales y los aparatos electrónicos son una parte importante de nuestra vida cotidiana. Este verano le ofrecemos algunos consejos para reducir el tiempo que pasa frente a las pantallas.

- Lea un cuento en compañía de alguien.
- Construya un fuerte con los niños.
- Dé un paseo por el parque.
- Vaya a la biblioteca.
- Asista a un concierto gratuito en el parque.
- Juegue con el rociador.
- Prepare galletas o una merienda.
- Realice un proyecto en compañía de alguien (pinte piedras o use cajas para construir algo).

