



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,



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).



PO Box 44236
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSR STD
U.S. POSTAGE PAID
MDwise

SNAP

SNAP son las siglas del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (antes conocido como 'cupones de alimentos'). Mediante el SNAP, las personas y familias de bajos ingresos reciben ayuda para comprar los alimentos que necesitan para gozar de buena salud. Puede solicitar los beneficios completando un formulario de solicitud estatal. Los beneficios se proporcionan en una tarjeta electrónica (tarjeta EBT) que se utiliza como una tarjeta de cajero automático y se acepta en la mayoría de las tiendas de comestibles. Ahora también hay opciones de pedido en línea para las siguientes tiendas: Wal-Mart, Amazon y Aldi. Para obtener más información y presentar una solicitud, visite <https://www.in.gov/fssa/dfr/>.

Recursos para la salud del comportamiento



MDwise tiene recursos disponibles para usted en su sitio web.

Vaya a MDwise.org. Allí podrá encontrar información sobre sus beneficios, servicios de gestión de la atención y recursos para la salud del comportamiento.

MDwise REWARDS ¡Obtenga una tarjeta de regalo GRATUITA!

No tiene que registrarse en MDwiseREWARDS para ganar puntos. La inscripción es automática. Gane puntos por diversas actividades, como ir a sus citas con el médico. Luego compre tarjetas de regalo con sus puntos. Visite MDwise.org/MDwiseREWARDS para obtener más información.



Información en otros idiomas: MDwise.org/Languages
No Discriminación/Accesibilidad: MDwise.org/Nondiscrimination

PASOS AL BIENESTAR es publicado para los miembros de MDwise por MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, teléfono 1-800-356-1204. MDwise.org.

La información en PASOS AL BIENESTAR viene de un amplio ámbito de expertos médicos y no tiene la intención de proporcionar consejo específico a ningún individuo en particular. Si tiene alguna inquietud o pregunta acerca de contenido específico que pueda afectar su salud, por favor comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud.

Se usan fotografías de archivo para todas las fotografías e ilustraciones.
Copyright © MDwise, Inc.

¿Preguntas? ¿Comentarios? ¿Quejas?

Si necesita ayuda con cualquier cosa sobre MDwise o su médico, podemos ayudar. Por favor llame al servicio al cliente MDwise al 1-800-356-1204.

El servicio al cliente MDwise ofrece servicios de idiomas. O podemos usar un intérprete. También tenemos servicios para discapacitados del oído o 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 သတင်းလူ့အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများအား အထောက်အကူပြုရန်အတွက် အချို့သော အချက်အလက်များကို အသုံးပြုပါသည်။ အချို့သော အချက်အလက်များသည် အချို့သော အချက်အလက်များကို အသုံးပြုရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။ အချို့သော အချက်အလက်များသည် အချို့သော အချက်အလက်များကို အသုံးပြုရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။ အချို့သော အချက်အလက်များသည် အချို့သော အချက်အလက်များကို အသုံးပြုရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။ အချို့သော အချက်အလက်များသည် အချို့သော အချက်အလက်များကို အသုံးပြုရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။ အချို့သော အချက်အလက်များသည် အချို့သော အချက်အလက်များကို အသုံးပြုရန်အတွက် အသုံးပြုပါသည်။