



What's Inside:

Programa de gestión de la atención	1
Información importante en el Manual del miembro	2
Análisis de los niveles de plomo en sangre en niños.....	3
Sus beneficios en salud conductual.....	3
¡Cuidese del sol! No olvide su protector solar.....	4
Mantenga su rutina y reduzca el tiempo que pasa frente a las pantallas.....	4
Atención durante el embarazo.....	4
Pautas de atención preventiva para adultos	5
Deje que su plato sea su	5
Inmunizaciones de control pediátrico	5
¿Recibió la vacunación completa contra la COVID-19?.....	6
Dejar de fumar.....	7
Todos merecen estar conectados.....	7
SNAP	8
Recursos de salud conductual.....	8

pasos al bienestar

2021

Programa de gestión de la atención

MDwise quiere ayudarlo a conservar la salud. Los miembros de MDwise pueden ser elegibles para servicios de gestión de salud de la población a través del departamento de Gestión de la atención. La gestión de salud de la población es una manera en que intentamos ayudarlo a tener una mejor salud y calidad de vida, hablando con usted, enviándole materiales o mensajes de texto sobre maneras de conservar la salud. Un programa de gestión de la atención de MDwise puede ayudarlo a manejar sus afecciones de salud. Los gestores de la atención de MDwise los ayudan a usted y a su médico a planificar su atención. A medida que sus necesidades cambien, el nivel de gestión de la atención cambiará. La gestión de la atención lo ayudará a ser más independiente y a poder manejar sus propias necesidades de atención médica. **Los gestores de la atención de MDwise pueden ayudarlo con la salud mental y con afecciones físicas.**

Los gestores de la atención de MDwise pueden ayudarlo a establecer metas para su salud. Para eso, ellos colaboran con usted, sus médicos, su familia y sus cuidadores. Quieren que usted tome las mejores decisiones para su salud. Los gestores de la atención pueden ayudarlo a comprender sus afecciones médicas y cuál es la mejor manera de manejarlas.

La gestión de la atención también puede ayudarlo a:

- Comprender su afección.

NURSEon-call

Necesita ayuda para decidir si debe atenderse con su médico o ir a la sala de emergencias? Si su médico no está disponible, hable con el personal de enfermería sobre el tipo de atención que necesita. Llame a MDwise NURSEon-call al **800-356-1204** o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Elija la opción #4 para NURSEon-call. NURSEon-call está disponible las 24 horas del día. Está disponible en otros idiomas

- Comprender sus medicamentos.
- Recibir los suministros y equipos que necesita.
- Hallar atención de médicos especialistas.
- Recibir información sobre su afección.
- Programar citas.
- Hablar con los médicos sobre sus afecciones y sobre su estado.
- Recibir 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. El formulario de derivación en línea se encuentra en [MDwise.org/cmdm-referral](https://www.mdwise.org/cmdm-referral), y se puede comunicar con el servicio de atención al cliente de MDwise llamando al **1-800-356-1204**.

Una vez que MDwise reciba su solicitud, un gestor de la atención se contactará con usted y podrá comentarle sus necesidades o las necesidades de la persona que solicita la gestión de la atención. Si está de acuerdo, podremos contactarnos con usted por teléfono, mensajes de texto, correo electrónico, correo postal o personalmente (para ciertos servicios) para informarle cómo usar los servicios. También puede optar por dejar el programa si llama o envía una notificación por escrito.

Disponibilidad de servicios de idiomas



Materiales y Servicios en su idioma y formato preferido

Los miembros MDwise pueden obtener información y ayuda en su idioma y formato gratuitamente. Para hablar con un **intérprete**, obtener servicios de **interpretación cara a cara** u obtener **información** en su **idioma** y **formato** preferido, llame al **1-800-356-1204**.



Información importante en el Manual del miembro

Su manual del miembro de Hoosier Healthwise y HIP contiene información importante. La versión más actualizada se encuentra en [MDwise.org](https://www.mdwise.org). **Este incluye:**

Sus derechos y responsabilidades

MDwise le brinda atención a través de una alianza que incluye a su médico, a MDwise, a otros profesionales de la atención médica y a usted: el miembro. No discriminamos en función de religión, raza, nacionalidad, origen, color, ascendencia, discapacidad, sexo, preferencia sexual o edad.

Beneficios y servicios para el miembro de Hoosier Healthwise y de HIP

La lista completa de beneficios y servicios, y de lo que no está incluido en la cobertura, está en su manual del miembro y lo puede encontrar en [MDwise.org](https://www.mdwise.org). Si desea conocer los costos antes de recibir un servicio médico, visite [MDwise.org](https://www.mdwise.org). Tenemos una lista de servicios médicos habituales y sus costos. Puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise y podemos hacer la investigación por usted. Le devolveremos la llamada para informarle el costo.

Algunos de los beneficios y servicios son:

- Atención preventiva
- Necesidades especiales
- Atención de salud mental y conductual
- Ayuda para buscar 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 debe hacer si se enferma o tiene una emergencia (incluso después del horario de atención)
- Ayuda para saber qué cargos o copagos (si los hay) debe abonar
- Información sobre servicios fuera de MDwise
- Ayuda si tiene un reclamo (queja)
- Ayuda si no está de acuerdo con la decisión para resolver su queja (apelación)

Información sobre nueva tecnología para la salud

MDwise analiza procedimientos de salud médicos y conductuales nuevos. También analiza fármacos y equipos nuevos. Como ayuda para eso recurre a:

- Expertos
- Investigaciones
- Decisiones del gobierno

Eso nos ayuda a decidir si son seguros y si debemos brindarlos 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 del miembro.



Análisis de los niveles de plomo en sangre en niños

Un análisis de sangre es la forma mejor y más confiable de determinar si un niño ha estado expuesto al plomo. **Si su hijo puede haber estado expuesto al plomo, hable con su proveedor de atención médica para realizarse un análisis de plomo en sangre.** La exposición al plomo ocurre cuando un niño entra en contacto con el plomo al tocar, tragar o respirar plomo o polvo de plomo. El plomo se puede encontrar en el aire, el suelo, el agua e incluso dentro de nuestras casas. Con base en los resultados del análisis de plomo en sangre de su hijo, los proveedores de atención médica pueden recomendar las medidas que se deben tomar y los cuidados que se deben realizar posteriormente.

Durante un análisis de plomo en sangre, se extrae una pequeña cantidad de sangre del dedo o del brazo para medir los niveles de plomo. Se pueden usar dos tipos de análisis de sangre.

Un análisis mediante un pinchazo en el dedo, o análisis capilar, que es habitualmente el primer paso para determinar si un niño tiene niveles elevados de plomo en sangre. Si bien los análisis mediante un pinchazo en el dedo pueden brindar resultados rápidos, pueden producir resultados más altos si en la muestra se recoge plomo presente en la piel. Por este motivo, un análisis mediante pinchazo en el dedo que muestra un resultado elevado habitualmente debe complementarse con un segundo análisis confirmatorio.

Una extracción de sangre venosa obtiene sangre de la vena del niño. Este tipo de análisis puede demorar unos días hasta que se reciban los resultados y se utiliza con frecuencia para confirmar los niveles elevados de plomo en sangre observados en el primer análisis capilar.

La mayoría de los niños con plomo en la sangre no tienen síntomas inmediatos evidentes. Si un niño puede haber estado expuesto al plomo, los padres deben hablar con el proveedor de atención médica del niño para realizarle un análisis de plomo en sangre. Los proveedores de atención médica y la mayoría de los departamentos de salud locales pueden realizar análisis para medir el plomo en la sangre. Muchas pólizas de seguro privadas cubren el costo del análisis del plomo en la sangre. Los niños cubiertos por Medicaid, Hoosier Healthwise o los planes de Healthy Indiana pueden realizarse los análisis en forma gratuita.

Fuente: CDC: Centers for Disease Control and Prevention: [cdc.gov/nceh/lead/prevention/bloodlead-levels.htm](https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/bloodlead-levels.htm)



Sus beneficios en salud conductual

MDwise cuida de todas sus necesidades de atención médica. Su salud conductual es tan importante como su salud física. MDwise cuenta con médicos que lo ayudarán con su trastorno del uso de sustancias. Trabajamos arduamente para asegurarnos de que haya buenos médicos en su zona para ayudarlo.

Visite [MDwise.org](https://www.mdwise.org) y haga clic en **"Find a Doctor."** Si necesita ayuda, llame al servicio de atención al cliente al **1-800-356-1204**.

Muchos médicos utilizan citas por teléfono o video. Cuando llame, pregunte por las opciones.

No necesita que su médico lo refiera para utilizar los servicios de salud conductual y uso de sustancias. Estos servicios pueden incluir:

- Servicios de salud conductual durante una hospitalización, excepto en los hospitales de salud conductual del estado
- Servicios para los trastornos del uso de sustancias en forma ambulatoria
- Terapia electroconvulsiva
- Servicios de intervención en crisis
- Desintoxicación de fármacos/drogas y alcohol en pacientes hospitalizados
- Tratamiento asistido con medicación (Medication-Assisted Treatment, MAT)
- Servicios de hospitalización psiquiátrica parcial
- Tratamiento con Suboxone
- Tratamiento de los trastornos del uso de sustancias en centros de rehabilitación
- Servicios de telemedicina
- Terapias ambulatorias
- Servicios para dejar de fumar
- Pruebas psicológicas

Si usted o alguien que conozca está atravesando una crisis, hay ayuda disponible:

National Suicide Prevention Lifeline (Línea directa nacional para la prevención del suicidio):

Llame al número de asistencia al suicida las 24 horas del día. Este es un servicio gratuito. Llame a este número si está sufriendo distrés emocional o tiene ideas suicidas. Su llamada será transferida al centro de crisis más cercano. Llame al **1-800-273-TALK** (8255) y hable con alguien que pueda ayudarlo.

National Alliance on Mental Illness

Línea de ayuda de la National Alliance on Mental Illness (NAMI) en el **1-800-950-NAMI**.





☀️ ¡Cúidese del sol! No olvide su protector solar

Pasar tiempo al aire libre es muy importante, pero recuerde usar su bronceador para protegerse del cáncer de piel. Las tasas de cáncer de piel están en aumento. Queremos que disfrute de un verano divertido y seguro. **Puede protegerse con alguna de las siguientes opciones.**

- No se exponga al sol entre las 10 a. m. y las 2 p. m., cuando su efecto es más intenso.
- Use vestimenta que cubra su piel: camisas de manga larga, pantalones, anteojos de sol y sombreros.
- Use protector solar de "amplio espectro" con SPF de más de 15.
 - Use protector solar incluso cuando está nublado.
 - Aplíquelo en todo su cuerpo al menos cada 2 horas o con mayor frecuencia si usted está mojado.
 - Si no tiene mucho cabello, asegúrese de aplicarse protector solar en la cabeza.
 - Use anteojos solares con protección UV del 100% en la etiqueta.

¡Conectate con nosotros!

- 📘 facebook.com/MDwise
- 🐦 twitter.com/MDwiseInc
- 🌐 MDwise.org/google
- 📷 Instagram.com/MDwiseInc

¿Preguntas?



Vaya a nuestro sitio Web en **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. Gracias.

📱 Mantenga su rutina y reduzca el tiempo que pasa frente a las pantallas

La TV, las redes sociales y los artefactos electrónicos son una parte importante de nuestra vida diaria. Tenemos algunos consejos para este verano para reducir el tiempo que pasa frente a las pantallas.

- Lean una historia juntos.
- Construya un fuerte con los niños.
- Hagan una caminata por el parque.
- Vayan a la biblioteca.
- Vayan a un concierto gratuito en el parque.
- Jueguen con el irrigador.
- Horneen galletas o algo rico.

Hagan un proyecto juntos (pintar roca o usar cajas para construir cosas).

👶 Atención durante el embarazo

Empezar la atención durante el embarazo en las primeras doce semanas es muy importante. Es fundamental para que el embarazo tenga el mejor desenlace posible. Hay un cronograma sugerido para que la vean durante su embarazo.

- Una visita cada cuatro semanas hasta que llegue a las 28 semanas.
- De las 28 semanas a las 36 semanas, deben verla cada dos o tres semanas.
- Una vez que haya llegado a las 36 semanas, debería hacer visitas semanales hasta que tenga a su bebé.

Es posible que su proveedor la quiera ver más seguido. Es importante que vaya a todas las citas, incluso si se siente bien. Si desea que la vean fuera de estas visitas, llame a su médico. Es posible que le pidan que vaya a su consultorio o que vaya a atención de urgencia, la sala de emergencias o el departamento de trabajo de parto y parto, según lo que le esté pasando. Los servicios de gestión de la atención están para ayudar. Puede llamar al servicio de atención al cliente y solicitar un gestor de la atención.

El programa NURSEon-call de MDwise está disponible las 24 horas llamando al **1-800-356-1204** (presione la opción 4 para hablar con un enfermero).

🩺 Pautas de atención preventiva para adultos

Sabía que los adultos también necesitan controles de rutina? Igual que cuando era un niño, debe hacerse un control por lo menos una vez al año con su médico de atención primaria.

Para mantenerse sano, debe ver a su médico de atención primaria para que el médico pueda detectar posibles signos tempranos de una enfermedad. Su médico de atención primaria conoce sus antecedentes médicos y familiares. Esto lo ayuda a saber qué enfermedades es más probable que usted tenga. Hay distintas evaluaciones de cáncer, diabetes y el corazón que su médico puede hacer para asegurarse de que usted siga sano. Asegúrese de contarle a su médico si vio

a otro médico o especialista. Esto ayuda al médico a saber sobre todos los medicamentos y tratamientos que usted recibe.

Asegúrese de preguntarle también si necesita alguna vacuna. Además de darse una vacuna antigripal cada año, hay otras vacunas que quizás necesite. Estas incluyen vacunas que lo protegen contra la tos ferina y la neumonía. Su médico de atención primaria sabrá qué vacunas debe darse de acuerdo con su edad y antecedentes médicos.

Llame a su médico de atención primaria hoy para programar un control de rutina.



🍏 WEIGHTwise Deje que su plato sea su

Lo mejor es bajar de peso en forma saludable. Y no volver a subirlo. La evidencia muestra que la mayoría de las personas necesitan reducir la cantidad de comida que comen y mejorar la calidad de su dieta. Esto ayuda a bajar alrededor de 1 o 2 libras por semana. Contar las calorías o medir las porciones con exactitud puede ser difícil. Pruebe el "método del plato". Esto ayuda a que controle las cantidades que come. Puede usar este método cuando trate de bajar de peso. El método también ayuda a mantener un peso saludable.

Funciona así:

- Por lo menos la mitad de su plato debe enfocarse en frutas y verduras enteras.
- Divida la otra mitad en partes iguales entre proteína magra y cereales integrales.
- Trate de consumir leche y yogur bajos en grasas o sin grasas.
- Si va a comer una segunda porción, límitese a las verduras.
- Coma frutas o lácteos bajos en grasas como colaciones.
- Consuma menos sal y bebidas azucaradas.

Para ver más información, visite [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov). Allí encontrará consejos sobre alimentación saludable, alimentación con un presupuesto limitado, ejercicio e increíbles recetas. Hay otros sitios web y aplicaciones para celulares gratis disponibles para hacer un seguimiento de lo que come, sus actividades y su peso. Le recomendamos que busque en internet un registro de alimentación y actividad adecuado para usted.

Fuentes: Departamento de Agricultura de EE. UU. ChooseMyPlate.gov, American Heart Association

📌 Inmunizaciones de control pediátrico



Las vacunas nos mantienen sanos. Necesitamos diferentes vacunas en distintos momentos. **Los bebés y los niños más grandes deben darse las vacunas a tiempo, en todo momento.** Esto ayuda a protegerlos, ya que su sistema inmunológico no es tan fuerte como el de los adultos. Cuando vea al médico de su hijo, pregúntele qué vacunas necesita su hijo y siempre lleve consigo un registro de las vacunas actualizado. Su hijo necesita ciertas vacunas para poder ir a la escuela. Si su hijo se dio las vacunas en una feria de salud, en el departamento de salud o en otra clínica, asegúrese de comentárselo al médico de su hijo. ¿Quiere saber más sobre las vacunas que puede necesitar su hijo? Para ver más información, visite el sitio web de MDwise en MDwise.org. ¡Asegúrese de que su hijo esté listo para la escuela! Llame a su médico y programe una cita ahora para asegurarse de que su hijo tenga las vacunas necesarias.

¿Recibió la vacunación completa contra la COVID-19?

En general, se considera que las personas han recibido la vacunación completa en los siguientes casos:

- dos semanas después de recibir la segunda dosis de una serie de dos dosis, como con las vacunas de Pfizer o de Moderna, o
- dos semanas después de recibir una vacuna de dosis única, como la vacuna de Johnson & Johnson/Janssen.

Si no cumple estos requisitos, independientemente de su edad, **NO ha recibido la vacunación completa.** Siga tomando todas las precauciones hasta que esté totalmente vacunado.

Si tiene alguna afección o está recibiendo medicamentos que debilitan su sistema inmunitario, posiblemente **NO** esté totalmente protegido, aun cuando haya recibido la vacunación completa. Hable con su proveedor de atención médica. Incluso después de la vacunación, posiblemente necesite continuar tomando todas las precauciones.

¿Qué puede comenzar a hacer?

Si ha recibido la vacunación completa:

- Puede reanudar las actividades que hacía antes de la pandemia.
- Puede reanudar sus actividades sin usar una mascarilla ni permanecer a dos metros de distancia, excepto donde lo requieran las leyes, normas y regulaciones federales, estatales, locales, tribales o territoriales, incluidas las guías locales comerciales y del lugar de trabajo.

Si viaja por los Estados Unidos, no necesita realizarse una prueba antes o después de viajar ni hacer cuarentena después de viajar. Tiene que prestar mucha atención a la situación en su lugar de destino internacional antes de viajar fuera de los Estados Unidos.

Qué debería seguir haciendo:

Por el momento, si ha recibido la vacunación completa:

- Todavía tendrá que cumplir con las indicaciones de su lugar de trabajo y en los negocios locales.
- Si viaja, todavía debe tomar medidas para protegerse usted y a los demás.

Las mascarillas son obligatorias en los aviones, autobuses, trenes y otras formas de transporte público que realicen viajes hacia o desde los Estados Unidos y en los centros de transporte de los EE. UU., como los aeropuertos y las estaciones. Los viajeros no están obligados a usar una mascarilla en áreas al aire libre de un medio de transporte (como un transbordador o la parte superior de un autobús).

Los CDC recomiendan que los viajeros que no hayan recibido vacunación completa continúen usando una mascarilla y mantengan distanciamiento físico cuando viajan.

Los viajeros internacionales que hayan recibido vacunación completa que lleguen a los Estados Unidos todavía requieren realizarse una prueba 3 días antes de viajar por vía aérea a los Estados Unidos (o mostrar documentación de recuperación de la COVID-19 en los últimos 3 meses) y todavía deberían realizarse una prueba 3-5 días después de su viaje.

Todavía debe controlar la aparición de síntomas de COVID-19, especialmente si ha estado cerca de alguien que estaba enfermo. Si tiene síntomas de COVID-19, debe realizarse una prueba y permanecer en su casa y alejado de otras personas.

Las personas que tengan una afección o que usen medicamentos que debilitan el sistema inmunitario deben hablar con su proveedor de atención médica para conversar sobre sus actividades. Posiblemente necesiten continuar tomando todas las precauciones para prevenir la COVID-19.

Fuente: CDC: Centers for Disease Control and Prevention: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html)

Dejar de fumar

SMOKE-free Suma puntos de MDwiseREWARDS dejando de fumar con SMOKE-free. Si fuma o consume tabaco, puede sumar puntos de MDwiseREWARDS por intentar dejarlo. Para sumar puntos, debe completar un programa para dejar de fumar. Estos son algunos ejemplos de esos programas:

- Línea para dejar de fumar de Indiana. (programa gratuito)
- Baby and Me Tobacco Free. (programa gratuito)
- Un programa a través de su hospital o clínica.

Pregúntele a su médico por los programas que recomienda. Cuando lo complete, pida un certificado o una carta de finalización. Luego envíe una copia a MDwise por correo

postal, fax o correo electrónico para obtener los puntos.

Por correo postal:
MDwiseREWARDS
P.O. Box 441423
Indianapolis, IN 46244



Por fax (gratuito): 1-844-759-8551

Por correo electrónico: 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 para dejar de fumar 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.



Todos merecen estar conectados

SafeLink se ha asociado con la FCC para distribuir LifeLine y el programa de Beneficio de banda ancha de emergencia para ayudar a los hogares de los EE. UU. que tienen problemas de conectividad durante la pandemia. Durante un tiempo limitado con este nuevo beneficio, los hogares elegibles (clientes actuales de SafeLink) pueden permanecer conectados a fin de trabajar en forma remota o hallar trabajos, acceder a los servicios de atención médica crítica y mantener a los estudiantes conectados con el salón de clases.

GRATUITO cada mes

- Tiempo de comunicación ilimitado
- Mensajes de texto ilimitados
- Datos ilimitados
- Llamadas internacionales*
- Punto de acceso inalámbrico**

For more information visit www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service or call 1-877-631-2550.

Para aceptar y recibir este beneficio ilimitado, diríjase a SafeLink.com/ebb.



Cheque a MDwise.org

El sitio web de MDwise es un gran recurso para

los miembros. ¿Sabe qué puede encontrar en el sitio web de MDwise? En el sitio web usted puede encontrar información acerca de las prestaciones y servicios de su plan de salud, programas especiales de MDwise, y myMDwise. También puede encontrar HELPlink, recursos de salud del comportamiento, y mucho más. **¡Cheque MDwise.org hoy mismo!**



Servicios fuera del área de cobertura

Usted puede obtener 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 obtener ayuda. Si tiene una verdadera emergencia, no llame antes, vaya directamente al hospital más cercano.



Posiblemente haya escuchado que Hoosier Care Connect tiene un período de selección del plan. Esto no afecta la cobertura médica al miembro de Hoosier Healthwise o HIP. Los miembros de MDwise en estos programas **no necesitan tomar ninguna medida.**



