



ENFOQUE en el miembro

KENTUCKY | 2018 | EDICIÓN 1

DEJAR DE FUMAR

Para una madre más saludable hoy y un bebé más saludable mañana



Fumar **AUMENTA** sus riesgos

Fumar aumenta sus posibilidades de adquirir una enfermedad pulmonar o cardíaca y muchos tipos de cáncer. Si continúa fumando durante el embarazo, existen **más riesgos** para usted y su bebé.

Fumar mientras está embarazada aumenta el riesgo de:

- Perder a su bebé (un aborto)
- Que su bebé nazca demasiado pronto (parto prematuro)
- Que su bebé sea pequeño (bajo peso al nacer)
- Que su bebé muera antes de nacer (mortinato)
- Que su bebé tenga defectos de nacimiento
- Que su bebé muera mientras duerme (síndrome de muerte súbita infantil [SIDS])
- Que su bebé tenga problemas de salud durante toda la vida

Continúa en la página 7.

NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

¡Estamos a solo una llamada (o un clic) de distancia!

Llame al Servicio de Atención al Cliente:
1-877-389-9457

TTY: **1-877-247-6272**

De lunes a viernes,
de 7 a.m. a 7 p.m.

Línea de asesoramiento de enfermería:

1-800-919-8807

Las 24 horas del día,
los 7 días de la semana

O visite

www.wellcare.com/Kentucky

CHEQUEOS GENERALES REGULARES DEL CUIDADO DE LA SALUD:

Mantenga saludables a sus hijos

Todos los bebés, niños y adolescentes necesitan chequeos regulares. El médico buscará problemas de salud para que los niños puedan crecer saludables.

¿QUÉ CUBRE WELLCARE?

- Visitas de niño sano al médico e inmunizaciones (vacunas) necesarias en esa visita.

¿QUIÉN ESTÁ CUBIERTO?

Los bebés, niños y adolescentes hasta la edad de 21 años en las edades siguientes:

- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Todos los años para las edades de 3 a 20 años



¿CUÁL ES EL COSTO PARA MÍ?

- \$0

PUEDE GANAR RECOMPENSAS SALUDABLES

- Bebés de 0 a 15 meses ganan \$10 por visita de niño sano (6 visitas) por un total de \$60.
- Niños entre los 3 y 6 años ganan \$20 por sus visitas de niño saludable.
- Niños y adolescentes entre los 7 y 21 años ganan \$20 por sus visitas de niño saludable.

SU OPINIÓN NOS IMPORTA

Puede que reciba muy pronto una Encuesta de satisfacción para miembros por correo. La encuesta pregunta sobre el cuidado y los servicios que está recibiendo. Si recibe la encuesta, contéstela y permítanos saber sobre el cuidado y los servicios que recibe y cómo es nuestro desempeño. Queremos saber cómo están funcionando las cosas y cómo podemos hacerlo mejor.

Gracias por elegir WellCare. ¡Valoramos la salud y el bienestar de todos los miembros!

¿Preguntas o comentarios?

Llámenos al **1-877-389-9457 (TTY 1-877-247-6272)**

MANTENGA EL CONTROL DE SUS MEDICAMENTOS

con una aplicación gratis

Puede ser difícil llevar el control de sus medicamentos, especialmente si toma varios cada día. ¡Pero existe una aplicación para ello!

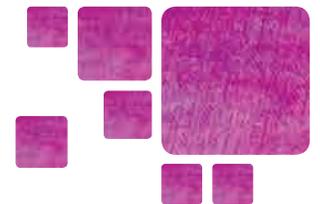
Revise las aplicaciones gratis para dispositivos Android y Apple. Existen aplicaciones especiales diseñadas para ayudarle a llevar el control de sus medicamentos y supervisar los reabastecimientos.

Simplymente abra su tienda de aplicaciones y busque “**medication reminders**” (recordatorios de medicamentos). Utilice el que mejor se ajuste a sus necesidades. ¡Es así de simple!



CONOCIMIENTO DE LA TIROIDES

Es probable que no piense demasiado en su tiroides, hasta que le provoque problemas. La tiroides es una glándula pequeña en el cuello que produce hormonas. Si no funciona del modo correcto, puede provocar la enfermedad de la tiroides.



5 DE CADA 100 PERSONAS TIENEN HIPOTIROIDISMO

Esto es cuando su tiroides no produce hormonas suficientes. Esto puede provocar:

- Incremento de peso
- Cansancio
- Dolor en las articulaciones

1 DE CADA 100 PERSONAS TIENEN HIPERTIROIDISMO

Esto es cuando su tiroides produce demasiadas hormonas. Puede provocar problemas con sus:

- Huesos
- Músculos
- Fertilidad

Las mujeres de más de 60 años, y aquellas con antecedentes familiares de la enfermedad tienen mayor riesgo. La enfermedad de las tiroides es tratable. **Hable con su médico para conocer más.**

FUENTE: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, “Thyroid Disease,” abril de 2017

TRANSICIÓN DE SU CUIDADO

Deseamos que reciba el cuidado que necesita. Es por esto que trabajamos con usted para asegurarnos de que tenga acceso al cuidado cuando:

- Usted abandona otro plan de salud y está comenzando con nosotros
- Uno de sus proveedores abandona nuestra red
- Usted abandona nuestro plan para inscribirse en otro
- Usted está en la transición hacia la adultez y necesita ayuda para elegir un médico de cuidado primario de adultos



LLÁMENOS SI NECESITA AYUDA PARA HACER LA TRANSICIÓN DE SU CUIDADO.

Queremos que continúe viendo a sus médicos y reciba los medicamentos que necesita. Llámenos o que su proveedor nos llame. Utilice la información de contacto que aparece en “Números que debe conocer” en la portada de este boletín informativo.

PROGRAMA DE MANEJO DE UTILIZACIÓN (UM)

Nuestro programa de UM toma decisiones sobre el cuidado. Estas decisiones se basan solamente en:

- Si el cuidado es adecuado
- El servicio
- Si el cuidado está cubierto

No recompensamos a nadie por negar cobertura. A los tomadores de decisiones de UM no se les paga para hacer elecciones en las que no se use el cuidado.

¿Tiene alguna pregunta sobre el programa de UM?

Llámenos. Podemos ayudar a responder preguntas sobre las decisiones de cobertura. Puede también revisar la sección del programa de UM de su Manual para Miembros.

¿Necesita otro idioma?

Llame para solicitar materiales en un formato diferente, incluyendo:

- Otros idiomas
- Letra grande
- Cintas de audio

No existe costo por esto.

LLÁMENOS HOY.

El número aparece en “Números que debe conocer” en la portada de este boletín informativo.

¿PUEDEN LOS NIÑOS PADECER ARTRITIS?

Puede pensar que la artritis es una enfermedad que afecta a los adultos, pero los niños también pueden padecerla. Se la conoce como artritis juvenil (JA), y puede afectar a cualquier niño.

Los expertos no saben qué provoca la JA, pero creen que pueda derivarse de un problema con el sistema inmune.

Si su hijo tiene JA, puede tener síntomas como:

- Dolor en las articulaciones o rigidez
- Hinchazón
- Problemas para vestirse o caminar

La artritis juvenil no puede curarse. Pero con tratamiento, los síntomas de su hijo podrían desaparecer.

Hable con el médico de su hijo para conocer más.

Es posible que necesite consultar a un especialista para diagnosticar los síntomas de su hijo.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Childhood Arthritis", consultado en: <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/childhood.htm>

CONOCIMIENTO DEL AUTISMO

Probablemente haya escuchado sobre el autismo. Pero ¿qué es exactamente?

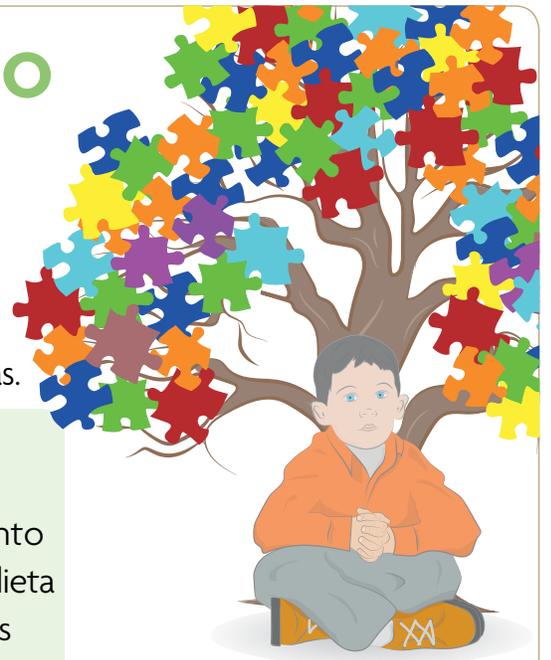
El autismo es un problema del desarrollo asociado al cerebro. Puede afectar el lenguaje y las habilidades sociales. Puede hacer que algunas personas se comporten algo diferente a la mayoría. Las personas con autismo por lo general comienzan a mostrar los síntomas antes de los 3 años y los tendrán por el resto de sus vidas.

Los síntomas podrían incluir:

- Falta de contacto visual
- Problemas para interactuar con los demás
- Retrasos en el habla
- Balanceos del cuerpo o aleteo de las manos

Manéjelo con:

- Cambios en el comportamiento
- Cambio en la dieta
- Medicamentos



Hable con el médico de su hijo si le preocupa el autismo.

El tratamiento temprano puede ayudar al desarrollo de su hijo.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Autism Spectrum Disorder (ASD)", consultado en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/signs.html> y <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/treatment.html>

DESAYUNO: COMIENZE BIEN EL DÍA

Mamá siempre decía: “el desayuno es la comida más importante del día”, y tenía razón.

Los expertos dicen que los niños que desayunan tienen mejores resultados en la escuela. Pueden enfocarse en el aprendizaje en lugar de estar hambrientos.

Su escuela pública puede ofrecer desayunos gratis, así que lleve temprano a los niños.

Si planea desayunar en casa, sea creativo para asegurar que su hijo comience el día de manera saludable.

A continuación, le presentamos algunas ideas de comidas matutinas rápidas, nutritivas y que gustan a los niños:



1 Sea creativo.

- Caliente lo que quedó de la noche anterior
- Mezcle jugo de frutas con leche y frutas
- Tome un puñado de nueces y frutos secos

2 Incluya proteínas para mantener llenos a los niños.

- Pruebe con un huevo, nueces, queso o yogurt

3 Hágalo la noche anterior.

- Huevos duros hervidos para desayunar en el camino
- Corte frutas y vegetales para que estén listos para adicionarlos a un postre de yogurt o tortilla de huevos

COMBOS FÁCILES DE DESAYUNOS

Estas ideas saludables saben genial y toman solo unos minutos prepararlas. Los niños mayores pueden incluso elaborarlas ellos mismos.

Rollito de tortilla:

Aplice mantequilla de maní sobre una tortilla de grano integral, agregue frutas y enrolle.

Pop de banana:

Sumerja una banana pelada en yogurt. Luego enróllela en granola.

Tostada-pizza de vegetales:

Adorne una tostada de grano entero con queso y sus vegetales troceados favoritos.



¿Quiere aprender más?

Pregunte al médico de su hijo sobre la importancia del desayuno en su próxima cita.

FUENTE: U.S. Food & Drug Administration, “Healthy Breakfasts for Kids: It’s All About Balance”, consultado en: <https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm456060.htm>



Continúa de la página 1.



Dejar de fumar DISMINUYE sus riesgos

Cuando deja de fumar, esto le ayuda a usted y a su bebé. **Nunca** es demasiado tarde para dejar de fumar.

Con el tiempo, dejar de fumar puede disminuir su:

- Presión arterial
- Riesgo de enfermedad pulmonar o cardíaca
- Riesgo de infarto
- Riesgos de tener un bebé prematuro o que nazca con defectos o problemas de salud

WellCare desea ayudarlo a dejar de fumar.

- Llame a la línea para dejar de fumar de Kentucky al **1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)**, de lunes a domingo, de 8 a.m. a 1 a.m., hora del este (de 7 a.m. a 12 de la noche hora central)
- Visite **www.QuitNowKentucky.org**

¡No existe otro mejor momento para dejarlo que ahora!

FUENTES: March of Dimes, "Smoking during pregnancy", consultado en: <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/smoking-during-pregnancy.aspx>, Centers for Disease Control and Prevention, "Tobacco Use and Pregnancy", consultado en: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/index.htm> y United States Department of Health and Human Resources, "Tobacco Use and Pregnancy", consultado en: <https://betobaccofree.hhs.gov/health-effects/pregnancy/index.html>

HAGA CLIC o LLAME

para obtener las últimas actualizaciones de la cobertura de medicamentos

¿Quiere estar al corriente de las últimas novedades sobre los medicamentos que cubrimos? Permanezca al tanto de los medicamentos que cubre su plan. Visite nuestra página web, www.wellcare.com/Kentucky. Encontrará nuestra Lista de Medicamentos Preferidos (PDL). Puede saber cuáles son los medicamentos añadidos o eliminados. También podrá encontrar los cambios en cualquiera de los requisitos o límites de cobertura de los medicamentos. Además, puede llamar al Servicio de Atención al Cliente para informarse sobre las actualizaciones. El número está en la tapa delantera.



HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO



Hable con su(s) médico(s) acerca del cuidado adecuado para usted. Este material no reemplaza el consejo de su médico. Está basado en fuentes de terceros. Se lo brindamos solo para su información. No implica que se trate de beneficios cubiertos por WellCare. Además, WellCare no garantiza resultados de salud. Debe revisar su plan o llamar al Servicio de Atención al Cliente para saber si un servicio está cubierto.

LLAME AL 911 o a su médico de inmediato en caso de una emergencia de salud.



P.O. Box 438000
Louisville, KY 40253

WellCare of Kentucky cumple todas las leyes federales de derechos civiles aplicables. No excluimos ni tratamos a las personas de una manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

If English is not your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats. That includes Braille, audio and large print. Just give us a call toll-free. You can reach us at **1-877-389-9457**. For TTY, call **1-877-247-6272**.

Si el español es su lengua materna, podemos brindarle servicios de traducción. También podemos proporcionarle esta información en otros formatos. Estos incluyen Braille, audio o letra de imprenta grande. Simplemente llámenos sin cargo al **1-877-389-9457**. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-877-247-6272**.

如果中文是您的母語，我們可以為您翻譯。我們也可以用其它格式為您提供資訊。這些格式包括布萊葉文、音頻及大字體。僅需撥打我們的免費電話。您可以撥打 **1-877-389-9457** 聯絡我們。TTY 用戶請撥打 **1-877-247-6272**。

