WellCare® Health Plans

ENFOQUE en el miembro

KENTUCKY | 2017 | EDICIÓN 2

CHEQUEOS ANUALES: Mantenga a los niños y adolescentes saludables

Todos los niños y adolescentes necesitan chequeos anuales, y el verano es un excelente momento para programar esas citas. **Los chequeos anuales para niños y adolescentes de hasta 21 años están cubiertos sin costos.**

Durante estas visitas, el médico:

- Aplicará cualquier vacuna (inyección) que su hijo/a necesite
- Controlará cualquier examen de laboratorio según sea necesario
- Controlará la audición y la visión de su hijo/a
- Se asegurará de que el crecimiento y desarrollo de su hijo/a sean adecuados para su edad
- Hablará sobre nutrición y ejercicio
- Hablará con usted sobre la salud de su hijo/a
- Abordará cualquier inquietud

El verano también es un excelente momento para programar chequeos dentales para niños y adolescentes. La salud dental es muy importante, y las visitas al odontólogo también están cubiertas sin costos. Incluso puede ganar hasta $40 en recompensas saludables por realizar estas visitas.

Estamos aquí para ayudarle. Háganos saber si necesita asistencia para programar estas citas. Llámenos al siguiente número.

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

CÓMO PUEDE AYUDARLE LA ADMINISTRACIÓN DE CUIDADO

Nuestro Programa de administración de cuidado ayuda a los miembros con necesidades especiales. Si es elegible, le asignaremos un trabajador social o enfermero registrado. Esta persona actuará como su administrador de cuidado. Podrá ayudar con problemas como:

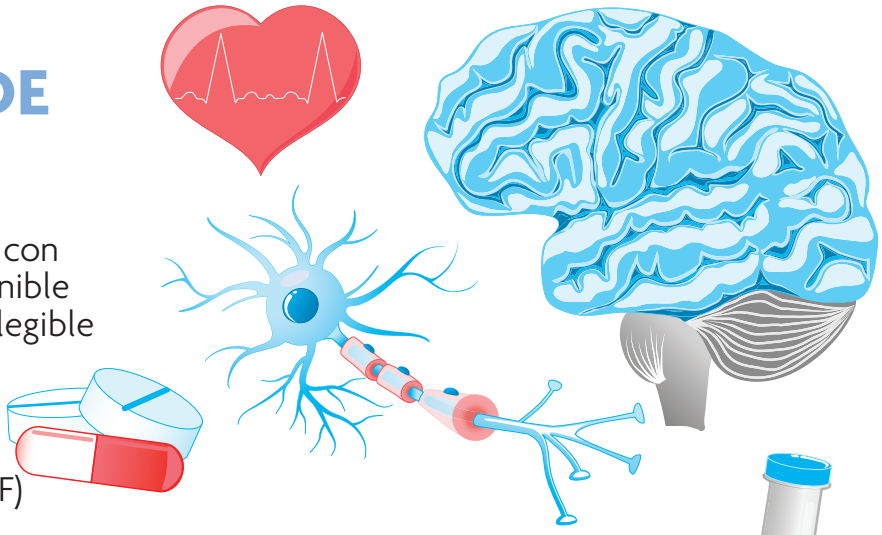
- Necesidades médicas complejas
- Trasplante de órganos sólidos y tejidos
- Niños con necesidades de cuidado de la salud especiales
- Envenenamiento por plomo

Le ofrecemos este programa sin costos. También tendrá acceso a un enfermero registrado de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m. Póngase en contacto con nosotros para obtener más información. Estamos aquí para ayudarle.

PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE ENFERMEDADES

Nuestro Programa de administración de enfermedades ofrece ayuda a miembros con ciertos problemas de salud. Y está disponible para usted sin costos. Usted puede ser elegible para el programa si padece:

- Asma
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca congestiva (CHF)
- Enfermedad coronaria (CAD)
- Hipertensión
- Enfermedad cardíaca
- Obesidad
- Abandono del hábito de fumar
- Otros problemas de salud específicos



Queremos ayudarle a administrar su enfermedad. Póngase en contacto con nosotros para saber si es elegible para el programa. Si lo es, le enviaremos la información específica según su problema de salud. Puede obtener asesoramiento de un Enfermero Registrado o de un Entrenador de la Salud.

LLÁMENOS

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

1-877-393-3090
(TTY: 1-877-247-6272)
De lunes a viernes,
de 8 a. m. a 5 p. m.
(hora del este)

PROTECCIÓN SOLAR PARA SU PIEL

Es el tipo de cáncer más común en los EE. UU., pero ¿sabía usted que la mayoría de los casos de cáncer de piel pueden prevenirse?

CADA AÑO, **5 MILLONES DE PERSONAS** RECIBEN TRATAMIENTO PARA EL **CÁNCER DE PIEL** EN LOS EE. UU.

FACTORES DE RIESGO

Algunas personas pueden tener un mayor riesgo de padecer cáncer de piel. Tenga especial cuidado con el sol si tiene:

- La piel de un color natural claro
- Una exposición frecuente al sol
- Antecedentes familiares o personales de cáncer de piel
- Una piel que se quema o produce pecas con facilidad

PROTEJA SU PIEL

La exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol y las camas de bronceado pueden ocasionar cáncer de piel. Siga estos consejos para mantener su piel sana:

- Pase tiempo en la sombra
- No utilice camas de bronceado
- Utilice protector solar y aplíquelo con frecuencia
- Use sombrero y gafas de sol

Si tiene niños, asegúrese de que lleven crema protectora y sigan también estos consejos. Incluso unas pocas quemaduras graves ahora pueden poner a su hijo/a en riesgo de padecer cáncer de piel en un futuro.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, consultado en: ***https://www.cdc.gov/cancer/skin/***

DIABETES: Evalúe, prevenga y controle

Una de cada tres personas padecerá diabetes. Es la séptima causa de muerte en los EE. UU.

La diabetes aparece cuando su nivel de azúcar en sangre es más elevado de lo normal. Si no se controla adecuadamente, la diabetes puede producir problemas oculares, daños neurológicos o enfermedad renal. No existe una cura, pero puede prevenirla y tratarla.

EVALÚE:

¿Está en riesgo?

- Sobrepeso
- Antecedentes familiares de diabetes
- Diabetes gestacional durante el embarazo

PREVENGA:

Siga estos pasos para prevenir la diabetes:

- Haga más ejercicio
- Pierda peso
- Coma saludable

CONTROLE:

Utilice estos consejos para mantener la diabetes bajo control:

- Visite al médico de forma regular
- Coma saludable
- Permanezca activo

Su médico puede ayudarle a prevenir o controlar el alto nivel de azúcar en sangre. Hable con su médico sobre la diabetes en su próxima cita.

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, consultado en: ***https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/aag/diabetes.htm****; American Diabetes Association, consultado en:* ***http://www.diabetes.org***

NUESTRO OBJETIVO ES LA CALIDAD

Estamos continuamente buscando formas de brindarle una mejor atención y mejores servicios. Cada año establecemos objetivos para brindarle una mejor atención. Forma parte de nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad (QI).

EN 2016 LLEVAMOS A CABO ESTAS ACCIONES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN:

- Trabajamos con los proveedores y miembros para mejorar la coordinación de la atención y los servicios
- Evaluamos la satisfacción y las necesidades de los miembros a través de encuestas e implementamos actividades para mejorar los servicios
- Ampliamos el alcance a los miembros y las actividades de educación sobre la salud preventiva

NUESTROS OBJETIVOS PARA ESTE AÑO INCLUYEN:

- Unir a la comunidad y los socios estatales para brindar un mejor servicio a los miembros en sus propias comunidades
- Continuar evaluando la satisfacción y las necesidades de los miembros a través de encuestas e introducir actividades para mejorar los servicios
- Ampliar el alcance a los miembros y las actividades de educación sobre la salud preventiva específicas de las necesidades de los miembros

Su satisfacción es muy importante para nosotros.
Queremos brindarle el cuidado de calidad que se merece.

¿Quiere una copia de nuestra Descripción del Programa de QI?

Llame al Servicio de Atención al Cliente. El número está en la tapa delantera.

PREVENCIÓN DEL ENVENENAMIENTO POR PLOMO

Envenenamiento por plomo. ¿Por qué debe preocuparse?

Aunque los síntomas podrían ser imperceptibles, el envenenamiento por plomo es grave. Las mujeres embarazadas y los niños deben tener especial cuidado con el plomo. La exposición al plomo puede afectar al coeficiente intelectual (IQ) y la capacidad de atención de un niño, para siempre. Una vez que el daño está hecho, no puede revertirse. Por eso es importante prevenir la exposición al plomo desde un principio.

¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

Los niños pequeños son los que están en mayor riesgo de envenenamiento por plomo. Esto se debe a que tienden a llevarse cosas a la boca. Sus manos, u otros objetos, podrían tener polvo de plomo. Con un simple análisis de sangre en el consultorio del médico puede saber si los niños han estado expuestos.

PLOMO EN EL HOGAR

¿Su casa se construyó antes de 1978? Si es así, probablemente contiene plomo, ya que la pintura a base de plomo era común antes de entonces. Mantenga a los niños alejados de la pintura vieja o descascarillada.

ANALICE Y SOLUCIONE

Si ve pintura descascarillada en algún lugar de su hogar, hágala analizar. Hable con su departamento de salud local, o busque un kit de prueba casera en una ferretería. Si el resultado es positivo, contrate a un profesional para que lo solucione.

Recuerde consultar al médico de su hijo/a sobre las pruebas para detección de plomo en su siguiente cita.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, consultado en: ***https://www.cdc.gov/nceh/lead/tips.htm***

ELECCIONES SALUDABLES = PERSONA SALUDABLE

Lo escucha todo el tiempo: coma de forma saludable y haga ejercicio. Pero es cierto. Las elecciones saludables se traducen en personas saludables.

COMA DE FORMA INTELIGENTE

Las guías nutricionales más recientes recomiendan una alimentación variada, con muchas frutas y verduras. Opte por alimentos integrales y proteínas magras y limite su consumo de sal y azúcar. Cambiar su alimentación puede parecer abrumador. Pero comer saludable puede ser simple. Pruebe estos cambios sencillos:

Categoría de alimentos	En lugar de:	Pruebe:
Granos	Pasta blanca Cereal azucarado	Pasta de trigo integral Avena
Lácteos	Yogur regular Leche entera	Yogur bajo en grasa Leche descremada
Frutas y verduras	Fruta enlatada en almíbar Verduras enlatadas regulares	Fruta enlatada en agua Verduras enlatadas con bajo contenido de sodio
Carne	Carne de res molida sin desgrasar Pollo o pescado frito	Carne de res magra (90% o más) Pollo o pescado asado o al horno

EL CONTROL DE LAS PORCIONES TAMBIÉN ES CLAVE PARA COMER SALUDABLE

Elija un plato más pequeño para las comidas, y deje de comer cuando esté lleno.

¿CUÁNTO EJERCICIO NECESITO?

- **Los niños** necesitan 1 hora por día
- **Los adultos** deberían dedicar 30 minutos, 5 días por semana

EMPIECE A MOVERSE

Comer saludable es un buen comienzo. Pero mantenerse activo hace que todo el cuerpo se vea y sienta bien. ¿Sabía que las personas activas son más saludables y tienen índices más bajos de enfermedades crónicas?

Recuerde, hacer algo de ejercicio es mejor que no hacer nada. ¡Incluso limpiar la casa o lavar el automóvil a mano cuenta! Haga lo que pueda para mantenerse en movimiento. Como siempre, consulte a su médico antes de hacer cambios en su alimentación o programa de ejercicios.

FUENTE: President's Council on Fitness, Sports & Nutrition, consultado en: ***https://www.fitness.gov/eat-healthy/how-to-eat-healthy/****; Health.gov, consultado en:* ***https://health.gov/paguidelines/****; ChooseMyPlate, consultado en:* ***https://www.choosemyplate.gov/dietary-guidelines***

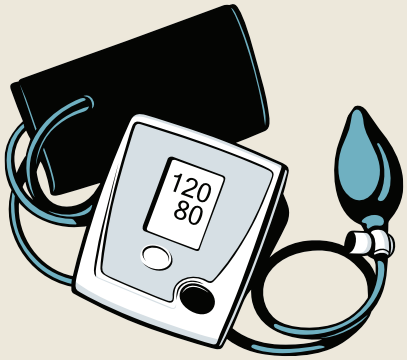
CONTROLE Y TRATE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta es cuando la fuerza de la sangre es demasiado alta mientras fluye por el cuerpo. La mayoría de los médicos controlan rutinariamente la presión arterial. Muchos supermercados y farmacias también tienen tensiómetros que usted puede usar.

Hasta un 20% de las personas no saben que tienen la presión arterial alta. No hay síntomas, así que hágase chequeos para saber si es su caso.

Si no se trata, la presión arterial alta puede ocasionar ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Pero es fácil de solucionar con medicamentos y cambios en el estilo de vida. Pruebe estos consejos:

- Reduzca el consumo de sal
- Haga ejercicio
- Limite el alcohol
- Mantenga un peso saludable



Hágase controlar la presión arterial lo antes posible. Consulte a su médico en su siguiente cita, o hágase un autocontrol rápido la próxima vez que esté en la farmacia.

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, consultado en: ***https://www.cdc.gov/dhdsp/data_statistics/fact_sheets/fs_bloodpressure.htm****; National Heart, Lung, and Blood Institute, consultado en:* ***https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp***

CONTROLE SU SALUD DEL COMPORTAMIENTO

Su salud del comportamiento es tan importante como su salud física. Afecta cómo usted piensa, cómo se siente y cómo actúa. Sus genes determinan su salud del comportamiento. Y sus propias experiencias de vida también influyen.

Los problemas de la salud del comportamiento son comunes. Pueden incluir desde depresión y ansiedad hasta demencia y trastornos alimenticios. Cada trastorno es diferente, pero algunas señales de alerta generales incluyen:

- Preocupación extrema
- Tristeza extrema
- Cambios en el humor o la personalidad
- Evitar a los amigos y las actividades
- Pensamientos de herirse a sí mismo

Trate su mente de la misma forma en que trata su cuerpo. Busque ayuda si algo no anda bien. El tratamiento puede incluir medicamentos, terapia o cambios en el estilo de vida. Hable con su médico sobre cualquier preocupación en su siguiente cita.

FUENTES: MentalHealth.gov, consultado en: ***https://www.mentalhealth.gov****; National Association on Mental Illness, consultado en:* ***http://www.nami.org/Learn-More/Know-the-Warning-Signs***

TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

El estrés nos afecta a todos, y puede hacer que se sienta ansioso o tenso. Pero existen algunas formas de minimizar su efecto. Pruebe estos consejos:

- Evite consumir drogas y alcohol
- Pase tiempo con amigos y familiares
- Coma alimentos saludables
- Duerma lo suficiente
- Haga ejercicio con regularidad

Hable con su médico de inmediato si le resulta muy difícil manejar el estrés.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, consultado en: ***https://www.cdc.gov/features/copingwithstress/index.html***

CommUnity

Línea de Asistencia (CAL)

NÚMERO DE CAL	TRANSMISIÓN DE VIDEO
1-866-775-2192	**1-855-628-7552**

Ofrecemos recursos sin beneficios como ayuda con la comida, la renta y los servicios públicos.

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? 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 encontrará los cambios en cualquiera de los requisitos de medicamentos o límites de cobertura. 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.

WellCare Health Plans

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**。

KY036547_CAD_NEW_SPA State Approved 07312017

©WellCare 2017 KY_02_17
KY7CADNEW82725S 82725