



ENFOQUE en el miembro

KENTUCKY | 2017 | EDICIÓN 3

EXAMEN DE DETECCIÓN DE CÁNCER DE MAMA:

Podría salvarle la vida

El cáncer de mama es el segundo cáncer más mortífero para las mujeres en los EE. UU. Sin embargo los exámenes de detección, como las mamografías, podrían ayudar a salvar vidas.

Una mamografía es una radiografía de la mama. Puede detectar el cáncer antes de que haya síntomas, cuando es más fácil de tratar.

Pregúntele a su médico sobre los exámenes de detección para el cáncer de mama en su visita próxima.

FUENTE: National Cancer Institute, "Breast Cancer Screening (PDQ®)—Patient Version," consultado en: <https://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-screening-pdq>

NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

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

Llame a Servicio 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

RECUERDE PROGRAMAR CHEQUEOS GENERALES PARA LOS NIÑOS

Es importante que los niños reciban chequeos generales periódicos. De esa forma, los médicos pueden ayudar a encontrar y tratar problemas en etapas tempranas. WellCare cubre los chequeos generales recomendados para niños y adolescentes desde que nacen hasta la edad de 21 años. Es parte de nuestro Programa de exámenes de detección, diagnósticos y tratamientos tempranos y periódicos (EPSDT).

¿QUÉ ESTÁ CUBIERTO?

El Programa EPSDT de WellCare cubre:

- Exámenes físicos
- Exámenes de la visión, auditivos y dentales
- Inmunizaciones (vacunas)
- Índice de masa corporal (BMI) y revisiones nutricionales
- Controles del crecimiento y del desarrollo: habilidades personales, sociales, motoras y el lenguaje
- Pruebas de laboratorio (incluyendo pruebas de detección de plomo)
- Evaluaciones de salud mental

¿CUÁNDO DEBE SU HIJO VISITAR A SU MÉDICO?

1 mes
2 meses
4 meses
6 meses
9 meses
12 meses
15 meses
18 meses
24 meses
30 meses
Una vez al año para las edades de 3 a 21 años

¿NECESITA AYUDA PARA PROGRAMAR UNA CITA?

WellCare está aquí para ayudar. Llámenos:

1-877-389-9457

TTY: 1-877-247-6272

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

Asegúrese de revisar bien

Programa de recompensas saludables de WellCare.

¡Puede ganar tarjetas de regalo por chequeos generales realizados!



FUENTE: American Academy of Pediatrics, "Bright Futures," consultado en: <https://brightfutures.aap.org/states-and-communities/Pages/Kentucky.aspx>

ELECCIONES SALUDABLES = PERSONA SALUDABLE

Lo escucha todo el tiempo: coma bien y ejercítese. Pero es cierto. Las elecciones saludables se traducen en personas saludables.

COMA CON INTELIGENCIA

Las últimas pautas sobre nutrición recomiendan una dieta variada, con muchas frutas y verduras. Opte por granos integrales y proteínas magras, y limite el consumo de sal y azúcar. Puede parecer abrumador cambiar su dieta. Pero una alimentación saludable puede ser simple. Intente estos cambios fáciles:

Grupo alimenticio	En lugar de:	Pruebe:
Granos	Pasta blanca Cereal azucarado	Pasta de trigo integral Avena
Lácteos	Yogurt regular Leche entera	Yogurt bajo en grasas Leche descremada
Frutas y verduras	Frutas enlatadas en almíbar Verduras enlatadas regulares	Frutas enlatadas en agua Verduras enlatadas con bajo contenido de sodio
Carnes	Carne de res molida sin desgrasar Pollo o pescado frito	Carne de res magra (90% o más) Pollo o pescado a la parrilla u horneado

CONTROLAR LAS PORCIONES TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL PARA COMER SALUDABLE

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



¿CUÁNTO EJERCICIO NECESITO?

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



EMPIECE A MOVERSE

Comer de forma saludable es un gran comienzo. Pero mantenerse activo hace que todo su cuerpo luzca y se sienta bien. ¿Sabía que las personas activas son más saludables y tienen tasas más bajas de enfermedad crónica?

Recuerde, un poco de ejercicio es mejor que ningún ejercicio. ¡Incluso limpiar la casa o lavar el automóvil a mano cuentan! Solo haga lo que pueda para mantenerse en movimiento. Como siempre, consulte con su médico antes de hacer cambios a su dieta o programa de ejercicios.

FUENTES: President's Council on Fitness, Sports & Nutrition, "How to Eat Healthy", consultado en: <https://www.fitness.gov/eat-healthy/how-to-eat-healthy/>; Health.gov, "Physical Activity Guidelines", consultado en: <https://health.gov/paguidelines/>; ChooseMyPlate, "2015-2020 Dietary Guidelines: Answers to Your Questions", consultado en: <https://www.choosemyplate.gov/dietary-guidelines>

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL MIEMBRO

Como miembro de WellCare, usted tiene ciertos derechos. También tiene algunas responsabilidades.

TIENE DERECHO A:

- Recibir información sobre nuestra organización y sus servicios, médicos y proveedores
- Recibir información sobre los derechos y las responsabilidades de los miembros
- Ser tratado con respeto y dignidad
- Gozar de la protección de su privacidad
- Colaborar con los médicos en la toma de decisiones sobre el cuidado de su salud
- Debatir sinceramente las opciones de tratamiento adecuadas o médicamente necesarias para sus afecciones, independientemente del costo y la cobertura de beneficios
- Expresar reclamos o apelaciones sobre el plan o el cuidado que brinda
- Realizar recomendaciones sobre la política del plan para los derechos y las responsabilidades del miembro



TIENE LA RESPONSABILIDAD DE:

- Suministrar la información que el plan y sus médicos necesiten para brindarle atención
- Seguir los planes y las instrucciones acordadas para el cuidado
- Comprender sus problemas de salud
- Ayudar a definir objetivos de tratamiento con su médico

Puede tener más derechos y responsabilidades. Encuentre la lista completa en su Manual para Miembros.

Como siempre, le deseamos buena salud.

CONSEJOS SALUDABLES PARA NIÑOS

Vivir de forma saludable puede ser simple para los niños. Solo recuerde **5-2-1-Casi ninguno**.

Cada día:

5: Comer 5 porciones de frutas y verduras.



2: Ver no más de 2 horas de televisión.

1: Mantenerse activo durante por lo menos 1 hora.



Casi ninguno:

Intentar no beber bebidas azucaradas.

Como siempre, recuerde dedicar tiempo a las visitas regulares al médico.

FUENTE: 5-2-1-Almost None, "Five Two One Almost None", consultado en: <http://www.521almostnone.com>

ACTUALIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN DE MIEMBRO

Manténgase al día con su plan de salud.

Revise nuestro sitio web a menudo para encontrar contenido nuevo. Vaya al sitio web que aparece en “Números que debe conocer” en la portada de este boletín informativo. Allí encontrará el Manual para Miembros. Contiene información sobre:

- Beneficios y servicios
- Exclusiones de cobertura
- Información de beneficios de farmacia
- Copagos y otros cargos por los que podría ser responsable
- Restricciones de beneficios sobre áreas fuera de la red y áreas sin servicio
- Asistencia con el idioma
- Presentación de reclamos
- Información sobre los médicos que se encuentran dentro de nuestra red
- Servicios de cuidado primario
- Servicios de especialidad, de salud del comportamiento y hospitalarios
- Cuidado fuera del horario de atención
- Cuidado de emergencia, cuándo llamar al 911 o dirigirse a la sala de emergencias
- Cómo recibir cobertura cuando se encuentra fuera del área de servicio
- Cómo presentar reclamos
- Cómo presentar apelaciones
- Cómo evaluamos la nueva tecnología



¿Necesita una copia impresa? Llame para solicitar una copia impresa del manual u otros materiales para miembros. Puede también solicitar otro formato. Infórmenos si necesita un idioma diferente, letra grande o cinta de audio. No existe costo por este servicio.



Busque nuestra información de contacto y horarios en “Números que debe conocer” en la portada de este boletín informativo. Si deja un mensaje de voz después del horario de atención, le llamaremos en un plazo de 24 horas laborables.

¿QUÉ VACUNAS NECESITO?

A nadie le gusta recibir inyecciones. Pero pueden protegernos contra muchos virus. Los expertos de la salud recomiendan diferentes vacunas dependiendo de su edad y salud. Hable con su médico sobre cuáles inyecciones y vacunas son adecuadas para usted.

Algunas de las vacunas más comunes se enumeran a continuación.

Vacuna contra la varicela/el herpes: Si tuvo varicela cuando niño, puede sufrir de herpes siendo adulto; cada enfermedad requiere una vacuna independiente

Vacuna contra la influenza: Reduce su riesgo de contraer influenza y contagiar a otros

Vacuna contra el HPV: Protege contra el virus que provoca el cáncer cervical

Vacuna MMR: Neutraliza el sarampión, las paperas y la rubéola con una dosis

Vacuna antineumocócica: Protege contra la neumonía y las infecciones de oído

Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina: Protege contra el tétanos (trismo), la difteria y la tos ferina

Algunas vacunas le protegen para toda la vida; otras necesitan que se inyecte todos los años. Pregúntele a su médico si tiene alguna vacuna pendiente en su próxima cita.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Vaccines and Immunizations," consultado en: <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>



PREVENGA LA INFLUENZA Y LA NEUMONÍA

¿Quiere recortar a la mitad su riesgo de contraer influenza? Es simple, reciba una vacuna contra la influenza.

La influenza puede empeorar los problemas de salud o incluso conducir a la neumonía. Es una infección pulmonar que dificulta la respiración.

Cada año, 50,000 personas en los EE. UU. mueren de neumonía. Pero las vacunas, como la de la influenza y la antineumocócica, podrían prevenir muchas de estas muertes.

Protéjase de la influenza y la neumonía:

- Reciba la vacuna contra la influenza todos los años
- Pregúntele a su médico por la vacuna antineumocócica
- Lave sus manos con frecuencia
- Aléjese de personas que están enfermas

FUENTES: Centers for Disease Control and Prevention, "Influenza (Flu)," consultado en: <https://www.cdc.gov/flu/index.htm> y "Pneumonia Can Be Prevented—Vaccines Can Help," <https://www.cdc.gov/features/pneumonia/index.html>

Pregúntele a su médico cuáles vacunas son adecuadas para usted.



LA LÍNEA PARA DEJAR DE FUMAR:

¿Embarazada? Deje de fumar por usted y por su bebé.

Cuando esté listo para dejar de fumar, reciba orientación y apoyo a través de la línea de no al hábito. Está disponible sin costos. Además, la Línea para dejar de fumar realmente aumenta sus posibilidades de poder dejarlo.

**Llame al 1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)**

La Línea para dejar de fumar puede ayudarlo con:

- Un plan personalizado para dejar de fumar
- Con los deseos urgentes
- Asesoría y apoyo

Hable con su médico, o llame hoy a la Línea para dejar de fumar.

FUENTE: *SmokeFree.gov*, "1-800-QUIT NOW," consultado en: <https://teen.smokefree.gov/800quitNow.aspx>



CommUnity
Línea de Asistencia (CAL)

NÚMERO
DE CAL
1-866-775-2192

TRANSMISIÓN
DE VIDEO
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 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 a Servicio 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**。

