



# ENFOQUE en el miembro

KENTUCKY | 2017 | EDICIÓN 4

# **DEPRESIÓN ESTACIONAL**

# SAD significa trastorno afectivo estacional

SAD es un tipo de depresión que normalmente empeora durante los meses de invierno.

#### Los síntomas incluyen:

- Pérdida de energía
- Sentirse triste o desesperado
- Comer o dormir más de lo habitual
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio

#### Las opciones de tratamiento incluyen:

- Terapia de luz
- Asesoramiento
- Medicamentos

# HABLE CON SU MÉDICO si piensa que puede tener el SAD.

FUENTE: National Institute of Mental Health, "Seasonal Affective Disorder", consultado en: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/seasonal-affective-disorder/index.shtml

# NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

# iEstamos 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

# OBTENGA EL MÁXIMO PROVECHO DE SUS BENEFICIOS

Los ponemos a usted y a su familia en primer lugar. Los beneficios que ofrecemos están diseñados para mantenerlo saludable. A continuación se muestran solo algunos beneficios gratuitos disponibles para usted:



#### **NO HAY COPAGO PARA:**

- Médicos
- Servicios hospitalarios para pacientes internados y ambulatorios
- Beneficios adicionales



# HASTA \$120 EN ARTÍCULOS DE VENTA LIBRE (OTC), INCLUYENDO:

- Pañales
- Anteojos de lectura
- Analgésicos



#### GANE RECOMPENSAS A TRAVÉS DE NUESTRO PROGRAMA DE RECOMPENSAS SALUDABLES, COMO POR EJEMPLO:

- Pañales
- Tarjetas de regalo
- Tarjeta de débito recargable



#### **TARJETA DE DESCUENTO**

que ofrece descuentos mensuales para productos como leche, pan, detergente y artículos de venta libre (OTC).



# EL PROGRAMA STEPS2SUCCESS INCLUYE:

- Pruebas de GED para miembros de 16 años y mayores
- Ayuda de capacitación para el empleo
- Becas de lectura

# TAMBIÉN OFRECEMOS ESTOS GENIALES BENEFICIOS:

- Anteojos para miembros mayores de 21 años
- La membresía anual a Boy Scouts y Girl Scouts para miembros entre las edades de 6 y 18 años
- Programa de comidas para miembros que son dados de alta de un hospital para pacientes internados, rehabilitación o centro de enfermería especializada
- Teléfono celular inalámbrico con 350 minutos mensuales y mensajes de texto ilimitados para todos los miembros
- Deporte físico cada año para niños entre las edades de 6 y 18 años

WellCare of Kentucky tiene la mayoría de proveedores en todo el estado.

Esto significa que usted recibe la atención y los servicios que necesita para permanecer saludable.



iInscríbase con WellCare of Kentucky hoy! Llame al 1-877-389-9457 (TTY/TDD 1-877-247-6272)

# **DISMINUYA SU RIESGO DE ETS**

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se contagian entre las personas mediante el sexo. ¿Es usted sexualmente activo? Si así es, siga estos consejos para disminuir sus probabilidades de contraer una ETS:

- Use condón.
- Reduzca el número de parejas sexuales.
- No consuma drogas o alcohol antes o durante el sexo.
- Pregúntele a su proveedor sobre:
  - Prueba de ETS.
  - Vacunas contra el VPH y la hepatitis B.
  - Formas para prevenir el VIH.

# ¿Desea más información?

Revise su Manual para Miembros.
O llámenos. Utilice el número que aparece en "Números que debe conocer" en la portada de este boletín informativo.

**Estamos aquí para ayudarle.** Su plan de salud cubre pruebas de ETS. No necesita un referido.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "STDs and HIV – CDC Fact Sheet", consultado en: https://www.cdc.gov/std/hiv/stdfact-std-hiv.htm

# **AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD**

Protegemos su información de salud, por ley. Nuestro Aviso de prácticas de privacidad declara cómo podemos utilizar estos datos. También le indica cómo puede hacer uso de sus derechos para acceder y controlar su información de salud.

Vea nuestro Aviso de prácticas de privacidad en nuestro sitio web. O solicítenos una copia. Llámenos al número que aparece en "Números que debe conocer" en la portada de este boletín informativo. También aparecen nuestros horarios.

Si cambiamos nuestras políticas de privacidad, se lo haremos saber. Publicaremos un nuevo aviso en nuestro sitio web. También le enviaremos por correo postal un aviso de los cambios cuando la ley nos exija hacerlo.



# iACHÍS!

# Todo acerca del resfrio común

# LA RAZÓN NÚMERO 1 POR LA QUE LA GENTE FALTA DÍAS AL TRABAJO Y A LA ESCUELA ES EL RESFRÍO COMÚN.

La mayoría de adultos pasa dos o tres resfríos todos los años, y los niños se enferman con más frecuencia. Los síntomas incluyen dolor de garganta, secreciones nasales, tos, estornudos, dolor de cabeza y dolores corporales.

#### **SOBRE LOS RESFRÍOS**

Algunos virus provocan resfríos. Ellos se diseminan a través del aire y por el contacto personal. Las superficies contaminadas también pueden propagar los virus. A continuación, se muestra un ejemplo de cómo funciona:



Una persona tiene un resfrío y tose en sus manos, pero no se las lava



Esa persona abre una puerta, dejando los virus detrás



Usted abre esa misma puerta



Se restriega los ojos, o toca su nariz o boca, invitando a los virus a su cuerpo

#### **PREVENCIÓN**

Puede asumir que el resfrío forma parte de la vida cotidiana. Sin embargo, existen modos de protegerse. Siga estos consejos para reducir el riesgo de contraer un resfrío:

- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos
- Manténgase alejado de otras personas que estén enfermas

### **PROTEGER A LOS DEMÁS**

Mantenga a su familia y a sus amigos sanos. Si usted se resfría, quédese en casa. También, asegúrese de:

- Evite dar la mano o besar a otras personas
- Tosa o estornude sobre su manga o un pañuelo
- Lávese las manos después de toser, estornudar o sonarse la nariz
- Desinfecte las superficies que toca

#### **CUÁNDO DEBE VISITAR A SU PCP**

Un resfrío generalmente dura entre 7 y 10 días. Pero si sus síntomas duran más, llame a su proveedor de cuidado primario (PCP). Siempre busque ayuda de inmediato si su hijo tiene menos de tres meses y está febril.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Common Colds: Protect Yourself and Others," consultado en: https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/

# **ACERCA DE SUS BENEFICIOS Y SERVICIOS**

Algunas cuestiones sobre su plan que debe tener en cuenta:

## Visitas de mujeres

Puede ver a especialistas de la salud de la mujer dentro de la red para recibir atención sanitaria preventiva y de rutina. Puede visitar a un OB/GYN en una visita de salud de la mujer cada año sin aprobación.

#### Servicios fuera de la red

Si no podemos proporcionarle un servicio necesario y cubierto dentro de la red, cubriremos ese servicio fuera de la red. Haremos esto siempre y cuando no podamos proporcionar el servicio dentro de la red. El costo para usted no será mayor al costo del servicio si este hubiese sido recibido dentro de la red.

## Segundas opiniones

¿Desea una segunda opinión? Llame a su proveedor de cuidado primario (PCP). Este o esta le pedirá que elija un proveedor de WellCare en su área de servicio. Si no hay ninguno, se le pedirá que elija uno fuera de la red del plan.

#### **Tratamiento justo**

Nuestros médicos deben ofrecerle los mismos horarios de atención que le ofrecen a personas con otros seguros.

# **SEGUIMIENTO** después de una hospitalización por un problema de salud del comportamiento

¿Usted o un ser querido han sido hospitalizados por un trastorno de salud del comportamiento? Si se da el caso, hay algunas tareas que debe hacer antes de abandonar el hospital:



#### **PREGUNTE**

para poder entender las instrucciones posteriores a la atención.



#### **CONOZCA SUS MEDICAMENTOS**

- ¿Cuándo los toma?
- ¿Cuáles son sus nombres?
- ¿Qué hace si se salta una dosis?



# PROGRAME UNA CITA DE SEGUIMIENTO

con su proveedor dentro de los 7 días posteriores a la salida del hospital.

Póngase en contacto con nosotros si necesita ayuda. Utilice los "Números que debe conocer" en la portada de este boletín informativo.

# ABANDONE EL HOSPITAL PARA SIEMPRE

¿Sabía que 1 de cada 9 admisiones hospitalarias es una readmisión? Esto es cuando un paciente tiene que regresar al hospital dentro del plazo de 30 días después de salir. Sin embargo, existen modos de prevenirlo.

# LE MOSTRAMOS ALGUNOS CONSEJOS:

- Asista a su cita de seguimiento. Generalmente se programa dentro de los 7 días posteriores al alta. Su proveedor necesita saber cómo le está yendo.
- Tome sus medicamentos. Asegúrese de tomarlos como se le indicó.
- Cumpla las instrucciones que le da el hospital.
- Llame a su proveedor de cuidado primario (PCP) después de ser dado de alta. Informe al consultorio que estuvo en el hospital.

# ¿TIENE DUDAS SOBRE SU SALUD?

Llame a su PCP. O llame a la Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas. El número aparece en "Números que debe conocer" en la portada de este boletín informativo.

# ¿TIENE UNA EMERGENCIA DE SALUD?

Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.



FUENTE: Health Works Collective, "5 Ways Healthcare Providers Can Reduce Costly Hospital Admissions", consultado en: https://www.healthworkscollective.com/5-ways-healthcare-providers-reduce-costly-hospital-readmissions/

# LA LÍNEA PARA DEJAR **DE FUMAR:**

# Deje de fumar para siempre

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

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 nuestro sitio 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.



# 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。







