

# BEWELL

Volumen 2 • 2018

Consejos para miembros,  
herramientas y recursos  
para llevar un estilo de  
vida saludable

**La calidad es nuestra meta**

Nuevos requisitos de  
vacunación en Kentucky  
para 2018

Control de regreso a la escuela  
para niños

Recordatorio acerca de la  
vacuna contra el HPV

 **WellCare**<sup>®</sup>  
Más allá del cuidado de la salud. Mejores personas.

# EN ESTA EDICIÓN

**3** Deje de fumar para ser una madre más saludable hoy y tener un bebé más saludable mañana



**4** La calidad es nuestra meta



**5** Nuevos requisitos de vacunación en Kentucky para 2018



**6** Control de regreso a la escuela



**8** Recordatorio acerca de la vacuna contra el HPV



**9** Cómo puede ayudarle la Administración de casos Programa de administración de enfermedades



**10** 10 ideas de tentempiés saludables  
Diabetes y uso de estatina



**11** Técnicas de control del estrés  
Línea de Asistencia CommUnity



**2** Más allá del cuidado de la salud. Mejores personas.

# 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: 711

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

○ visite

[www.wellcare.com/Kentucky](http://www.wellcare.com/Kentucky)



# DEJE DE FUMAR

para ser una madre más saludable hoy y tener 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

## DEJAR DE FUMAR DISMINUYE SUS RIESGOS

Dejar de fumar la 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
- Disminuir su riesgo de enfermedad pulmonar o cardíaca
- Disminuir su riesgo de un ataque cardíaco
- Disminuir su riesgo de tener un bebé prematuro o pequeño o que nazca con defectos o problemas de salud

## WELLCARE OF KENTUCKY DESEA AYUDARLO A DEJAR DE FUMAR.

Reciba ayuda llamando a la línea para dejar de fumar de Kentucky

**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 medianoche,  
hora del Centro).

También puede visitar  
[www.QuitNowKentucky.org](http://www.QuitNowKentucky.org).

**¡No existe un 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, "Smoking During Pregnancy", consultado en: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/pregnancy/](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/); U.S. Department of Health and Human Services, "A Healthy Baby Begins with You", consultado en: <https://minorityhealth.hhs.gov/Assets/pdf/checked/brochure.pdf>



# LA CALIDAD ES NUESTRA META

Estamos buscando continuamente formas de brindarle mejores cuidados y servicios. Cada año establecemos metas para brindarle mejores cuidados. Nos gustaría saber cómo lo estamos haciendo.

Su satisfacción significa mucho para nosotros. Esperamos brindarle la atención de calidad que usted se merece.

**¿NECESITA UNA COPIA DE LA DESCRIPCIÓN DE NUESTRO PROGRAMA QI?**

Llame al Servicio de Atención al Cliente. El número se encuentra en la página 2 de este boletín.

## EN 2017 LLEVAMOS A CABO ESTAS ACCIONES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN:

- Trabajamos con proveedores y miembros para mejorar la coordinación de la atención y los servicios
- Coordinamos baby showers regionales
- Evaluamos la satisfacción y las necesidades de nuestros miembros a través de encuestas e implementamos actividades para mejorar los servicios
- Ampliamos el contacto con los miembros y las actividades de educación de la salud preventiva

## YA COMENZAMOS A TRABAJAR EN NUESTRAS METAS PARA ESTE AÑO. ESTAS INCLUYEN:

- Unirnos a socios comunitarios y estatales para asistir mejor a nuestros miembros en sus comunidades
- Llevar a cabo eventos para la salud de los miembros y participar en ellos
- Evaluar la satisfacción y las necesidades de nuestros miembros a través de encuestas e introducir actividades para mejorar los servicios
- Ampliar el contacto con los miembros y las actividades de educación de la salud preventiva específicas para las necesidades de nuestros miembros

# Nuevos REQUISITOS DE VACUNACION en Kentucky para 2018

Para el año escolar que comienza en o luego del 1.º de julio de 2018, Kentucky requiere las siguientes nuevas inmunizaciones (vacunas) para niños:

- 2 dosis de la vacuna contra la Hepatitis A para edades de 12 meses a 18 años
- Un refuerzo de la vacuna meningocócica a los 16 años

Se pueden encontrar copias de los nuevos formularios en los siguientes sitios web:

- Kentucky Department of Education: <http://education.ky.gov/districts/SHS/Pages/Immunization-Information.aspx>
- Kentucky Immunization Program: <https://chfs.ky.gov/agencies/dph/dehp/idb/Pages/immunization.aspx>

Asegúrese de que sus hijos reciban las vacunas en su visita de regreso a la escuela antes de comenzar el siguiente año escolar.

## no olvide la VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

Los adultos deberán recibir una vacuna contra la influenza cada año. Los bebés y niños deberán recibir una vacuna contra la influenza cuando tengan 6 meses y, luego, una vez cada año. No permita que los mitos acerca de la influenza eviten que se proteja a usted y a sus hijos.

- ▶ La vacuna contra la influenza puede evitar algunas enfermedades por influenza, visitas médicas y hospitalizaciones
- ▶ Si se enferma luego de recibir la vacuna, su enfermedad podría ser más leve
- ▶ Los bebés menores de 6 meses están en serio riesgo de contraer enfermedades por influenza, por lo que es importante que usted se vacune para proteger a su bebé

**Hable con su médico y con el de su hijo acerca de recibir una vacuna contra la influenza.**

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Cold Versus Flu", consultado en: <https://www.cdc.gov/flu/about/qa/coldflu.htm>

Más allá del cuidado de la salud. Mejores personas. **5**

## ¿Cuándo debe su niño/adolescente 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 edades de 3 a 21 años

## ¿Necesita ayuda para concertar una cita?

iWellCare está aquí para ayudar!

Llámenos:

**1-877-389-9457,**  
**TTY 711**

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

# CONT

## de regreso a la

### NO OLVIDE CONCERTAR EL CONTROL DE REGRESO A LA ESCUELA DE SU HIJO.

Ayude a su niño o adolescente a mantenerse saludable y a prepararse para la escuela este año: actualice sus chequeos e inmunizaciones (vacunas).

### Consejos para padres/tutores:

- Concierte una cita con el médico de su hijo. Pregunte al médico acerca de las vacunas de su hijo para asegurarse de que estén al día. Asegúrese de obtener una copia del registro de vacunas de su hijo.  
Kentucky ahora requiere:
  - 2 dosis de la vacuna contra la Hepatitis A para edades de 12 meses a 18 años
  - Un refuerzo de la vacuna meningocócica a los 16 años
- Programe una cita para un chequeo dental.
- Programe una cita para un examen ocular. En Kentucky, los niños de 3 a 6 años que asisten a la escuela por primera vez deben realizarse un examen ocular.

# TROL

escuela





# Recordatorio acerca de la **VACUNA CONTRA EL HPV**

HPV significa virus del papiloma humano

WellCare se enorgullece en decir que trabajamos con la American Cancer Society. Nos gustaría recordarle cuán importante es que los niños se vacunen contra el HPV. Puede ayudarlos a protegerse del cáncer.

Los niños deberán vacunarse entre los 11 y los 12 años, antes de estar expuestos al HPV. La vacuna se administra en una serie de dosis. Los niños que comienzan la serie antes de los 15 años reciben dos dosis, con un intervalo de 6 a 12 meses entre dosis. Aquellos de 15 años o mayores necesitarán 3 vacunas en el transcurso de 6 meses.

Visite [cancer.org/HPV](https://www.cancer.org/HPV) para conocer más.

La American Cancer Society no respalda ningún servicio o producto.



EL VIRUS DEL HPV ES TAN COMÚN QUE **4 DE CADA 5 PERSONAS LO TENDRÁN.**

LA VACUNA CONTRA EL HPV PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE **6 TIPOS DE CÁNCER. ES POR ESO QUE TODOS LOS NIÑOS DEBEN OBTENER LA VACUNA.**



FUENTE: American Cancer Society, "What Parents Should Know About the HPV Vaccines", consultado en: <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/infectious-agents/hpv/what-parents-should-know-about-the-hpv-vaccines.html>



## CÓMO LA ADMINISTRACIÓN DE CASOS PUEDE AYUDARLO

La administración de casos ayuda a los miembros con necesidades especiales. Vincula a los miembros con un administrador de casos. El administrador de casos es un enfermero registrado (RN) o trabajador social clínico certificado que puede ayudar a los miembros con problemas como:

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

¡Estamos aquí para ayudarle! Contáctenos para obtener mayor información acerca de nuestro programa. Un miembro del personal de WellCare le informará al respecto. Este programa sin costo le da acceso a un RN de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

## PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE ENFERMEDADES

Nuestro Programa de administración de enfermedades brinda ayuda a miembros con ciertos problemas de salud. 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

Queremos ayudarle a administrar su salud. Póngase en contacto con nosotros si sufre alguna de las afecciones anteriores y quiere unirse al programa. Le enviaremos información acerca de él. Incluso, puede obtener asesoramiento de un enfermero registrado.

**LLÁMENOS PARA CONOCER MÁS.**

**1-877-393-3090 (TTY 711)**

de 8 a.m. a 5 p.m. EST



# 10 IDEAS DE TENTEMPÍÉS SALUDABLES

¿Piensa que sano = caro? Piénselo de nuevo. Mire estos 10 tentempiés saludables que también son buenos con su bolsillo:

- 1 *Palomitas de maíz:* Haga las suyas, o escójalas con poca o ninguna sal.
- 2 *Mini Pizza:* Ponga salsa de tomate y queso sobre un muffin inglés integral.
- 3 *Palitos de zanahoria:* Simplemente agregue su salsa favorita—pruebe el hummus para un cambio saludable.
- 4 *Mezcla de frutos secos:* Combine maníes, pretzels y pasas.
- 5 *Requesón:* Cúbralo con frutas frescas o de lata.
- 6 *Banana:* Una de las frutas más fáciles de comer sobre la marcha.
- 7 *Huevo duro:* Hiérvalo y cómalo sin sal o agréguelo a una ensalada.
- 8 *Manzana y queso:* Corte una manzana en rodajas y cómala con una rebanada o palito de queso bajo en grasa.
- 9 *Apio y mantequilla de maní:* Agregue pasas si lo desea.
- 10 *Tomate y mozzarella:* Pique y espolvoree con sal y pimienta.

## DIABETES Y USO DE ESTATINA

¿Sabía que la diabetes aumenta el riesgo de sufrir derrames y ataques cardíacos? Debido a esto, muchos médicos recetarán a los diabéticos cierta clase de medicamentos para el colesterol conocidos como estatinas. Si las toma habitualmente, pueden reducir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame.

Asegúrese de tomar su estatina como se la recetaron—aun si no ve o siente una diferencia. Es vital para la salud de su corazón. Asegúrese también de comer saludable y de hacer ejercicio. Podría ayudarlo a prevenir futuros problemas de salud.

### ¿NO SE ENCUENTRA SEGURO DE ESTAR TOMANDO UNA ESTATINA?

Estos son los nombres de algunas de las estatinas recetadas comúnmente:

- ✓ Atorvastatin (Lipitor®)
- ✓ Lovastatin (Mevacor®)
- ✓ Pravastatin (Pravachol®)
- ✓ Rosuvastatin (Crestor®)
- ✓ Simvastatin (Zocor®)

¿Padece diabetes? Hable con su médico en su próxima visita.

**PREGÚNTELE SI UNA ESTATINA PODRÍA SER BUENA PARA USTED.**

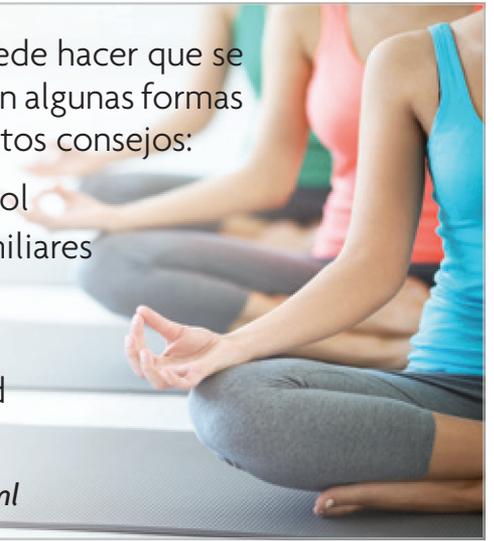
# TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

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

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress", consultado en: <https://www.cdc.gov/features/copingwithstress/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? Visite nuestro sitio web, [www.wellcare.com/Kentucky](http://www.wellcare.com/Kentucky). Encontrará nuestra Lista de Medicamentos Preferidos (PDL). Puede conocer 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 se encuentra en la página 2.



# CommUnity

Línea de Asistencia

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.

## 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.



Más allá del cuidado de la salud. Mejores personas.

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 **711**.

Si el español es su lengua materna, podemos brindarle servicios de traducción. También podemos proporcionarle información en otros formatos, como braille, audio y letra de imprenta grande. Simplemente, llámenos sin cargo al **1-877-389-9457**. Para TTY llame al **711**.

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 **711**。

