

BEWELL

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

Volumen 3 • 2018

Pruebas de salud
importantes para
las mujeres

Seguridad al
aire libre

Mitos acerca de
la estatina

Anticípese al cáncer
de mama:

> Realícese exámenes
de detección

 WellCare®

Más allá del cuidado de la salud. Mejores personas.

EN ESTA EDICIÓN

3 ¡ACHÍS! Todo acerca del resfrío común



4 Pruebas de salud importantes para las mujeres



6 Seguridad al aire libre



Derechos y responsabilidades del miembro

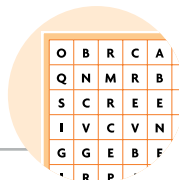
8 Haga clic o llame para obtener las últimas actualizaciones de la cobertura de medicamentos



9 Actualización de la información para miembros



10 Sopa de letras
Mitos acerca de la estatina



Anticípese al cáncer de mama: Realícese exámenes de detección

11 Hable siempre con su médico



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

o visite
www.wellcare.com/Kentucky

SOLUCIÓN DE LA SOPA DE LETRAS

Juego en la página 10

+	+	+	+	+	+	T	+	+	Y	+	Y
+	+	+	+	B	N	+	+	+	H	K	C
S	C	R	E	E	N	I	N	G	T	O	N
+	+	+	V	N	P	+	+	+	L	O	E
+	+	E	+	E	+	L	+	+	A	B	G
+	R	+	+	F	+	+	A	+	E	D	R
P	R	O	V	I	D	E	R	N	H	N	E
T	N	E	M	T	N	I	O	P	P	A	M
+	+	+	+	S	T	R	E	A	T	H	E
E	S	O	N	G	A	I	D	+	+	+	+
E	R	A	C	L	L	E	W	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



¡ACHÍS!

TODOS SOBRE, EL RESFRÍO COMÚN

El motivo número **1** por el cual las personas faltan al trabajo y a la escuela es el **RESFRÍO COMÚN**.

La mayoría de los adultos tiene 2 o 3 resfriados cada año, y los niños se enferman con más frecuencia. Los síntomas incluyen dolor de garganta, secreciones nasales, tos, estornudos, dolor de cabeza y dolores corporales.

CUÁNDO DEBE VISITAR AL MÉDICO

Un resfrío generalmente dura entre 7 y 10 días. Si sus síntomas duran más, llame a su médico. Siempre busque ayuda de inmediato si su hijo tiene menos de tres meses y está febril.

SOBRE LOS RESFRÍOS

Algunos virus provocan resfríos. Estos se propagan a través de:

- ✓ El aire
- ✓ El contacto personal cercano
- ✓ Las superficies contaminadas

PREVENCIÓN

Protéjase contra los virus del resfrío. Siga estos consejos:

- ✓ Lave sus manos con frecuencia
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- ✓ Manténgase alejado de las 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

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Resfríos comunes:

Protect Yourself and Others," consultado en:

<https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/>

Más allá del cuidado de la salud. Mejores personas. **3**



PRUEBAS DE SALUD IMPORTANTES PARA LAS MUJERES

Como las principales cuidadoras de la familia, las mujeres a menudo se olvidan de cuidarse a sí mismas. Como mujer, es importante que se cuide a sí misma para que pueda cuidar de su familia.

Realizarse pruebas de salud de rutina le ayuda a mantenerse saludable y a prevenir problemas de salud en el futuro. Hable con su médico sobre cómo obtener estas 7 pruebas de salud importantes.

**¡No olvide inscribirse en Healthy Rewards
para ganar tarjetas de regalo para cuidar su salud!**

Para unirse al programa, comuníquese al **1-877-389-9457**, TTY 711, de lunes a viernes,
de 7 a. m. a 7 p. m.

PRUEBA	PARA QUÉ SIRVE LA PRUEBA	CUÁNDO SE RECOMIENDA
1 PRESIÓN ARTERIAL	Comprueba la presión sobre los vasos sanguíneos mientras su corazón bombea la sangre	Cada vez que visite a su médico, pero al menos 2 veces por año.
2 ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	Comprueba si tiene un peso saludable según su altura	Cada vez que visite a su médico, pero al menos 1 vez por año.
3 PRUEBA DE CLAMIDIA	Verifica si tienes una infección vaginal	Al menos una vez al año si ha tenido relaciones sexuales o está embarazada.
4 PRUEBA DE COLESTEROL	Verifica la cantidad de grasa en su sangre	Pregúntele a su médico con qué frecuencia necesita que se controle su colesterol. Algunas mujeres necesitan evaluaciones con más frecuencia.
5 COLONOSCOPIA	Diagnostica cáncer de colon	Su primera prueba debe realizarse a los 50 años, pero puede ser antes si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon. Pregúntele a su médico cuándo y con qué frecuencia debe realizarse este examen.
6 MAMOGRAFÍA	Diagnostica cáncer de mama	Su primera prueba debe realizarse a los 50 años o antes si tiene un historial de cáncer de mama o si tiene un bulto en su mama. Pregúntele a su médico cuándo y con qué frecuencia debe realizarse este examen.
7 PRUEBA DE PAPANICOLAOU	Diagnostica cáncer de cuello uterino	Su primera prueba debe realizarse a los 21 años.

FUENTE: Office on Women's Health, US Department of Health and Human Services, "Women's health", consultado en: <https://www.womenshealth.gov/>; Centers for Disease Control and Prevention, "Advancing Women's Health and Safety", consultado en: <https://www.cdc.gov/women/>

SEGURIDAD AL



PROTECCIÓN SOLAR

- Use protector solar con factor de protección solar (SPF) de 15 o más y aplíquelo con frecuencia
- Use ropa liviana, sombrero y gafas de sol
- Manténgase lejos del sol desde el mediodía hasta la media tarde, la parte más calurosa del día

SEGURIDAD EN EL AGUA Y LA PILETA

- Vigile a los niños pequeños mientras están en el agua o cerca de ella
- Solo nade en piletas limpias
- Asegúrese de que haya un salvavidas en servicio
- Siempre nade con un amigo
- Use chalecos salvavidas “Aprobados por el Servicio de Guardacostas de Estados Unidos”

OTROS CONSEJOS DE SEGURIDAD



- Nunca deje a niños o mascotas en el auto
- Siempre use cinturón de seguridad y que todos los pasajeros en su auto también lo hagan

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, “CDC Highlights Summer Health and Safety Tips”, consultado en: Encourages Safety This Summer”, consultado en: <http://www.redcross.org/news/article/Red-Cross-Encourages-Safety>

AIRE LIBRE

Las actividades al aire libre son divertidas, pero es importante estar seguros. **SIGA ESTOS CONSEJOS:**



SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Cuando vaya a asar algo, use termómetro para carne para asegurarse de que esté bien cocida
- Mantenga frías las comidas frías y calientes las comidas calientes
- Ponga las sobras en el refrigerador

HIDRÁTESE

- Tome mucha agua fresca o jugos claros
- Evite bebidas con alcohol o cafeína
- Planifique actividades en la mañana y al atardecer

- Ponga a bebés y niños pequeños en asientos apropiados para sus edades
- Vigile a familiares mayores cuando hace mucho calor

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 responsabilidades del miembro
- Ser tratado con respeto y dignidad
- Gozar de la protección de su privacidad
- Participar con los médicos en la toma de decisiones sobre el cuidado de su salud
- Debatir sinceramente las opciones de tratamiento adecuadas o medicamento 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 de derechos y responsabilidades del miembro del plan

TIENE LA RESPONSABILIDAD DE:

- Suministrar la información que el plan y sus médicos necesiten para brindarle cuidado
- 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.

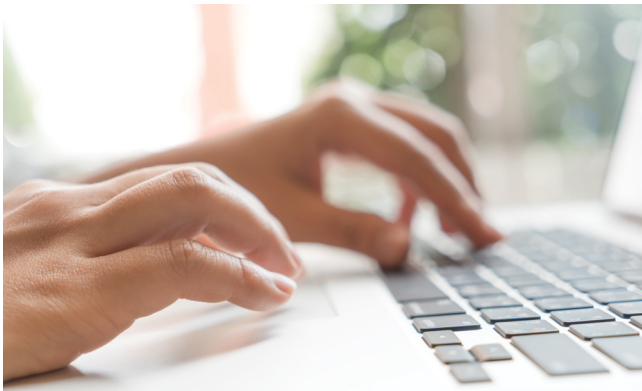
Encuentre la lista completa en su Manual para Miembros. Como siempre, le deseamos buena salud.



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 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.



ACTUALIZACIÓN DE INFORMACIÓN PARA **MIEMBROS**

Manténgase al día con su plan de salud. Revise nuestro sitio web a menudo para encontrar contenido nuevo. Ingrese al sitio web que aparece en “Números que debe conocer” en la página 2 de este boletín informativo. Allí encontrará el Manual para Miembros. Contiene información sobre:

BENEFICIOS:

- Exclusiones de cobertura
- Información de beneficios de farmacia
- Copagos y otros cargos de los que podría ser responsable
- Restricciones de beneficios sobre áreas fuera de la red y áreas sin servicio
- Información sobre médicos que se encuentran dentro de nuestra red

SERVICIOS:

- 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

AYUDA:

- Cómo recibir cobertura cuando se encuentra fuera del área de servicio
- Cómo presentar quejas
- Cómo presentar apelaciones
- Cómo presentar reclamaciones

OTRO:

- Asistencia con el idioma
- Cómo evaluamos la nueva tecnología

¿NECESITA UNA COPIA IMPRESA?

Llame para solicitar un 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 horario de atención en “Números que debe conocer” en la página 2 de este boletín informativo. Si deja un mensaje de voz después del horario de atención, le llamaremos en un plazo de 24 horas laborables.

SOPA DE LETRAS

APPOINTMENT **PLAN**
BENEFITS **PREVENT**
DIAGNOSE **PROVIDER**
EMERGENCY **SCREENING**
HANDBOOK **TREAT**
HEALTHY **WELL CARE**

O	B	R	C	A	X	T	R	Z	Y	D	Y
Q	N	M	R	B	N	Y	C	N	H	K	C
S	C	R	E	E	N	I	N	G	T	O	N
I	V	C	V	N	P	R	T	J	L	O	E
G	G	E	B	E	J	L	V	C	A	B	G
I	R	P	J	F	X	P	A	Z	E	D	R
P	R	O	V	I	D	E	R	N	H	N	E
T	N	E	M	T	N	I	O	P	P	A	M
X	L	Y	I	S	T	R	E	A	T	H	E
E	S	O	N	G	A	I	D	Y	P	Z	Y
E	R	A	C	L	L	E	W	D	Y	I	Z
B	J	Q	N	F	A	S	H	D	Q	W	L

Solución en la página 2

MITOS ACERCA DE LA **ESTATINA**

MITO: La estatina puede causar daño muscular.

VERDAD: La estatina puede causar dolor muscular leve. Hable con su médico si su dolor es fuerte. Su médico estará atento a sus síntomas.

MITO: La estatina puede causar diabetes.

VERDAD: Las estatinas pueden elevar el azúcar en sangre. Pero es bueno que los diabéticos tomen una estatina porque puede disminuir el colesterol y proteger el corazón.

MITO: Las estatinas pueden causar demencia.

VERDAD: Estudios recientes no han encontrado ninguna conexión. Algunos estudios sugieren que incluso reduce el riesgo de la enfermedad de Alzheimer.

FUENTE: Ramkumar S, Raghunath A, Raghunath S. Therapy: Review of Safety and Potential Side Effects. Acta Cardiol Sin. 2016 Nov; 32(6): 631-39.

LAS ESTATINAS SON MEDICAMENTOS PARA EL COLESTEROL QUE PUEDEN:

- ▶ Disminuir el colesterol
- ▶ Prevenir o frenar una enfermedad cardíaca

¿ESTÁ TOMANDO ESTATINA?

No deje de tomar sus medicamentos sin hablar con su médico o farmacéutico. Hable con su médico para conocer más.

ANTICÍPESE AL CÁNCER DE MAMA: REALÍCESE EXÁMENES DE DETECCIÓN

Detectar el cáncer de mama de forma temprana puede salvarle la vida.

Es importante cuidar su salud. Esto incluye realizarse los exámenes de detección del cáncer recomendados. El cáncer de mama es el cáncer más común en la mujer estadounidense, excepto por el cáncer de piel. 1 de cada 8 mujeres tiene la probabilidad de desarrollar cáncer de mama durante su vida.

Una mamografía es una radiografía de las mamas. Busca cambios que podrían ser señales de cáncer de mama. Una mamografía puede ayudar a detectar el cáncer de mama de forma temprana, cuando es más fácil de tratar. El cáncer de mama no siempre tiene síntomas cuando el tumor es pequeño. Es por eso que las mujeres deben realizarse este examen. Las mamografías son un beneficio cubierto de su plan de salud.

Hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre su riesgo de cáncer de mama. Pregúntele qué plan de exámenes de detección de cáncer de mama es el adecuado para usted.



FUENTE: American Cancer Society, "How Common Is Breast Cancer?," consultado en: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about/how-common-is-breast-cancer.html>



HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

LLAME AL 911 o A SU MÉDICO
de inmediato en caso de una emergencia
de salud.

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.



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**。

