



Gane recompensas por comportamientos saludables

Obtenga un seguro médico. Obtenga una buena salud. Obtenga recompensas. ¡Obtenga más con MHS! ¿Sabía usted sobre todas las recompensas que puede ganar con el programa Recompensas saludables de la tarjeta CentAccount de MHS? Puede ganar recompensas por completar una evaluación de las necesidades de salud y estar al día con la atención preventiva. Puede usar sus recompensas en CVS, Walmart, Meijer, Rite Aid, Dollar General y Family Dollar para comprar productos, como alimentos saludables, artículos personales y para el bebé, y medicamentos de venta libre, como medicamento para la tos o analgésicos. Los miembros de HIP también pueden usar sus recompensas para pagar la Contribución de la Cuenta POWER mensual.


¡Nuevo este año! Hemos agregado estas recompensas:

- \$15** – Para los miembros nuevos que crean una cuenta del portal seguro y la utilizan para elegir a su médico en los primeros 30 días de convertirse en miembro de MHS
- \$20** – Por una consulta odontológica anual (edades 1-20)
- \$20** – Por inscribirse en la línea directa para dejar de fumar Indiana Tobacco Quitline llamando al **1-800-QUIT-NOW**

Si nunca ha ganado una recompensa, ¡comience hoy! Llame a la línea de información de CentAccount al **1-877-259-6959** o visite **mhsindiana.com/centaccount**.

Obtenga más información sobre sus beneficios de farmacia

¿Sabía usted que puede revisar la información sobre los beneficios de farmacia en nuestro sitio web y en el portal seguro para miembros? Puede encontrar una lista completa de los medicamentos preferidos, encontrar una farmacia, ver los montos de los copagos y consultar demás información importante. Échele un vistazo en **mhsindiana.com**. Elija su plan y haga clic en Benefits and Services (Beneficios y servicios) y luego en Pharmacy (Farmacia).



¿Se realiza las pruebas de diabetes en forma regular?

Si tiene diabetes, lo mejor que puede hacer es trabajar estrechamente con su médico. Y programar las siguientes pruebas al menos una vez al año, o según las recomendaciones de su médico:

- La prueba de sangre A1c (HbA1c) muestra qué tan bien ha controlado sus niveles de azúcar en sangre en los últimos meses.
- Una prueba de sangre del colesterol LDL-C mide las grasas “malas” en su sangre. Las grasas malas pueden provocar una enfermedad cardíaca.
- Una prueba de detección en orina verifica que sus riñones estén funcionando bien. La diabetes puede provocar insuficiencia renal.
- Una prueba de la visión busca señales de enfermedad ocular provocada por la diabetes. Se debe realizar un examen de la retina.
- Las personas con diabetes también deberían someterse a controles de sus pies en cada examen.

Elija a su médico de MHS de inmediato

MHS se preocupa por que usted tenga un hogar médico exitoso. El primer paso es elegir médicos de MHS para usted y su familia. Como miembro de MHS, usted puede elegir el médico que desee. Su médico lo ayudará a manejar su atención médica y a que su familia reciba los servicios que necesita.

Es importante que elija el médico que desee dentro de los 30 días de convertirse en miembro de MHS. Si no lo hace, MHS elegirá un médico por usted.

Cómo elegir su médico de MHS:

Primero, encuentre la lista de médicos en su área.

- Visite en línea mhsindiana.com/find-a-provider.
- O bien llame a Servicios para Miembros de MHS al **1-877-647-4848** y pida una lista.

Luego, elija a su médico de la lista.

Por último, ¡háganoslo saber! Puede contarnos de dos maneras:

- Elija a su médico a través del Portal Seguro para Miembros en mhsindiana.com/login. ¡Los miembros nuevos pueden ganar recompensas por hacerlo!
- Llame a Servicios para Miembros de MHS al **1-877-647-4848**.

Luego, MHS le enviará una carta confirmando el(los) médico(s) que usted eligió.

Puede elegir de los siguientes tipos de médicos de MHS:

- Medicina familiar
- Medicina general
- Medicina interna
- Obstetricia-Ginecología
- Pediatría
- Endocrinología (HIP solamente)

SOLO UNA SUGERENCIA...

Muchas veces, su médico ordena varias pruebas de sangre a la misma vez. Para algunas pruebas, su médico le dirá que no puede comer ni beber nada al menos 8 horas antes de la prueba.

En ese caso, le recomendamos que obtenga una cita temprano o que se presente para las pruebas de laboratorio lo más temprano posible por la mañana. De esta forma, sus pruebas saldrán bien y no tendrá que repetir las.

Dr. Eric A. Yancy

Jefe del Departamento Médico de MHS y pediatra en ejercicio



Ayudar a los niños a que se preparen para tomar decisiones de atención médica

¿Es usted padre o madre de un preadolescente o de un adolescente? ¡El tiempo vuela! Antes de que se dé cuenta, su hijo tendrá 18 años y será oficialmente un adulto. Si bien actualmente el padre, la madre o el tutor son quienes toman las decisiones de la atención médica, es importante comenzar a incluir a su hijo en esas decisiones para que pueda hacerlo exitosamente cuando sea adulto. Queremos asegurarnos de que su hijo reciba la atención que necesita para permanecer saludable y participar activamente en las decisiones de atención médica.

Antes de que cumpla 18 años, su hijo debería:

- Participar en las decisiones relacionadas con la atención médica
- Sentirse cómodo al hablar con el médico
- Poder programar citas y atención de seguimiento
- Entender las afecciones médicas y cómo funciona el seguro
- Saber cuándo consultar al médico, obtener atención de urgencia o ir a la sala de emergencias

Hable con el médico de su hijo sobre las maneras para ayudar a su hijo a manejar su salud. Los médicos que atienden solo a niños continuarán atendiendo a su hijo hasta que cumpla 18-21 años. Si el médico de su hijo solo atiende a niños, es importante encontrar un médico que provea atención médica para adultos. Antes de que su hijo asuma toda la responsabilidad de su salud, es mejor programar una cita con el nuevo médico quien satisfará las necesidades de atención médica como adulto. Esto le dará tiempo a su hijo para sentirse cómodo con un proveedor nuevo y garantizará que cualquier afección médica esté estable.

Es posible que algunos niños tengan necesidades especiales de atención médica que les impida asumir toda la responsabilidad de su salud. En esos casos, es importante preguntar en el consultorio del médico sobre cualquier documentación administrativa para permanecer involucrado en la atención de su hijo después de que cumpla los 18 años.

Si necesita ayuda para cambiar el médico de su hijo por un proveedor de atención médica para adultos, llame a Servicios para Miembros al **1-877-647-4848**.

Virus o bacteria: ¿por qué se enfermó?

Los antibióticos solamente tratan las infecciones bacterianas. Las enfermedades virales no pueden tratarse con antibióticos. Cuando no le receten un antibiótico, pídale a su profesional de atención médica que le dé consejos sobre cómo aliviar los síntomas y sentirse mejor.

Enfermedad	Causa usual: virus	Causa usual: bacteria	Antibiótico ¿Necesario?
Resfrío/goteo nasal	•		No
Bronquitis/resfriado de pecho (en niños y adultos sin otra enfermedad)	•		No
Gripe	•		No
Líquido en el oído medio (otitis media con derrame)	•		No
Faringitis estreptocócica		•	Sí
Dolor de garganta (excepto faringitis estreptocócica)	•		No
Infección del tracto urinario		•	Sí
Tos convulsa		•	Sí

Reimpreso del programa *Get Smart: Know When Antibiotics Work* de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Visite cdc.gov/getsmart para obtener más información.

La línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas de MHS está aquí para ayudar

MHS desea que todos sus miembros tengan una estrecha relación laboral con sus médicos de atención primaria. Su médico siempre es la mejor fuente de asesoramiento sobre cómo tratar un problema. Su médico puede ayudarlo a decidir si necesita ser atendido de urgencia para recibir tratamiento.

A veces, es posible que tenga una pregunta sobre un problema que surgió recientemente. O es posible que no esté seguro si necesita ir a la Sala de Emergencias (ER, por sus siglas en inglés) o si un problema puede esperar hasta que abra el consultorio del médico. A veces, ir a un centro de atención de urgencia o a una clínica sin cita previa es una buena opción.

MHS tiene una línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas que puede ayudarlo a decidir adónde ir. Si usted llama, un enfermero capacitado hablará con usted inmediatamente o le responderá su llamada a la brevedad. El enfermero puede ayudarlo a decidir qué tan grave es el problema y a que reciba la atención que necesita. Si el enfermero le dice que vaya a la ER, entonces los copagos para la atención que no sea de emergencia no se aplicarán. Cuando dude si debe ir a la ER o a una clínica de atención de urgencia, llame a la línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas al **1-877-647-4848**.

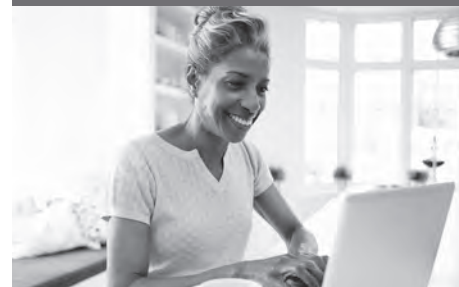
Maximice su salud

¿Sabe cómo aprovechar al máximo su cobertura médica? MHS está aquí para ayudarlo. El programa Maximize Your Health (Maximice su Salud) es un programa gratuito de educación y promoción que se centra en los miembros del plan Healthy Indiana Plan (HIP, por sus siglas en inglés) de MHS. El programa ofrece capacitación en conocimientos financieros y de salud. Se presenta en asociación con la coalición Indiana Minority Health Coalition y la Red de Educación Familiar de MHS.

Los temas incluyen:

- Educación sobre salud
- Entender cómo funciona el seguro médico
- Revisión de la cuenta HIP y POWER
- Cuándo y dónde recibir atención
- Ahorros financieros a través de un hogar médico exitoso
- Programa CentAccount y cómo obtener recompensas con MHS

Visite mhsindiana.com/maximize para obtener más información sobre este nuevo programa y ver los próximos eventos.



La línea de texto en caso de crisis ofrece apoyo gratuito y confidencial—cualquier día, a cualquier hora

A veces, es muy difícil hablar sobre nuestros problemas. En ocasiones, es posible que sienta que no puede hablar con sus amigos, familiares o su médico. Si tiene una crisis y necesita que alguien lo ayude, envíe un mensaje de texto a la Línea de texto en caso de crisis de MHS al 741741. Asesores capacitados en casos de crisis trabajarán con usted para analizar su situación y encontrar maneras de ayudar. Es gratuita y es totalmente anónima. Nadie sabrá quién es usted. Puede enviar un mensaje de texto cualquier día, a cualquier hora.



Conozca los peligros de la exposición al plomo y cómo evitarla

¿Sabía usted que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) calculan que casi 14,000 niños de Hoosier pueden tener envenenamiento por plomo? Muchos más están expuestos a niveles más bajos también.

El plomo es un metal. En el pasado se usaba en productos como pintura, porcelana y cañerías de agua. El exceso de plomo puede enfermarlo a usted, a sus hijos y también a sus mascotas. La manera más probable de estar expuesto es respirar, tocar o comer pintura o polvo que contiene plomo.

La principal fuente de envenenamiento por plomo es la pintura a base de plomo en los hogares de mayor antigüedad. Muchos hogares de Hoosier fueron construidos antes de 1950. Subir y bajar las ventanas hace que la pintura a base de plomo se convierta en polvo. Luego, el polvo se expande por todas partes. Puede estar en objetos que los niños se meten en la boca. Los niños también pueden masticar pintura a base de plomo porque tiene un sabor dulce.

La exposición al plomo provoca lesiones en muchas partes de nuestros cuerpos. Esto incluye el cerebro y los glóbulos rojos. Además, puede provocar problemas con los riñones y el corazón. Esto puede resultar en un daño permanente. La exposición al plomo también puede provocar síntomas que posiblemente usted no tenga en cuenta, tales como:

- Dolor de panza
- Irritabilidad
- Dolores de cabeza
- Falta de apetito
- Problemas de sueño

La mejor forma de detectar el envenenamiento por plomo es someterse a una prueba del nivel de plomo en sangre a los 1 y 2 años. Los niños hasta la edad de 7 años deben realizarse esta prueba si no la hicieron antes o si corren un riesgo alto. Si su hijo no se ha realizado una prueba del nivel de plomo en sangre, póngase en contacto con su médico para programar una cita. Nuestro equipo de Administración de la Atención puede ayudarlo a programar una cita. También puede ayudarlo a coordinar el traslado hacia la cita.

Usted también puede tomar medidas en su hogar para reducir los peligros por plomo. Lávele las manos a su hijo antes de comer y de dormir. Mantenga limpias las superficies de la casa y los juguetes. Si observa pedacitos de pintura, límpielos de inmediato. Dé alimentos saludables a sus hijos. Esto incluye comidas altas en hierro, calcio y vitamina C.

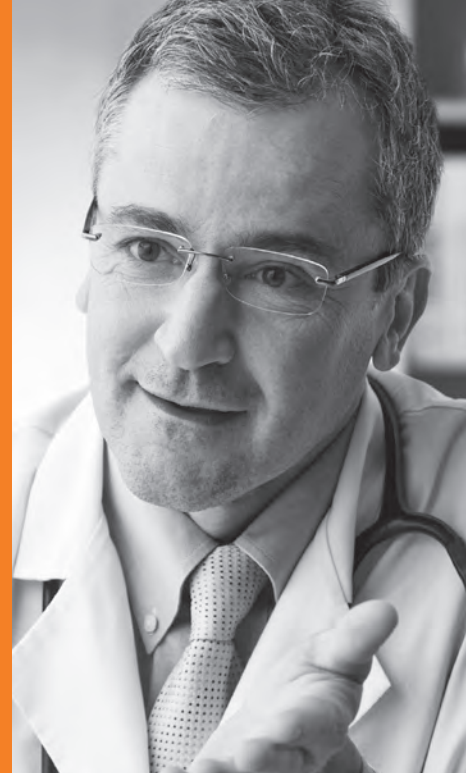
Obtenga más información en nuestro folleto educativo sobre el plomo en mhsindiana.com. O puede llamar a Administración de la Atención de MHS al **1-877-647-4848**, ext. **20278**.

Esté atento a la presión arterial alta

La presión arterial alta puede provocar problemas graves en su corazón, en sus riñones y en sus ojos. Un buen nivel de presión arterial es menos de 140/90 para la mayoría de las personas, pero pregunte a su médico cuál es el nivel adecuado de presión arterial para usted. Usted puede marcar una gran diferencia haciendo pequeños cambios todos los días.

Si tiene presión arterial alta, siga estos consejos:

- Tome los medicamentos tal como le indica su médico.
- Asegúrese de consultar a su médico tres a cuatro veces al año para controlar su presión arterial y para hablar sobre su dieta, sus medicamentos y demás cosas que puede hacer para bajar la presión arterial.
- Coma menos grasa y sal. Coma más frutas y verduras.
- Pregunte a su médico cuál debería ser su peso.
- Esté activo todos los días.



Llame a Servicios para Miembros de MHS al **1-877-647-4848** si necesita una versión impresa del Manual para miembros, algún artículo de nuestro boletín informativo o cualquier cosa que esté disponible en el sitio web de MHS en mhsindiana.com.

Transporte

MHS se complace en anunciar que ahora todos los miembros de HIP pueden recibir transporte ilimitado y gratuito hacia o desde las consultas al médico, las visitas a la farmacia después de una consulta al médico, las citas de reinscripción de Medicaid y determinados eventos para miembros de MHS.

Los miembros de Hoosier Healthwise también tienen disponible transporte ilimitado y gratuito. Los miembros de Hoosier Care Connect pueden recibir los servicios de transporte, pero tendrán que pagar un copago de \$1 por cada tramo.

Todos los miembros tienen que programar el transporte al menos tres días hábiles (72 horas)

antes de la cita médica. Puede ponerse en contacto con el proveedor de transporte de MHS a través de Servicios para Miembros de MHS llamando al **1-877-647-4848** (TDD/TTY: **1-800-743-3333**). Después de ser direccionado a la solicitud de información del miembro, elija “transporte”. Puede hablar en vivo con un representante de transporte de 8 a.m. a 8 p.m. de lunes a viernes. Después del horario de atención y los fines de semana, el transporte se programa a través de un sistema de mensajes. Todos los mensajes se contestan en el plazo de un día. Obtenga más información sobre nuestros beneficios de transporte en nuestro sitio web.

¡Esperamos que haya disfrutado nuestra última edición de Healthy Moves! Puede encontrar esta edición y otras anteriores en nuestro sitio web en mhsindiana.com. O puede llamar a Servicios para Miembros y pedir que le envíen una copia por correo.

Publicado por Manifest © 2017. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a ninguno de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



0417.MA.M.NL