



## ¿Se ha hecho su prueba de detección para cubrir sus necesidades de salud?

**La unidad de MHS necesita saber cómo podemos ayudarlo.** ¡Y lo recompensaremos por contarnos! Puede ganar \$30 por completar una prueba de detección para cubrir sus necesidades de salud dentro de 30 días o \$10 por completarla dentro de 90 días después de convertirse en miembro. Para comenzar, todo lo que necesita es su número de identificación de miembro y su fecha de nacimiento. Puede encontrar su número de identificación en su tarjeta de identificación de miembro de MHS. Obtenga más información o comience ahora en [mhsindiana.com/hns](http://mhsindiana.com/hns).

### Su privacidad es importante

Usted tiene derecho a decidir quién puede ver sus informes médicos (“derechos de privacidad”). Puede encontrar más información acerca de su privacidad bajo la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), en el manual para miembros de MHS. Puede encontrar una copia actualizada de su manual para miembros en el sitio web [mhsindiana.com/handbook](http://mhsindiana.com/handbook).



## Si usted es miembro del HIP y está embarazada, infórmenos!

Como socia embarazada del plan Healthy Indiana (HIP) ya no debe pagar sus contribuciones o copagos. También obtiene beneficios especiales por embarazo. Estos beneficios adicionales facilitan que consulte a su médico para que pueda obtener atención médica prenatal (embarazo) importante. Estos beneficios incluyen transporte ida y vuelta a las consultas con su médico, servicios quiroprácticos y Opción de Rehabilitación de Medicaid (Medicaid Rehabilitation Option, MRO). Puede conocer más sobre estos beneficios adicionales en su manual para miembros.

## Consultas con el Dr. Yancy:



**¿Está embarazada?** Para asegurarse de recibir todos los beneficios de salud que necesita para un embarazo saludable, comuníquese inmediatamente a MHS o al Departamento de Recursos Familiares (Department of Family Resources, DFR) que está embarazada. MHS cuenta con programas de atención médica para ayudarla durante su embarazo. Inscríbese en el portal para miembros de MHS y complete el formulario de notificación de embarazo para miembros. Al completar este formulario, usted puede obtener un obsequio para su bebé de parte de MHS.

También podemos ayudarla después de su embarazo en nuestro programa “First Year of Life”. El programa First Year of Life de MHS está diseñado para orientar a las miembros a través de los hitos médicos necesarios para que sus bebés sean saludables y prósperos. Únase a este programa gratuito y podemos ayudarla. Le proporcionaremos una enfermera pediátrica que puede ser su principal punto de contacto y trabajará con usted durante el primer año de vida de su bebé.

**Dr. Eric A. Yancy**  
Jefe del Departamento Médico de MHS y pediatra en ejercicio

## Miembros del HIP: ¡paguen la aportación de su cuenta POWER con MoneyGram!

Los miembros del HIP pueden utilizar MoneyGram para hacer pagos. MoneyGram es rápido, cómodo y no tiene tarifas para las aportaciones de cuentas POWER de HIP. Obtenga más información en [mhsindiana.com/moneygram](http://mhsindiana.com/moneygram).





## ¡Esté preparado!

Aproveche al máximo sus consultas médicas. Cuando tenga una consulta pediátrica, lleve consigo lo siguiente:

- Lista completa de los medicamentos, vitaminas o suplementos que su hijo está tomando
- Cualquier informe de inmunización que tenga
- Una lista de preguntas o inquietudes que le gustaría conversar con el médico

Para obtener más información sobre las inmunizaciones que necesita su hijo, consulte el **Cronograma de inmunizaciones para niños de 0 a 6 años de edad** y el **Cronograma de inmunizaciones para niños de 7 a 18 años de edad**.

## ¿SABÍA USTED QUE...

# ... un examen físico deportivo o escolar no es siempre lo mismo que una visita de revisión de niño sano?

**Los exámenes físicos deportivos escolares pueden detectar problemas mayores**, como problemas cardiacos, pero no pueden reemplazar una visita anual con el pediatra de su hijo o el médico de su familia. El periodo de regreso a la escuela está lleno de ferias comunitarias de salud y eventos físicos deportivos. Su hijo puede haber tenido hace poco un examen físico en la escuela, un examen físico

deportivo o un examen físico en la guardería en uno de estos tipos de eventos. Si su hijo no visitó a su médico de atención primaria para el examen físico, aún debería comunicarse con el médico familiar de su hijo para programar una visita de revisión de niño sano. El examen de revisión de niño sano que le corresponde es más que un simple examen físico. El médico de atención primaria conoce la historia médica de su hijo y podrá responder a las preguntas que usted pueda tener.

También es la oportunidad perfecta para que los niños más pequeños obtengan su examen de revisión de niño sano. Programe una consulta de revisión de niño sano para los hermanos más pequeños al mismo tiempo que las de los niños en edad escolar. Su médico conversará con usted sobre lo que puede hacer para ayudar a su hijo para prepararse para

el jardín de niños. Aproveche la oportunidad de hacer preguntas y de aprender del médico de su hijo, ya que es una fuente confiable.

A continuación, se presenta una guía de los momentos en que su hijo debería visitar a su médico de atención primaria para una consulta de revisión de niño sano.

## ¿Sabía usted que puede ganar recompensas CentAccount cuando lleva a su hijo a una consulta de revisión de niño sano?

- Puede ganar hasta un total de \$60 (\$10 por visita) por las visitas de revisión de niño sano para aquellos de 0 a 15 meses de edad.
- Puede ganar hasta un total de \$20 por las visitas de revisión de niño sano para aquellos de 16 meses de edad y mayores.

### Cronograma de visitas de revisión de niño sano

- De 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- Cada año entre los 24 meses y 20 años de edad

# Prevenga el vicio de fumar en la adolescencia

**Cada día, más de 2,500 niños menores de 18 años prueban el cigarrillo por primera vez.** Algunas

investigaciones dicen que el sexto y séptimo grado son los años más comunes en que los niños fuman por primera vez. Es importante prevenir a nuestros hijos de probar alguna vez cualquier producto de tabaco, pues hay investigaciones que demuestran que, si un niño no prueba el tabaco antes de los 26, es muy probable que nunca lo haga.

Los cuerpos de los niños todavía están creciendo y desarrollándose, así que estar expuestos al tabaco causa daño en sus pulmones y corazón. Los cerebros y órganos de los niños son más sensibles que los de los adultos. Un niño puede mostrar signos de dependencia a la nicotina después de probar solo un cigarrillo. Mientras más joven sea un niño al comenzar a

fumar, más alta es su probabilidad de hacerse adicto a la nicotina. Los niños pueden probar muchos tipos de tabaco.

## **Cualquier tipo de tabaco es dañino:**

- Cigarrillos
- Cigarrillos eléctricos
- Cigarros
- Tabaco sin combustión (el que se mastica, se hace rapé o se disuelve)
- Exposición pasiva

Las empresas hacen parecer al tabaco más divertido y genial al añadirle sabores frutales y empaques estupendos a sus productos.

## **¿Qué puede hacer?**

### **Hable con sus niños y adolescentes:**

- Cuénteles sobre hechos acerca del uso de tabaco
- Dígales cómo el tabaco puede causarles daño a su cuerpo
- Dígales que espera que nunca lo usen o que



dejen de usarlo si ya lo hacen

- Son un buen ejemplo y no usan tabaco

## **Ayúdelos a:**

- Lidar con sus problemas
- Decirle no al tabaco
- Dejarlo si ya lo usan

## **Asegúrese de:**

- Saber quiénes son los amigos de su hijo
- Saber a dónde va su hijo
- Observar las películas, programas de TV y videojuegos que su hijo mira. Las fotos de adultos fumando influyen a los niños.

Programa una cita con el médico de su hijo si no está segura de que está consumiendo tabaco o si quiere ayuda para hacer que lo deje. También puede llamar a nuestro departamento de Gestión de Casos para obtener servicios de apoyo. Si quiere dejar de fumar, llame a la línea de Indiana para dejar el tabaco (Indiana Tobacco Quitline) al **1-800-QUIT NOW**.



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.



0716.MA.M.NL 09/17



### Statement of Non-Discrimination

Managed Health Services (MHS) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. MHS does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

MHS:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, contact MHS at 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).

If you believe that MHS has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Grievance and Appeals Coordinator, 550 N Meridian Street, Suite 101, Indianapolis, IN 46204, 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333), Fax 1-866-714-7993. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, MHS is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf), or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at [hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

---

### Declaración de no discriminación

Managed Health Services (MHS) cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MHS no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

MHS:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:
- Intérpretes calificados de lenguaje por señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con MHS a 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).

Si considera que MHS no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante: Grievance and Appeals Coordinator, 550 N Meridian Street, Suite 101, Indianapolis, IN 46204, 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333), Fax 1-866-714-7993. Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, MHS está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en [ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf), o por correo o vía telefónica llamando al: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Los formularios de queja están disponibles en [hhs.gov/ocr/office/file/index.html](https://hhs.gov/ocr/office/file/index.html).



<b>Spanish:</b>	Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de MHS, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
<b>Chinese:</b>	如果您，或是您正在協助的對象，有關於 MHS 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333)。
<b>German:</b>	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zu MHS hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) an.
<b>Pennsylvania Dutch:</b>	Vann du, adda ebbah's du am helfa bisht, ennichi questions hott veyyich MHS, dann hosht du's recht fa hilf greeya adda may aus finna diveyya in dei shprohch un's kosht nix. Fa shvetza mitt ebbah diveyya, kaw! 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
<b>Burmese:</b>	သင် သို့မဟုတ် သင်မှကူညီနေသူတစ်ဦးတို့တွင် MHS အကြောင်း မေးစရာများရှိပါက အခမဲ့အကူအညီ ရယူပိုင်ခွင့်နှင့် သင်၏ဘာသာစကားဖြင့် အချက်အလက်များကို အခမဲ့ရယူပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။ စကားပြန်တစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုရန် 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
<b>Arabic:</b>	إذا كان لديك أو لدى شخص تساعد أسئلة حول MHS، لديك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات الضرورية بلغتك من دون أية تكلفة. للتحدث مع مترجم اتصل بـ 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
<b>Korean:</b>	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 MHS 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333)로 전화하십시오.
<b>Vietnamese:</b>	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về MHS, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
<b>French:</b>	Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d'MHS, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d'aide et d'informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
<b>Japanese:</b>	MHS について何かご質問がございましたらご連絡ください。ご希望の言語によるサポートや情報を無料でご提供いたします。通訳が必要な場合は、1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) までお電話ください。
<b>Dutch:</b>	Als u of iemand die u helpt vragen heeft over MHS, hebt u recht op gratis hulp en informatie in uw taal. Bel 1-877-647-4848 (TTY/TDD (teksttelefoon) 1-800 743-3333) om met een tolk te spreken.
<b>Tagalog:</b>	Kung ikaw, o ang iyong tinutulangan, ay may mga katanungan tungkol sa MHS, may karapatan ka na makakuha nang tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
<b>Russian:</b>	В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования MHS вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333).
<b>Punjabi:</b>	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲੈ ਰਹੇ ਕਸਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ MHS ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ. ਤਾਂ ਤੁਹਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਦੁਆਰੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
<b>Hindi:</b>	आप या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उनके, MHS के बारे में कोई सवाल हों, तो आपको बिना किसी खर्च के अपनी भाषा में मदद और जानकारी परामत करने का अधिकार है। किसी दुआषिये से बात करने के लिए 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) पर कॉल करें।