



INDIANA'S EPIDEMIA DE OPIOIDES: lo que necesita saber

Es una historia común en las noticias de todo el país y aquí en casa. La epidemia de opioides está causando dolor y sufrimiento. Los opioides son calmantes y representan el mayor problema de drogas del país. La heroína es un opioide. Según McMillen Health, cuatro de cada cinco consumidores de heroína dicen que comenzaron con el abuso de medicamentos recetados. La mayoría de los consumidores de medicamentos recetados comienzan a usarlos antes de cumplir los 15 años de edad.

Tanto los consumidores de los medicamentos como sus familias también sufren. Los médicos dicen que ha habido un incremento de 250% en las muertes por sobredosis de heroína desde 2011-2013. ¿Qué deben saber los

padres? Si tiene calmantes recetados en casa, asegúrese de que estén sellados. La mayoría de los adolescentes dicen que obtienen sus opioides de los botiquines de medicamentos en sus casas.

Haga **clic aquí** para averiguar si su adolescente está en riesgo.

La línea de mensajes de texto para crisis del Departamento de Servicios Sanitarios Gestionados (Managed Health Services, MHS) puede ayudar con el uso de sustancias. Envíe un mensaje de texto al MHS al **741741**. Es una línea gratuita y confidencial. Hay consejeros de crisis capacitados, disponibles las 24 horas del día, los 7 días a la semana.

Si necesita esta o cualquier otra información en otro idioma o formato, o si tiene dificultades para leer o para entender esta información, por favor llame a Servicios para Miembros de MHS, de lunes a viernes, de 8 am a 8 pm al **1-877-647-4848** (TTY/TDD **1-800-743-3333**). Obtenga más información en mhsindiana.com.



CONSULTAS AL DR. YANCY:

¿Está embarazada? Para asegurarse de recibir todos los beneficios de salud necesarios para tener un embarazo saludable, informe al MHS o al Departamento de Recursos Familiares (Department of Family Resources, DFR) sobre su embarazo cuanto antes. El MHS tiene programas de cuidado que pueden ayudarla a lo largo de su embarazo. Insíbase en el Portal para Miembros del MHS y complete el Formulario de Notificación de Embarazo para Miembros. Al completar este formulario, puede obtener un regalo para su bebé de parte del MHS.

También podemos ayudarla después de su embarazo con nuestro programa Primer Año de Vida (First Year of Life). Este programa está diseñado para guiar a los miembros a través de todos los pasos médicos necesarios para mantener a sus bebés saludables y asegurar su sano desarrollo. Únase a este programa gratuito y podremos ayudarla. Le proporcionaremos una Enfermera Pediátrica que puede ser su punto principal de contacto y que 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

MHS en su patio trasero

Cada año, el MHS participa y presenta más de 400 eventos comunitarios y presentaciones en todo el estado. Los esfuerzos de expansión de nuestra comunidad constituyen parte del núcleo de quienes somos. En esta época del año, ¡el MHS entregará más de 5,000 mochilas llenas de útiles escolares donados por su personal!

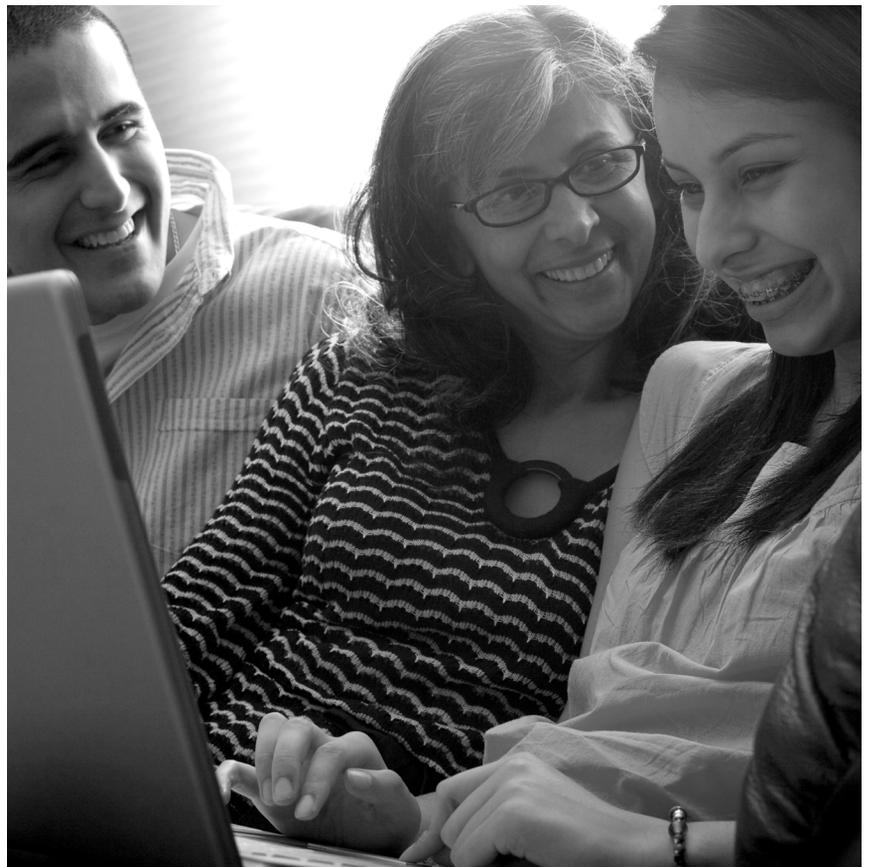
Averigüe cuándo estará el MHS en su comunidad. Visite mhsindiana.com/events.

Además de participar en diversos eventos comunitarios, el MHS colabora en la creación de eventos con diferentes socios que incluyen: Incremente su salud (Maximize Your Health).

¡Su seguro de salud no debería estresarle! Únase a MHS para obtener un programa que le ayude a sentirse empoderado, confiado y listo para incrementar su salud (Maximize Your Health). Con este programa educativo gratuito puede aprender a aprovechar su seguro de salud al máximo conociendo:

- Cómo funciona su seguro de salud.
- Cómo administrar su cuenta POWER.
- Cómo ganar recompensas financieras por recibir atención.
- Cómo aprovechar al máximo sus beneficios del MHS.
- Cómo buscar recursos y obtener apoyo.

Conozca más sobre el programa Incremente su salud (**Maximize Your Health**) y sobre las próximas fechas.



Nueva forma de **completar** las pruebas de **detección de** **necesidades médicas**

¿Sabía usted que existe una nueva forma de que los miembros de MHS completen sus pruebas de detección de necesidades médicas? Los miembros de MHS ahora pueden hacerse su prueba de detección de necesidades médicas en cualquier quiosco farmacéutico de Walmart. Toma 15 minutos completar la prueba de detección y los miembros pueden ganar hasta \$30 en recompensas de CentAccount. Puede usar sus recompensas para comprar artículos de cuidado para su bebé, comida saludable y artículos de cuidado personal.

Si realiza un viaje a Walmart y completa su prueba de detección de necesidades médicas en el quiosco, recibirá sus recompensas inmediatamente, de modo que, cuando haya terminado, ¡pueda usarlas para comprar!

Así es cómo funciona:

1. Vaya a un quiosco farmacéutico en Walmart.
 - Escanee el código QR en el dorso de su tarjeta de recompensas de CentAccount en el quiosco.
 - Seleccione la opción “Pruebas de Detección de Necesidades Médicas” (Health Needs Screening) en la lista de “Programas Actuales” (Current Programs).
 - Responda las preguntas que tenga sobre su salud. Esto nos ayudará a personalizar la atención médica que necesita.
 - Se le cargarán sus recompensas inmediatamente a su tarjeta, una vez que termine.

Todos los miembros nuevos de MHS obtendrán una tarjeta de CentAccount nueva para usar en el quiosco.

¿No puede llegar al quiosco? Puede tomar nuestra Prueba de Detección de Necesidades Médicas al iniciar sesión en su cuenta del portal para miembros o al llamar a Servicios para Miembros de MHS al **1-877-647-4848**.



Su privacidad es importante

Usted tiene derecho a decidir quién puede ver sus registros médicos (derechos de privacidad). Puede encontrar más información sobre su privacidad bajo la Ley de Transferencia y Responsabilidad de Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) en su manual para miembros del MHS. Puede encontrar en línea una copia actualizada de su manual para miembros ingresando a mhsindiana.com/handbook.

¿Qué es un hogar médico?

Desarrolle un hogar médico satisfactorio. Esto significa entablar una relación de confianza con su médico. Este es el primer lugar al que acudirá para recibir sus cuidados preventivos, por enfermedad y de emergencia. Este médico entiende y conoce su historia médica. ¿Necesita ayuda para encontrar a un médico? Llámenos al **1-877-647-4848** y podremos ayudarle a buscar un médico de confianza cerca de usted.

Miembros de HIP: ¡ahora pueden pagar la contribución de su cuenta POWER con su CentAccount!

Los miembros del Plan Indiana Saludable (Healthy Indiana Plan, HIP) ahora pueden usar sus recompensas saludables de CentAccount para pagar la contribución mensual de su cuenta POWER. ¡Llame a Servicios para Miembros al **1-877-647-4848** para comenzar a pagar con sus recompensas hoy! Obtenga más información en mhsindiana.com/members/hip.

¿SABÍA QUE...

...un examen físico deportivo o escolar no es siempre igual a una consulta de revisión del niño sano?

Los exámenes físicos deportivos escolares pueden detectar problemas mayores, como problemas cardíacos, pero no reemplazan la consulta anual con el pediatra de su hijo o con el médico de su familia. El periodo de regreso a clases está lleno de ferias comunitarias de salud y eventos físicos deportivos. Su hijo(a) puede haber tenido recientemente un examen físico en la escuela, un examen físico deportivo o un examen físico en la guardería durante alguno de estos eventos. Si su hijo(a) no visitó a su médico de atención primaria para el examen físico, entonces usted debe comunicarse con el médico familiar de su hijo(a) para programar una consulta de revisión del niño sano. El examen del niño sano es más que un examen físico. El médico de atención primaria de su hijo(a) conoce su historia médica y podrá responder acertadamente a las preguntas que pueda tener.

También es la oportunidad perfecta para que los niños más pequeños acudan a su examen del niño sano. Programe la consulta de revisión del niño sano para los hermanos menores 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(a) a prepararse para el jardín de infancia. Aproveche la oportunidad de hacer preguntas y de aprender del médico de su hijo(a), una fuente confiable.

A continuación se muestra una guía de cuándo debería su hijo(a) visitar a su médico para una consulta de rutina.

Programa de consultas de revisión del niño sano

- 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 los 20 años de edad



¿Sabía que puede ganar recompensas de CentAccount al llevar a su hijo a la consulta del niño sano?

- Puede ganar hasta \$60 en total (\$10 por consulta) en el caso de visitas de revisión del niño sano de niños de 0 a 15 meses de edad.
- Puede ganar \$20 en el caso de consultas de revisión del niño sano de niños de 16 meses de edad en adelante.

¡Esté preparado! Aproveche al máximo sus consultas médicas. Traiga consigo lo siguiente a la cita de su hijo(a):

- Lista completa de los medicamentos, vitaminas o suplementos que su hijo(a) está tomando.
- Cualquier registro de vacunación que tenga.
- Una lista de preguntas o inquietudes que quiera conversar con el doctor.

Para obtener más información sobre las inmunizaciones que necesita su hijo(a), revise **el Calendario de vacunación para niños de entre 0 y 6 años de edad** y **el Calendario de vacunación para niños de entre 7 y 18 años de edad**.

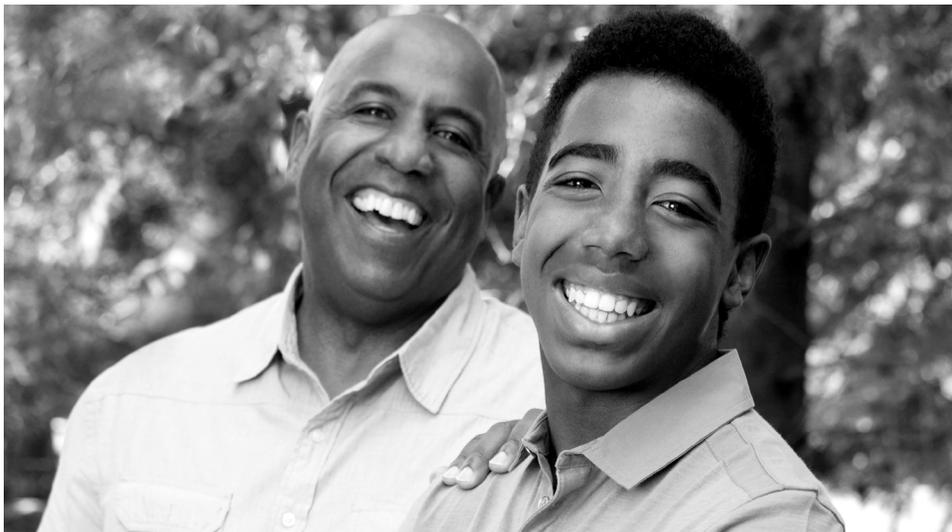
Prevenga el tabaquismo en la adolescencia

Cada día, más de 2,500 niños menores de 18 años prueban el cigarrillo por primera vez. Algunas investigaciones indican que el sexto y el séptimo grado son los años más comunes en los que los niños fuman por primera vez. Es importante prevenir que nuestros hijos prueben alguna vez cualquier producto de tabaco, pues hay investigaciones que muestran 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, por lo que la exposición al tabaco causa daños en sus pulmones y en su corazón. Los cerebros y los 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 electrónicos
- Cigarros
- Tabaco sin combustión (masticable, rapé o soluble)
- Exposición de segunda mano



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

¿Qué puede hacer?

Hable con su niños y adolescentes:

- Dígales hechos sobre el uso de tabaco.
- Dígales cómo el tabaco puede causarle daños a su cuerpo.
- Dígales que espera que nunca lo usen o que dejen de usarlo si ya lo hacen.

Ayúdelos a:

- Lidiar con sus problemas
- Decirle NO al tabaco
- Renunciar a él si ya lo usan

Asegúrese de:

- Saber quiénes son los amigos de su hijo(a).
- Saber a dónde va su hijo(a).
- Supervisar las películas, los shows de TV y los videojuegos que mira su hijo(a). Las fotos de adultos fumando influyen a los niños.
- Dé un buen ejemplo y no use tabaco.

Programa una cita con el médico de su hijo(a) si no está seguro de si está consumiendo tabaco o si requiere 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 para Dejar de Fumar de Indiana (Indiana Tobacco Quitline) al **1 800-QUIT NOW**.

¡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.



0817.MA.M.NL 08/17



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, 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.

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, 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.



Spanish:	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).
Chinese:	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)。
German:	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.
Pennsylvania Dutch:	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).
Burmese:	သင် သို့မဟုတ် သင်မှကူညီနေသူတစ်ဦးဦးက MHS အကြောင်း မေးစရာများရှိပါက အခမဲ့အကူအညီ ရယူလိုက်ခွင့်နှင့် သင်၏ဘာသာစကားဖြင့် အချက်အလက်များကို အခမဲ့ရယူလိုက်ခွင့် ရှိပါသည်။ စကားပြန်တစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုရန် 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
Arabic:	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).
Korean:	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.
Vietnamese:	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).
French:	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).
Japanese:	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。
Dutch:	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.
Tagalog:	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).
Russian:	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).
Punjabi:	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। ਦੁਆਬੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
Hindi:	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 दुआबिये से बात करने के लिए 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) पर कॉल करें।