



Chequeos para adolescentes

Los adolescentes no necesitan chequeos con tanta frecuencia como los niños. Sin embargo, deberían acudir a un médico de atención primaria al menos una vez al año. Las consultas regulares mantendrán al día las vacunas de los adolescentes. El médico también puede conversar con los adolescentes sobre lo siguiente:

- Relaciones sexuales seguras
- Consumo de drogas y alcohol
- Depresión

A medida que los adolescentes crecen, deberían dejar de acudir a un pediatra y comenzar a acudir a un proveedor de atención primaria para adultos. Esto es particularmente importante para adolescentes con problemas crónicos de salud. Si un adolescente tiene una enfermedad como diabetes, no debería dejar de asistir a ninguna consulta.

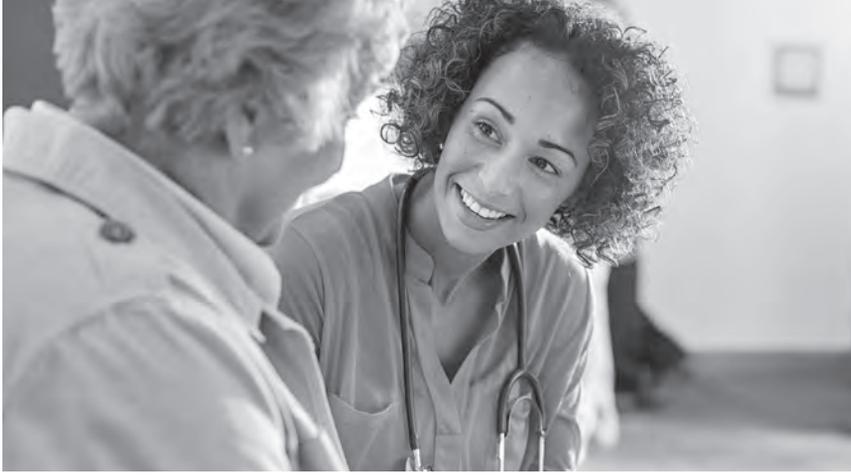
Crecer también implica que los adolescentes comiencen a administrar su propia atención médica. Tendrán que programar sus propias citas. Tendrán que hablar con los médicos sobre su atención médica. Si necesita cambiar el médico de su hijo por un proveedor de atención médica adulta, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-877-647-4848**.

¿Cuáles son sus deseos?

Puede ser difícil hablar sobre la atención médica para sus últimos días. Sin embargo, es importante hablar al respecto ahora. De este modo, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos si usted pierde la capacidad para manifestarlos.

Una directiva anticipada es un documento que indica cuáles tratamientos desea y cuáles no. Una vez que tenga una directiva, aún queda trabajo por hacer. Asegúrese de que su médico coloque una copia en su expediente. Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde encontrar una copia.

Puede encontrar más información sobre directivas anticipadas en caringinfo.org.



Elija a su médico de MHS de inmediato

A MHS le preocupa que tenga un hogar médico satisfactorio. Eso comienza con elegir a médicos de MHS para usted y su familia. Como miembro de MHS puede elegir al médico que desee. Él o ella lo ayudará a administrar su atención médica y lo ayudará a obtener los servicios que su familia necesita.

Es importante que elija al médico que desea en el plazo de 30 días luego de convertirse en miembro de MHS. Los nuevos miembros pueden ganar una Recompensa de CentAccount de \$15 por crear una cuenta del portal del miembro y usar su cuenta del portal del miembro para seleccionar a un médico dentro de los 30 días después de la inscripción. Si no elige a un médico, MHS elegirá a un médico por usted.

Cómo elegir a su médico de MHS:

1. Primero, consiga una lista de médicos en su área.
 - Hágalo en línea a través de **mhsindiana.com/find-a-provider**.
 - O llame a Servicios para Miembros de MHS al **1-877-647-4848** y solicite una lista.
2. A continuación, elija a su médico de la lista.
3. Por último, ¡infórmenos! Puede informarnos siguiendo una de estas dos vías:
 - Elija a su médico a través del Portal seguro del miembro en **mhsindiana.com/login**. ¡Los nuevos miembros pueden ganar una recompensa por hacer esto!
 - Llame a Servicios para Miembros de MHS al **1-877-647-4848**.
4. Posteriormente, MHS le enviará una carta en la que confirmará el médico que usted eligió.

Puede elegir entre los siguientes tipos de médicos de MHS:

- Medicina familiar
- Medicina general
- Medicina interna
- Obstetricia/Ginecología
- Pediatra
- Endocrinólogo (solo para miembros del Plan Indiana Saludable [Healthy Indiana Plan, HIP])



CONSULTAS AL DR. YANCY

Si tiene diabetes, lo mejor que puede hacer es trabajar estrechamente con su médico. Y programe estas pruebas al menos una vez al año o según lo recomiende su médico:

- La prueba de sangre A1c (HbA1c) muestra qué tan bien ha controlado su nivel de azúcar en sangre durante los últimos meses.
- Una prueba de colesterol en la sangre LDL-C mide las grasas “malas” en su sangre. Estas grasas malas pueden causar una enfermedad cardíaca.
- Un análisis de orina es para estar seguros de que sus riñones están funcionando bien. La diabetes puede provocar insuficiencia renal.
- Una prueba de la vista controlará los signos de enfermedades oculares que pueden ocurrir con la diabetes. Tiene que ser un examen de retina.
- Las personas con diabetes también deben controlarse los pies en cada examen.

Dr. Eric A. Yancy

Jefe del Departamento Médico de MHS y pediatra en ejercicio



Tenga cuidado con la presión arterial alta

La presión arterial alta puede causar problemas graves en su corazón, en sus riñones y en sus ojos. Un buen nivel para la presión arterial está por debajo de 140/90 para la mayoría de las personas, pero pregunte a su médico qué nivel de presión arterial es bueno para usted. Puede hacer una gran diferencia haciendo pequeños cambios todos los días.

Si tiene presión arterial alta, siga estos consejos:

- Tome el medicamento tal como su médico se lo indique.
- Asegúrese de consultar a su médico tres o cuatro veces al año para controlar su presión arterial y hable sobre su dieta, sus medicamentos y de otras cosas que puede hacer para reducir su presión arterial.
- Coma menos grasa y sal. Coma más frutas y vegetales.
- Pregunte a su médico cuál debe ser su peso.
- Manténgase activo todos los días.



VIRUS O BACTERIAS:

¿Qué le enferma?

Los antibióticos solo tratan infecciones bacterianas. Las enfermedades virales no se pueden tratar con antibióticos. Cuando no le receten un antibiótico, solicite consejos a su profesional de atención médica sobre cómo aliviar los síntomas y sentirse mejor.

CONDICIÓN COMÚN	CAUSA COMÚN			¿SE NECESITAN ANTIBIÓTICOS?
	Bacteria	Bacteria o Virus	Virus	
Faringitis estreptocócica	•			Sí
Tosferina	•			Sí
Infección del tracto urinario	•			Sí
Infección sinusal		•		Tal vez
Infección del oído medio		•		Tal vez
Bronquitis/resfriado de pecho (en niños y adultos sin otra enfermedad)*		•		No
Resfriado común/goteo nasal			•	No
Dolor de garganta (excepto faringitis estreptocócica)			•	No
Gripe			•	No

Reimpreso del programa *Be Antibiotics Aware (Tome Conciencia sobre los Antibióticos)* por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Visite cdc.gov/antibiotic-use para obtener más información y recursos.

Llame a Servicios para Miembros de MHS al **1-877-647-4848** si necesita una versión impresa de su manual para miembros, cualquier cosa en este boletín o cualquier cosa disponible en el sitio web de MHS, mhsindiana.com.



Conozca más sobre sus beneficios de farmacia

¿Sabía que puede revisar la información sobre beneficios de farmacia en nuestro sitio web, mhsindiana.com, y en el portal seguro del miembro? Puede encontrar una lista completa de medicamentos de preferencia, encontrar una farmacia, ver los montos de copago y consultar otra información importante.

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

MHS desea que todos sus miembros mantengan una estrecha relación de trabajo con sus médicos de atención primaria. Su médico siempre es la mejor fuente de consejos sobre cómo tratar un problema. Su médico puede ayudarlo a determinar si necesita que lo vean con urgencia para recibir tratamiento.

En ocasiones, puede tener una pregunta sobre un problema que acaba de surgir. O es posible que no esté seguro de si necesita ir a la sala de emergencias (Emergency Room, ER) o si un problema puede esperar hasta que se abra el consultorio de su médico. En ocasiones, visitar una clínica de atención urgente o sin necesidad de cita es una buena opción.

MHS tiene una línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas que puede ayudarlo a determinar a dónde ir. Si llama, una enfermera capacitada hablará con usted de inmediato o le devolverá la llamada en un corto tiempo. La enfermera puede ayudarlo a determinar qué tan grave es su problema y a obtener la atención que necesite. Si la enfermera le dice que vaya a la ER, entonces los copagos para la atención que no sea de emergencia no se aplicarán en su caso. En caso de duda sobre si debe ir a la sala de emergencias o a una clínica de atención urgente, llame a la línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas al **1-877-647-4848**.



¡Esperamos que haya disfrutado nuestra más reciente 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 © 2018 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.



0118.MA.M.NL 3/18



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 သင်မှတူညီနေသူတစ်ဦးတို့တွင် 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। ਦੁਆਰੀਏ 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 दुआषिये से बात करने के लिए 1-877-647-4848 (TTY/TDD 1-800-743-3333) पर कॉल करें।