



OHIO | 2010 | EDICIÓN II

# MEMBER Focus



## HEALTHCHEK AYUDA A ENCONTRAR PROBLEMAS A TIEMPO



Healthchek es el Programa de exámenes, diagnósticos y tratamientos precoces y periódicos (EPSDT) de Ohio. Este es un programa de cuidado de la salud preventivo que proporciona controles de rutina para recién nacidos, bebés, niños, adolescentes y jóvenes adultos hasta los 20 años.

El cuidado preventivo de la salud significa visitar a su proveedor de cuidado primario (PCP) y al dentista regularmente, en lugar de esperar hasta que usted se enferme. WellCare provee visitas a Healthchek sin ningún costo para usted. También cubrimos el tratamiento de cualquier enfermedad que se detecte durante un control rutinario.

Todos nuestros PCP deben llevar a cabo los exámenes Healthchek. Estos exámenes de diagnóstico incluyen:

- Examen físico completo
- Prueba de presencia de plomo
- Control de la visión
- Control dental
- Control de la audición
- Control de inmunizaciones

WellCare se preocupa por la salud de su familia. ¡Incluso recompensamos a su familia por completar el programa Healthchek! Cuando sus niños tengan todas las visitas requeridas en un año calendario, su familia recibirá \$10 adicionales en artículos de venta libre (OTC) aprobados.

Llame al médico de su hijo para programar una visita a Healthchek, tan pronto como pueda. Cuando llame, asegúrese de solicitar un examen Healthchek. Si necesita ayuda o transporte, llame a Servicios a Miembros. Nuestro número sin cargo es 1-800-951-7719. Llame los días de la semana de 7 am a 7 pm, hora del este. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-247-6272.

Para aprender acerca de las visitas que su niño necesita, por favor consulte su manual para miembros.

**El cuidado preventivo de la salud significa visitar a su proveedor de cuidado primario (PCP) y al dentista regularmente, en lugar de esperar hasta que usted se enferme.**

## EL VERANO PUEDE EMPEORAR EL ASMA

Los cambios de temporada pueden traer un aumento de síntomas de asma. Algunos de ellos son la falta de aliento, opresión en el pecho, tos y sibilancias.

El asma también puede ser afectado por otros factores. Los altos niveles de polen, la contaminación del aire exterior, las mascotas, el humo del cigarrillo, el moho y los ácaros del polvo pueden desencadenar síntomas de asma. En el caso de algunos niños y adultos, el asma es desencadenado por el ejercicio. Esto puede afectar tanto a un niño que corre en el patio de juegos, como a un atleta entrenado.

### QUÉ PUEDE HACER

- Consulte con su médico para establecer un “plan de acción contra el asma.” Sepa qué hacer si usted o su niño muestra señales de un ataque de asma.
- Siga las órdenes de su médico para tomar medicamentos, aunque se sienta bien.
- Si usted o su niño usan un inhalador, asegúrese de llevarlo con usted.
- Hable con el médico de su niño sobre las medidas que su niño debe tomar antes, durante y después del ejercicio. Esto puede incluir tomar medicamentos antes de hacer ejercicio o de practicar un deporte.
- ¡Preste mucha atención a los niños! Asegúrese de que tomen intervalos de descanso cuando jueguen o hagan ejercicio y que beban mucho líquido. Observe a los niños con asma para asegurarse que no estén mostrando ninguna señal de un ataque de asma.

Si tiene preguntas o desea más información acerca del asma, llame a la administración de cuidado al 1-800-951-7719. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-247-6272.



## NO PIERDA SU ELEGIBILIDAD PARA MEDICAID

Una vez que usted está en el programa Medicaid, debe asistir a reuniones con el Departamento de trabajo y servicios a la familia del condado. Estas reuniones se utilizan para ver si usted aún califica para Medicaid. Esto se denomina "redeterminación de elegibilidad".

**Es muy importante que usted asista a estas citas.** Si no concurre a alguna de ellas o no proporciona la información que se le solicita, puede perder su cobertura de Medicaid. Si esto sucede, informarán a WellCare que suspenda su membresía en nuestro plan. Eso significa que usted ya no estaría cubierto por WellCare.

**Una vez que usted está en el programa de Medicaid, debe asistir a reuniones con el Departamento de trabajo y servicios a la familia del condado.**

## HÁGASE CONTROLES PARA DETECTAR EL CÁNCER CERVICAL

El cuello uterino es el extremo inferior del útero que conecta a este con la vagina. El cáncer de cuello uterino se desarrolla lentamente. Muchas mujeres no presentan síntomas.

**Los exámenes de Papanicolaou realizados en forma regular pueden ayudar a prevenir el cáncer cervical.** Estos exámenes permiten identificar células que pueden ser tratadas antes de que se conviertan en cáncer. Estos exámenes también pueden encontrar señales de cáncer incipiente a fin de prevenir su propagación.

Si todas las mujeres que necesitan hacerse exámenes de Papanicolaou se los hiciesen, casi todas las muertes por cáncer cervical podrían prevenirse. ¡Los exámenes de Papanicolaou ayudan a salvar vidas!

### ¿QUÉ ES UN EXAMEN DE PAPANICOLAOU?

Es un examen que forma parte del examen pélvico de rutina. Una pequeña muestra tomada del cuello uterino se envía al laboratorio para ser examinada.

### ¿QUIÉNES DEBEN HACERSE EL EXAMEN DE PAPANICOLAOU?

Las mujeres de 18 años en adelante que hayan tenido alguna vez relaciones sexuales deben hacerse el examen. Es necesario hacerlo cada 1 a 3 años. La frecuencia depende de los factores de riesgo y de los resultados anteriores. Si el resultado de alguno de los exámenes es anormal, es esencial recibir cuidado de seguimiento.

Las mujeres mayores de 65 pueden no tener necesidad de seguir haciéndose exámenes de Papanicolaou si los exámenes recientes han sido normales. Esto también es cierto siempre que no tengan mayor riesgo de cáncer cervical.

## ¿QUÉ ES EL BMI?

El índice de masa corporal (BMI) es un número calculado a partir del peso y la altura. Puede ayudar a indicar el exceso de peso corporal. El BMI es una manera sencilla y económica de verificar la presencia de problemas de peso que pueden dar lugar a problemas en la salud.

### ¿CÓMO SE UTILIZA EL BMI EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES?

El BMI puede contribuir a detectar posibles problemas de peso en los niños. Los expertos en salud recomiendan usarlo en niños a partir de los 2 años de edad.

En el caso de los niños, el BMI se usa como un examen de diagnóstico inicial. Podría ayudar a detectar obesidad, sobrepeso, peso saludable o peso insuficiente. Si un niño tiene el BMI alto, un proveedor de cuidado de la salud tendría que investigar más. Los exámenes adicionales podrían incluir las medidas del espesor de los pliegues cutáneos, las evaluaciones de dietas y la actividad física, antecedentes familiares y otros exámenes de diagnóstico de la salud.

### ¿CÓMO PUEDO SABER SI MI NIÑO TIENE SOBREPESO O ES OBESO?

Para averiguar cuál es el BMI de su niño, hable con el médico del niño. O utilice la calculadora en línea en <http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx>.

*Fuente: Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC)*

## MANTENGA A SUS NIÑOS SANOS Y EN FORMA

¿Qué es lo primero que sus niños hacen cuando regresan a casa de la escuela? ¿Comen un refrigerio y se sientan frente a la televisión o la computadora?

Comer demasiado y no ser activo puede conducir a problemas de peso. Casi uno de cada tres niños tiene sobrepeso o es obeso.

Las personas jóvenes que están excedidas de peso tienen mayor riesgo de:

- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Algunos tipos de cáncer

El exceso de peso también ejerce presión adicional sobre los huesos y las articulaciones en crecimiento. Además, estar excedido de peso es un factor que influye en la baja autoestima y en la depresión de los niños.

### DÉ UN BUEN EJEMPLO

Los niños realmente observan lo que usted hace. Los hábitos que aprenden de pequeños perduran toda la vida. Asegúrese de que su hogar sea un lugar donde ellos aprendan hábitos saludables.

#### Consejos para padres y cuidadores:

- Sea un buen ejemplo para sus hijos. Asegúrese de que usted y su familia se alimenten en forma sana.
- Limite en su hogar los dulces y refrigerios con alto contenido de grasa. Tenga frutas y vegetales listos para el momento en que los niños quieran comer un refrigerio.
- Use jugo de frutas 100% natural en lugar de refrescos de frutas. Media taza es 1 ración.
- Dele a su niño agua en lugar de gaseosas o refrescos de frutas.
- Utilice leche descremada o leche al 2% en lugar de leche entera.
- No obligue a sus niños a terminar la comida de sus platos si ya están satisfechos.
- No utilice la comida como una forma de recompensa, soborno o castigo.
- No coma refrigerios ni comidas mientras mira televisión.
- Anime a su niño a que sea cada día más activo. Salga con él a caminar o a andar en bicicleta. Laven el automóvil o hagan otras tareas en equipo. Cada niño debe hacer un mínimo de 60 minutos de ejercicio por día.

Si usted piensa que su niño puede pesar demasiado, por favor consulte a su médico. La dieta de cualquier niño debe ser segura y repleta de cosas buenas para su cuerpo en crecimiento.

*Fuentes: Centro médico San Francisco OSF, Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos*



## PRESIÓN ARTERIAL ALTA: LA ASESINA SILENCIOSA

La presión arterial alta es llamada “la asesina silenciosa”. Daña su cuerpo, e inclusive es posible que usted no sepa que la tiene.

Uno de tres adultos tiene presión arterial alta. Muchos pueden pensar que están controlando su presión arterial con pastillas. Sin embargo, no la tienen realmente bajo control.

### ¿POR QUÉ DEBE MANTENER SU PRESIÓN ARTERIAL BAJO CONTROL?

La presión arterial alta aumenta sus riesgos de problemas de salud serios, incluyendo:

- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedad cardíaca
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad renal
- Ceguera

### ¿CUÁL ES LA PRESIÓN ARTERIAL NORMAL?

La presión arterial normal es de 120/80 o menos. Existen varias cosas que pueden afectar su presión arterial. Pero si su presión arterial normal es superior a 120/80, es posible que ya tenga presión arterial alta o que la tenga en el futuro.

### ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MANTENER NORMAL MI PRESIÓN ARTERIAL?

- Si usted fuma, deje de hacerlo. Si usted no fuma, no empiece a hacerlo.
- Manténgase activo. Trate de hacer ejercicio al menos 30 minutos por día. Caminar es una de las mejores maneras de mantenerse más activo.
- Ingiera menos sal en las comidas.
- Beba menos cafeína (café, té y bebidas colas).
- Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.
- Mantenga un peso saludable. Pregúntele a su doctor cuánto debe pesar. Si necesita perder peso, hágalo lentamente y con una alimentación adecuada.
- Reduzca o evite la tensión.
- Tome sus medicamentos. Si usted ya toma píldoras para la presión arterial alta, asegúrese de no omitir ninguna dosis.

Hable con su médico para aprender más sobre su riesgo de sufrir presión arterial alta.

Fuente: Centro médico San Francisco OSF

**Uno de tres adultos tiene presión arterial alta. Muchos pueden pensar que están controlando la presión arterial alta con pastillas. Sin embargo, no la tienen realmente bajo control.**



## CAMBIO EN EL BENEFICIO DENTAL

Un cambio importante de beneficios está siendo efectuado por el Departamento de trabajo y servicios a la familia de Ohio (ODJFS). Como miembro de un plan de cuidado administrado, es posible que resulte afectado.

Comenzando el 1 de julio de 2010, los adultos de 21 años en adelante no podrán obtener un examen dental y una limpieza cada 6 meses, sino que esto se podrá obtener cada 12 meses.

**Es importante señalar que los miembros hasta los 20 años no se ven afectados por este cambio.** Ninguno de sus otros beneficios de WellCare se ven afectados por este cambio.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios a Miembros. Llame sin cargo al 1-800-951-7719 (TTY 1-877-247-6272) los días de la semana de 7 am a 7 pm, hora del este. También puede visitar el sitio web de ODJFS para aprender más. Vaya a <http://jfs.ohio.gov>.



## INMUNIZACIONES: BUENAS PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS

Las inmunizaciones han salvado millones de vidas a lo largo de los años. Conseguir que sus niños obtengan las vacunas que necesitan es una de las cosas más importantes que usted puede hacer por la salud de ellos. Esto los protege de enfermedades graves. Estas son algunas otras razones:

- Protege de enfermedades a sus amigos, compañeros de escuela y a otros.
- Evita que las enfermedades regresen—ellas reaparecerían si dejamos de vacunarlos.
- Libra al mundo de enfermedades que pueden lastimar a los niños, como la viruela.

### ¿CÓMO FUNCIONA LA INMUNIZACIÓN?

Cuando los gérmenes entran al cuerpo, este los combate con los anticuerpos. Esto le ayuda a sentirse mejor. Esto también lo protege de enfermarse en el futuro porque el cuerpo “recuerda” cómo combatir la enfermedad. El problema es que usted debe enfermarse primero.

Una vacuna es la medicina suministrada en una inyección. Esta le ayuda al cuerpo a protegerse por sí mismo contra enfermedades futuras sin tener que enfermarse. Usualmente está compuesta con partes de gérmenes o gérmenes muertos. Cuando la vacuna entra al cuerpo, este piensa que está siendo atacado por una enfermedad. El cuerpo combate y lo protege de contraer enfermedades en el futuro.

Después de eso, la persona se vuelve inmune a la enfermedad. Él o ella no puede contraerla más adelante. ¡Es por eso que las vacunas son tan importantes para sus niños! Consulte con su proveedor de cuidado primario (PCP) sobre cómo mantener a sus niños seguros de enfermedades.

Fuente: “Parents’ Guide to Childhood Immunizations,” [www.cdc.gov/vaccines/pubs/parents-guide/default.htm](http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/parents-guide/default.htm)



Member Services  
 P.O. Box 31370  
 Tampa, FL 33631-3370

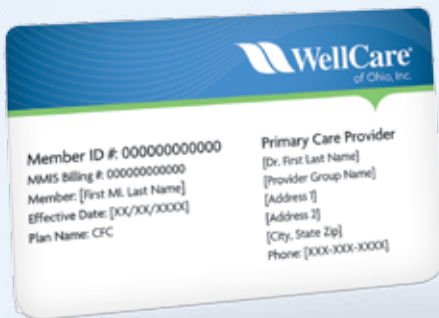
OH012217\_CAD\_NEW\_SPA  
 ©WellCare 2010 OH\_03\_10

32900

## ¿SE MUDÓ?

¿Cambió su dirección o su número de teléfono recientemente? En ese caso, por favor comuníquese con Servicios a Miembros para informarnos cómo podemos contactarlo. Es importante que tengamos su dirección y su número de teléfono correctos para mantenerlo actualizado sobre las novedades en su cobertura de cuidado de la salud.

**Es importante que tengamos su dirección y su número de teléfono correctos para mantenerlo actualizado sobre las novedades en su cobertura de cuidado de la salud.**



### VERIFIQUE SU TARJETA DE ID

El proveedor de cuidado primario (PCP) listado en su tarjeta de ID, ¿es el que corresponde? Si no es así, por favor llámenos para cambiarlo por el PCP correcto.

Nuestro número sin cargo es 1-800-951-7719. Puede comunicarse con nosotros los días de la semana de 7 am a 7 pm, hora del este. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-247-6272.