



OHIO | 2011 | EDICIÓN II



MEMBER Focus

EL CUIDADO PRENATAL Y DE POSPARTO SON IMPORTANTES



¡Felicitaciones! Acaba de enterarse de que está embarazada. Este puede ser un momento feliz, pero también estresante. Hay muchos pensamientos en su mente y no está segura de qué hacer primero.

Lo primero que debe hacer es llamar a un obstetra (OB) y programar una visita. Hágalo de inmediato.

Es importante que siga los consejos de su OB. Las mujeres que reciben cuidado prenatal en el primer trimestre y que

acuden a **TODAS** sus visitas obstétricas tienen una mayor probabilidad de tener bebés saludables, y menos probabilidad de dar a luz a un bebé prematuro. También tienen menos probabilidad de tener problemas durante el embarazo.

WellCare ofrece un programa prenatal. El objetivo del programa es que usted tenga un embarazo y un bebé saludables. Le enviaremos cartas y artículos educativos durante y después de su embarazo. También le enviaremos un formulario Prenatal de Recompensas. Entregue este formulario a su OB al final de cada trimestre. El OB deberá firmar el formulario y enviarlo por fax a WellCare. Si usted asiste a por lo menos seis visitas prenatales, recibirá un cochecito para su bebé.

Recuerde: una vez que tenga a su bebé, estará muy ocupada. Es necesario que se cuide. Estas son algunas sugerencias:

- Coma bien y tome suficientes líquidos, especialmente si está amamantando.
- Descanse mucho. Duerma cuando el bebé duerme.
- Comience a hacer ejercicio una vez que su OB la autorice.
- Salga de su casa. Vaya a caminar, recorra una tienda o visite a una amiga.

Es *muy importante* que asista a su visita de seguimiento con su OB. Esta visita debe realizarse de 21 a 56 días después de dar a luz. El OB querrá asegurarse de que su cuerpo se esté recuperando y volviendo a la normalidad. Posiblemente también le haga preguntas acerca de cómo se siente, si tiene algún tipo de ayuda y si está recibiendo colaboración de su pareja. Él o ella puede referirla a grupos de su comunidad, que le brindarán más apoyo. ¡No olvide traer a su bebé para mostrárselo al personal del consultorio! A ellos les encanta ver el resultado de tanto trabajo.

Usted puede hablar con un instructor de salud que pueda responder sus preguntas y ayudarla con temas relacionados con su embarazo. Simplemente llame al 1-800-951-7719 y pregunte por la Administración de Cuidado.

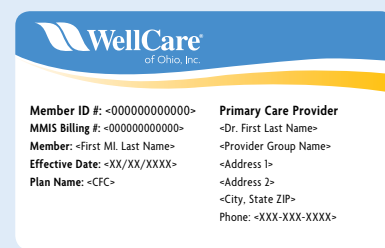
MANTENGA SU TARJETA DE ID DE MIEMBRO A LA MANO

Su tarjeta de ID de miembro es muy importante. Cuando necesite cuidado, presente esta tarjeta a su médico. Su tarjeta contiene información importante acerca de su plan de salud. Llévela con usted en todo momento. Si su información personal cambia, por favor llame a Servicios a Miembros al 1-800-951-7719. Los usuarios de TTY, llamen al 1-877-247-6272.

Servicios a Miembros también puede ayudarle si su tarjeta no indica el médico de cuidado primario (PCP) que le corresponde. Llámelos al número mencionado anteriormente para obtener una tarjeta con el PCP correcto.

También recuerde que a veces un proveedor puede enviarle una factura a un miembro. Estas ocasiones incluyen:

- Cuando un miembro acuerda, antes de recibir los servicios, ser atendido como un paciente que paga de su propio bolsillo. Tal paciente tendrá que pagar por los servicios, y probablemente reciba una factura por correo.
- Cuando se aplican copagos.



EXÁMENES DE DIAGNÓSTICO DE EPSDT PARA NIÑOS SALUDABLES



¿QUÉ ES?

- Exámenes precoces: Controlar la salud de un niño de manera temprana para prevenir enfermedades y discapacidades
- Periodicidad: Controlar la salud de un niño con frecuencia para asegurarse de que él o ella esté creciendo saludable
- Salud preventiva: Usar pruebas o exámenes especiales para identificar a los niños que requieren cuidado especial
- Diagnóstico: Comprender los resultados inusuales y obtener los tratamientos adecuados
- Tratamiento: Utilizar recursos para controlar o corregir problemas de salud

¿QUIÉNES LOS RECIBEN?

- Todos los niños desde el nacimiento hasta la edad de 21 años que reciben asistencia médica

¿QUÉ SERVICIOS ESTÁN INCLUIDOS?

- Exámenes de diagnóstico (salud, visión, audición, dentales y de desarrollo)
- Historial de salud (alergias, medicamentos, hábitos de buena salud)
- Examen físico completo
- Pruebas de laboratorio (plomo, hemoglobina, hematocrito)
- Inmunizaciones (vacunas)
- Educación sobre la salud (seguridad de niños, importancia de las visitas rutinarias del niño)

¿CON QUÉ FRECUENCIA?

- Bebés: Los bebés crecen rápidamente y necesitan muchas visitas en los primeros meses de vida. Los bebés necesitan visitas cuando son recién nacidos, cuando tienen de 2 a 4 días de vida y en los meses 1, 2, 4, 6, 9 y 12.
- Niños en la primera infancia: Durante este período, los niños necesitan visitar a su médico cuando tienen 15, 18, y 24 meses, y a los 3 y 4 años de edad.
- Niños en la infancia intermedia: Los niños deben visitar a su médico a los 5, 6, 8 y 10 años de edad.
- Adolescentes: A medida que los niños crecen, deben ir al médico a los 12, 14, 16, 18 y 20 años de edad.



Los bebés crecen rápidamente y necesitan muchas visitas en los primeros meses de vida.



¿SE MUDÓ?

¿TIENE USTED UN NÚMERO DE TELÉFONO NUEVO?

¿Cambió su dirección o su número de teléfono recientemente? Si es así, por favor infórmenos. Llame a Servicios a Miembros al 1-800-951-7719 (TTY 1-877-247-6272) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este. Además, también puede actualizar su información en nuestro sitio web. Visite ohio.wellcare.com y haga clic en *Contact Us* (contáctenos). 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.



LA ADMINISTRACIÓN DE UTILIZACIÓN SE ASEGURA DE QUE RECIBA EL CUIDADO ADECUADO

Contamos con un programa de administración de utilización (UM). Este programa observa el cuidado y los servicios que usted necesita. También tenemos en cuenta los servicios que requieren la aprobación del plan antes de que el proveedor pueda proporcionárselos. Luego comprobamos si este es el cuidado adecuado para usted antes de que se inicie. Realizamos los siguientes tipos de comprobaciones:

- Revisiones prospectivas—antes de que obtenga el cuidado, comprobamos si lo necesita
- Revisiones concurrentes—observamos el cuidado mientras usted lo está recibiendo y determinamos si necesita continuar recibiéndolo y/o si otro cuidado cumpliría mejor sus necesidades
- Revisiones retrospectivas—comprobamos si usted necesitaba el cuidado que recibió, después de que lo recibió

Estas revisiones se realizan con el fin de garantizar que usted esté recibiendo todos los servicios que necesita, en el momento adecuado y con el nivel de cuidado correspondiente. También revisamos su cuidado basándonos en los beneficios permitidos. Medimos esto de acuerdo con la cobertura de su plan de salud. Comprobamos si el cuidado y los servicios se proporcionan en el lugar adecuado, y en el momento adecuado. Luego determinamos cuánta cobertura podemos proporcionar de acuerdo con sus beneficios. Y decidimos cómo pagar a quienes proveen el cuidado.

En todos estos tipos de revisiones, posiblemente haya oportunidades en que le digamos que no podemos cubrir los servicios o el cuidado que su proveedor solicita. Esto se puede deber a limitaciones en los beneficios o a la falta de necesidad médica. Estas decisiones serán tomadas por nuestro médico. Si se niega el cuidado, nuestro equipo de Administración de Cuidado puede ayudarle a recibir el cuidado incluido en sus beneficios.

No recompensamos de ninguna manera a la persona que toma esas decisiones. Nunca usamos recompensas financieras que promuevan la negación o la limitación de los servicios. Es posible que usted tenga preguntas o problemas, o que desee aprender más sobre el proceso de UM. Si es así, llame a Servicios a Miembros al **1-800-951-7719** y solicite hablar con el departamento de Administración de Utilización.

El plan revisa las solicitudes de autorización previa para los menores de 21 años con respecto a servicios de diagnóstico, exámenes y tratamiento que exceden las limitaciones a la cobertura y los beneficios. Revisamos estas solicitudes en función de la necesidad médica. (OAC 5101:3-1 a 5101:3-30 y 5101:3-56)

CONSULTE A SU PCP SOBRE EL HORARIO EXTENDIDO

Es posible que su proveedor de cuidado primario (PCP) tenga horarios extendidos de atención en su consultorio. Esto significa que el consultorio de su PCP puede estar abierto hasta tarde, o incluso puede brindar servicio los fines de semana.

Esto podría ser una gran conveniencia al programar las visitas de cuidado rutinario. Además, si usted se enferma, es posible que pueda ver a su PCP en lugar de ir a un centro de cuidado urgente.

Pregúntele a su PCP si tiene horario extendido. Es algo que le conviene saber.



NOTIFICACIÓN DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD

La ley establece que debemos proteger la información sobre su salud (PHI). Nuestra Notificación de Prácticas de Privacidad indica cómo podemos utilizar la PHI. También le informa cómo puede usar sus derechos para:

- Acceder a su información de salud
- Controlar su información de salud

Usted puede ver nuestra Notificación de Prácticas de Privacidad en ohio.wellcare.com. También puede solicitarnos una copia. Para ello, llame a Servicios a Miembros al **1-800-951-7719**. El horario es de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este. Los usuarios de TTY, llamen al **1-877-247-6272**.

Nuestras políticas sobre la PHI pueden cambiar. En ese caso, publicaremos una nueva notificación en nuestro sitio web. También le enviaremos una notificación de los cambios cuando la ley así lo establezca.



QUÉ PUEDE HACER CON RESPECTO AL ASMA

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones, y que dificulta la respiración de casi 23 millones de personas en los Estados Unidos. Esto incluye 7 millones de niños. Cuando usted respira, el aire pasa a través de la nariz y la garganta hasta llegar a los pulmones. Dentro de los pulmones hay una ramificación de tubos llamados vías respiratorias. Con el asma, las vías respiratorias suelen hincharse y enrojecerse (o inflamarse), lo cual las hace más sensibles.

Tomar un medicamento de control todos los días ayuda a reducir la hinchazón de las vías respiratorias y a prevenir ataques. Su médico le enseñará la forma correcta de usar el inhalador. Esto es muy importante. Le ayudará a recibir la cantidad de medicamento correcta para que pueda respirar mejor. Trate los ataques de asma en el momento en que ocurran. Si necesita usar el inhalador de rescate con más frecuencia de lo habitual, hable con su médico. Esta es una señal de que su asma no está bajo control y puede causarle problemas. También debe realizar un seguimiento de sus síntomas para ver cómo está funcionando el tratamiento. Los ataques de asma pueden poner en riesgo su vida, pero es posible prevenirlos si usted sigue su plan de cuidado.

CONTROLE SU ASMA

Mantenga su asma bajo control con estas recomendaciones:

- Visite a su médico según lo programado
- Controle los factores que causan los ataques de asma, también conocidos como desencadenantes. Estos pueden ser: un resfrío, la gripe, la infección de los senos nasales, el polen, el moho, el polvo, las cucarachas, los perfumes, los productos de limpieza, el humo común y el humo del cigarrillo, la contaminación del aire, las emociones, el ejercicio, los productos químicos.

- Esté atento a las señales del asma, tales como: tos, sensación de opresión en el pecho, sibilancia, incapacidad para realizar las actividades normales y sensación de cansancio. Realizar un seguimiento de sus síntomas le ayudará a mantener el control de su asma.
- Aprenda sobre su enfermedad
- Tome sus medicamentos
- Enseñe a los niños con asma cómo detectar las señales de advertencia

Usted puede hablar con un instructor de salud que pueda responder sus preguntas y ayudarlo con temas relacionados con su asma. Simplemente llame al **1-800-951-7719** y pregunte por la Administración de Cuidado.

Es posible acceder a pautas sobre el asma en el siguiente sitio web:

http://ohio.wellcare.com/WCAAssets/ohio/assets/PEM_AsthmaClinicalPracticeGuidelines.pdf

Estos son otros sitios web que incluyen información sobre el asma y que pueden ayudarle a manejar la enfermedad.

- Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología
www.aaaai.org
- Programa Nacional para la Educación y la Prevención del Asma
www.nhlbi.nih.gov/about/naepp

Fuente: www.lungusa.org/lung-disease/asthma/living-with-asthma/take-control-of-your-asthma/asthma-triggers.html

Descargo de responsabilidad: La información incluida en este material no reemplaza el consejo de su proveedor de cuidado de la salud. Pregunte a su proveedor de cuidado de la salud qué es adecuado para usted.

MANTENGA A SUS NIÑOS SALUDABLES Y EN FORMA

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

Comer demasiado y no mantenerse activo puede dar lugar a problemas de peso. Casi uno de cada tres niños tiene sobrepeso u obesidad.

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

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

El exceso de peso también representa un mayor esfuerzo para los huesos y las articulaciones en crecimiento. El exceso de peso en los niños también está relacionado con una baja autoestima y con depresión.

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 modelo a imitar para sus niños. Asegúrese de que usted y su familia se alimenten de forma saludable.
- Limite la cantidad de dulces y refrigerios con alto contenido de grasa en su hogar. Tenga frutas y vegetales listos para el momento en que los niños quieran comer refrigerios.
- Consuma jugo de frutas 100% natural en lugar de bebidas con jugo de frutas. Media taza es 1 ración.
- Dele a su hijo agua en lugar de gaseosas o bebidas frutales.
- Consuma leche descremada o leche al 2% en lugar de leche entera.
- No obligue a sus niños a terminar la comida de su plato si ya están satisfechos.
- No utilice la comida como recompensa, soborno o castigo.
- No coma refrigerios ni comidas mientras mira televisión.
- Aliente a su hijo a ser cada día más activo. Salgan 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 hijo puede pesar demasiado, por favor consulte a su médico. La dieta de cualquier niño debe ser segura y debe estar 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





6060 Rockside Woods Blvd., Suite 300
Independence, OH 44131

OH014894_CAD_NEW_SPA
©WellCare 2011 OH_04_11

40981

3 HOSPITALES DEL NORESTE DE OHIO ANUNCIAN CAMBIOS EN EL CUIDADO DE LA MUJER

El enfoque en la salud de la mujer está generando algunos cambios en tres hospitales de Cleveland Clinic. Los cambios tienen como fin atender mejor las necesidades de las comunidades que sirven.

A partir del 1 de julio, Marymount dejará de atender partos. Ese servicio será proporcionado en Hillcrest y Fairview. Marymount se concentrará en los demás servicios de la salud de la mujer. Estos incluyen:

- Consultas por embarazos de alto riesgo
- Tratamientos de osteoporosis, menopausia y otros problemas de las mujeres
- Servicios contra el cáncer adaptados específicamente a las mujeres

Las mujeres embarazadas podrán seguir recibiendo todo su cuidado prenatal en Marymount, hasta el momento del parto. También podrán recibir cuidado en Marymount después de que nazcan sus bebés. Sin embargo, a partir del 1 de julio, deberán acudir a Hillcrest o Fairview para tener a sus bebés.

