

# MEMBER Focus

## LA TEMPORADA DE LA GRIPE ESTÁ AQUÍ

La gripe es un virus que se contagia fácilmente. En los Estados Unidos, la temporada de la gripe usualmente comienza todos los años en noviembre y finaliza en abril. Durante este tiempo, los virus de la gripe están en todas partes. Usted puede tomar medidas para evitar enfermarse de gripe.

Vacúnese contra la gripe todos los años. Es la mejor manera de reducir la probabilidad de enfermarse de gripe. Después de vacunarse contra la gripe, estar completamente protegido demora unas dos semanas, de modo que usted debe vacunarse tan pronto como sea posible.

WellCare ofrece vacunas contra la gripe GRATIS en cualquier farmacia Walgreens o clínica Maxim. Todo lo que debe hacer es presentar su tarjeta de ID de WellCare y una tarjeta de ID con fotografía. Llame al 1-866-WHI-FLU1 para encontrar una farmacia Walgreens. Llame al 1-877-962-9358 para encontrar clínica Maxim cerca de usted. Usted también puede recibir la vacuna contra la gripe de su médico.

Estos grupos de personas deben vacunarse contra la gripe todos los años:

- Niños desde los 6 meses hasta su cumpleaños número 19
- Mujeres embarazadas
- Personas de 50 años en adelante
- Personas de cualquier edad con determinadas condiciones, como asma, diabetes, un sistema inmunológico débil o bajo terapia de aspirina a largo plazo
- Personas que viven en hogares de descanso y otras instituciones de cuidado a largo plazo
- Personas que viven con, o cuidan de otras personas con alto riesgo de padecer complicaciones derivadas de la gripe, incluidos:
  - Profesionales del cuidado de la salud
  - Personas de contacto del hogar o personas con alto riesgo de padecer complicaciones derivadas de la gripe
  - Personas de contacto del hogar y cuidadores fuera del hogar de niños menores de 6 meses (estos niños son demasiado pequeños para ser vacunados)

Para evitar la gripe, tome estas medidas a fin de detener la propagación de los gérmenes:

- Cúbrase la boca al toser o estornudar
- Lávese las manos con agua y jabón después de toser o estornudar
- Evite el contacto cercano con personas enfermas
- Si usted se enferma de gripe, quédese en su hogar y no vaya al trabajo o la escuela, y limite su contacto con otras personas
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Si usted se enferma de gripe, tome medicamentos antivirales (si su médico se los receta). Los medicamentos antivirales son medicamentos con receta que impiden la propagación de los virus de la gripe en su cuerpo. Estos medicamentos pueden hacerlo sentir mejor, más rápido. También pueden ayudar a evitar que padezca serias complicaciones de la gripe.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

## MANTENEMOS LA PRIVACIDAD DE LA INFORMACIÓN PROTEGIDA SOBRE SU SALUD (PHI)

La ley establece que la información protegida sobre su salud (PHI) debe mantenerse en condiciones de privacidad. WellCare cumple esta ley.

La ley establece que debemos informarle cómo mantenemos la seguridad de su PHI. La PHI incluye información que puede ser utilizada para identificarlo. Puede incluir detalles sobre su salud y sobre el cuidado que recibe o recibió.

Valoramos su confianza y hemos establecido políticas para resguardar su PHI. Estas incluyen:

- Establecer reglas de quién puede ver la PHI
- Definir cómo usted puede acceder a su PHI, obtener una lista de divulgaciones anteriores, solicitar cambios y solicitar restricciones
- Capacitar a nuestro personal en cómo mantener la seguridad de su PHI dentro y fuera de WellCare

Puede consultar nuestras políticas en nuestro sitio web, [ohio.wellcare.com](http://ohio.wellcare.com). También puede llamar a Servicios a Miembros al 1-800-951-7719 (TTY 1-877-247-6272).

Si cambiamos nuestras políticas sobre la PHI, publicaremos una nueva notificación en nuestro sitio web. También enviaremos una notificación sobre los cambios cuando la ley así lo requiera.

Para obtener nuestra política completa sobre PHI, por favor consulte su manual para miembros.



## PROTEJA A SUS NIÑOS DE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

¿Sabía que sus niños tienen el mismo riesgo que usted de sufrir una enfermedad crónica? Puede ayudarles a reducir ese riesgo iniciando el cuidado preventivo a una edad temprana.

WellCare cuenta con pautas de cuidado preventivo que usted debe seguir. Eso puede ayudar a que su hijo disfrute de un futuro saludable. Algunos de los cuidados incluyen:

- Controlar la presión arterial de su hijo cada año a partir de los 3 años de edad
- Controlar el nivel de colesterol de su hijo si usted o su cónyuge tiene colesterol alto o antecedentes familiares de enfermedades cardíacas antes de los 55 años

Consulte con su médico acerca del control de la diabetes en su hijo. Los factores de riesgo comprenden:

- Estar excedido de peso
- Tener antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Presentar síntomas de resistencia a la insulina
- Ser nativo americano, afroamericano, latino, asiático-americano o de las islas del Pacífico

A continuación se mencionan algunos modos de prevenir las enfermedades crónicas en los niños:

**Planifique comidas sanas.** Coman juntos en horarios regularmente programados. Prepare comidas sanas que toda la familia pueda disfrutar. Esto incluye alimentos como frutas, vegetales y queso de bajo contenido de grasa. Limite las comidas en restaurantes de comida rápida a una vez por mes.

**Póngase en actividad.** Salga en bicicleta luego de cenar. Vaya de paseo. Encuentre un deporte para practicar. La clave es hacer que la ejercitación sea divertida, para que toda la familia pueda disfrutarla y continuar realizándola. Disminuya el tiempo frente al televisor o la computadora.

**Aplíquese las inmunizaciones.** Eso ayudará a evitar que los niños se contagien enfermedades que podrían causar males crónicos.

**Hágase la prueba de envenenamiento con plomo.** El polvo de plomo se encuentra en muchos artículos, desde juguetes hasta joyas y cerámica. Incluso si usted no vive en una casa vieja donde la pintura contenga plomo, debe hacer a su hijo exámenes de sangre. Los altos niveles de plomo pueden tratarse si son detectados a tiempo. Eso reducirá el riesgo de que su hijo sufra enfermedades crónicas. Consulte con su médico y pídale una prueba de presencia de plomo en sangre para su hijo cuando este tenga 12 meses de edad y nuevamente a los 24 meses. También debe pedir para su hijo una prueba de presencia de plomo en sangre si el niño tiene menos de 6 años y nunca se ha hecho ese examen.

**Vaya a visitas de control rutinario anuales.** En cada visita, el médico hará lo siguiente:

- Controlará los oídos, los ojos, la altura, el peso y los pulmones del niño
- Controlará el crecimiento y el desarrollo
- Conversará acerca de la seguridad, la protección contra lesiones y la violencia
- Verificará el riesgo del niño de sufrir obesidad, diabetes o enfermedades cardíacas
- Hará una prueba de presencia de plomo en la sangre
- Se asegurará de que las vacunas estén al día
- Comprobará si su hijo está expuesto a humo de segunda mano
- Comprobará si su hijo se alimenta adecuadamente y hace ejercicio
- Hablará sobre las enfermedades de transmisión sexual, si el niño tiene la edad apropiada

**Deje de fumar.** Si usted fuma, deje de hacerlo por la salud de su hijo. Los niños que viven con fumadores tienen mayor riesgo de sufrir problemas de salud. El humo de segunda mano puede causar asma, infecciones en el tracto respiratorio y dolores de oído.

---

## DORAL DENTAL CAMBIA A DENTAQUEST

Doral Dental provee servicios dentales a los miembros en nombre de WellCare of Ohio.

A partir del 1 de diciembre, Doral Dental cambiará su nombre a DentaQuest.

**Este cambio no afectará sus beneficios.** Usted puede seguir utilizando la tarjeta de ID que tiene actualmente.

Si tiene alguna pregunta sobre este cambio, comuníquese con Servicios a Miembros. El número a llamar es 1-800-951-7719 (TTY 1-877-247-6272). Puede llamar de lunes a viernes de 7 am a 7 pm, hora del este. También puede visitar nuestro sitio web. Visite [ohio.wellcare.com](http://ohio.wellcare.com)

# CÓMO CONTROLAR SU PESO

Se ha informado que la cantidad de adultos y niños obesos o excedidos de peso continúa aumentando. Los niños y adultos excedidos de peso tienen un mayor riesgo de sufrir:

- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Condiciones relacionadas con la artritis
- Alta presión arterial
- Algunos tipos de cáncer

¿Qué puede hacer usted para controlar su peso y el de su niño? Hacer 30 minutos de ejercicio al día, 5 veces a la semana, y alimentarse en forma sana. Algunas sugerencias son:

## EJERCICIO

- Empujar el cochecito de un bebé a lo largo de 1 milla
- Lavar y encerar el auto
- Rastrillar las hojas
- Caminar 2 millas
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Correr
- Saltar con la cuerda
- Voleibol
- Baloncesto
- Fútbol americano de contacto
- Subir escaleras durante 10 minutos

## ALIMENTARSE EN FORMA SANA

- Desayune
- Limitar las comidas rápidas y la comida basura
- Beber 8 tazas de agua al día
- Comer refrigerios de frutas y vegetales
- Coma alimentos con bajo contenido de grasa

**Hable con su médico sobre una dieta sana y sobre las actividades físicas seguras para usted y su hijo.**



## Cuestiones de mujeres

### BUENOS HÁBITOS AHORA PARA TENER BUENA SALUD REPRODUCTIVA DESPUÉS

Tal vez no esté planeando quedar embarazada en este momento. Sin embargo, ¿qué pasará más adelante? Nunca es demasiado temprano para proteger su fertilidad futura. La publicación *US News and World Report* informa que hay varios factores de salud que conducen a alrededor de un tercio de los problemas de fertilidad en las mujeres. Estos incluyen:

- Endometriosis
- Fibromas uterinos
- Quistes ováricos
- Trompas de Falopio obstruidas

Otros problemas son causados por enfermedades de transmisión sexual (STD), entre ellas gonorrea y clamidia. Estas STD pueden pasar inadvertidas. Esto puede deberse a que al principio se presentan pocos síntomas o ninguno. Sin embargo, pueden causar problemas más adelante, cuando usted esté dispuesta a formar una familia.

Probablemente haya escuchado hablar sobre las prácticas sexuales seguras para evitar el contagio del VIH/SIDA. Sin embargo, las prácticas sexuales seguras pueden evitar otras STD. Por esa razón, es importante usar un condón durante cada contacto sexual. Esto puede prevenir STD que podrían afectar su posibilidad futura para concebir.



**Nunca es demasiado temprano para proteger su fertilidad futura. La publicación *US News and World Report* informa que hay varios factores de salud que conducen a alrededor de un tercio de los problemas de fertilidad en las mujeres.**





of Ohio, Inc.

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

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
WELLCARE

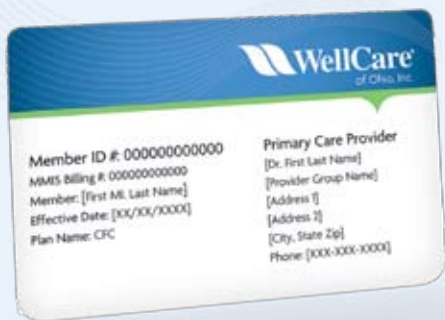
OH011260\_CAD\_NEW\_SPA  
©WellCare 2009 OH\_08\_09

29852

## ¿SE MUDÓ? ¿TIENE UN NÚMERO NUEVO DE TELÉFONO?

¿Cambió su dirección o su número de teléfono recientemente? En ese caso, por favor comuníquese sin cargo con Servicios a Miembros de WellCare al 1-800-951-7719, los días de semana de 7 am a 7 pm, 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 llame sin cargo a Servicios a Miembros al 1-800-951-7719 los días hábiles de 7 am a 7 pm para cambiar al PCP correcto. Los usuarios de TTY llamen al 1-877-247-6272.



## Gripe H1N1

Es posible que haya escuchado hablar de la gripe H1N1 de 2009. A veces se la llama gripe porcina o gripe nueva. Este nuevo virus de la gripe se está extendiendo por todo el mundo. Los expertos de la salud dicen que esta temporada de gripe podría ser especialmente difícil. Es posible que haya más internaciones en hospitales que en el pasado. También pueden ocurrir más muertes.

Hay una vacuna (inyección) para la gripe H1N1 de 2009. Es una buena idea para:

- Todos los niños y adultos jóvenes de 6 meses a 24 años de edad
- Personas en contacto cercano con niños menores de 6 meses
- Adultos de 25 a 64 años de edad con ciertas condiciones médicas crónicas
- Mujeres embarazadas
- Personal de cuidado de la salud y servicios médicos de emergencia

Hay más información sobre esto en el sitio web de CDC.

Creemos que habrá suficientes vacunas para todos. Pero no podemos saber con certeza cuántas habrá. Al principio, la vacuna puede estar disponible en cantidades limitadas. En ese caso, estos grupos deben recibirla primero:

- Mujeres embarazadas
- Personas en contacto cercano con niños menores de 6 meses
- Personal de cuidado de la salud en contacto directo con pacientes
- Niños de 6 meses a 4 años de edad
- Niños de 5 a 18 años de edad con condiciones médicas crónicas

Usted puede recibir la vacuna H1N1 sin cargo. Está cubierta a través de su plan de salud. Usted puede obtenerla de cualquier proveedor que la tenga. Es altamente recomendable que los cinco grupos mencionados anteriormente la reciban tan pronto como esté disponible en su área. Hay un buscador de vacunas contra la gripe en línea en [www.flu.gov/individualfamily/vaccination/locator.html](http://www.flu.gov/individualfamily/vaccination/locator.html). Sólo vaya a la página de su estado. Luego, seleccione el vínculo para el buscador de la vacuna contra la gripe H1N1. También encontrará vínculos para ayudarle a buscar un proveedor de cuidado de la salud, si no tiene uno.

Usted debe saber que una vacuna contra la gripe estacional no lo protege contra la gripe H1N1.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*