



¿Resfriado o gripe? Reciba la atención adecuada

Cuando uno se siente enfermo, quiere recuperarse rápidamente. Los medicamentos de venta libre pueden tratar los síntomas del resfriado o de la gripe, tales como dolores de cabeza, dolores de garganta y fiebre. Puede que sea tentador pedir antibióticos, pero los antibióticos no son eficaces contra los virus. Los virus provocan resfriados, gripe, la mayoría de los dolores de garganta y los casos de bronquitis.

Una vacuna anual contra la gripe puede ayudar a evitar la gripe. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deberían recibir la vacuna. Se encuentra disponible sin costo alguno. También puede mantenerse saludable lavándose las manos con frecuencia, para lo cual debe usar jabón y agua tibia. Cúbrase la boca y la nariz al estornudar. Evite el contacto con personas que estén enfermas. Si necesita ayuda para que le apliquen la vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358**. O visite nuestro sitio de internet en **BuckeyeHealthPlan.com**.

Cuándo aplicarse la vacuna contra la gripe

Los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan la vacuna neumocócica polisacárida (vacuna contra la gripe) para:

- Todos los adultos de 65 años de edad en adelante
- Las personas de 2 a 64 años de edad con ciertas afecciones médicas
- Los adultos de 19 a 64 años de edad que fuman cigarrillos



Un comienzo inteligente

Nuestro programa Start Smart For Your Baby® puede ayudarle a concentrarse en su salud durante su embarazo. Visite **BuckeyeHealthPlan.com** para obtener más información.

Estudio de nuevos tratamientos y pruebas

Su salud es importante para nosotros. Buckeye Health Plan (Buckeye) busca lo último en atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. Queremos asegurarnos de que los tratamientos nuevos sean seguros y eficaces. Buckeye cuenta con un equipo de médicos que analiza los nuevos tipos de atención médica. El equipo revisa la información de otros médicos y de otros grupos científicos. Luego se comparte la atención médica nueva con nuestros médicos. Esto les permite a los médicos de Buckeye brindarle los tipos de atención más adecuados y actualizados.

Su tiempo importa

Buckeye quiere asegurarse de que usted reciba la atención que necesita, cuando la necesita. Colaboramos con los proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, lo atenderán en un plazo de 28 días.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán en un plazo de 24 horas.
- En el caso de atención especializada no urgente, lo atenderán en un plazo de 28 días de que se solicite la derivación.
- En el caso de atención especializada de urgencia, lo atenderán en un plazo de 24 horas de que se solicite la derivación.

¿No puede obtener una cita dentro de esos plazos? Llámenos al **1-866-246-4358**. Podemos ayudarle.

Estamos aquí para ayudarle

En Buckeye estamos aquí para ayudarle con sus necesidades de atención médica. Llámenos al **1-866-246-4358** y podemos ayudarle a:

- Encontrar un proveedor
- Obtener una nueva tarjeta de identificación de miembro
- Conseguir transporte para sus citas médicas
- Recibir versiones impresas de cualquier cosa en nuestro sitio de internet

¿Necesita una copia de su manual para miembros?
¿Le gustaría actualizar su información personal?
Puede hacerlo llamándonos. También puede obtener esa información y mucha más en nuestro sitio web, **BuckeyeHealthPlan.com**.

Cuando los antibióticos no ayudan

Los antibióticos son medicamentos que se usan para tratar infecciones causadas por bacterias. No ayudan a curar las infecciones causadas por virus. Eso significa que los antibióticos no ayudan en caso de:

- Resfriado
- Gripe
- Tos

Algunas enfermedades que se tratan con antibióticos son:

- Faringitis estreptocócica
- Infecciones de las vías urinarias
- Algunas infecciones del oído

No tome antibióticos que le hayan recetado a alguien más. Si está enfermo, consulte a su médico, que podrá decirle qué hacer para sentirse mejor.



Atención preventiva para mujeres

Los exámenes de detección son pruebas que determinan la presencia de ciertas enfermedades. Ayudan a encontrar los problemas lo antes posible. También pueden prevenir futuros problemas de salud. Algunos exámenes de detección solamente se recomiendan para mujeres. Si es mujer, debe hacerse:

- **Un estudio de cáncer de cuello uterino.** Este puede hacerse con una prueba de Papanicolau o una prueba de VPH. Puede hacerse la prueba de Papanicolau cada tres años. La prueba de VHP puede hacerse cada cinco años.
- **Un estudio de detección del cáncer de mama.** Las mamografías son radiografías para detectar el cáncer.

Dependiendo de su edad y sus antecedentes médicos, podría necesitar una cada año o cada dos años.

- **Una prueba de clamidia.** Esta prueba detecta una enfermedad que se contagia con las relaciones sexuales. Las mujeres que son sexualmente activas deben hacerse esta prueba todos los años.

Hable con su médico sobre qué pruebas necesita. Es posible que necesite pruebas todos los años. ¿Necesita ayuda para encontrar a un médico? Podemos ayudarle. Llame al **1-866-246-4358**.

¿Usar o no usar el hilo dental?

¿Qué significa cuidar bien de sus dientes?

De acuerdo con la Asociación Dental Estadounidense, no basta con cepillarse

dos veces al día. También necesita usar hilo dental al menos una vez al día.

El hilo dental ayuda a limpiar entre sus dientes. Son lugares a los que resulta difícil llegar con un cepillo de dientes. El hilo dental puede retirar residuos y placa. Así reducirá el riesgo de padecer enfermedades de las encías y caries dentales. También debe consultar al dentista con regularidad.



BUCKEYE HEALTH PLAN
4349 Easton Way
Suite 300
Columbus, OH 43219

1-866-246-4358
(TTY 1-800-750-0750)
BuckeyeHealthPlan.com



PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

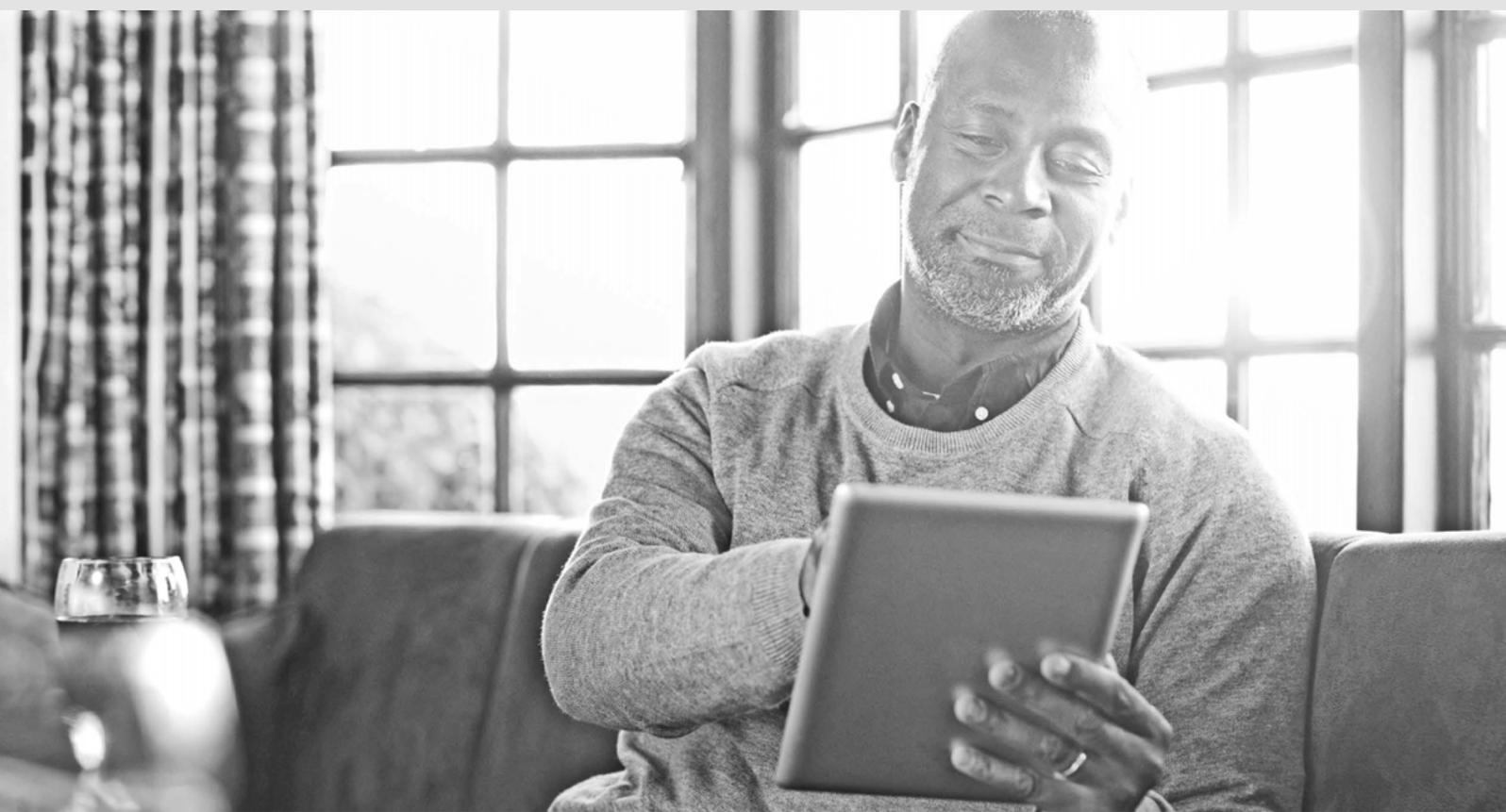
To receive a paper copy of any information referenced in this newsletter or on the Buckeye website, please call Buckeye's Member Services department.

Published by Manifest LLC. © 2019. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

BHP-MM-091619



Information regarding Buckeye's 2019 Quality Improvement Program Description is available for review upon request.



Nos importa **la calidad**

Deseamos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Una manera de lograrlo es mejorar la atención que ofrecemos. Nuestro programa de mejora de la calidad establece metas de calidad y nos ayuda a verificar nuestro desempeño. También revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y de nuestra

atención. Les preguntamos a nuestros miembros si están satisfechos con su atención.

Obtenga más información y consulte nuestro desempeño en **BuckeyeHealthPlan.com**. También puede solicitar una versión impresa de un informe. Llame al **1-866-246-4358**.



4349 Easton Way
Suite 300
Columbus, OH 43219

Statement of Non-Discrimination

Buckeye Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Buckeye Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Buckeye Health Plan:

- 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 Buckeye Health Plan at 1-866-246-4358 (TTY 1-800-750-0750).

If you believe that Buckeye Health Plan 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: Buckeye Health Plan at the Appeals Unit, 4339 Easton Way, Suite 400, Columbus, OH 43219, 1-866-246-4358 (TTY: 1-800-750-0750), Fax 1-866-719-5404. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Buckeye Health Plan 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 <https://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, 800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Language Assistance

English:

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Spanish:

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Chinese Mandarin:

注意：如果您说汉语普通话，我们可以为您提供免费的语言援助服务。请致电 1-866-246-4358（听力障碍电传：711）。

German:

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية بالمجان.
اتصل بالرقم 1-866-246-4358 (الهاتف النصي: 711)

Pennsylvania Dutch:

Wann du Deitsch (Pennsylvania German / Dutch) schwetszcht, kantscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Russian:

ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам доступна бесплатная языковая поддержка.
Звоните 1-866-246-4358 (телетайп (TTY): 711).

French:

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement.
Appelez le 1-866-246-4358 (ATS : 711).

Vietnamese:

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn.
Gọi 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Oromo:

XIYYEEFFANNAA: Tajaajila gargaarsa Afaan Oroomiffa dubbattu, kanfaltiidhaan ala ni argama.
Bilbilaa 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Korean:

참고: 한국어를 구사하시는 분은 무료로 언어 지원 서비스를 이용할 수 있습니다.
1-866-246-4358 (TTY: 711)로 전화하십시오.

Italian:

ATTENZIONE: Se lei parla l'italiano, può avvalersi dei servizi di assistenza linguistica gratuiti.
Chiamare il numero 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Japanese:

注意：日本語話者の方向けに、無料での言語サービスをご提供しております。以下の電話番号にて問い合わせください。
1-866-246-4358 (TTY: 711)

Dutch:

LET OP: Als u Nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten.
Bel 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Ukrainian:

УВАГА: якщо ви розмовляєте українською мовою, до ваших послуг безкоштовна мовна підтримка.
Телефонуйте за номером 1-866-246-4358 (телетайп (TTY): 711).

Romanian:

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, puteți beneficia de servicii de asistență lingvistică, gratuit.
Sunați la 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Somali:

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho Soomaali, adeegyada taageerada luqadda oo bilaash ah ayaad heli kartaa.
Wac 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Nepali:

ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने भाषा सहायता सेवाहरू तपाईंको लागि निःशुल्क उपलब्ध छन्।
फोन गर्नुहोस् 1-866-246-4358 (TTY: 711).