



Mantener a los niños **sanos**

No es necesario que los niños estén enfermos para visitar un médico.

Su hijo debe someterse a un chequeo del niño sano cada año.

El médico se asegurará de que su hijo esté sano y al día con las vacunas. Estas son vacunas que ayudan a proteger a los niños de enfermedades como la poliomielitis y el sarampión.

Los niños más pequeños podrían necesitar un examen de exposición al plomo. La exposición al plomo puede provocar problemas de aprendizaje y de conducta.

¿Su hijo es un adolescente? Él o ella necesitará un examen de salud para adolescentes, el cual puede incluir una prueba de detección de depresión. El médico puede preguntar sobre los riesgos que los adolescentes pueden tomar, como el uso de drogas.

Llame al Plan de Salud Buckeye (Buckeye) o visite **BuckeyeHealthPlan.com** para obtener más información sobre las vacunas que su hijo necesita.

Protegemos su privacidad

Hacemos todo lo posible para resguardar su información de salud protegida (Protected Health Information, PHI). Por ley, debemos proteger sus registros médicos.

Puede leer el aviso de privacidad en su totalidad en su manual para miembros o en nuestro sitio web, **BuckeyeHealthPlan.com/privacy-policy.html**, o llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4368** y solicite una copia del aviso de privacidad.





Cómo presentar una apelación o una queja

Su opinión es importante para nosotros. Queremos ayudarle a aclarar sus dudas.

Buckeye le enviará una carta si decidimos denegar o detener un servicio. Si no está de acuerdo con una decisión sobre la cobertura, puede presentar una apelación. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión que Buckeye haya tomado. Cuando presente una apelación, analizaremos nuevamente la decisión. Puede solicitar una apelación por vía telefónica, en persona o por escrito.

¿Tiene alguna queja en relación con el plan de salud, el cuidado o un proveedor? Puede presentar una queja para notificarnos.

Las apelaciones y las quejas deben enviarse dentro de determinados plazos. Revise su manual para miembros o llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358** para obtener más información.

¿Sabe qué **está cubierto**?

¿Desea saber si un servicio médico está cubierto? Nuestro Departamento de Administración de la Utilización (Utilization Management, UM) puede informarle al respecto. El UM puede consultar sus registros de salud y hablar con su médico.

Las decisiones de UM se basan en:

- Si el servicio es necesario
- Si el servicio tiene buenos resultados
- Si el servicio es adecuado para usted

La UM no toma decisiones en función de razones financieras. No recompensamos a los médicos o al personal por negar la atención. Queremos que obtenga el cuidado que necesita, cuando lo necesite. Si tiene preguntas, llame a nuestro equipo de UM al **1-866-246-4356**.

¿Habla un idioma diferente al inglés? Tenemos servicios de traducción para ayudarle. ¿Tiene problemas para escuchar? Llame al **1-800-750-0750** para obtener ayuda telefónica por mensajería de texto.

Visite nuestro portal seguro.

Visite **BuckeyeHealthPlan.com** para inscribirse hoy mismo en su cuenta gratuita de miembro en línea. ¡Puede acceder a los reclamos, cambiar su médico de atención primaria (Primary Care Physician, PCP), volver a imprimir su tarjeta de identificación de miembro y más!



Los cigarrillos electrónicos ponen en riesgo la salud

Seguramente sabe que los cigarrillos son malos para su salud. ¿Sabía usted que los cigarrillos eléctricos también lo son? El vapor de los cigarrillos eléctricos contiene sustancias químicas que pueden causar cáncer. Un estudio reciente encontró que los adolescentes que usaban cigarrillos electrónicos tenían al menos cinco toxinas potencialmente dañinas en sus cuerpos.

Fumar puede causar cáncer de pulmón, enfermedad cardíaca y otras enfermedades. En los Estados Unidos, mata a más de 480,000 personas.

¿Usted fuma? Buckeye lo puede ayudar a dejar de fumar. Llámenos al **1-866-246-4358**. También puede encontrar ayuda en línea en **smokefree.gov**. El sitio web ofrece:

- Aplicaciones gratuitas para ayudarlo a dejar de fumar.
- Un programa que le enviará mensajes de texto para darle ánimo, consejos y sugerencias
- Hable con expertos por teléfono o chat

Llame al **1-800-QUIT-NOW** para obtener más información.



Tome mucha agua

¿Bebe usted suficiente cantidad de agua? Si no bebe lo suficiente, puede deshidratarse. Eso puede causar problemas como sobrecalentamiento, estreñimiento o incluso cálculos renales.

Cerca del 80% del agua que necesitamos proviene de las bebidas. Beber agua es la manera más saludable de mantenerse hidratado. Las bebidas deportivas y los jugos contienen azúcar. Generalmente tienen un alto contenido calórico.

La mayoría de las personas obtienen el agua que necesitan bebiéndola. También puede obtener agua al comer frutas y otros alimentos.

Los expertos dicen que las mujeres deben beber 11 vasos de agua al día. Los hombres deben beber 16 vasos de agua al día.





Estamos para ayudarlo

Buckeye puede ayudarlo con muchas cosas, como:

- Obtener una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web, **BuckeyeHealthPlan.com**
- Obtener una forma de trasladarse a sus citas
- Encontrar un médico u otro proveedor
- Obtener servicios de idiomas si no habla inglés
- Obtener una copia de su manual para miembros
- Obtener información sobre su salud

Llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358** para saber cómo podemos ayudarlo. También puede visitar nuestro sitio web para obtener información.

Cinco recomendaciones sobre **seguridad en el agua**

¿Quiere vencer al calor del verano? Nadar es una excelente manera de mantenerse fresco. A continuación, hay cinco consejos para mantenerse a salvo en el agua:

1. Nunca nade solo.
2. No deje a los niños pequeños sin supervisión.
3. Asegúrese de que usted y sus hijos sepan nadar.
4. Utilice un chaleco salvavidas cuando ande en bote.
5. Sepa qué hacer en una emergencia.

La Cruz Roja Estadounidense ofrece clases de natación en muchas localidades. También tiene hojas de recomendaciones sobre seguridad en el agua en **redcross.org**.



BUCKEYE HEALTH PLAN, 4349 Easton Way, Suite 300, Columbus, OH 43219
1-866-246-4358 (TTY 1-800-750-0750) • BuckeyeHealthPlan.com

Para recibir una versión impresa sobre cualquier información en referencia a este boletín o en el sitio web de Buckeye, por favor llame al departamento de Servicios para miembros de Buckeye.

Publicado por Manifest LLC. © 2017. 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.

BHP-MM-082118



Information regarding Buckeye's 2018 Quality Improvement Program Description is available for review upon request.



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).