



## Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Eso significa que también queremos que nuestra atención sea mejor. Nuestro programa de mejora de la calidad (Programa QI, por sus siglas en inglés) nos ayuda a lograrlo.

Controlamos cómo lo hacemos estableciendo objetivos de calidad. También examinamos la calidad y seguridad de nuestros servicios y atención médica.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en [www.buckeyehealthplan.com](http://www.buckeyehealthplan.com). También puede solicitar una versión impresa de un informe. Llame al **1-866-246-4358**.

## Cómo obtener la atención apropiada

**Usted no necesita obtener aprobación** si necesita atención de emergencia cuando se encuentre lejos de su hogar. Simplemente comuníquese al médico lo que sucedió tan pronto como sea posible.

Debería ver a un médico de la red cuando esté en casa. Los médicos de la red tienen un contrato con Buckeye Health Plan. Es posible que tenga que pagar la totalidad del costo de la atención si consulta a un médico que no pertenece a la red.

Podemos ayudarle a entender cómo obtener la atención apropiada por el costo apropiado. Llame a Servicios para miembros al **1-866-246-4358**.

## Su tiempo importa

¿Cuánto tiempo de espera tiene que esperar para obtener su cita atención médica? No tiene que adivinar. Buckeye Health Plan trabaja con proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, lo atenderán dentro de un plazo de 28 días hábiles.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán dentro de un plazo de 24 horas.
- En el caso de una verdadera emergencia, lo atenderán de inmediato.

## PODEMOS AYUDAR

Llame a Servicios para Miembros si necesita una versión impresa de su Manual para miembros o de cualquier otra información en nuestro sitio web. También podemos ayudarle a encontrar un médico o conseguir transporte a sus citas. Llame al **1-866-246-4358**.

Visítenos en línea para obtener más información sobre salud y su plan médico. Encuentre el Manual para miembros, nuestra Biblioteca de salud y más. Visite **www.buckeyehealthplan.com**.

# ¡Renueve sus beneficios de Medicaid!

**Recuerde renovar** sus beneficios de Medicaid con su Departamento local de Trabajo y Servicios para Familias (JFS, por sus siglas en inglés). Seguirá recibiendo sus beneficios a través de Buckeye Health Plan cuando los renueve. Si no los renueva, perderá su cobertura de salud de Medicaid y de Buckeye.

He aquí cómo renovarlos:

1. El Departamento de Medicaid de Ohio le enviará un formulario cuando sea hora de renovar su cobertura de Medicaid.
2. A continuación, elija una de estas opciones:

**EN LÍNEA:** ¡Esta es la mejor manera! Si solicitó Medicaid en línea, visite **www.benefits.ohio.gov** y haga clic sobre "Renovar mis beneficios" para comenzar.

**EN PERSONA:** Visite la Oficina de Trabajos y Servicios Familiares de su Condado. Encuétrela aquí: **jfs.ohio.gov/county/county\_directory.pdf**. Buckeye puede ayudarle con el transporte a la

oficina del condado. Llame al **1-866-531-0615** dos días hábiles antes de que necesite que lo lleven a su cita.

**POR CORREO:** Complete el formulario que obtiene del Departamento de Medicaid de Ohio y envíelo enseguida por correo a la oficina de Trabajos y Servicios Familiares de su oficina. Encuentre la dirección aquí: **jfs.ohio.gov/county/county\_directory.pdf**.

**¿TIENE PREGUNTAS?** Visite la Oficina local de Trabajos y Servicios Familiares de su Condado. O busque las respuestas en línea en **www.benefits.ohio.gov**. O llame al **1-800-324-8680**.

Buckeye cubre a familias y a niños, como también a los ancianos, a los ciegos e incapacitados, en los 88 condados de Ohio. Queremos brindarle servicios médicos con la calidad que usted necesita para mantenerse saludable. ¡Por favor, no se olvide de renovar!

## Diga “no” al humo de segunda mano

Fumar cigarrillos y mascar tabaco es malo para su salud. ¿Pero sabía usted que el humo de segunda mano también es perjudicial? El humo contiene sustancias químicas que se introducen en su cuerpo. No hay una cantidad segura de humo de segunda mano.

El humo de segunda mano puede provocar serios problemas de salud. Humo de segunda mano:

- Puede causar cáncer
- Aumenta las probabilidades de que las personas sufran enfermedad cardíaca
- Causa que los niños que ya tienen asma tengan

ataques más severos

- Aumenta las probabilidades de que los niños desarrollen bronquitis y neumonía
- Aumenta las probabilidades de que los niños sufran infecciones de oídos

### ¿QUÉ PUEDE HACER?

Lea más acerca del humo de segunda mano en **smokefree.gov**. Proteja a su familia estableciendo “normas libres de humo” para cualquiera en su hogar o coche. Pídale a las niñeras, a sus amigos y parientes que no fumen cuando estén cerca suyo y de sus hijos.

## Tome sus medicamentos **como ha sido indicado**

**No siempre es fácil** recordar tomar sus medicamentos. Pero es muy importante que lo haga.

- Si tiene presión arterial alta, o hipertensión, los medicamentos pueden disminuir la presión arterial y ayudarle a prevenir problemas de salud graves, incluido

ataque al corazón, accidente cerebrovascular, enfermedad renal e insuficiencia cardiaca congestiva.

- Si tiene diabetes, los medicamentos pueden reducir el nivel de azúcar en sangre y ayudarle a prevenir la ceguera, ataque al corazón y/o insuficiencia renal.

- Si tiene el colesterol alto, tomar sus medicamentos según las indicaciones bajará su colesterol y ayudará a prevenir problemas de salud muy graves, como ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

## 5 consejos para recordar tomar sus medicamentos

### 1. Mantenga los medicamentos

**donde los pueda ver.** Coloque los medicamentos que se deben tomar con alimentos cerca de donde usted come con regularidad, sobre la mesa del comedor o en la bandeja de la televisión. Si hay medicamentos que debe tomar en la mañana, pero coloque esos medicamentos en su cuarto de baño, junto a su cepillo de dientes, su desodorante o cualquier otra cosa que utiliza como parte de su rutina matutina.

### 2. Utilice envases para dosis diarias.

Puede conseguirlo en la mayoría de las farmacias. Le permiten mantener los medicamentos en compartimentos que están etiquetados con los días de la semana y diversas frecuencias de dosificación.

### 3. Mantenga el surtido de sus recetas.

Muchas farmacias lo pueden inscribir en

surtido automático. Esto significa que realiza el surtido de sus medicamentos automáticamente de forma mensual y también lo llaman para recordarle de dicho surtido.

### 4. Haga que su médico le confeccione recetas con suministros de

**90 días.** Muchas recetas están disponibles en suministros de 90 días. Póngase en contacto con RX Direct para obtener más información. Llame al **1-800-785-4197** a fin de evaluar si esta podría ser una opción para usted.

### 5. Comuníquese con su profesional de atención médica.

Si los efectos secundarios de los medicamentos le están molestando, hable con su médico o farmacéutico. Es posible que pueda cambiar a un medicamento diferente o su médico puede regular el tiempo de su dosis.

## ¿Debe consultar a un médico por su dolor de garganta?

Un dolor de garganta nunca es divertido. Pero puede que no necesite ver a un médico al respecto.

Probablemente no tenga que ver a un médico si el dolor de garganta es causado por un virus. Los antibióticos no serán de ayuda si se trata de un virus. El dolor de garganta se aliviará en unos cuantos días.

Si el dolor de garganta dura más de dos días y si tiene fiebre, entonces

puede ser un caso de faringitis estreptocócica. Esto significa que puede ser el momento de programar una cita.

Llame al médico de su hijo(a) de inmediato si:

- Su hijo(a) se babea o tiene dificultades para tragar.
- Su hijo(a) tiene dificultad para respirar.
- Su hijo(a) se comporta como cuando está muy enfermo.

## Datos sobre la vacuna contra la gripe

**¿QUIÉN?** Todos aquellos que tengan más de 6 meses de edad deben recibir una vacuna contra la gripe. Recibir una vacuna contra la gripe es especialmente importante para los adultos mayores, para las mujeres embarazadas y para las madres en período de amamantamiento.

**¿POR QUÉ?** Las vacunas contra la gripe lo protegen contra la gripe. También protegen a su familia y a sus vecinos. Las vacunas contra la gripe son seguras. No pueden contagiarle la gripe.

**¿CUÁNDO?** Una vez al año. El otoño es el mejor momento para recibir la vacuna. Pero recibirla en el invierno también puede ayudar.

Llame a su médico y pregunte por la vacuna contra la gripe. O llame al **1-866-246-4358** para pedir más información.



## OTRA OPINIÓN

¿Va a recibir atención médica? Entonces tiene el derecho a una segunda opinión. Encuentre otro proveedor de la red. Hable sobre su tratamiento.

¿No puede encontrar a otro médico? Podemos ayudarle. Llame al Buckeye Health Plan al **1-866-246-4358** para arreglar una cita para una segunda opinión.

## Cómo ayudar a su corazón con medicamentos

¿Padece usted de insuficiencia cardíaca? Los medicamentos pueden ayudar a que su corazón funcione mejor. Pueden ayudarle con los síntomas tales como la falta de aire y la hinchazón.

Investigaciones demuestran que una combinación de medicamentos pueden mejorar la insuficiencia cardíaca de una persona. Esos medicamentos son:

### 1) Diuréticos

### 2) Inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensina).

Si un paciente no puede tomar un inhibidor de la ECA, entonces el siguiente mejor medicamento sería un BRA (bloqueadores de receptores de angiotensina).

### 3) Betabloqueadores

Este conjunto de medicamentos puede revertir algunos de los problemas que ha desarrollado su corazón.

Su médico entiende su condición y sus opciones de tratamiento. Hable con su médico acerca de estos medicamentos y de lo que será mejor para usted.

**Y RECUERDE:** Exprésese si tiene dificultades para tomar sus medicamentos por cualquier motivo. Su médico puede ayudarle si sufre efectos secundarios. No deje de tomar un medicamento sin antes consultarlo con su médico.

# Haga que su visita al consultorio **valga la pena**

**Aproveche al máximo sus visitas** con su médico de atención primaria. Haga las preguntas indicadas y obtenga respuestas.

¿Alguna vez fue al médico con varias preguntas en mente para luego olvidar la mayoría de las mismas cuando está allí? ¿Alguna vez su médico le ha dado indicaciones que usted olvidó inmediatamente después de la cita? Nos sucede a todos. Utilice esta lista de verificación para su próxima cita.

## ANTES DE SU VISITA

- ✓ Llame para confirmar su cita. Asegúrese de que visitará a un médico de la red de Buckeye.
- ✓ Anote sus preguntas así no las olvida. ¡Recuerde, todas las preguntas son importantes!
- ✓ Lleve un registro de los síntomas que tenga.
- ✓ Lleve una lista completa de sus medicamentos, incluyendo medicamentos con receta médica, de venta libre y suplementos.

## DURANTE SU VISITA

- ✓ Traiga una lista de preguntas, de los medicamentos actualizados y de los síntomas.
- ✓ Haga sus preguntas y anote las respuestas.
- ✓ Hable con su médico acerca de su diagnóstico y tratamiento. Pregunte si hay alguna alternativa.
- ✓ ¡Anote las indicaciones de su médico así no las olvida luego!

## DESPUÉS DE SU VISITA

- ✓ Repase sus notas y recoja sus recetas médicas en la farmacia.
- ✓ Si se realizó análisis de sangre u otras pruebas, llame para obtener los resultados.
- ✓ Hable sobre su cita con un miembro de la familia en quien confíe. Esta persona puede ayudarle a seguir la línea.
- ✓ Si corresponde, programe una cita de seguimiento, como así también su próxima visita de bienestar. Actualice su calendario.

# LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA VISITA AL CONSULTORIO

Complete este formulario antes de todas sus citas.

NOMBRE DEL MÉDICO \_\_\_\_\_

FECHA DE LA VISITA \_\_\_\_\_

Lista de los medicamentos que toma actualmente, incluyendo los medicamentos de venta libre y los suplementos. Si necesita más espacio, haga una lista aparte y tráigala con usted.

MEDICAMENTOS	DOSIS (MILIGRAMOS)	HORA DEL DÍA EN QUE LOS TOMÓ	NOTAS

¿Tiene alguna inquietud sobre su salud sobre la cual desee hablar?

¿Han habido cambios en su vida familiar desde su última visita?

- Mudanza
- Cambio de empleo
- Separación
- Muerte de un familiar
- Divorcio

No tenga miedo de hablar abierta y honestamente con su médico. Si tiene alguna pregunta, hágala. Compartir información con su médico y hacer preguntas mejorará la atención que usted recibe. Su médico está aquí para ayudar.

## TEMAS PARA DISCUTIR CON SU MÉDICO

- **Todos:** Pregunte si puede aplicarse la vacunas contra la gripe en su consultorio en el otoño. Pregunte si usted padece alguna condición que se beneficiaría de la terapia con aspirina.
- **Fumadores:** Considere utilizar su visita para hablar con su médico sobre cómo dejar de fumar.
- **Mujeres:** Considere consultar sobre planificación familiar, un examen de mujeres sanas y pruebas de detección de cáncer de seno.
- **Hombres:** Considere consultar sobre un examen de próstata, problemas al orinar y planificación familiar.

## RECETAS MÉDICAS DE SU MÉDICO:

MEDICAMENTO	DOSIS	INSTRUCCIONES

**Consejo:** Consulte si hay una alternativa genérica.

## DERIVACIONES DE SU MÉDICO:

LABORATORIO	ESPECIALISTA	ESTUDIOS POR IMÁGENES

**Consejo:** Corrobore que todas las derivaciones sean para proveedores participantes de Buckeye. Si no lo son, solicite una derivación para un proveedor de la red.

MI PRÓXIMA CITA ES: \_\_\_\_\_

# ¿Tiene asma?

**Cada año hay alrededor de** dos millones de visitas a la sala de emergencias por asma. Pero el asma es una enfermedad muy controlable.

Hay medicamentos orales e inhalables que pueden detener un ataque agudo y también pueden ayudar a prevenir que los ataques sucedan. Las personas con asma generalmente esperan a tener la necesidad de ir a la sala de emergencias antes de obtener ayuda médica. A veces ha transcurrido mucho tiempo desde su última visita a sus médicos, o no han seguido los consejos de su médico. Algunas veces no comprenden cómo tomar los medicamentos contra el asma.

Hay dos tipos principales de medicamentos utilizados para tratar estas afecciones respiratorias:

1. medicamentos de alivio rápido
2. medicamentos de control a largo plazo

**Los medicamentos de alivio rápido** ayudan a aliviar los síntomas del asma que pueden recrudecer. Los agonistas beta2 de acción corta para inhalación como el ProAir son la primera opción para el alivio rápido. Estos medicamentos actúan rápidamente para relajar los músculos tensos alrededor de las vías respiratorias cuando está teniendo un ataque de asma. Esto permite que las vías respiratorias se abran para que el aire pueda fluir a

través de ellas. Debe tomar su medicamento de alivio rápido en cuanto note los síntomas de asma. Si utiliza este medicamento más de dos días a la semana, hable con su médico acerca de su control del asma ya que este puede tener que hacer cambios en su plan de tratamiento.

**Los medicamentos de control** a largo plazo se toman a diario para ayudar a detener los síntomas. Los medicamentos más eficaces a largo plazo reducen la inflamación de las vías respiratorias, lo que ayuda a prevenir el inicio de los síntomas y evitar futuras complicaciones.

Estos son medicamentos contra el asma de larga duración disponibles en el formulario de Buckeye:

- Dulera
- Inhalador Flovent
- Advair
- Symbicort
- Serevent
- Foradil
- Comprimidos Theophylline
- Singulair

**El Plan de Salud de Buckeye desea brindarle a nuestros miembros una atención médica de excelencia. Puede ayudar trabajando de cerca con su médico. Siga las instrucciones de su médico y tome sus medicamentos de manera adecuada. Si nota cambios en sus síntomas de asma, llame a su médico a la oficina para obtener ayuda.**

## Datos sobre la clamidia

Si usted es una persona sexualmente activa, entonces debería recibir educación sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS). Cualquier persona que mantenga relaciones sexuales sin protección (vaginal, anal u oral) está en riesgo.

Las personas jóvenes sexualmente activas y aquellas con varias parejas o nuevas corren un riesgo aún mayor. La clamidia es una ETS común que puede curarse fácilmente. Si se deja sin tratar, la clamidia puede causar daño permanente al sistema reproductor de una mujer, dificultando o imposibilitando el embarazo. Si usted está embarazada, puede transmitírselo a su bebé

durante el parto.

¿Cómo saber si tiene clamidia?

Puede no presentar síntomas, pero esté atento a estos signos:

### MUJERES:

- Secreción vaginal inusual
- Sensación de ardor al orinar

### HOMBRES:

- Secreción del pene
- Sensación de ardor al orinar
- Los testículos pueden estar hinchados y doler

### RECTO, HOMBRES Y MUJERES:

- La mayoría de las veces no presenta síntomas
- Dolor en el recto
- Sangrado
- Secreción

Debe informar inmediatamente a su médico sobre cualquier llaga inusual o secreción olorosa.

¡Protéjase a usted mismo y a sus seres queridos!

1. Utilice profilácticos de látex de la forma correcta cada vez que mantenga relaciones sexuales.
2. Limite la cantidad de parejas sexuales que tiene.
3. Sométase a una prueba anual, ya sea mediante una prueba sanguínea o hisopado vaginal.

Puede averiguar más en [cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm](https://www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm).

## ¿Está listo para dejar de fumar?

Comience hablando con su médico. Su médico puede ayudarle a escoger la mejor manera para dejar de fumar. Algunas personas utilizan el parche de nicotina, goma de mascar con nicotina o pastillas de nicotina. Y a veces, un medicamento con receta médica, tal como Wellbutrin o Chantix es una buena opción.

Si usted piensa que está preparado para dejar de fumar, escoja un motivo que sea lo suficientemente fuerte como para abandonar el hábito. Probablemente la idea de contraer cáncer lo asuste. O quizá usted quiera vivir más tiempo y ser más activo para sus hijos. Además, dejar de fumar le ayudará a ahorrar dinero. ¡Simplemente piense en todo el dinero que podría tener después de dejar de fumar por un mes o un año!

## ¿DÓNDE PUEDE OBTENER AYUDA?

Llame al Instituto Nacional contra el Cáncer, **1-877-44-U-QUIT (1-877-448-7848)**. O a la Línea para Dejar de Fumar de Ohio, 1-800-QUIT-NOW **(1-800-784-8669)**.

Lea consejos para dejar de fumar en estos sitios web:

- [smokefree.gov](http://smokefree.gov)
- [betobaccofree.gov](http://betobaccofree.gov)
- [cdc.gov/tobacco](http://cdc.gov/tobacco)

## ¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos?

**Estando presentes** y participando. Los niños con padres que participan tienen:

- Una mayor autoestima y menos depresión cuando adolescentes
- Mayores calificaciones, resultados en pruebas y logro académico en general
- Menores niveles de consumo de drogas y alcohol
- Mayores niveles de empatía y otras conductas pro-sociales
- Mayor estabilidad en sus finanzas
- Menos problemas con la ley
- Desarrollo más saludable
- Más apoyo de los parientes de sus padres

## PARTICIPE DE LA SALUD DE SU HIJO(A) ADOLESCENTE

A menudo, los adolescentes se ven a sí mismos como superhéroes. Sienten que el entorno no puede afectarles. Pero los padres deberían tomarse tiempo para conversar con sus hijos adolescentes. Escuchar lo que dicen. Hacerles saber que a usted le importa. Participe, haga preguntas. Hable con ellos acerca de la presión de los pares, del estrés, de las drogas, del alcohol y del sexo.

Si su hijo(a) adolescente es saludable, quizá piense que no necesita consultar con el médico. Pero los adolescentes necesitan chequeos anuales. En un chequeo, a los niños se les enseña sobre la alimentación saludable, ejercicios y otras actividades que son buenas para ellos.

Es muy probable que los adolescentes que adquieren el hábito de consultar a un médico regularmente, incluso cuando se sienten bien, continúen con estos hábitos en la adultez.

## Cheques médicos GRATUITOS

Los pequeños a su cargo necesitan someterse a exámenes regulares de niño sano para estar saludables. Estos chequeos médicos son gratuitos con su membresía de Buckeye Health Plan.

Un chequeo incluye:

- inmunizaciones necesarias
- un examen físico
- exámenes de la vista y de la audición
- educación nutricional y apoyo
- chequeos de salud mental

Llame al médico de atención primaria de Buckeye para programar un chequeo médico.

¡Controle su buzón! Se realizarán sorteos mensuales especiales por tarjetas de regalo. El valor de las tarjetas de regalo varían entre \$250 a \$1,000. Y no olvide su dinero de CentAccount: dependiendo de la edad de su hijo(a) (bebés y adolescentes), usted puede ganar recompensas cuidándolos. Por favor, remítase a su Manual para Miembros o llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358** si tiene preguntas adicionales.

# Es importante visitar al dentista **todos los años**

**¿Desea tener dientes y encías saludables?** ¿Desea prevenir los problemas orales antes de que comiencen? Entonces visite a su dentista todos los años.

Una visita anual puede detectar problemas orales (como enfermedad de las encías) mientras estén en etapas tempranas. Esto significa que es más fácil tratarlos. Y usted puede evitar tratamientos caros y difíciles, tales como los tratamientos de conducto.

En las visitas regulares también se pueden detectar caries pequeñas, cuando son más fáciles de tratar. Esto significa que usted puede evitar la necesidad de empastes costosos.

Los exámenes dentales pueden detectar la nutrición e higiene deficientes, problemas de crecimiento y desarrollo y problemas de alineación mandibular.

Las limpiezas regulares también pueden ayudar a eliminar la acumulación de sarro y de placas que no puede quitar con el cepillado ni con el hilo dental.

Investigaciones han demostrado que una buena higiene oral puede evitar el desarrollo de ciertos tipos de enfermedades. Por ejemplo,

la enfermedad de las encías y la enfermedad cardiaca pueden estar conectadas. Y las mujeres con enfermedad de las encías tienen mayor probabilidad de tener una mayor incidencia de bebés prematuros de bajo peso.

La mejor manera de mantener su boca en excelentes condiciones es visitar a su dentista al menos una vez al año.

Los chequeos y las limpiezas dentales dos veces al año son un beneficio cubierto para niños y adultos. Usted no paga nada. ¡Por favor, llame a su dentista hoy para programar un chequeo! ¿Tiene preguntas? ¿Necesita ayuda para encontrar a un dentista? Llame a Servicios para miembros al **1-866-246-4358**. TTY: **1-800-750-0750**.



La información acerca de la Descripción del Programa para el Mejoramiento de la Calidad de Buckeye 2015 se encuentra disponible para revisión a petición.



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. © 2015. 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- MN- 093015

OHC\_SP\_H