



Cómo mantener su corazón saludable

Su corazón es uno de los órganos más importantes de su cuerpo.

Haga lo que pueda para asegurarse de que esté saludable. Comience por llamar a su médico para preguntarle acerca de estas dos pruebas:

1. Prueba de presión arterial.

Una presión arterial saludable se encuentra entre 90 sobre 60 (90/60) y 120 sobre 80 (120/80). Cuando la presión arterial se encuentra demasiado elevada, el corazón tiene que trabajar duro para bombear la sangre.

2. Prueba de detección del

colesterol. No todo el colesterol es malo, pero mucho colesterol malo dificulta el flujo sanguíneo. Los adultos deben someterse a esta prueba una vez cada cinco años.

Existen maneras para mejorar la salud de su corazón. El ejercicio y una buena dieta pueden ayudar. Su médico también puede sugerir un medicamento. Asegúrese de tomarlo exactamente como se lo indique.

Cuide su corazón para una vida larga y saludable.

Ganadores de las visitas de revisión del niño sano

Los 10 ganadores del último sorteo del niño sano de Buckeye y sus familias están disfrutando de tarjetas de regalo de Hallmark Business Connections después de visitar a sus médicos para realizarse chequeos anuales. Buckeye también regaló cinco mochilas repletas de golosinas para el sorteo del niño sano de regreso a la escuela. Los últimos ganadores son de Fremont (2), Medina, Celina, Canton, Bolivar, Toledo (4), Stow, Columbus (2), New Franklin y Akron. ¡Felicidades!

CONOZCA SU COBERTURA

Como miembro, usted debe entender sus beneficios y lo que se cubre. Hay mucho que aprender sobre beneficios de su manual para miembros. O visite nuestro sitio web en **www.buckeyehealthplan.com**.

A continuación hay algunas cosas que usted debería saber:

- Vacunas contra la gripe gratis
- Cómo encontrar un médico u otro proveedor
- Cómo obtener atención de emergencia y otros servicios médicos
- Cómo enviarnos una queja
- Cómo iniciar una apelación
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- A quién llamar si necesita servicios de intérprete

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su seguro de salud. Si tiene alguna pregunta, llame al **1-866-246-4358**.

Nueva tecnología

Aquí en Buckeye Health Plan nos ocupamos de lo último en atención médica. Esto puede incluir nuevos medicamentos, pruebas o cirugías.

También contamos con un proceso detallado para confirmar que los nuevos tratamientos sean seguros. Le comunicamos a nuestros proveedores acerca de los nuevos servicios que cubrimos.

Gratis para los miembros: Pruebas de salud para mujeres

Gracias a Buckeye Health Plan, las mujeres pueden obtener importantes pruebas de detección de salud sin costo alguno. Las mamografías y las pruebas de Papanicolaou son gratis.

¿QUÉ SIGNIFICA ATENCIÓN PREVENTIVA?

La atención preventiva es importante. Es una de las mejores maneras de estar saludable. Las pruebas para el cáncer son un tipo de atención preventiva. También detectan el cáncer a tiempo, cuando es más fácil de tratarlo.

Los chequeos regulares también son atención preventiva. Le ayuda

a usted y a su médico a detectar posibles signos de enfermedad. Por ejemplo, el colesterol alto puede derivar en una enfermedad cardíaca.

Los bultos inusuales y la pérdida de peso repentina pueden ser signos de condiciones de salud graves. Su médico es un experto en la detección de signos de problemas.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Llame a su médico para programar su próximo chequeo. Y visite **www.buckeyehealthplan.com** para conocer todas nuestras recomendaciones preventivas sobre salud.

REDUZCA SU RIESGO DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo es un período emocionante para las mujeres. También puede ser un período estresante. Es natural preocuparse por la salud de su hijo nonato. Pero hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a que su bebé prospere.

Un estilo de vida saludable, incluso antes del embarazo puede ayudar a prevenir muchos problemas para la madre y el bebé. Las mamás deben seguir estos consejos durante el embarazo:

- Evite el alcohol y los productos de tabaco. El alcohol, el tabaco y las drogas de la "calle" pueden poner a un bebé en riesgo de padecer futuros problemas de salud.
- Consuma alimentos saludables. Usted come por dos durante un embarazo. Esto significa que su dieta ayuda a que su bebé crezca de manera saludable. Limite el consumo

de comidas rápidas y de alimentos con alto contenido de grasas. Coma muchas verduras, frutas, proteínas y granos integrales.

- Siga realizando actividad física. El ejercicio puede ayudarla a controlar el aumento de peso. Consulte con su médico antes de comenzar cualesquier programas de actividad física. Y escuche a su cuerpo, no se sobrecargue.
- Hable con su médico sobre los medicamentos. Informe a su médico sobre cualquier medicamento que esté tomando. Esto incluye medicamentos con receta médica, de venta libre y medicamentos alternativos.

Una vez que el bebé nazca, tome medidas para dejar su casa a prueba de bebés y disminuir las probabilidades de lesiones. También considere la idea de tomar una clase sobre RCP para niños.

¡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. Encuéntrala 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!

Cuide sus ojos: Sométase a una prueba para detectar la miopía

La **miopía** es un problema común de la vista. Los objetos cercanos se aprecian con claridad, pero los lejanos se ven borrosos. La condición afecta casi a uno de cuatro norteamericanos.

La miopía por lo general se diagnostica en niños de entre 8 y 12 años de edad. Puede empeorar durante la adolescencia. Durante los 20 y 40 años de edad pueden sucederse cambios pequeños, pero

la miopía puede empeorar con la edad. Si sus padres tienen miopía, entonces es muy probable que usted también tenga.

Algunos de los síntomas de la miopía incluyen:

- Fatiga visual
- Estrabismo frecuente
- Dificultad para ver objetos distantes, tales como las señales de tránsito al conducir

Sométase a una prueba: Un oculista puede diagnosticar la miopía y otros problemas de los ojos durante un examen ocular. Los anteojos son la forma más sencilla de corregir la miopía. Su oculista le puede recetar lentes y ayudarlo a ver mejor. Las lentes de contacto o cirugía son otras opciones.

Aprenda más en <https://nei.nih.gov/health/errors/myopia>.

Cuidado dental: ¿Es parte de sus propósitos de Año Nuevo?

¿Comió demasiados dulces durante la temporada de festividades? ¿Está embarazada? ¿Tiene hijos de entre 2 y 20 años de edad? Es importante mantener la salud oral de su familia. Los exámenes y limpiezas dentales regulares sin una parte importante de un estilo de vida saludable. Junto con nuestro proveedor dental, Dental Health & Wellness, Buckeye Health Plan está disponible para ayudarlo a encontrar un proveedor dental aprobado y asistencia con el transporte, si corresponde. ¡Su beneficio Dental Health & Wellness cubre dos exámenes orales periódicos y limpiezas de diente por año, gratis! Por favor, llame a su proveedor dental hoy. Si necesita asistencia, por favor comuníquese con Dental Health & Wellness llamando al **1-855-735-4395** o con Servicios para miembros al **1-866-846-4358** (TTY **1-800-750-0750**). Además, nuestro sitio web es una herramienta valiosa: www.buckeyehealthplan.com.

¡No es demasiado tarde para su vacunas contra **la gripe!**

¿Se ha aplicado la vacuna contra la gripe este año? Quizá haya estado muy ocupado par hacerlo. Está bien. Aún hay tiempo para colocarse una.

La vacuna contra la gripe es la mejor defensa contra la gripe. La vacuna hace que su cuerpo genere anticuerpos, que protegen a su cuerpo del virus. La vacunas contra la gripe también puede atenuar sus síntomas si se contrae gripe.

Toda persona de 6 meses de edad y mayor debe aplicarse una vacuna contra la gripe cada temporada de gripe.



¿Qué es el índice de masa corporal (IMC)?

Buckeye Health Plan desea que usted conozca y comprenda su índice de masa corporal (IMC).

Esto mide el peso de una persona en kilogramos dividido por la estatura al cuadrado en metros. El IMC es una herramienta que utilizan los proveedores para calcular los riesgos relacionados con los problemas de salud.

Un IMC alto puede alertar a alguien para que se concentre en su peso, pero también es importante conocer sobre alimentos saludables y ejercicios. Todos necesitan estar físicamente activos, comer alimentos “buenos” y mantener un IMC saludable. Programe una cita con su médico, y hable sobre su IMC.

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

Podemos ayudarle con muchas cosas. Sólo llame a Servicios para miembros al **1-866-246-4358** si usted:

- Tiene preguntas

- Necesita una copia del manual
- Desea una versión impresa de cualquier información de este boletín informativo o en nuestro sitio web **www.buckeyehealthplan.com**



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. © 2016. 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-012916

OHC_SP_H