



## Aproveche su cobertura al máximo

**Gracias por** ser un miembro de Buckeye Health Plan. Queremos ayudarlo a estar lo más saludable posible.

Como miembro, usted cuenta con muchos beneficios. Al entender sus beneficios, podrá aprovechar al máximo su seguro de atención médica.

¿Sabía que Buckeye lo ayuda a encontrar a un médico y a trasladarse a sus consultas? Además, puede realizarse exámenes de salud sin costo alguno cuando visita a los proveedores que trabajan con Buckeye.

Un amigable integrante del equipo de Servicios para Miembros puede ayudarlo de varias maneras. Llame si tiene preguntas sobre su atención o su cobertura, o si necesita una copia impresa de alguna información disponible en nuestro sitio web. También puede aprender mucho del manual para miembros. Servicios para Miembros puede enviarle un manual para miembros o su tarjeta de identificación de miembro en caso de que la extravíe.

Llame al **1-866-246-4358** o visite nuestra página web **[www.buckeyehealthplan.com](http://www.buckeyehealthplan.com)**.

## Aún no es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe

¿Había planeando vacunarse contra la gripe en otoño pero no lo hizo? No es demasiado tarde para ponerse su vacuna contra la gripe ahora.

Según la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), las vacunas pueden protegerlo mientras los virus de la gripe estén circulando en la comunidad. Los brotes de gripe estacional pueden ocurrir desde el mes de octubre; no obstante, la actividad gripal por lo general alcanza su punto máximo en enero o febrero y puede durar hasta mayo.

La vacuna contra la gripe es la mejor defensa contra el virus. Puede reducir las enfermedades gripales, las consultas al médico, la neumonía, la necesidad de antibióticos, las inasistencias en el trabajo y en la escuela, y prevenir las hospitalizaciones relacionadas con la gripe. Todas las personas de 6 meses en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.

# La atención apropiada para usted

**Es importante que obtenga asistencia médica apropiada para su edad y su estado de salud.**

Cuando sus hijos son pequeños, van a consulta con un médico que lo sabe todo acerca de la salud de los niños; se llama pediatra. Sin embargo, cuando sus hijos crecen, sus necesidades de salud cambian. Es allí cuando llega el momento de cambiarse a un médico que sepa sobre la salud de los adultos.

Su médico y Buckeye Health Plan pueden ayudarlo a usted y a su hijo a realizar este cambio. Si necesita ayuda para encontrar un médico nuevo, converse con su médico actual o comuníquese con Servicios para Miembros al **1-866-246-4358**.

## La presión sanguínea alta puede ser peligrosa

Buckeye Health Plan se compromete a ayudarlo a obtener la atención médica que necesita. Cuidar de su presión sanguínea alta es importante para prevenir problemas graves de salud como la insuficiencia renal, la insuficiencia cardíaca, la pérdida de visión y el derrame cerebral. Algunas decisiones relacionadas con la salud y el estilo de vida (también conocidas como factores de riesgo) aumentan la probabilidad de sufrir de presión sanguínea alta. Aunque no todos los factores de riesgo pueden controlarse, aquí hay algunas cosas que usted puede cambiar:

- Comer alimentos con alto contenido de grasa y sal
- No ser una persona activa
- Tener sobrepeso
- Fumar o usar otras formas de tabaco

Buckeye puede trabajar con usted para mantener su presión sanguínea por debajo de 140/90. A continuación se presentan algunos consejos para comenzar ahora mismo:

- Infórmese acerca de los números de presión sanguínea que quiere alcanzar
- Mida su presión sanguínea según lo recomendado
- Tome los medicamentos recetados para ayudar a disminuir la presión sanguínea
- Realice cambios en su estilo de vida como mantener un peso saludable o dejar de fumar
- Controle el estrés
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas

Entérese de cómo obtener un tensiómetro llamando a Servicios para Miembros de Buckeye al **1-866-246-4358** (TTY **1-800-750-0750**), de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Buckeye se preocupa por usted. ¡Queremos ayudarlo a mantenerse saludable!

## Los controles médicos le permiten mantenerse en buen estado de salud

**Los controles médicos le permiten anticiparse a sus problemas de salud.** Utilice este tiempo con su médico para:

- Conversar sobre cómo se siente.
- Medir los signos de su salud, como su peso y presión sanguínea.
- Programar exámenes de salud, como pruebas de detección de cáncer.
- Hablar sobre distintas formas de comer mejor y de estar activo.
- Revisar cualquier enfermedad crónica. Por ejemplo, ¿sufre de asma? ¿Sus síntomas están bajo control?
- Infórmele a su médico sobre sus otros proveedores. Por ejemplo, ¿acude a consulta con un especialista?

A continuación, le explicamos cómo prepararse para su próximo chequeo:

- Escriba preguntas.
- Haga una lista de sus medicamentos. Incluya los medicamentos de prescripción y los de venta libre.
- Pregúntese, ¿está tomándose apropiadamente sus medicamentos? ¿Está sufriendo algún efecto secundario?

Por último, no olvide traer su tarjeta de identificación de miembro.

# Cuatro evaluaciones médicas que todo el mundo requiere

Sométase a estudios de detección. Este consejo resulta oportuno si le preocupa su salud. Los estudios de detección pueden hallar problemas de salud antes de que se manifiesten los síntomas y sienta que algo puede estar mal. Y esto importante. Cuando una enfermedad se detecta temprano, puede ser más fácil de tratar.

**Este cuadro lo ayudará a informarse acerca de las cuatro evaluaciones médicas que todos los adultos requieren.**

Examen de presión sanguínea	
<b>CUÁNDO lo necesita</b>	Comience a los 18 años, examínese por lo menos cada dos años.*
<b>CÓMO se lleva a cabo</b>	Su proveedor puede medir su presión sanguínea durante una revisión médica.
<b>POR QUÉ lo necesita</b>	En general, la presión sanguínea alta no presenta síntomas. La única manera de saber si usted la tiene es sometiéndose a una evaluación. Si no recibe tratamiento médico, puede causar un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
Examen para la diabetes	
<b>CUÁNDO lo necesita</b>	Comience a los 45 años, examínese por lo menos cada tres años.*
<b>CÓMO se lleva a cabo</b>	Se extrae una muestra de sangre y se analiza.
<b>POR QUÉ lo necesita</b>	Solo se manifiestan algunos síntomas de la diabetes en sus etapas tempranas. Eso significa que a menudo no se diagnostica hasta después de 10 años. Durante este tiempo, la diabetes podría dañar su corazón, sus ojos, sus riñones y sus nervios.
Examen para el colesterol	
<b>CUÁNDO lo necesita</b>	Comience a los 20 años, examínese por lo menos cada cinco años.*
<b>CÓMO se lleva a cabo</b>	Se extrae una muestra de sangre y se analiza.
<b>POR QUÉ lo necesita</b>	Un exceso de colesterol en su sangre puede provocar un ataque cardíaco. Sin embargo, cuando el colesterol está elevado, puede que usted no se sienta enfermo.
Examen para el cáncer de colon	
<b>CUÁNDO lo necesita</b>	Comience a los 50 años de edad. Existen muchas maneras de examinarse. Algunos exámenes se realizan cada uno o dos años, y otros cada cinco a diez años.*
<b>CÓMO se lleva a cabo</b>	Algunos exámenes pueden realizarse en casa. Otros deben realizarse en la clínica o en el hospital.
<b>POR QUÉ lo necesita</b>	Los exámenes pueden detectar tumores antes de que se conviertan en cáncer.

\*Es posible que necesite examinarse antes o con más frecuencia dependiendo de sus antecedentes médicos personales o familiares.

Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358**.

## Mantenga saludables los dientes de su hijo

**¿Sabía que la caries dental puede aparecer cuando su hijo es un bebé? Para mantener saludable la sonrisa de su hijo, intente seguir estos consejos:**

- Limpie los dientes de su bebé con una gaza húmeda todos los días, dos veces al día.
- Si su hijo usa un chupete, **NO** lo unte con azúcar, miel u otro tipo de alimento.
- No coloque los chupetes o cucharas en su boca. Los gérmenes pueden transmitirse de usted a su hijo.
- No ponga a su bebé a dormir con un biberón o taza que contenga leche, fórmula, jugos de frutas o cualquier líquido que contenga azúcar.
- Trate de evitar darles alimentos azucarados o masticables a los niños. En lugar de eso, intente darles meriendas saludables como vegetales.

*Una contribución de Preddis Sullivan, Médico en Cirugía Dental (Doctor of Dental Surgery, DDS), Maestría en Administración de Negocios (Master of Business Administration, MBA), Director Principal de Odontología, Envolve Dental, Inc.*



## Hable hoy sobre la atención de mañana

Usted tiene derecho de tomar decisiones con respecto a su salud. Esto incluye planificar el tratamiento antes de que usted lo requiera. Y es posible hacerlo mediante el uso de un documento llamado directiva anticipada.

Una directiva anticipada determinará quién tomará las decisiones de salud en su lugar, en caso de que usted no pueda hacerlo. También puede indicar si usted solicita o rechaza un tratamiento. Esto incluye soporte vital.

No necesita un abogado para redactar este documento. Su médico puede ayudarlo.

Obtenga más información y vea la directiva anticipada de su estado en [www.caringinfo.org](http://www.caringinfo.org).

## Su opinión importa

Cada año, usamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros sobre nuestro desempeño. Si ya completó la encuesta, se lo agradecemos. Al saber su opinión, podemos mejorar nuestros servicios. A continuación, le presentamos lo que hemos aprendido de nuestros miembros en 2016.

Las áreas en las que obtuvimos un buen puntaje son:

- Se obtuvo la atención necesaria inmediatamente
- Calificación del especialista
- Calificación de la atención médica

De acuerdo con los comentarios recibidos, algunas de las áreas en las que hemos estado trabajando para mejorar son:

- Obtener información o ayuda del servicio al cliente
- Programar la consulta de un niño con especialistas tan pronto como sea necesario
- Calificación del plan de salud



BUCKEYE HEALTH PLAN, 4349 Easton Way, Suite 400, Columbus, OH 43219  
1-866-246-4358 (TTY 1-800-750-0750) • [www.buckeyehealthplan.com](http://www.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-040417 La información acerca de la Descripción del Programa para el Mejoramiento de la Calidad de Buckeye 2017 se encuentra disponible para revisión a petición.



4349 Easton Way  
Suite 400  
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) schwetzsch, kannscht 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).