



## Conozca sus números

**¿Conoce sus valores de la presión arterial?** Ese es el primer paso para combatir la presión arterial alta. La presión arterial alta puede incrementar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. También puede causar ataques cardíacos o enfermedades renales. A continuación, se presentan tres formas para controlar su presión arterial.

- 1. Consuma una dieta saludable.** Esto significa menos grasa, sal y azúcar y más granos integrales y vegetales. Limite el alcohol y las bebidas azucaradas.
- 2. Manténgase activo.** El ejercicio regular puede fortalecer su corazón. También puede ayudar a mantener su peso bajo.
- 3. Tome sus medicamentos.** ¿Su médico le ha recetado medicamentos para controlar su presión arterial? Asegúrese de tomarlo exactamente según la indicación.

Buckeye Health Plan puede ayudarlo a controlar su presión arterial. Tenemos programas de administración y manejo de enfermedades para los miembros con ciertas condiciones. Llame al **1-866-246-4358**.

## Cuidado de sus dientes

Tener dientes saludables supone más que tener solo una sonrisa bonita. Un buen cuidado dental es un beneficio para su salud en general. Los niños y adultos deben visitar a un odontólogo al menos una vez al año.

Llámenos al **1-866-246-4358** si necesita ayuda para encontrar uno. Podemos indicarle cuáles servicios dentales están cubiertos.



## Aproveche al máximo su plan de salud

Buckeye Health Plan desea ayudarlo a aprovechar al máximo su plan de salud. Infórmenos si necesita:

- Transporte para ir al médico
- Ayuda para elegir un médico
- Ayuda para programar una cita
- Una versión impresa de cualquier información que encuentre en nuestro sitio web: **BuckeyeHealthPlan.com**

Llame a Servicios para Miembros de Buckeye Health Plan al **1-866-246-4358**.

Nuestro sitio web tiene mucha información útil. Puede encontrar una copia actualizada de su manual para miembros y buscar un proveedor. También puede solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembros a través del portal seguro para miembros. Encuentre el portal para miembros en **BuckeyeHealthPlan.com/login.html**.

## Conozca sus beneficios

¿Conoce sus beneficios? Puede encontrar más información sobre sus beneficios en el manual para miembros. Si no tiene una copia, solo llame al **1-866-246-4358**.

También puede llamarnos si tiene preguntas sobre sus beneficios. Podemos ayudarlo a presentar una queja. También podemos decirle cómo apelar una decisión.

Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación para miembros. Un intérprete puede ayudarlo a obtener más información sobre sus beneficios. Un intérprete también puede ayudarlo durante las citas médicas. Llame a Servicios para Miembros de Buckeye Health Plan al **1-866-246-4358**.

# Consultas de seguimiento para adolescentes

Los adolescentes no necesitan consultas de seguimiento tan frecuentes como los niños pequeños, pero aun así deberían ver a un médico de atención primaria al menos una vez al año. Las visitas regulares mantendrán a los adolescentes al día con las vacunas. El médico también puede hablar con los adolescentes sobre:

- Sexo seguro
- Consumo de drogas y alcohol
- Depresión

A medida que los adolescentes crecen, deben dejar de ver a un pediatra y comenzar a ver a un proveedor de atención primaria para adultos. Esto es particularmente importante para los adolescentes con problemas crónicos de salud. Si un adolescente tiene una afección como diabetes, no debe perderse ninguna consulta.

Crecer también significa que los adolescentes necesitarán comenzar a cuidar de su propia atención. Pueden programar sus propias citas. Tendrán que hablar con los médicos sobre su atención. Puede obtener más información sobre cómo ayudar a los adolescentes a hacer la transición a un proveedor de atención para adultos en **gottransition.org**. Buckeye Health Plan puede ayudar a los adolescentes a encontrar un proveedor de atención para adultos. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358**.





## Su plan para la diabetes

**Si tiene diabetes,** las pruebas pueden ayudarlo a cuidar su salud. Debe conocer sobre estas pruebas:

- **HbA1c:** Esta prueba de sangre le indica el nivel promedio de azúcar en su sangre en los últimos meses. La mayoría de las personas apuntan a un A1c entre 7% y 8% o menor.
- **Examen de la vista:** Un examen de la vista buscará señales de que la diabetes está dañando sus ojos.
- **Examen de los pies:** Su médico buscará ampollas, llagas o pérdida de sensibilidad.
- **Presión arterial:** La presión arterial alta puede hacer que empeoren los problemas de salud causados por la diabetes.

- **Colesterol:** Las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de tener niveles altos de colesterol. Esto puede provocar una enfermedad cardíaca.
- **Pruebas de detección en la orina:** Esta prueba se asegura de que sus riñones funcionen bien.

Si tiene diabetes, debería consultar a su médico cada tres a seis meses. Hable con su médico sobre las pruebas necesita.

Buckeye Health Plan puede ayudarlo a controlar su diabetes. Llame al **1-866-246-4358**.

## ¿Cuáles son sus deseos?

Puede ser difícil hablar sobre el final de la vida. Pero es importante hablar de eso ahora. De esta forma, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos si no puede hablar por sí mismo.

Una directiva anticipada es un documento que dice qué tratamientos desea y cuáles no. Una vez que tenga una directiva, todavía queda más por hacer. Asegúrese de que su médico coloque una copia en su archivo. Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde encontrar una copia.

Puede obtener más información sobre directivas anticipadas en [caringinfo.org](http://caringinfo.org).



## Seguridad con medicamentos analgésicos

**En el 2015, 3,050 personas en Ohio murieron por sobredosis accidental de medicamentos.** La mayoría de estas muertes fueron causadas por opioides. Los medicamentos opioides pueden ser adictivos. ¿Toma algún opioide para el dolor? Recuerde estos consejos de seguridad:

- Siempre tome el medicamento según la indicación. Nunca tome más de lo que necesita.
- Si el medicamento parece no estar funcionando, hable con su médico.
- Consulte con su médico o farmacéuta antes de tomar también acetaminofén, ibuprofeno o medicamentos para dormir o para la ansiedad.
- Deshágase de cualquier medicamento para el dolor que no necesite. Pregúntele a su médico o farmacéutico cómo hacer esto de forma segura.

Ohio desea ayudar a las personas a usar medicamentos opioides de forma segura. Se han realizado cambios en la forma en la que se recetan estos medicamentos:

- Para uso a corto plazo, la primera receta no puede exceder un suministro de 7 días.
- Para recetas subsecuentes, los pacientes solo pueden recibir un suministro de 14 días cada 45 días.

¿Ya toma un medicamento opioide diariamente para uso a largo plazo? Estos cambios no le afectan. ¿Preguntas? Hable con su médico o farmacéutico.

## Riesgos del invierno para la enfermedad cardíaca

Probablemente ya sabe que el invierno es una época riesgosa para las caídas. Pero, ¿sabía que también tiene un riesgo mayor de sufrir un infarto en el invierno? Esto se debe a que el clima frío contrae los vasos sanguíneos. Esto puede ocasionar una presión arterial más alta y niveles más altos de colesterol, lo cual puede provocar un infarto. Le presentamos algunos consejos para mantenerse saludable en los meses más fríos.

- **Abrígue-se:** Vístase con capas de ropa para mantenerse cálido. Asegúrese de usar sombrero y guantes.
- **Prepárese:** Si tiene pensado trabajar o jugar afuera, primero realice un calentamiento ligero.
- **Cuide su salud:** Hable con su médico acerca de su presión arterial. Verifique sus niveles de colesterol.



BUCKEYE HEALTH PLAN, 4349 Easton Way, Suite 400, 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. © 2018. 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-033018



Information regarding Buckeye's 2017 Quality Improvement Program Description is available for review upon request.



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, kansch 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).