



Cuándo los antibióticos son **la respuesta correcta**

¿Tiene hijos? Entonces sabe que muchos gérmenes se propagan en esta época del año. Pareciera que siempre hubiera un brote de gripe, de algún resfriado o de una infección.

Usted quiere que sus hijos se sientan mejor lo antes posible. Quizás piense que los antibióticos son la mejor cura. Piense de nuevo.

Los antibióticos solo ayudan en las enfermedades causadas por bacterias. La mayoría de los resfriados y gripes provienen de un virus y esto significa que los antibióticos *no pueden* curarlos. Los antibióticos *pueden* curar la amigdalitis y la tos ferina.

Consulte sus opciones con el médico si usted o su hijo se enferman. Y ayude a prevenir la gripe protegiendo a su familia con una vacuna contra la gripe.

Cuatro datos acerca de la vacuna contra la gripe

1. La vacuna contra la gripe se recomienda a todas las personas mayores a 6 meses de edad pues es la forma más segura de prevenirla.
2. Si está embarazada, vacúnese contra la gripe para protegerse a sí misma y a su bebé por nacer.
3. La vacuna contra la gripe está cubierta, no debe pagar por ella.
4. Cada año se crea una nueva vacuna antigripal para combatir la versión más reciente de la gripe.

Ayuda en caso de **dolor lumbar**

Es común que personas en los Estados Unidos falten al trabajo por tener dolor lumbar.

Si su espalda le ha dolido últimamente, usted puede pensar que necesita una radiografía o una IRM, un examen que usa energía de ondas magnéticas para tomar fotos dentro de su cuerpo.

Sin embargo, el dolor lumbar puede aliviarse sin necesidad de hacerse estos exámenes. En muchos casos, su doctor puede tratar su dolor de espalda después de un examen físico completo y una revisión de su historial médico. Su doctor también puede darle medicación (según sea necesario) y sugerirle que vaya a fisioterapia.

Los médicos saben que si un paciente no mejora en seis semanas o se presentan otros problemas, entonces es importante hacer radiografías. Si su médico cree que tiene problemas nerviosos, huesos fracturados o una infección, es posible que deba hacerse exámenes.

Muchas veces, las radiografías no son necesarias para mejorarse. Tratar el dolor con calor, analgésicos de venta libre y actividad física puede ser muy útil.

Además, las radiografías pueden ser dañinas si no son necesarias. Puede sentirse mejor más rápido si descansa su espalda y sigue el plan del doctor. Hable con su doctor y no se haga una radiografía o IRM si este piensa que usted no lo necesita.

Lista de control de la salud de la mujer

Pregúntele a su médico sobre estos tres exámenes de salud que debe hacerse, ya que podrían salvarle la vida.

1. Mamografía: Se trata de una radiografía que busca signos de cáncer de seno.

2. Prueba de Papanicolaou: Esta prueba detecta el cáncer cervical o de cuello uterino.

3. Examen de colesterol: Este análisis de sangre puede ofrecerle mucha información a usted y a su médico acerca de la salud de su corazón.

Hable con su médico acerca de las pruebas y cronogramas recomendados para sus necesidades de salud. Llame a Buckeye Health Plan al **1-866-246-4358** si necesita ayuda para encontrar a un médico o programar una cita.

Información acerca de **su plan de salud**

▪ **Atención de calidad:** Usted merece recibir atención de calidad. Queremos ayudarlo a obtenerla. Nuestro programa de mejoramiento de la calidad (Quality Improvement, QI) evalúa los servicios de nuestros médicos, hospitales y clínicas. Llámenos o visite **www.buckeyehealthplan.com** para

obtener más información sobre nuestro programa QI.

▪ **¿Necesita una cita?** Los médicos hacen todo lo posible por atenderlo cuando usted lo necesita, dependiendo de la razón por la que necesite ser atendido. A continuación, se presentan las referencias generales sobre cuándo puede esperar obtener una cita:

- **Controles y exámenes físicos en un plazo de 28 días**
- **Consultas de atención primaria urgente (que no supongan un peligro para la vida) en un plazo de 6 horas**
- **Llamadas de enfermedades no urgentes en un plazo de 72 horas**
- **Atención de emergencia en un plazo de 24 horas**
- **Las remisiones a un especialista deben programarse dentro de un plazo de 4 semanas de una solicitud o dentro de un plazo de 24 horas de la revisión si es una emergencia.**
- **Atención de la salud conductual: inmediatamente para emergencias, en**

un plazo de 24 horas para atención de emergencia y en un plazo de 10 días para atención de rutina.

- **Cuidados prenatales en un plazo de:**
 - A. 3 semanas después de una prueba de embarazo positiva
 - B. 3 semanas después de la identificación de un riesgo alto
 - C. 7 días después de la solicitud en el primer y segundo trimestre
 - D. 3 días después de la solicitud en el tercer trimestre

Solo deberá esperar una hora o menos en la sala de espera. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358** si tiene problemas para programar una cita.

▪ **Estamos en internet:** Puede encontrarnos en línea en **www.buckeyehealthplan.com**. Busque un proveedor. Consulte los beneficios de los miembros especiales y revise la lista de medicamentos cubiertos. Si desea obtener copias impresas de cualquier material que esté en nuestra página web o en su manual de miembro, llámenos al **1-866-246-4358**.

▪ **Nueva tecnología:** Tenemos un grupo de médicos y personal que regularmente revisa nuevos servicios, tratamientos y medicamentos. Este equipo los evalúa para comprobar si son seguros y le brindan una atención de calidad.

LISTA DE CONTROL DE LA VISITA AL CONSULTORIO

Complete este formulario antes de todas sus citas.

NOMBRE DEL DOCTOR _____

FECHA DE LA CONSULTA _____

Haga una lista de todos los medicamentos que toma actualmente, incluyendo todos los medicamentos sin prescripción facultativa y suplementos. Si necesita más espacio, haga una lista por separado y tráigala con usted.

MEDICACIÓN	DOSIS (MILIGRAMOS)	HORA DEL DÍA EN LA QUE SE LA TOMA	OBSERVACIONES

¿Tiene alguna preocupación médica sobre la que quiera hablar?

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

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

No tenga miedo de hablar de forma abierta y honesta con su doctor. Si tiene dudas, pregúntele. Compartir información con su doctor y hacer preguntas mejorará la atención que usted recibe. Su doctor está ahí para ayudarlo.

TEMAS PARA DISCUTIR CON SU DOCTOR:

- **Todos:** Pregunte a su médico si puede vacunarse contra la gripe en su consultorio durante el otoño. Pregunte si tiene alguna condición que se beneficiaría de una terapia de aspirinas.
- **Fumadores:** Considere aprovechar su consulta para hablar con su doctor sobre dejar el cigarro.
- **Mujeres:** Considere preguntar sobre planificación familiar, un examen de mujer sana y prueba de detección de cáncer de seno.
- **Hombres:** Considere preguntar sobre un examen de la próstata, problemas con la orina y planificación familiar.

PRESCRIPCIONES DE SU DOCTOR:

MEDICAMENTO	DOSIS	INSTRUCCIONES

Consejo: Pregunte si hay alguna alternativa genérica.

REMISIONES DE SU DOCTOR:

LABORATORIO	ESPECIALISTA	IMAGINOLOGÍA

Consejo: Confirme que cualquier remisión sea para los proveedores participantes de Buckeye. Si no lo son, pida una remisión a un proveedor dentro de la red.

MI PRÓXIMA CITA ES: _____

BUCKEYE HEALTH PLAN
4349 Easton Way
Suite 400
Columbus, OH 43219

1-866-246-4358
(TTY 1-800-750-0750)
www.buckeyehealthplan.com

PSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

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-MM-030717

La información acerca de la Descripción del Programa para el Mejoramiento de la Calidad de Buckeye 2016 se encuentra disponible para revisión a petición.

¡El Buckeye Health Plan está haciendo un esfuerzo para hacer mejoras para USTED!

En Buckeye, nuestro objetivo N° 1 es transformar la salud de la comunidad y mejorar los resultados médicos, una persona a la vez. Para ayudar a alcanzar dicho objetivo, estamos trabajando constantemente para mejorar la calidad de la atención que ofrecemos y siempre estamos buscando nuevas formas de hacerle llegar esas mejoras.

¡Hay muchas mejoras nuevas y emocionantes en proceso! Estas son algunas.

1. MyHealthDirect es un servicio gratuito patrocinado por el Buckeye Health Plan para programar las citas de atención médica para los miembros de Buckeye. Esto le evitará pasar tiempo programando citas, ya que Buckeye lo contactará y hará el trabajo de programarlas por usted. Buckeye está reclutando 136 médicos practicantes para participar en el programa.
2. Los miembros a los que se les haya diagnosticado hipertensión recibirán una llamada de nuestro personal del QI para ayudarlos a aprender a cuidar su presión arterial. Si su médico quiere que usted tome su presión arterial en casa, le ayudaremos a obtener un tensiómetro gratuito. También lo ayudaremos a encontrar un doctor si lo necesita.
3. Asociación con las farmacias Kroger: Los miembros de Buckeye a los que se les haya diagnosticado diabetes, que usen las farmacias Kroger y necesiten hacerse un examen HbA1c podrán hacérselo en la farmacia. Los resultados se le enviarán a su médico de atención primaria.

Nuestro objetivo es ser uno de los planes mejor calificados en Ohio y estos esfuerzos están dando frutos. ¡Pero no podemos hacerlo sin usted! Puede ayudarnos:

- Visitando a su doctor y manteniendo sus consultas programadas
- Tomando sus medicamentos según se le ha indicado
- Asegurándose de que Buckeye tiene la información de contacto más actualizada para usted

Si necesita ayuda con cualquiera de estos, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358** (TTY **1-800-750-0750**).

Estamos juntos en esto y estamos comprometidos a ayudarlo a estar y mantenerse saludable.

www.buckeyehealthplan.com

CALENDARIO DE VACACIONES 2017

Buckeye Health Plan (Buckeye) estará cerrado los siguientes días en el 2017. Un día festivo que caiga sábado se guardará el viernes antes del mismo. Un día festivo que caiga domingo se guardará el lunes después del mismo.

Año nuevo

Lunes, 2 de enero

Natalicio de Martin Luther King Jr.

lunes, 16 de enero

Día de la recordación

lunes, 29 de mayo

Día de la independencia

martes, 4 de julio

Día del trabajador

lunes, 4 de septiembre

Reunión/entrenamiento de todo el personal

viernes, 27 de octubre

Día de acción de gracias

jueves, 23 de noviembre

Día siguiente al día de acción de gracias

viernes, 24 de noviembre

Día de navidad

lunes, 25 de noviembre

Cuando Buckeye está cerrado, puede llamar a nuestra línea de asesoría de enfermería 24 horas al **1-866-246-4358** y seguir las indicaciones de voz para obtener información de salud.

Servicios para miembros de Buckeye: **1-866-246-4358** (TTY **1-800-750-0750**); lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., excepto en los días festivos.



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：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-246-4358 (TTY: 711)。

German:

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Arabic:

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-866-246-4358 (رقم هاتف الصم والبكم: 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: Call 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Russian:

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-246-4358 1-866-549-8289 (телетайп: 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 số 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Cushite:

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Korean:

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-246-4358 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Italian:

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Japanese:

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-866-246-4358 (TTY: 711)まで、お電話にてご連絡ください。

Dutch:

AANDACHT: 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, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером 1-866-246-4358 (телетайп: 711).

Romanian:

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Somali:

LA SOCO: Haddii aad ku hadasho Ingiriisi, adeegyada taageerada luqada, oo bilaash ah, ayaad heli kartaa, Wac 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Nepali:

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-866-246-4358 (टिक्वाइ: 711) ।