



Consejo rápido para **padres**

Sus hijos deben consultar al médico una vez al año para realizarse un control del niño sano o un chequeo. No espere hasta que se sientan mal. Si visita al médico cuando están bien, se asegura de que están creciendo de manera fuerte y saludable.

Las necesidades de su hijo(a) pueden cambiar a medida que crece. Si su hijo(a) adolescente consulta a un pediatra, quizá haya llegado el momento de cambiar a un médico para adultos.

Hable con el médico actual de su hijo(a), ya que puede ayudarle a decidir si su hijo(a) necesita otro médico. También puede ayudarle a que no se interrumpa la atención de su hijo(a).

El plan médico Buckeye Health Plan también puede ayudar a los miembros a encontrar el médico adecuado para sus necesidades y programar una cita. Llame a Servicios para miembros al **1-866-246-4358**.

Cepílese, enjuáguese, use hilo dental y... programe un examen odontológico

Prepare su sonrisa para los días de verano y las oportunidades de fotografías en la piscina, el parque y de vacaciones. Los exámenes bucales de rutina y las limpiezas dentales son importantes y ¡son gratuitas!

Los beneficios odontológicos de Buckeye Health Plan se proveen a través de Dental Health & Wellness. Los beneficios dentales cubren dos limpiezas y exámenes bucales por año—¡y sin que usted incurra en gastos! Estos exámenes son un buen momento para preguntar sobre los selladores en sus molares posteriores, que pueden evitar futuras caries.

¡No deje pasar más tiempo! Llame hoy para programar una cita odontológica. El departamento de Servicios para miembros de Buckeye (**1-866-246-4358** o TTY **1-800-750-0750**) puede ayudarle a encontrar un dentista aprobado por Buckeye. También podemos ofrecerle el traslado hacia su cita si lo necesita.

¿Qué es la Administración de Casos?

El equipo de administración de casos está formado por enfermeros y trabajadores sociales. Si usted sufre una enfermedad difícil y prolongada, ellos están a su disposición para darle una mano. Pueden ayudarle a mantenerse más saludable si usted tiene una afección crónica, como cáncer o diabetes.

Administración de casos puede:

- Ayudarle a encontrar médicos y otros proveedores

- Ayudarle a obtener servicios cubiertos por su plan, como equipos médicos o atención médica en el hogar
- Trabajar con su médico para ayudarle a mantenerse sano
- Mostrarle recursos en su comunidad

El servicio no es obligatorio. Si le interesa, usted o su médico pueden solicitarlo. Llame al **1-866-246-4358**.



USTED TIENE DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Como miembro, hay cosas que puede esperar de su plan médico. También hay cosas que su plan médico espera de usted. Esto se denomina derechos y responsabilidades. A continuación, presentamos algunos. Puede leer todos los derechos y responsabilidades en su Manual para miembros.

Estos son algunos de sus derechos como miembro:

- Recibir todos los servicios que ofrecemos
- Ser tratado con respeto
- Saber que su información médica se mantendrá en privado
- Tener la posibilidad de obtener una copia de su historia clínica
- Poder solicitar la corrección de su historia clínica si es necesario
- Tener la posibilidad de presentar una apelación o un reclamo, o de solicitar una audiencia estatal

Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Asistir a sus citas programadas
- Llevar su identificación de miembro a sus citas
- Comunicarse primero con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) si tiene una necesidad médica que no sea una emergencia
- Comunicarle a su PCP si lo atendieron en una sala de emergencias

Llame a Servicios para miembros al **1-866-246-4358** si necesita una versión impresa del Manual para miembros.

Averigüe si sus medicamentos están cubiertos

El formulario es la lista de medicamentos que cubre Buckeye Health Plan. También se conoce como “Lista de medicamentos preferidos” (Preferred Drug List, PDL). Puede encontrar la lista más reciente en www.buckeyehealthplan.com/for-members/pharmacy/pdl-quick-reference-guide/.

También puede llamar al **1-866-246-4358** para consultar si un medicamento está cubierto. Y recuerde, su farmacéutico puede ayudarle a entender sus medicamentos.

¡RENUOVE SUS BENEFICIOS DE MEDICAID!

Recuerde renovar sus beneficios de Medicaid con su Departamento de Empleo y Servicios Familiares (JFS, por sus siglas en inglés) local. Continuará recibiendo sus beneficios a través de Buckeye Health Plan cuando lo renueve. Si no renueva sus beneficios, perderá la cobertura de salud de Medicaid y de Buckeye.

A continuación, explicamos cómo renovar la cobertura:

1. El Departamento de Medicaid de Ohio le enviará un formulario cuando llegue el momento de renovar su cobertura de Medicaid.
2. Entonces, utilice una de estas opciones:

EN LÍNEA: ¡Es la manera más rápida! Si aplicó Medicaid en línea, visite www.benefits.ohio.gov y haga clic en “Renew my benefits” (Renovar mis beneficios) para comenzar.

EN PERSONA: Visite su Oficina del Condado de Empleo y Servicios Familiares. Encuéntrela aquí: jfs.ohio.gov/county/county_directory.pdf. Buckeye puede ayudarle con el transporte a la oficina del condado. Llame a Servicios para miembros al **1-866-246-4358**, dos días hábiles antes de la fecha en que necesita transporte a su cita.

POR CORREO: Complete el formulario que recibe del Departamento de Medicaid de Ohio y envíelo de inmediato a la Oficina del Condado de Empleo y Servicios Familiares. Aquí encontrará la dirección: jfs.ohio.gov/county/county_directory.pdf.

¿Tiene preguntas? Visite la oficina local de Empleo y Servicios Familiares. O visite www.benefits.ohio.gov. O llame al **1-800-324-8680**.

Buckeye cubre a familias y niños, además de a personas mayores, ciegas y discapacitadas, en los 88 condados de Ohio.

Chequeos para niños

No se olvide que los niños pequeños bajo su cuidado necesitan exámenes del niño sano en forma periódica. Ayudan a que se mantengan sanos. Los exámenes del programa Healthchek son gratuitos para los miembros de Buckeye Health Plan. Solo llame al médico de atención primaria para programar un examen Healthchek.

Los chequeos Healthchek incluyen:

- Inmunizaciones

- Exámenes físicos, oftalmológicos y auditivos
- Educación y apoyo nutricional
- Evaluación de salud mental

¡Puede ganar un premio! Cuando su hijo asista a una consulta de niño sano este año, su nombre participará de un sorteo en el que podrá ganar las tarjetas de regalo que usted elija. Y no se olvide de su dinero CentAccount, dependiendo de la edad de su hijo.

HABLE CON su hijo adolescente

Es importante que se tome tiempo para hablar con su hijo(a) adolescente periódicamente. Escuche atentamente lo que dice su hijo(a). Haga preguntas. Hágale saber que usted se preocupa por él(ella).

Una conversación buena puede surgir de una pregunta sencilla. Presión de los pares, presión sexual, hostigamiento, estrés y otros problemas de salud son temas que los adolescentes deberían hablar con un adulto.

Si su hijo(a) es sano(a), es posible que piense que no es necesario que consulte a un médico. Pero los adolescentes necesitan chequeos anuales. En los chequeos, los adolescentes pueden hablar con su médico acerca de la nutrición, el ejercicio, la seguridad y otras inquietudes acerca de su salud. Si aprenden a ir al médico periódicamente, e incluso cuando se sienten bien, es muy probable que continúen con estos hábitos.

¡Los exámenes del adolescente sano son gratuitos! Buckeye incluso paga a los miembros por ir a los chequeos. Revise sus beneficios de CentAccount en su Manual para miembros o en www.buckeyehealthplan.com.

¿Qué es el VPH?

Millones de personas portan el VPH o virus del papiloma humano. El VPH es un virus que causa verrugas. Puesto que es difícil de detectar, muchas personas no saben que lo tienen. Algunos tipos de VPH pueden provocar cáncer de cuello uterino. Afecta tanto a hombres como a mujeres.

Hay una vacuna contra el VPH que le protege y evita el virus. La vacuna consiste de tres dosis que se administran en momentos diferentes. Se recomienda para chicos y chicas de entre 9 y 13 años—incluso para aquellos que no están sexualmente activos.

Consejos útiles:

- Programe pruebas de Papanicolaou y del VPH en forma periódica. Hable con el profesional de atención médica
- Use preservativos cada vez que tenga sexo.
- Vacúnese contra el VPH.

La clamidia puede **tratarse**

La clamidia es una ETS (enfermedad de transmisión sexual) común que puede curarse fácilmente. Si no la trata, la clamidia puede provocar daños permanentes en el sistema reproductivo de una mujer y esto puede dificultar o imposibilitar el quedarse embarazada. Si está embarazada cuando tiene clamidia, puede contagiarle la enfermedad al bebé durante el parto.

¿Cómo puedo saber si tengo clamidia?

Es posible que no tenga síntomas.

MUJERES:

- Flujo vaginal anormal
- Ardor al orinar

HOMBRES:

- Secreción por el pene
- Ardor al orinar
- Inflamación o dolor en los testículos

EN EL RECTO: HOMBRES Y MUJERES

- Muchas veces no manifiesta síntomas
- Dolor rectal
- Sangrado
- Secreción

Consulte con el médico acerca de dolores inusuales o secreciones con mal olor.

Protéjase a usted y a las personas que ama:

- 1.** Use preservativos de látex de la manera correcta cada vez que tenga sexo.
- 2.** Limite la cantidad de parejas sexuales que tiene.
- 3.** Si está sexualmente activo y tiene entre 16 y 24 años, sométase a la prueba todos los años. Las pruebas de detección se realizan mediante un análisis de sangre o tomando una muestra del flujo vaginal con un hisopo.

Visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) para obtener más información: www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm.

¿Es una persona sexualmente activa? Entonces, debe entender cómo evitar y tratar las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Toda persona que tenga sexo sin protección (vaginal, anal u oral) está en riesgo. Las personas jóvenes sexualmente activas y aquellas con nuevas o múltiples parejas corren un riesgo mayor.



Consejos para tomar sus medicamentos

A veces, no es fácil recordar tomar sus medicamentos, pero es importante que lo haga. Sus medicamentos solamente serán eficaces si los toma exactamente como debe hacerlo.

Si tiene presión arterial alta (“hipertensión”), los medicamentos pueden disminuir la presión arterial y ayudar a evitar afecciones graves, incluso un ataque al corazón, accidentes cerebrovasculares, enfermedad hepática e insuficiencia cardíaca congestiva. Si tiene diabetes, los medicamentos controlan el nivel de azúcar en sangre y ayudan a evitar la ceguera, el ataque al corazón o la insuficiencia hepática. Si tiene colesterol alto, tomar sus medicamentos disminuirá su colesterol y ayudará a evitar problemas de salud graves, incluso un ataque al corazón y accidentes cerebrovasculares.

5 CONSEJOS para recordar tomar sus medicamentos

1. Conserve sus medicamentos en un lugar donde los vea. Si tiene que tomar sus medicamentos en las comidas, colóquelos en la mesa del comedor o en la bandeja de la TV—donde coma habitualmente. Si tiene que tomar los medicamentos por la mañana, déjelos en el baño, junto al cepillo de dientes, al desodorante o a aquello que use como parte de su rutina matutina.
2. Use pastilleros de dosis diarias. Le permiten guardar los medicamentos en compartimentos que están etiquetados con los días de la semana y diferentes frecuencias de dosis. Están disponibles en la mayoría de las farmacias.
3. Surta sus medicamentos recetados con anticipación. Muchas farmacias pueden inscribirle en un programa de reposición automática. Esto significa que sus medicamentos se pueden surtir automáticamente todos los meses. También le llamarán para recordarle que han sido surtidos.
4. Pídale a su médico que haga recetas para 90 días. Muchos medicamentos recetados están disponibles en provisiones de 90 días. Visite www.buckeyehealthplan.com/for-members/pharmacy/maintenance-drug-list/ para acceder a la lista completa.
5. Hable con su profesional de atención médica. Si los efectos secundarios de los medicamentos le molestan, hable con su médico o farmacéutico sobre qué puede hacer. Su médico puede cambiar el medicamento o ajustar la dosis.

DATOS ACERCA DEL ZIKA

El virus del Zika se propaga a través de picaduras de mosquitos. Se ha detectado en Brasil, África, el Sudeste Asiático y las Islas del Pacífico. No hay transmisión de casos por mosquitos en los Estados Unidos continental, pero ha habido transmisión del virus en Puerto Rico. También hubo un caso de contagio por transmisión sexual en Texas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) confirmaron este caso.

Cuando los signos y síntomas se manifiestan, incluyen fiebre repentina, erupción cutánea, dolor en articulaciones y conjuntivitis. Otros síntomas comprenden dolor de cabeza y de músculos. La mayoría de las personas infectadas no manifiestan síntomas. Por lo general, la enfermedad es leve y los síntomas duran de varios días a una semana. La probabilidad de morir por la infección es baja. El tratamiento generalmente incluye reposo, tomar líquido y medicamentos para la fiebre.

Hay una posible relación entre los bebés que nacen con cabezas muy pequeñas y que sus mamás hayan tenido la infección del virus del Zika.

La prevención es fundamental para las personas que viajen hacia o desde áreas donde el virus está provocando muchas enfermedades. Todas las personas que tengan sexo con personas que han estado en áreas infectadas deberían usar preservativo.

Preguntas y respuestas sobre el asma

¿Qué es el asma? El asma es una enfermedad que afecta su respiración y sus pulmones. Puede dificultarle el respirar. Un “ataque” de asma ocurre cuando se inflaman sus vías respiratorias. Esto provoca la inflamación del recubrimiento de los conductos respiratorios. Esta inflamación puede dificultarle el respirar. Usted tiene sibilancias y tose. Es normal que se angustie durante estos ataques.

¿Todos los casos de asma son iguales? No. Hay diferentes niveles de asma y ellos se basan en los síntomas.

- **Intermitente leve:** Síntomas ocasionales. Es posible que tenga problemas para respirar 2 veces por semana o menos. Usted puede controlar los síntomas fácilmente con medicamentos. No se manifiestan síntomas entre los ataques.
- **Persistente leve:** Usted tiene síntomas más de 2 veces por semana. Tiene un par de ataques por la noche por mes. Los síntomas pueden afectar su nivel de actividad.
- **Persistente moderado:** Síntomas diarios. También tiene uno o más ataques nocturnos por semana. Es posible que necesite un broncodilatador de corta duración todos los días. Los síntomas afectan su nivel de actividad.
- **Persistente grave:** Síntomas constantes. Los síntomas se manifiestan todos los días y son difíciles de controlar. Su asma afecta lo que puede hacer y su vida diaria.

¿El asma es grave? Sí. El asma puede ser grave, incluso con tratamiento. Hay personas que mueren de asma todos los años.

¿Qué provoca el asma? No se conoce su causa. Pero las personas con asma tienen una inflamación crónica de las vías respiratorias. Y ciertas cosas provocan que sus vías respiratorias se inflamen más, que se conocen como “desencadenantes”. Entre ellos encontramos el humo del tabaco, el aire contaminado, los productos de limpieza y perfumes, el polvo, los animales, el estrés, la actividad física, los medicamentos, las infecciones y el clima.

¿Hay cosas que me ponen en riesgo de padecer asma? Sí, hay factores de riesgo para el asma. Fumar es

uno de los principales factores de riesgo. Las alergias, las infecciones virales y la exposición a excrementos de ratones y cucarachas también lo ponen en riesgo.

¿Por qué es importante tratar el asma? Por lo general, los pacientes que no controlan el asma empeoran. La inflamación crónica de las vías respiratorias también puede provocar daños permanentes. Esto puede desencadenar en una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés).

¿Cómo se trata y controla el asma? Trabaje con su médico para controlar su asma o el de su hijo(a). Esto implica:

- Tratar otras afecciones que interfieran con su asma
- Evitar cosas que empeoren el asma
- Permanecer activo. Hacer ejercicio puede desencadenar síntomas de asma, pero es una parte importante para mantenerse saludable. Hable con su médico sobre las maneras de estar activo que le hacen bien.
- Tener un plan de acción. Consiste en un plan para ayudarlo a tomar los medicamentos adecuadamente y hacer un seguimiento del nivel de control del asma.

¿Cuáles son los diferente tipos de medicamentos?

Existen 2 tipos de medicamentos:

1. Medicamentos a largo plazo, que ayudan a reducir la inflamación y evitan el asma.
2. Medicamentos de alivio rápido, que ayudan a calmar los síntomas de un ataque. También se conocen como medicamentos de “rescate”.

No debe usar medicamentos de alivio rápido en lugar de los medicamentos a largo plazo. Hable con su médico si toma medicamentos de alivio rápido con frecuencia.

Su nivel de control del asma puede cambiar con el transcurso del tiempo. Puede cambiar con las estaciones. Puede cambiar en su hogar, en la escuela o en el trabajo. Usted y su médico pueden trabajar juntos para ajustar sus medicamentos para mantener el asma bajo control.

¿Es realmente importante tener un entorno ‘sin humo’?

¡Sí! Con el transcurso del tiempo, el humo de segunda mano provoca graves problemas de salud, ¡además de tener efectos dañinos de inmediato! A continuación, presentamos algunos problemas de salud provocados por o en relación a un entorno con humo:

- El humo de segunda mano puede provocar cáncer.
- El humo de segunda mano aumenta las probabilidades de tener enfermedad cardíaca.
- El humo de segunda mano hace que los niños asmáticos tengan ataques más frecuentes y graves.
- Los niños cuyos padres fuman alrededor de ellos padecen de bronquitis y neumonía con mayor frecuencia.
- Los niños que están alrededor del humo de segunda mano tienen más probabilidades de contraer infecciones del oído.
- Los bebés corren un mayor riesgo de tener problemas de salud graves.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

- Hable con su médico o enfermero acerca de vivir “sin humo”.
- Llame al National Cancer Institute (Instituto Nacional de Cáncer): **1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848)**. O, en Ohio, llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**.
- Visite **BeTobaccoFree.gov**, **Smokefree.gov**, **Cdc.gov/tobacco**.
- Acérquese a la clínica u hospital local y pregunte sobre los grupos de personas que se reúnen para dejar de fumar.
- A veces, se pueden recetar medicamentos a las personas que tienen un problema de tabaquismo. Algunas personas (después de hablar con el médico) usan parches de nicotina o comen chicles o pastillas de nicotina. Algunas veces, tomar un comprimido recetado por un médico (por ejemplo, Wellbutrin o Chantiz) puede ayudar.

¡Dígale no al tabaco!

Si no consume tabaco, ¡no empiece a hacerlo! A continuación, presentamos ideas de qué decir cuando alguna persona, incluso sus amigos, le ofrezcan compartir o usar productos de tabaco:

- 1.** No, gracias. No fumo.
- 2.** Dejé hace 6 meses.
- 3.** Soy alérgico al humo.
- 4.** Estoy intentando que mis padres dejen.

- 5.** No quiero que mi cabello y mi ropa tengan feo olor.
- 6.** ¡Mis amigos/padres me matarían!
- 7.** Quiero ahorrar dinero.

Sea firme, pero amable. Demuestre seguridad en lo que dice y en cuál es su postura. No se eche atrás, sin importar la cantidad de veces que le ofrezcan. Si se siente incómodo, váyase. No es un signo de debilidad.

¿Quiere dejar de fumar?

Elija un motivo que sea lo suficientemente fuerte como para dejar el hábito. Necesita un motivo personal y sólido para dejar.

Quizá le aterra la idea de padecer cáncer. O quizá le gustaría verse o sentirse más joven.

Su familia es otro buen motivo para dejar. Desea protegerles del humo de segunda mano. Y desea tener una vida larga y sana para verles crecer.



COSTOS DEL FUMAR

Si fuma 10 cigarrillos por día y deja mañana, después de un mes, habrá ahorrado aproximadamente \$100.

Si fuma un paquete de cigarrillos por día y deja mañana, después de un mes, habrá ahorrado aproximadamente \$200.



Cambios en este boletín informativo

A partir de esta edición, Healthy Moves se imprimirá y enviará por correo dos veces al año y se publicará en nuestro sitio dos veces al año. Visite nuestro sitio web: www.buckeyehealthplan.com.

4 maneras en las que podemos ayudarle

- 1. Herramientas para ayudarle a vivir más saludable.** El control de enfermedades es una manera en la que ayudamos a las personas con enfermedades crónicas, como diabetes o asma. También puede hablar con su médico sobre los programas que pueden ayudarle.
- 2. Traslado para sus citas.** Llame a Servicios para miembros al menos 48 horas antes de la cita.
- 3. Ayuda para programar citas médicas.** Servicios

para miembros puede ayudarle a encontrar médicos y programarle citas.

- 4. Copias impresas de la información.** Podemos enviarle una versión impresa de todo lo que vea en nuestro sitio web: www.buckeyehealthplan.com.

Llame a Servicios para miembros al **1-866-246-4358** para obtener más información sobre cómo podemos ayudarle a vivir más saludable y a entender sus beneficios.



¡No olvide conectarse con Buckeye!



La información acerca de la Descripción del Programa para el Mejoramiento de la Calidad de Buckeye 2016 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-042516

OHC_SP_H