



pasos al bienestar

INVIERNO 2023



¿Cómo puede entender mejor su cobertura de medicamentos recetados?

MDwise recurre a una empresa llamada **MedImpact** para proporcionar una cobertura de medicamentos recetados de calidad y a un precio accesible para usted y su familia. De este modo, MDwise le ayuda a aprovechar al máximo sus beneficios de Hoosier Healthwise y HIP.

MedImpact administra una lista de medicamentos cubiertos llamada formulario. Es importante que usted entienda qué medicamentos tienen cobertura. También es importante que sepa lo que ello supondrá para usted y su familia. Para obtener más información sobre la cobertura de medicamentos, los miembros de HIP pueden visitar MDwise.org/hip/pharmacy y los miembros de Hoosier Healthwise pueden visitar www.mdwise.org/mdwise/pharmacy-hoosier-healthwise. Allí puede utilizar la herramienta Buscar un medicamento para encontrar más información. También puede visitar nuestro sitio web para obtener información sobre límites, cuotas u otras normas que se aplican a los medicamentos del formulario, como la terapia escalonada, las alternativas genéricas o las alternativas terapéuticas para algunos medicamentos.



¿Qué hay adentro?

¿Cómo puede entender mejor su cobertura de medicamentos recetados?	1
MDwise utiliza ahora la Lista de medicamentos preferidos unificada a nivel estatal de Medicaid de Indiana.....	2
¿Dónde puedo encontrar más información sobre mis beneficios de farmacia?	2
¿Qué es la autorización previa de recetas?	2
Comunicación de información sobre el Programa de Calidad.....	3
Resultados de la encuesta anual de miembros	3
¿Apacigua a sus hijos con comida?	4
Ayuda lingüística y sus derechos.....	5
Weightwise: Comer sano en familia.....	6
Abandonar el tabaco.....	7
MDwise ayuda a los miembros a controlar su salud.....	8
Trastorno afectivo estacional (TAE).....	9
Únase a nuestro Consejo de Equidad en Salud y ayúdenos a lograr cambios	9
Temporada de vacunación antigripal.....	10

+ NURSEon-call

MDwise desea recordarles a sus miembros que pueden acceder a un profesional de enfermería acreditado las **24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando a nuestro servicio de atención al cliente sin cargo al 1-800-356-1204.**

Los miembros deben seleccionar la opción 1 y, luego, la opción 4. Además de acceder a un profesional de enfermería acreditado y al servicio de triaje, los miembros también pueden hacer uso de una biblioteca de audio con más de 100 temas.

MDwise utiliza ahora la Lista de medicamentos preferidos unificada a nivel estatal (SUPDL) de Medicaid de Indiana

A partir del 5 de julio de 2023, MDwise comenzó a usar la Lista de medicamentos preferidos unificada a nivel estatal (SUPDL) de los Programas de Cobertura de Salud de Indiana (IHCP). A partir del 5 de julio de 2023, MDwise comenzó a usar la Lista de medicamentos preferidos unificada a nivel estatal (SUPDL) de los Programas de Cobertura de Salud de Indiana (IHCP). MDwise y todos los planes de atención administrada que prestan servicios a beneficiarios de Medicaid en Indiana ahora usan la misma lista de medicamentos preferidos (formulario). Este cambio hará que sea más fácil para los médicos saber qué medicamentos tienen cobertura para los miembros de Medicaid. MDwise y todos los planes de atención administrada también siguen ahora las mismas reglas de autorización previa para los medicamentos del formulario. Los miembros de MDwise Healthy Indiana (HIP 2.0) pueden acceder a la lista de medicamentos preferidos a través de un enlace que se encuentra en esta página de nuestro sitio web: <https://www.mdwise.org/mdwise/hip-find-a-drug>

Los miembros de MDwise Hoosier Healthwise (HHW) pueden acceder a la lista de medicamentos preferidos de MDwise a través de un enlace que se encuentra en esta página de nuestro sitio web: <https://www.mdwise.org/mdwise/hoosier-healthwise-find-a-drug>

¿Dónde puedo encontrar más información sobre mis beneficios de farmacia?

Para obtener más información sobre sus beneficios de farmacia, puede consultar el manual para miembros más reciente de Hoosier Healthwise y HIP en nuestro sitio web. Los miembros de HIP pueden visitarnos en www.mdwise.org/mdwise/member-information-healthy-indiana-plan#member-handbook. Los miembros de Hoosier Healthwise pueden visitarnos en www.mdwise.org/mdwise/member-information-hoosier-healthwise#member-handbook. El manual para miembros contiene información sobre los beneficios de farmacia y lo siguiente:

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de MDwise.
- Beneficios y servicios para miembros.
- Información sobre nuevas tecnologías médicas.



¿Qué es la autorización previa de recetas?

Cuando su médico decide qué medicamento debe tomar, deberá consultarlo primero con el proveedor de beneficios de farmacia. Esto se llama autorización previa, o PA. **MDwise trabaja con MedImpact para ofrecer beneficios de farmacia.** Un equipo de MedImpact evaluará el medicamento que el médico quiere recetarle. Comuníquese con MedImpact llamando al **844-336-2677** para obtener más información sobre la autorización previa. Su médico puede comunicarse con MedImpact para obtener información detallada sobre cómo presentar una autorización previa. Su médico también puede visitar el sitio web de MDwise para obtener un formulario de autorización previa.

Visite myMDwise en MDwise.org/myMDwise donde puede registrarse para obtener más información sobre su cobertura y reclamaciones. También puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si tiene preguntas sobre sus beneficios.

Comunicación de información sobre el Programa de Calidad

En MDwise, nos esforzamos por ayudarlo a mantenerse sano y a recibir la mejor atención posible. Nuestro Programa de Calidad evalúa la atención y los servicios que reciben nuestros miembros a lo largo del año.

Evaluamos:

- Si los miembros reciben los servicios que necesitan.
- Si los miembros reciben los servicios cuando los necesitan.
- Las respuestas de los miembros a las encuestas anuales.

Esto nos ayuda a trabajar con los médicos para introducir mejoras y ofrecer mejor información a los miembros.

El año que viene, el Programa de Calidad de MDwise se centrará en algunas áreas nuevas para que nuestros miembros, como usted, reciban el mejor acceso posible a la atención médica.

En cuanto a los niños, MDwise se centrará en las siguientes áreas:

- Visitas médicas preventivas y de bienestar.
- Vacunación y vacunas contra la gripe.
- Pruebas de detección de plomo en niños de 12 a 24 meses (de 1 a 2 años).
- Visitas dentales anuales o semestrales.

En cuanto a los adultos, MDwise se centrará en las siguientes áreas:

- Visitas médicas preventivas y de bienestar para todas las edades.
- Exámenes médicos, como mamografías.
- Seguimiento de los miembros que acuden a la sala de emergencias.
- Atención relacionada con el embarazo.
- Atención relacionada con la diabetes, incluidos exámenes oculares y pruebas renales anuales.

Además de las iniciativas anteriores para 2023, MDwise se compromete a proporcionarle una atención médica inclusiva y equitativa. Como parte de este compromiso, MDwise comenzará a pedirle información sobre su raza, origen étnico, idioma preferido y género. Con esta información, nos aseguraremos de que tenga acceso a una atención de la máxima calidad en función de sus necesidades específicas.

Queremos dejar claro que brindar esta información es voluntario. Usted tiene la opción de negarse a contestar alguna de las preguntas o todas ellas. Respetamos y protegemos la privacidad y confidencialidad de nuestros pacientes, por lo que nunca divulgaremos esta información a ninguna persona ajena a nuestro equipo de atención médica sin su consentimiento explícito.

Gracias por su comprensión y apoyo en este esfuerzo por ofrecerles la mejor atención posible a usted y a sus seres queridos.

Resultados de la encuesta anual de miembros/CAHPS:

Como miembro de MDwise, es importante que conozca nuestra encuesta de miembros, llamada CAHPS (Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica). Usamos los datos de la CAHPS para determinar si los miembros reciben el tipo de atención adecuado y si están satisfechos con la atención que reciben.

Sus respuestas a la encuesta CAHPS nos ayudan a garantizar una atención médica de alta calidad, segura y adaptada a cada cultura. A continuación se detallan algunas de las formas en que MDwise se esfuerza por ayudarlo a mantenerse sano.



- Áreas de fortaleza en 2022/23:
 - Médicos para niños altamente calificados
 - Obtención de citas con especialistas para niños
 - Facilidad para rellenar formularios
 - Trato respetuoso de los representantes de MDwise
 - Buena información proporcionada por los representantes del servicio de atención al cliente de MDwise
- Estas son las áreas relacionadas con los niños en las que trabajaremos en 2024:
 - Valoración de los especialistas
 - Coordinación de la atención
- Estas son las áreas relacionadas con los adultos en las que trabajaremos en 2024:
 - Obtención de atención, pruebas, tratamiento para los miembros
 - Valoración de la atención médica
 - Valoración de los especialistas



¿Apacigua a sus hijos con comida?

Por Lisa Knowles, DDS, Directora de programas dentales de MDwise

En principio, podría pensar que no apacigua a sus hijos con comida. Pero echemos un vistazo más profundo y asegurémonos de que sus hijos o nietos no están corriendo un mayor riesgo de tener caries por ingerir demasiados alimentos inadecuados.

Como directora de programas dentales de MDwise y odontóloga en ejercicio, reconozco la enfermedad número uno de nuestros hijos: las caries. ¿Cómo podemos evitar que nuestros hijos tengan tantas caries y detener la propagación de esta enfermedad? La respuesta no es sencilla. Son muchas las causas de las caries, pero predominantemente, intervienen el azúcar y algunas bacterias. Ambas se combinan para formar un ácido. Ese ácido crea un agujero en los dientes y se forma una caries. Cuando la caries alcanza la segunda capa de los dientes, la dentina, puede producirse dolor. Cuando traspasa la dentina y llega al nervio del diente, puede haber dolor e infección.

Si acude al dentista con regularidad, este podrá detectar las pequeñas caries y curarlas antes de que produzcan dolor o se conviertan en una fuente de infección que puede hacer que su hijo enferme gravemente. Las bacterias procedentes de una infección dental pueden llegar al corazón o al cerebro.

Pero ¿no le gustaría evitar las caries en primer lugar y saber cómo disminuir las probabilidades de que su hijo las padezca? Hay muchas causas, pero en este artículo nos centraremos en una fuente poco probable. Algunas caries se producen porque entretenemos o apaciguamos a nuestros hijos con la comida. Somos personas ocupadas. Nos desplazamos en

automóvil, autobús o Uber, y a los niños no les gusta estar sentados. ¿Y qué hacemos para mantenerlos ocupados? Llevamos bocadillos para que se entretengan.

A veces, nace un nuevo hermano y la familia está más ocupada. Como madre de dos hijos, entiendo el deseo de tener unos minutos de paz. La comida es una forma fácil de mantener la boca llena y las manos ocupadas. Algunos de los bocadillos más accesibles y mejor promocionados no son los mejores para nuestros hijos. Los bocadillos, como las galletas saladas con forma de peces dorados, los cereales con granos procesados y los jugos de frutas, parecen mejores opciones que los dulces o las galletas. Lamentablemente, estos bocadillos ricos en carbohidratos también se convierten en azúcares simples. Al picar con frecuencia, los dientes se exponen al azúcar y la saliva de la boca se mantiene en un pH más bajo, más ácido, lo que aumenta el riesgo de que aparezcan caries.

Hace poco, detecté varias caries en un niño. Los padres se entristecieron al enterarse, ya que no pudieron ver la caries hasta que se hizo un agujero en el diente y su hijo empezó a sentir dolor. Para entonces, la caries ya se había extendido al nervio del diente y hubo que extraer el diente. El origen de la caries resultó ser el consumo frecuente de bolsas de cereales secos. El padre había cambiado de trabajo y la madre había dado a luz recientemente, por lo que había muchos horarios nuevos, y el niño no siempre almorzaba bien, por lo que los padres le permitían consumir bocadillos con frecuencia. El niño no comía a la hora del almuerzo y, luego, consumía alimentos ricos en carbohidratos

entre horas, lo que creaba un círculo de malos hábitos alimentarios. Algunos niños tienen necesidades alimentarias específicas, y es necesario que consuman bocadillos con frecuencia. Sin embargo, la mayoría de los niños pueden consumir tres comidas al día y consumir bocadillos solo una o dos veces. La clave es dejar que el niño coma solo durante un momento y guardar el bocadillo y la bebida cuando termine la hora del bocadillo. Podemos beber agua a lo largo del día, pero debemos reducir al mínimo el resto de las bebidas. Consumir y beber con frecuencia alimentos azucarados expone a los niños a un mayor riesgo de padecer caries.

En una época de estilos de vida pospandémicos en la que se abandonaron las rutinas y los horarios, no está de más recordar a los padres el valor de crear horarios específicos para comer y beber para los niños (y para ellos mismos). Solo porque un niño esté rogando por un bocadillo mientras usted atiende una llamada o está en medio de una entrevista

de trabajo por internet, no significa que le deba dar papas fritas, jugos o pastel. Si el niño tiene hambre, deberá comer frutas y verduras. Puede leer un libro para entretenerse, colorear o jugar al aire libre. Cuando utilizamos la comida para apaciguar a nuestros hijos, corremos el riesgo de que desarrollen malos hábitos alimentarios, como consumir bocadillos con frecuencia, lo que aumenta el riesgo de que aparezcan caries dentales. Sus dientes de leche son esenciales para el desarrollo del habla, para la alimentación, y para que puedan desarrollar una sonrisa que les dé confianza en sí mismos.

Padres, manténganse firmes y sean creativos a la hora de entretener a sus hijos. Los dientes de sus hijos dependen de ello. El tiempo y la energía dedicados a establecer estos buenos hábitos se verán recompensados cuando su hijo no tenga que recibir atención dental de emergencia en los momentos más inoportunos. Visitar al dentista cada seis meses también ayuda a mantener la salud bucal de los niños.

Ayuda lingüística y sus derechos

¿Necesita ayuda para leer o hablar en inglés? ¿La pérdida de visión o audición es un problema cuando visita a su médico?

Si necesita a alguien que conozca la lengua de señas o hable su idioma preferido, MDwise puede ayudarlo. MDwise también puede enviarle material impreso en su idioma o en un formato diferente, como en letra grande o braille. Los miembros pueden consultar el sitio web de MDwise en muchos idiomas.

Para hablar con un intérprete, obtener servicios de interpretación en persona u obtener información en su idioma y formato preferidos de forma gratuita, llame al servicio de atención al cliente al **1-800-356-1204** (TTY/TDD: 711). Todos estos servicios son gratuitos para los miembros.

Hablar de su atención médica en su idioma es uno de los muchos derechos que tienen los miembros de MDwise. Es importante que conozca sus derechos. El manual para miembros contiene una lista de todos los derechos y responsabilidades de los miembros. También puede consultar esta política en el sitio web: <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-rights-responsibilities>.

Tiene derecho a que lo traten con respeto. Tiene derecho a que los médicos lo hagan sentir cómodo y respeten su cultura. Tiene derecho a presentar una queja sobre nuestros servicios. Puede presentar una queja llamando al servicio de atención al cliente al **1-800-356-1204**. Debemos conocer los problemas de los miembros para poder solucionarlos.

Un derecho muy importante es el derecho a la privacidad. MDwise tiene normas sobre quién puede ver y utilizar la información privada sobre usted. Parte de esa información consiste en su raza u origen étnico y el idioma que habla. Recogemos estos datos para contribuir a su atención y mejorar su salud.

MDwise protege su privacidad. Nos aseguramos de que su historial médico y la información sobre usted se mantengan seguros. Solo el personal que debe ver sus expedientes para ayudarlo puede acceder a ellos. Aun así, nuestro equipo firma declaraciones en las que se compromete a no divulgar información sobre usted. Nuestros médicos también siguen estas normas.

Nuestra política de privacidad figura en el manual para miembros, disponible en <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-privacy-policy>. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al 1-800-356-1204 si desea una copia.

Connect with us!

 facebook.com/MDwise

 twitter.com/MDwiseInc

 Instagram.com/MDwiseInc

Comer sano en familia

Comer en familia mejora la conexión y el bienestar familiar, lo que se traduce en una mejor salud mental y física. Preparar comidas familiares todas las noches puede parecer una tarea ardua, pero hay estudios que demuestran que comer en familia solo tres noches a la semana contribuye al bienestar en un 25 %.

Reduzca las peleas a la hora de comer sirviendo una sola comida. Procure incluir al menos un plato que les guste a todos. Un niño puede tardar 11 o más intentos en aceptar un nuevo alimento, así que tenga paciencia. No obligue a los niños a terminarse el plato y sírvales bocadillos sanos, como zanahorias y hummus, en lugar de alimentos salados o azucarados.

Tenga al alcance de la mano bocadillos sanos y fáciles de preparar. Algunas buenas opciones son las siguientes:

- Uvas
- Bayas
- Zanahorias pequeñas
- Pimientos dulces
- Nueces o semillas tostadas sin sal
- Palomitas de maíz ligeramente saladas

Aquí tiene más consejos diarios que le ayudarán a comer mejor en familia:

- ¡Cómase el arco iris! Asegúrese de que su familia consuma una buena combinación de frutas y verduras probando todos los colores que pueda cada día.
- En lugar de gaseosas o té dulce, pruebe a tomar agua con gas, té sin azúcar o bebidas sin azúcar. Para dar más sabor al agua helada o al agua con gas, agregue limón, lima o bayas.
- Pruebe una comida sin carne cada semana. Intente hacer una lasaña de verduras o utilice lentejas en lugar de carne picada. Las verduras y las legumbres pueden aportar proteínas, fibra y otros nutrientes a una comida.
- Dedique unos minutos a la semana a planificar sus comidas y las compras. Hacerlo le ayudará a ajustarse a su presupuesto y a evitar compras impulsivas poco saludables.
- Disfrute de una fruta como postre la mayoría de los días y limite los postres clásicos a los días especiales. Pruebe a tomar un batido cremoso, una mezcla de bayas con yogur o una manzana o pera al horno con especias.

Si ayuda a sus hijos a adoptar hábitos saludables desde pequeños, les dará las herramientas adecuadas para convertirse en adultos sanos. Sea un buen ejemplo y haga que sea divertido y que toda la familia participe en los cambios. MDwise también ofrece WEIGHTwise, una herramienta para el control del peso. La herramienta incluye una calculadora de índice de masa corporal (IMC), información sobre comunidades de pérdida de peso y enlaces a artículos útiles.

Para acceder a WEIGHTwise, visite <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-weightwise>.

Fuente: American Heart Association <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics>.



Comité Asesor de Miembros

Únase a nosotros para la próxima reunión virtual del MAC
(Comité Asesor de Miembros) de MDwise:
el 7 de diciembre de 2023 a las 2 p. m.

El objetivo del Comité Asesor de Miembros es obtener comentarios sobre el plan de salud para mejorar los servicios, responder preguntas y compartir información sobre los programas de MDwise. **Recibirá una tarjeta de regalo de \$25 después** del final de la reunión dentro de los cinco días posteriores.

Únase mediante su computadora o tableta, o por teléfono:

Para obtener más información, visite www.mdwise.org/mdwise/events-mdwise

Visite www.mdwise.org o llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si tiene alguna pregunta.

Abandonar el tabaco

Fumar cigarrillos, puros y cigarrillos electrónicos es nocivo para la salud. Estos productos contienen tabaco, que puede provocar muchas enfermedades, como cáncer de pulmón y problemas cardíacos y respiratorios. Fumar puede perjudicar a una madre embarazada y a su bebé. También puede provocar la muerte.



Si está tratando de dejar de fumar, ¡no se rinda! Dejar de fumar es difícil, pero con fuerza de voluntad y apoyo es posible lograrlo. La mayoría de las personas que intentan dejar de fumar no pueden hacerlo la primera vez, ya que la nicotina, un ingrediente presente en el tabaco, es adictiva. Si ha intentado dejar de fumar sin éxito, pruebe algo nuevo en esta oportunidad. Dejar de consumir

tabaco es un paso positivo hacia una vida y un futuro más saludables.



Nunca es demasiado tarde para abandonar el tabaco, y hay recursos disponibles para apoyarlo en este viaje hacia una vida libre de tabaco. Como miembro de MDwise, tiene muchas opciones disponibles que le ayudarán a abandonar el tabaco.

Si desea recibir nuevas ideas sobre cómo dejar el tabaco, así como apoyo de asesores y recursos como medicamentos para dejar de hacerlo, puede llamar a la Línea GRATUITA para dejar de fumar de Indiana (disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana) al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669). También puede visitar quitnowindiana.com. Listo para abandonar el hábito: Quit Now Indiana.

MDwise cuenta con administradores de casos que pueden ayudarlo; llame al servicio de atención al cliente al 1-800-356-1204 y solicite que lo pongan en contacto con un administrador de casos. La ayuda está disponible de 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes.

Aquí tiene algunos enlaces donde encontrará más recursos:

<http://www.smokefree.gov/>

<http://www.cdc.gov/tobacco>

Página de inicio de The BABY & ME – Tobacco Free Program™ (babyandmetobaccofree.org)

Embarazo y fumar: Quit Now Indiana

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html>



MDwise ayuda a los miembros a controlar su salud

MDwise ofrece programas especiales para miembros que tienen ciertas afecciones de salud. A estos programas los llamamos INcontrol. Estos programas especiales están destinados a:

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Asma
- Diabetes
- Enfermedad arterial coronaria (EAC)
- Hipertensión
- Depresión
- Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)
- Trastornos del espectro autista
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Enfermedad renal crónica
- Anemia falciforme
- Fumar y consumir tabaco
- Embarazo (programa BLUEBELLEbeginnings)

Las decisiones que toma cada día son muy importantes para controlar su afección. Los programas INcontrol de MDwise pueden ayudarlo. El personal de administración de la atención de MDwise puede responder a las preguntas que tenga.

Le ayudarán a:

- Conocer su enfermedad.
- Controlar sus medicamentos.
- Aprender las mejores maneras de colaborar con su médico.
- Seguir los consejos de su médico.
- Informarse sobre las pruebas que debe hacerse.
- Tomar medidas para evitar que su afección empeore.

Acudir al médico con regularidad. Hablar con su médico de todas las dudas que tenga. Así evitará tener que acudir al hospital o a la sala de emergencias. Obtenga más información sobre sus afecciones de salud en MDwise.org/mdwise/mdwise-incontrol.



Trastorno afectivo estacional (TAE)

Durante el otoño y el invierno, muchas personas sufren una enfermedad llamada trastorno afectivo estacional o TAE. El TAE se manifiesta cuando una persona se siente más triste o malhumorada en determinadas épocas del año, por lo general en otoño e invierno, ya que hay menos luz solar. A nuestro cuerpo le gusta la luz solar y, cuando no hay suficiente, podemos sentirnos menos felices.

Hay algunas señales que puede notar:

1. Puede que se sienta más cansado y quiera dormir más.
2. Puede que le cueste concentrarse en las cosas que tiene que hacer.
3. Puede que no le apetezca hacer cosas divertidas o pasar tanto tiempo con la familia y los amigos.
4. Puede que coma más, sobre todo alimentos poco saludables.

Pero hay buenas noticias, hay medidas que puede tomar para sentirse mejor si padece TAE.

1. Una de las cosas más importantes es recibir más luz. Para ello, puede salir al exterior durante el día, cuando hace sol.
2. Hable con alguien que pueda ayudarlo y darle apoyo.
3. Consuma alimentos sanos, como frutas, verduras y cereales integrales.
4. Haga ejercicio. Ponga su cuerpo en movimiento. Intente caminar, bailar o realizar algún tipo de actividad



durante al menos 30 minutos al día.

5. Duerma bien. Su cuerpo necesita descansar, así que procure dormir entre 7 y 9 horas.
6. Pase tiempo con su familia y amigos. Estar rodeado de seres queridos puede hacer que se sienta menos triste.
7. Relájese y respire. Sentarse quieto y respirar profundamente puede ayudar a calmar la mente.
8. Tenga cuidado con la bebida y las drogas. Pueden hacer que se sienta peor; busque ayuda si la necesita.
9. Fíjese objetivos. Convierta las tareas grandes en tareas más pequeñas, y cuando termine la tarea más pequeña, se sentirá bien y orgulloso de sí mismo.

Si alguna vez se siente así, hay ayuda disponible, no tiene que pasar por esto solo. MDwise cuenta con administradores de casos que pueden ayudarlo; llame al servicio de atención al cliente al **1-800-356-1204** y solicite que lo pongan en contacto con un administrador de casos. La ayuda está disponible de 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes.

Únase al programa de beneficios para miembros de MDwise

¡Todos los miembros de MDwise pueden disfrutar de SAVEwise! SAVEwise es un programa exclusivo que ofrece a los miembros beneficios especiales. Ahorre en todo, desde pizza y el zoológico hasta entradas de cine, cambios de aceite, hoteles y alquiler de automóviles.

Algunas características populares son:

- Ofertas cercanas: Utilice nuestros cupones 'muestre y ahorre' en su celular para acceder rápidamente a los ahorros en cualquier lugar.
- Cartelera: Encuentre películas, vea avances de películas y ahorre hasta un 40% en su cine más cercano.
- Sorteos mensuales: Gane dinero, entradas de cine,

aparatos electrónicos y mucho más con nuestros concursos mensuales.



Con puntos de canje en todo Estados Unidos y Canadá, ¡nunca estará lejos de los ahorros! Para inscribirse, acceda a su cuenta myMDwise y haga clic en el enlace SAVEwise en Enlaces rápidos o en Mis beneficios.

Para que ahorrar sea aún más fácil, use este código QR para iniciar sesión y descargar nuestra aplicación móvil.



MDwise REWARDS

¡Obtenga sus tarjetas de regalo GRATIS!

No tiene que registrarse en MDwiseREWARDS para ganar dólares de tarjetas de regalo. Está inscrito automáticamente. Gane dólares por una variedad de actividades, como ir a sus citas médicas. Luego compre tarjetas de regalo con sus dólares. Visite MDwise.org/MDwiseREWARDS para obtener más información.



Únase a nuestro Consejo de Equidad en Salud y ayúdenos a lograr cambios.

Nos comprometemos a proporcionar la mejor atención y los mejores servicios posibles a nuestros miembros. Para asegurarnos de que seguimos prestándoles un mejor servicio a usted y a su comunidad, nos complace invitarlo a formar parte de nuestro Consejo de Equidad en Salud.

¿Qué es el Consejo de Equidad en Salud?

Nuestro Consejo de Equidad en Salud es un grupo de miembros que se reúne cuatro veces al año para debatir temas importantes relacionados con la atención médica, la diversidad y la inclusión. Queremos escuchar sus opiniones e ideas para poder mejorar aún más nuestro plan de salud.

¿Por qué unirse al Consejo?

Ayude a lograr cambios: Su voz es importante y sus aportaciones pueden ayudarnos a mejorar nuestros servicios.

Participación de la comunidad: Forme parte de una comunidad de personas que se preocupan por la equidad en la atención médica.

Colaboración: Trabaje con otros miembros y con nuestro equipo para encontrar soluciones y crear cambios positivos.

Cuatro reuniones al año: Nos reunimos cuatro veces al año, lo que facilita la participación en los debates.

Si está interesado en formar parte de nuestro Consejo de Equidad en Salud, envíe un correo electrónico a acarson@mdwise.org. Nos encantaría contar con su presencia.



Temporada de vacunación antigripal



Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años. La gripe puede hacer que usted y sus seres queridos enfermen gravemente. En algunos casos, puede causar la muerte.

La mejor protección que puede conseguir es vacunarse contra la gripe todos los años. La temporada de gripe suele durar de octubre a mayo, así que lo mejor es vacunarse en cuanto esté disponible la vacuna. Si todavía es temporada de gripe, no es demasiado tarde para vacunarse.

Algunas personas corren mayor riesgo de contraer la gripe y tienen más probabilidades de sufrir complicaciones a causa de esta.

- Niños menores de 5 años (los menores de 2 años tienen el mayor riesgo)
- Mujeres embarazadas
- Personas de cualquier edad que padecen ciertas enfermedades crónicas, como asma, EPOC, diabetes, enfermedades cardíacas o un sistema inmunitario debilitado
- Personas que viven en residencias de ancianos u otros centros de cuidados de larga duración
- Adultos mayores de 65 años
- Nativos estadounidenses y de Alaska

Algunos síntomas de la gripe son los siguientes:

- Fiebre.
- Escalofríos.
- Cansancio.
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Goteo o congestión nasal.
- Dolores corporales.
- Dolor de cabeza.

Otras precauciones que puede tomar para evitar la gripe son mantenerse alejado de las personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia para reducir la propagación de gérmenes. Si tiene gripe, no acuda al trabajo ni a la escuela y manténgase alejado de las personas que corren un mayor riesgo de contraer gripe. De este modo evitará contagiar el virus a otras personas.

Si tiene preguntas sobre la vacuna antigripal, hable con su médico o farmacéutico. Recuerde que puede ganar puntos MDwiseREWARDS por vacunarse anualmente contra la gripe.

Visite MDwise.org/MDwiseREWARDS para obtener más información.

Language Resources



Language	Language Resource
English	If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-356-1204.
Spanish Español	Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.
Chinese 中文	如果您，或是您正在協助的對象，有關於[插入項目的名稱 MDwise 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 [在此插入數字 1-800-356-1204。
German Deutsche	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zum MDwise haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-800-356-1204 an.
Pennsylvania Dutch Pennisilfaanisch Deitsch	Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut MDwise, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griege, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, kannscht du 1-800-356-1204 uffrufe.
Burmese ဗမာစာ	သင်သို့မဟုတ်သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် မပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီရယူနိုင်သည်။ စကားပြန်နှင့်ပြောလိုပါက 1-800-356-1204သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
Arabic آرابت	اكتغلب فيروررضال تامول عمل او ادعاسملا ىلع لوصول اليف قىحلا كىيدلف MDwise، صوصخب ؤلىسأ مدعاست صخش ىدل وأ كىيدل ناك نإ 1-800-356-1204 ب لصتا م حرتم عم ثدحتلل .تفلكت ؤيا نود نم
Korean 한국어	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 MDwise 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-800-356-1204 로 전화하십시오.
Vietnamese Tiếng Việt	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về MDwise, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-800-356-1204.
French Français	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, a des questions à propos de MDwise, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 1-800-356-1204.
Japanese 日本語	ご本人様、またはお客様の身の回りの方でも、MDwise についてご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳とお話される場合、1-800-356-1204までお電話ください。
Dutch Nederlands	Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over MDwise, heeft u het recht om hulp en informatie te krijgen in uw taal zonder kosten. Om te praten met een tolk, bel 1-800-356-1204.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang iyong tinutulongan, ay may mga katanungan tungkol sa MDwise, may karapatan ka na makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-800-356-1204.
Russian Русский	Если у вас или лица, которому вы помогаете, имеются вопросы по поводу MDwise, то вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Для разговора с переводчиком позвоните по телефону 1-800-356-1204.
Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਏ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਸਿ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, MDwise ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਨਿ ਕਸਿ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ . ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-356-1204 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.
Hindi हिंदी	यदिआपके, या आप द्वारा सहायता कएि जा रहे किसी व्यक्ति के MDwise के बारे में प्रश्न हैं, तो आपके पास अपनी भाषा में मुफ्त में सहायता और सूचना प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषिण से बात करने के लिए, 1-800-356-1204 पर कॉल करें।

RR2022_APO0289 (11/2022)





PO Box 44236
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSRT STD
U.S. POSTAGE PAID
ALLEGRA PRINT & IMAGING



Información en otros idiomas: MDwise.org/Languages
No Discriminación/Accesibilidad: MDwise.org/Nondiscrimination

PASOS AL BIENESTAR es publicado para los miembros de MDwise por MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianápolis, IN 46244-1423, teléfono 1-800-356-1204. MDwise.org.

La información en PASOS AL BIENESTAR viene de un amplio ámbito de expertos médicos y no tiene la intención de proporcionar consejo específico a ningún individuo en particular. Si tiene alguna inquietud o pregunta acerca de contenido específico que pueda afectar su salud, por favor comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud.

Se usan fotografías de archivo para todas las fotografías e ilustraciones.
Copyright © MDwise, Inc.

¿Preguntas? ¿Comentarios? ¿Quejas?

Si necesita ayuda con cualquier cosa sobre MDwise o su médico, podemos ayudar. Por favor llame al servicio al cliente MDwise al 1-800-356-1204.

El servicio al cliente MDwise ofrece servicios de idiomas. O podemos usar un intérprete. También tenemos servicios para discapacitados del oído o habla.

MDwise complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. MDwise does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-356-1204.
MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.

MDwise သည် သင့်လျော်သော စကားပြောဆိုင်ရာ နိုင်ငံခြားစကားပြောပညာရှိများနှင့် အတူတူပင် အချင်းအမျိုးမျိုး၊ အသက်အရွယ်၊ မွေးမြူရေးနှင့် အခြားအချက်အလက်များကို မရောနှောထားဘဲ အသုံးပြုပါသည်။ MDwise သည် လူမှုရေးနှင့် အသက်အရွယ်၊ မွေးမြူရေးနှင့် အခြားအချက်အလက်များကို မရောနှောထားဘဲ အသုံးပြုပါသည်။ MDwise သည် သင့်လျော်သော စကားပြောဆိုင်ရာ နိုင်ငံခြားစကားပြောပညာရှိများနှင့် အတူတူပင် အချင်းအမျိုးမျိုး၊ အသက်အရွယ်၊ မွေးမြူရေးနှင့် အခြားအချက်အလက်များကို မရောနှောထားဘဲ အသုံးပြုပါသည်။ MDwise သည် သင့်လျော်သော စကားပြောဆိုင်ရာ နိုင်ငံခြားစကားပြောပညာရှိများနှင့် အတူတူပင် အချင်းအမျိုးမျိုး၊ အသက်အရွယ်၊ မွေးမြူရေးနှင့် အခြားအချက်အလက်များကို မရောနှောထားဘဲ အသုံးပြုပါသည်။ MDwise သည် သင့်လျော်သော စကားပြောဆိုင်ရာ နိုင်ငံခြားစကားပြောပညာရှိများနှင့် အတူတူပင် အချင်းအမျိုးမျိုး၊ အသက်အရွယ်၊ မွေးမြူရေးနှင့် အခြားအချက်အလက်များကို မရောနှောထားဘဲ အသုံးပြုပါသည်။