



pasos al bienestar

Trimestre I, 2023



Gestión de la salud de la población

MDwise quiere ayudarlo a mantenerse sano. Los miembros de MDwise pueden ser elegibles para los servicios de gestión de la salud de la población a través del Departamento de Administración de Cuidados. La gestión de la salud de la población es una forma en que intentamos ayudarlo a tener mejor salud y calidad de vida al hablar con usted, mandarle materiales o enviarle textos sobre formas de mantenerse saludable. El programa de administración de cuidados de MDwise puede ayudarlo a controlar sus problemas de salud. Los administradores de cuidados de MDwise lo ayudan a usted y a su médico a planificar su atención. A medida que cambien sus necesidades, cambiará el nivel de administración de cuidados. La administración de cuidados lo ayudará a ser más independiente y capaz de gestionar sus propias necesidades de atención médica.

Los administradores de cuidados de MDwise pueden ayudarlo con su salud mental y condiciones físicas.

Los administradores de cuidados de MDwise pueden ayudarlo a establecer metas para su salud. Trabajan con usted, sus médicos, su familia y sus cuidadores para tomar las mejores decisiones para su salud. Además, los administradores de cuidados pueden ayudarlo a comprender sus problemas de salud y cómo tratarlos mejor.

continua en la pagina 3.



¿Qué hay adentro?

- Gestión de la salud de la población1
- Aprovechar al máximo la visita al médico2
- Aprovechar al máximo la visita al médico3
- Cómo participar en el Consejo de Equidad en Salud3
- Women's Health Covered Services.....4
- ¿Es una emergencia?.....5
- Cómo controlar el estrés5
- Ayuda para dejar de fumar6
- Transición a otros cuidados6
- Salud del comportamiento: Problemas con el alcohol8
- Comunicación del uso y divulgación de información médica personal8

+ NURSEon-call

MDwise quiere recordar a los miembros que tienen disponible el acceso **las 24 horas del día los 7 días de la semana** a personal de enfermería certificado llamando al número gratuito de atención al cliente al **1-800-356-1204** y seleccionando la **opción 4**. Además de brindar acceso a personal de enfermería certificado y recepción de enfermería, los miembros también pueden acceder a una audiobiblioteca de más de 100 temas.



Aprovechar al máximo la visita al médico

Es importante estar preparado para cada visita al médico. Los adultos, adolescentes y niños a partir de 3 años deben acudir al médico al menos una vez al año. Los bebés necesitan más visitas desde que nacen hasta los 2 años. **Cada visita es una oportunidad para hablar de su salud y también ayuda a detectar cualquier problema.**

Antes de la visita:

- En primer lugar, asegúrese de saber quién es su médico. Si no está seguro, llame al servicio de atención al cliente de MDwise.
- Cuando concierte la cita, explique por qué necesita ver al médico, lo cual ayudará a saber cuánto tiempo necesita para la visita.
- Anote de qué quiere hablar: se trata de un registro médico que lo ayudará a recordar todas sus preocupaciones.
 - Nombre y teléfono del médico
 - Alergias, incluidos los medicamentos
 - Lista de todos los medicamentos
 - Dosis que toma
 - Con qué frecuencia los toma
 - Cirugías anteriores y años en que se realizaron
 - Problemas de salud actuales
 - Antecedentes familiares
 - Historial de vacunas
 - Qué controla en casa (ejemplos: presión arterial, azúcar en sangre o peso)
- Procure que alguien lo acompañe a la consulta, ya que el médico puede darle mucha información y puede ser útil estar con alguien para que anote todo.

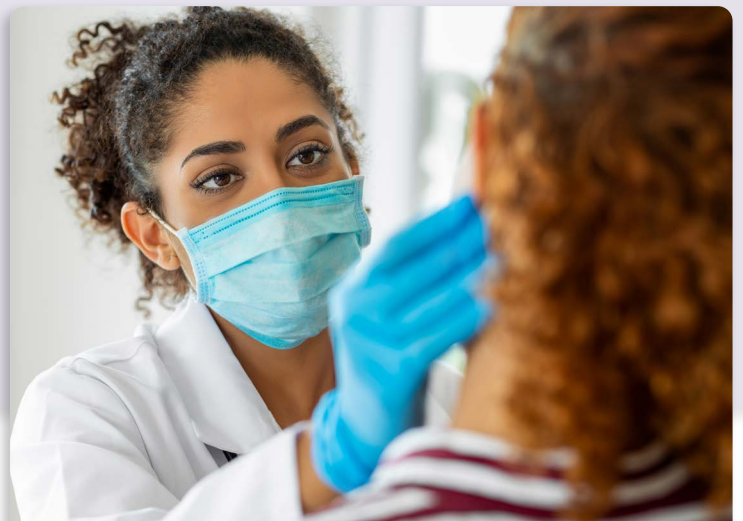
Durante la visita:

- Informe a su médico sobre cambios en su salud, como:
 - Pérdida de peso o fiebre
 - Cambios en el apetito o la energía
 - Nuevo dolor o dolor continuo
 - Cambios en la forma de defecar u orinar
 - Sangrado o hematomas
 - Dolor de pecho o dificultad para respirar
 - Cambios en la forma de andar, hablar o pensar
 - Sensación de tristeza, depresión o ansiedad
- Entréguele su registro médico.

- Dígale qué cantidad de alcohol, tabaco u otras drogas consume. Si desea ayuda para dejar de fumar, pregunte por los programas disponibles.
- Mencione los cambios en su nivel de energía y cuánto duerme.
- No olvide hablar de su salud mental, puesto que afecta a su salud física.
- Pregunte qué pruebas debe hacerse. Es posible que necesite pruebas de detección de cáncer, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y peso. Puede que también necesite vacunas.
- Pregunte a su médico si necesita algún análisis de laboratorio. Las pruebas de laboratorio sirven para diagnosticar, detectar o hacer un seguimiento de algunas enfermedades. Las pruebas de plomo son importantes para los niños.
- Informe a su médico si tiene problemas para conseguir ayuda económica, un lugar donde vivir, transporte, alimentos o la atención que necesita.
- Repita las órdenes de su médico para asegurarse de que comprende todo.

Antes de salir de la consulta:

- Pregunte si debe estar atento a señales de alarma.
- Si recibió un medicamento nuevo, asegúrese de saber para qué sirve.
- Averigüe cuánto debe tomar y con qué frecuencia. Averigüe si hay efectos secundarios. Pregunte cuándo debe llamar al médico si tiene alguna duda.
- Averigüe cuándo debe volver para otra visita. Si es necesario, programe visitas de seguimiento. No se vaya si tiene dudas sobre alguna orden o tratamiento.
- Pregunte a su médico si ofrece visitas virtuales. Esto le permite ver a su médico sin tener que ir al consultorio.
- Estas visitas anuales lo ayudarán a controlar su salud general. Es posible que pueda recibir puntos de recompensa por las revisiones que se haga durante esta visita.



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 se enfermen gravemente. En algunos casos, puede causar la muerte.

La mejor protección que puede recibir es la vacuna antigripal todos los años. La temporada de gripe suele durar de octubre a mayo. Lo mejor es vacunarse contra la gripe en cuanto esté disponible. 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 corren mayor riesgo).
- Mujeres embarazadas.
- Personas de cualquier edad con determinadas enfermedades crónicas como asma, EPOC, diabetes, cardiopatías o un sistema inmunitario debilitado.
- Personas que viven en residencias de personas mayores u otros centros de cuidados a largo plazo.
- Adultos mayores de 65 años.
- Indios americanos y nativos de Alaska.

Los síntomas de la gripe incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolor de cuerpo
- Dolor de cabeza

Otras medidas 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 con mayor riesgo de contraerla. Esto ayuda a prevenir el contagio de la gripe.

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!



¿Preguntas?

Visite MDwise.org.

Si quiere que le mandemos esta información en español, favor de llamar a nuestro departamento de servicio al cliente de MDwise. También puede encontrar esta información en español en nuestra página web en MDwise.org. Gracias.

La administración de cuidados también le ayuda a:

- Comprender su afección médica.
- Comprender sus medicamentos.
- Obtener los suministros y equipos que necesita.
- Encontrar médicos especializados que le brinden atención.
- Obtener información sobre su afección médica.
- Programar citas.
- Hablar con los médicos sobre sus afecciones de salud y su evolución.
- Obtener ayuda de otras organizaciones.

Usted, su proveedor, sus familiares o cuidadores pueden solicitar los servicios de administración de cuidados relleno un formulario de derivación en línea o llamando al servicio de atención al cliente. El formulario de derivación en línea se encuentra en MDwise.org/cmdm-referral y puede comunicarse con el servicio de atención al cliente de MDwise llamando al **1-800-356-1204**.

Una vez que MDwise reciba su solicitud, un administrador de cuidados se pondrá en contacto con usted para poder hablar de sus necesidades o de las necesidades de la persona que solicita la administración de cuidados. Si está de acuerdo, podemos comunicarnos con usted por teléfono, mensajes de texto, correos electrónicos, correo o en persona (para determinados servicios) para indicarle cómo utilizar los servicios. También puede llamarnos o escribirnos para darse de baja.



Cómo participar en el Consejo de Equidad en Salud

Hágase miembro de nuestro nuevo Consejo de Equidad en Salud. El consejo es un grupo de miembros de nuestro personal y de la comunidad como usted. Debataremos formas de ofrecer recursos y apoyo a las personas que se enfrentan a barreras. Además, tendremos la oportunidad de mejorar la equidad en salud, lo que significa que todo el mundo tendrá una oportunidad justa para alcanzar su estado más saludable. Los ingresos, la educación, el acceso a los alimentos y la vivienda son factores que influyen en nuestra salud general. Si desea unirse, envíenos un correo electrónico a CSclerk@mdwise.org o llame al **800-356-1204**, y hablaremos de los siguientes pasos.

¿QUÉ PUEDE ESPERAR?

- Asistir a reuniones.
- Detectar y subsanar deficiencias en la atención médica en cuanto a grupos sociales y minoritarios.
- Aportar información para mejorar la equidad en salud, la diversidad y el compromiso.
- Ayudar a crear un plan de equidad en salud.



Servicios cubiertos relacionados con la salud de la mujer

La atención antes, durante y después del embarazo le brinda un buen comienzo para tener un embarazo y un bebé sanos.

La atención antes del embarazo es la atención médica que comienza antes de que quede embarazada y puede ayudarla a tener un embarazo sano en el futuro. Puede hacerlo mediante lo siguiente:

- Aumentar el consumo de ácido fólico (una de las vitaminas del grupo B) a 400 microgramos por día como mínimo.
- Mantener al día sus vacunas.
- Tratar sus afecciones médicas (hipertensión, diabetes).
- Evitar el alcohol, el tabaco y las drogas.
- Mantener un peso saludable.
- Obtener ayuda para problemas de salud mental.

La atención prenatal es la atención médica que recibe durante el embarazo. Entre los beneficios de la atención prenatal se encuentran los siguientes:

- Menor riesgo de experimentar problemas de salud relacionados con el embarazo, como la hipertensión y la diabetes gestacional.
- Menos riesgos para el bebé.
- Conocer lo que debe evitar durante el embarazo (tabaco, alcohol).
- Asegurarse de que los medicamentos que toma son seguros para el bebé.

La atención posparto es la atención médica que recibe durante las seis semanas posteriores al parto. La atención posparto incluye lo siguiente:

- Ayuda con la lactancia.
- Detección de la depresión posparto.
- Seguimiento del crecimiento y la salud del bebé.
- Tratamiento de los problemas derivados del parto.

MDwise se preocupa por la salud y el bienestar de usted y de su bebé. Recomendamos que reciba atención médica prenatal, durante el embarazo y después del parto para que el bebé y la mamá estén sanos.

Referencias utilizadas:

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/conditioninfo/prenatal-care>

<https://www.mhtf.org/topics/postnatal-care/>

Segundas opiniones



Es importante que sienta que ha tomado las decisiones correctas sobre su salud. Puede haber ocasiones en las que no esté satisfecho con la opinión o el plan de su médico y puede pedir una segunda opinión.

Visite a otro médico de la red de MDwise. ¿Tiene alguna pregunta sobre cómo obtener una segunda opinión? Si necesita ayuda, llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204**.

¿Es una emergencia?

Las emergencias médicas pueden dar miedo y ser estresantes. Saber qué hacer ante una emergencia puede ayudarlo a manejarla mejor. Las siguientes señales y síntomas son ejemplos de problemas de emergencia comunes. **Estos son solo algunos ejemplos:**

- Falta de aliento o dificultad para respirar.
- Dolor o presión en el pecho que dura dos minutos o más.
- Dolor o presión en la parte superior del abdomen que dura dos minutos o más.
- Desmayo, debilidad o mareo repentino.
- Cambios bruscos de visión.
- Confusión, cambios en el estado mental o comportamiento inusual.
- Sangrado que no se detiene.
- Diarrea o vómitos intensos.

Esta información no sustituye el consejo de su médico: su médico de cabecera es quien mejor conoce su historial médico. A menos que esté seguro de que se trata de una emergencia médica, siempre es mejor llamar primero a su médico.

Hay otras ocasiones en las que es mejor programar una cita con su médico de MDwise. Estas son algunas razones para llamar primero a su médico de MDwise:

- Si los síntomas aparecen lentamente.
- Si cree que su hijo tiene una infección de oído.
- Usted o su hijo tienen síntomas de resfriado o gripe.
- Si tiene una erupción cutánea o picaduras de insectos.

Si aún no está seguro de qué hacer, puede llamar a la línea **NURSEon-call de MDwise al 1-800-356-1204**. Elija la opción n.º 4 de NURSEon-call. **El enfermero le dirá si debe ir a emergencias o esperar a ver a su médico. NURSEon-call está disponible las 24 horas del día.** Si no puede ponerse en contacto con su médico habitual y cree que usted o un miembro de su familia tendrá un mal pronóstico si no recibe ayuda de inmediato, es posible que deba acudir a emergencias.

Cómo controlar el estrés

Todo el mundo puede sentir estrés y sentirse abrumado en ocasiones. El estrés se produce cuando uno siente que las cosas de la vida son más de lo que puede manejar. Puede tratarse de algo bueno, como un nuevo bebé o una mudanza, o de algo malo, como la muerte de un ser querido. Algunos síntomas de estrés son cansancio excesivo, dolores de cabeza, malestar estomacal y problemas para dormir. **Hay formas de afrontar el estrés que pueden ayudarlo a sentirse menos abrumado y con mayor control.**

- **Busque lo positivo y enfóquese en eso.** Anote esas cosas positivas y léalas cuando se sienta abrumado.
- **Anote lo que es importante realizar en el orden en que desea resolverlo.**
- **Tómese un descanso de aquello que le causa estrés.** Realice otra actividad durante un rato y luego vuelva a la tarea que le causa estrés.
- **El ejercicio libera sustancias químicas que provocan sentimientos de felicidad, ya que puede liberar la tensión de los músculos a causa del estrés.** Incluso un paseo corto y rápido puede ayudar a aliviar el estrés.
- **Sonría y ría o rodéese de gente que sonríe y ríe.** Sonreír y reír libera tensión en la cara y puede indicarle a su cerebro que siente menos estrés.
- **Llame a un amigo.** Manténgase en contacto con la gente y sea sociable.
- **Dedíquese tiempo a usted todos los días.** No es egoísta dedicarse 5 minutos a uno mismo para no sentirse abrumado.
- **Tómese un momento para respirar.** Respirar profundamente, concentrarse en los propios pensamientos y dejar ir las emociones negativas ayuda a afrontar lo que está ocurriendo en su vida.

Recuerde que el estrés forma parte de la vida. Puede controlarlo haciendo alguna de las cosas anteriores cada día, para que no se acumule. No espere a tener síntomas de estrés para cuidarse.

Ayuda con el idioma y sus derechos

Es fundamental que entienda la información médica que recibe de MDwise. **Puede llamar al servicio de atención al cliente para hablar de su salud en su idioma.** Este servicio es gratuito.

Puede consultar nuestro sitio web en varios idiomas utilizando el botón de traducción situado en la parte inferior de la página. Si tiene problemas para leer la información que le enviamos, llame al servicio de atención al cliente al **1-800-356-1204**. Recibirá ayuda de alguien que hable su idioma.

Tiene derecho a ser tratado con respeto. También tiene derecho a recibir atención médica. Tiene derecho a que los médicos lo hagan sentir cómodo y respeten su cultura. Por último, 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.

Ayuda para dejar de fumar



SMOKE-free

Fumar y vapear son perjudiciales para la salud. El consumo de tabaco puede provocar muchas enfermedades y la muerte.

Si está intentando dejar de fumar, ¡no se rinda! Dejarlo es difícil. La mayoría de las personas que lo intentan no lo logran a la primera. Si lo ha intentado sin éxito, pruebe algo nuevo esta vez. Como miembro de MDwise, dispone de muchas opciones para ayudarlo a dejar de fumar.

Para obtener nuevas ideas sobre cómo dejar de fumar o recibir apoyo para dejar de fumar, puede llamar a la Línea para dejar de fumar de Indiana (disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana) al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**. También puede visitar la página web quitnowindiana.com. Además, puede obtener consejos para dejar de fumar enviando un mensaje de texto **TEXT2Quit®** y conectándose con su **Quit Coach®** y **Web Coach®** desde su teléfono inteligente.



Transición a otros cuidados

A medida que su hijo crezca, ayúdelo a hacer un seguimiento de su salud. Los padres programan las visitas al médico, rellenan los formularios y se ocupan del seguro. Usted también tendrá que ayudar a su hijo a hacer esto cuando se convierta en adulto, lo que incluye encontrar un médico para adultos. Si su hijo consulta a un médico de familia, deberá enseñarle a cuidar de su salud.

Esta nueva etapa de la vida puede ser difícil, pero MDwise está aquí para ayudarlo. Estos son algunos consejos:

- Los adultos jóvenes deben cambiar a un médico para adultos entre los 18 y los 21 años.
- Si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica, es aún más importante planificar con tiempo. Para obtener más asistencia, consulte Family Voices Indiana.
- Hable con el médico de su hijo: Got Transition tiene una guía sobre las preguntas que se deben hacer.
- Llame al servicio de atención al cliente de MDwise para encontrar o elegir un nuevo médico al 1-800-356-1204.
- Hable con su hijo: Got Transition tiene una guía para adolescentes sobre lo que significa cumplir 18 años.

Obtenga más información en estos sitios web:

- Got Transition: gottransition.org/youth-and-young-adults
- Departamento de Servicios de Coordinación de la Atención Médica de Indiana: in.gov/health
- MDwise – (para miembros): MDwise.org/for-members

Visite MDwise.org



El sitio web de MDwise es un gran recurso para sus miembros. ¿Sabe lo que puede

encontrar en el sitio web de MDwise? Puede encontrar información sobre los beneficios y servicios de su plan de salud y programas especiales de MDwise como WORKwise y myMDwise. También puede encontrar HELPlink, recursos de salud del comportamiento y mucho más.

Visite MDwise.org hoy mismo.

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.
Pennsylvanian Dutch Pennsifaanisch 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 griegie, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, kannscht du 1-800-356-1204 uffrufe.
Burmese ဗမာစာ	သင်သို့မဟုတ်သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် ပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်နှင့်ပြောလိုပါက 1-800-356-1204သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
Arabic تيفريغلا	لغت غلب تيرورضلا تامول عمل او تدع اسملا لى ع لوصح الح ايف قح الح اكي دلف MDwise، صوصخب ةلى س أ ادع است صخش يدل و اكي يدل ناك ن ا 1-800-356-1204. ب لصتا م حرت م عم ش دحت لل. فضلكت تيا 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 tinutulangan, 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 ਦੇ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, MDwise ਬੇਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਨਿ ਕਸਿ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਚਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ . ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-356-1204 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.
Hindi हिंदी	यदि आपके, या आप द्वारा सहायता किए 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 दुभाषि से बात करने के लिए, 1-800-356-1204 पर कॉल करें।



Comunicación del uso y divulgación de información médica personal

Los datos sobre su salud son personales. MDwise hace todo lo posible para proteger su privacidad. Nos aseguramos de que sus registros médicos y su información se mantengan seguros. Solo el personal que necesita ver sus expedientes para ayudarlo puede obtenerlos. Incluso entonces, nuestro personal firma declaraciones donde se compromete a no compartir su información. Nuestros médicos también siguen estas reglas.

Si otra persona nos pide sus registros, usted debe dar su permiso por escrito primero. De la única forma en que no le consultamos antes es cuando alguien tiene la necesidad y el derecho de ver los expedientes. Eso lo determina la ley.

A menudo revisamos la forma en que mantenemos segura su información. **Queremos que tenga una buena atención y esté tranquilo.** Nuestra política de privacidad está en su Manual del miembro a partir de la página 58. La versión más reciente está en MDwise.org.

También puede pedir que se le envíe por correo una copia de nuestra Política general de privacidad. Si desea una copia, llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204**.



Salud del comportamiento: Problemas con el alcohol

No siempre es fácil saber cuándo se pasa de un consumo moderado o social a un consumo problemático. Si bebe alcohol para hacerle frente a los problemas o para evitar sentirse mal, es posible que tenga un problema con el alcohol. El abuso de alcohol puede aparecer por sorpresa. Es importante conocer las señales de advertencia. **Entre las señales de consumo de riesgo se incluyen:**

- Sentirse culpable o avergonzado por beber.
- Mentir a los demás u ocultar sus hábitos de consumo de alcohol.
- Tener amigos o familiares preocupados por su forma de beber.
- Tener la necesidad de beber para relajarse o sentirse mejor.
- "Perder el conocimiento" u olvidar lo que ha hecho mientras bebía.
- Beber regularmente más de lo previsto.
- Beber más de lo previsto o durante más tiempo.

Si tiene señales de advertencia, tome medidas para reducir el consumo. Comprender el problema es el primer paso para superarlo. Visite MDwise.org/wellnesstools y haga clic en "problemas con la bebida" en la parte superior para obtener más información.

¿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.