



# pasos al bienestar

VERANO 2022



## Continúe con MDwise para una cobertura que ofrece mucho más

Su cobertura de Medicaid a través de MDwise podría vencer pronto. La Administración de Servicios Sociales y Familiares de Indiana (FSSA) está pidiendo a todos los miembros de Medicaid que revisen su información demográfica para mantener su cobertura. Renovar su plan de seguro solo toma unos minutos.

Para mantener activa su cobertura de salud, debe hacer lo siguiente:

1. Actualice su información demográfica y de ingresos en el portal de la FSSA.
2. Cargue los documentos solicitados.

Visite el portal de la FSSA en <https://fssabenefits.in.gov/bp/#/> hoy para poder seguir accediendo a atención médica y beneficios de alta calidad a través de MDwise. ¿Necesita ayuda? Llame al 833-414-1997.



### What's Inside:

Continúe con MDwise para una cobertura.....	1
Planificación anticipada de la atención: Directivas médicas anticipadas .....	2
Alergias.....	3
Envenenamiento por plomo: ¿debo hacer que mi hijo sea examinado? .....	4
¿Ha oído hablar de la línea de crisis 9-8-8? .....	4
Atención durante el embarazo.....	7
Cómo manejar un trastorno por consumo de sustancias (SUD) .....	7
Programa de Conectividad Asequible .....	8
Inscripción abierta y redeterminación .....	8
WEIGHTwise: Pérdida de peso.....	9
Información importante en su manual para miembros.....	10
Ayuda para dejar de fumar .....	11
Sepa a quién llamar cuando tenga una pregunta.....	11
¿MDwise tiene su información de contacto actual? ....	12

### + 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.

## Planificación anticipada de la atención: Directivas médicas anticipadas

Tener una directiva médica anticipada significa que ha escrito sus deseos sobre su tratamiento médico. Esta información puede ayudar a otras personas a saber qué hacer si usted ya no puede decidir por su propia cuenta.

Un testamento vital y un poder notarial duradero para la atención médica son los dos tipos principales de directivas anticipadas.

### ¿Qué cubren las directivas médicas anticipadas?

Una directiva médica anticipada puede ser importante si no puede comunicarse. Esto podría suceder si sufre heridas graves o tiene una enfermedad crítica.

Si no existe un testamento vital y un agente de atención médica, las decisiones sobre su atención pueden ser tomadas por un médico que no lo conozca, o incluso por un juez.

### ¿Qué es un testamento vital?

En un testamento vital, se deja constancia por escrito de cómo desea que lo traten al final de su vida. Por ejemplo, en él, se indica en qué circunstancias desearía o no que su médico usara medidas de soporte vital.

Las leyes varían de un estado a otro acerca de cuándo una persona puede rechazar el soporte vital a través de un testamento vital.

Si bien puede escribir su propio testamento vital, puede ser útil procurarse asesoramiento legal. Esto aplica especialmente en los estados donde no se reconocen los testamentos vitales o donde las leyes que los rigen no son claras.

### ¿Qué es un poder notarial duradero para la atención médica?

Un poder notarial duradero para la atención médica es una forma legal en la que usted elige a alguien para que tome decisiones médicas en su nombre cuando usted no puede hacerlo por su propia cuenta. Esta persona generalmente se denomina agente de atención médica o apoderado de atención médica.

Su agente de atención médica puede tomar decisiones médicas en su nombre al final de su vida. Su agente también puede tomar decisiones en cualquier otro momento en que usted no pueda expresarse por su propia cuenta, por ejemplo, si sufre heridas graves en un accidente.

Para tomar estas decisiones, su agente de atención médica puede usar la información contenida en su testamento vital, las declaraciones que ha hecho en el pasado y lo que su agente sabe sobre usted personalmente. Su agente puede dar su consentimiento para la realización de cirugías. Su agente puede negarse a que lo conecten a máquinas de soporte vital. Su agente puede solicitar que le retiren el soporte vital.

### ¿Cuándo debería preparar una directiva médica anticipada?

Nunca es demasiado pronto para preparar una directiva médica anticipada. Este documento se aplicaría si usted sufriera heridas graves en un accidente. Tener una directiva médica anticipada significa que sus seres queridos nunca tendrán que adivinar cuáles serían sus decisiones.

Algunas personas no se sienten cómodas con tener una directiva médica anticipada, especialmente un testamento vital.

Esto puede deberse a razones religiosas o espirituales, o a otras creencias. Si elige no tener un testamento vital, su familia y su médico deben respetar su decisión.

### ¿Qué ocurre si cambia de opinión?

Puede modificar o cancelar su directiva médica anticipada en cualquier momento completando una nueva, destruyendo los formularios existentes o simplemente informándolo a sus cuidadores.

### ¿Cómo se redacta una directiva médica anticipada?

Deben seguirse cuatro pasos importantes:

- Obtenga los formularios correctos para su estado o use un formulario universal que haya sido aprobado por muchos estados. En la mayoría de los casos, los médicos respetarán sus deseos incluso si tiene un formulario de otro estado.
- Elija a alguien para que sea su agente de atención médica.
- Complete los formularios y hágalos autenticar o atestiguar según lo requiera su estado. Es posible que su estado ofrezca un registro en línea. Este es un lugar donde puede guardar sus directivas médicas anticipadas para que los proveedores de atención médica autorizados puedan encontrarlas de inmediato.
- Asegúrese de que su médico, su familia y su agente de atención médica tengan copias del documento. Si está usando un formulario electrónico, asegúrese de que su médico, familiares y agente de atención médica tengan instrucciones sobre cómo acceder a él en Internet.

### ¿Dónde puede encontrar más información?

Para obtener más información, incluidos los formularios para su estado, consulte el sitio web de CaringInfo ([www.caringinfo.org/planning/advance-directives](http://www.caringinfo.org/planning/advance-directives)).

Fuente:

©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise declina cualquier responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza la orientación médica.

## Alergias

Cuando tiene alergias, el sistema de defensa de su cuerpo (sistema inmunitario) reacciona a ciertos elementos que toca, como el polvo o el polen, o que están en el aire que respira. Estos elementos se llaman alérgenos y pueden desencadenar una reacción alérgica.

Si presenta síntomas de alergia, su médico puede hacerle una prueba cutánea para encontrar la causa. Para hacer esta prueba, su médico coloca algunos posibles alérgenos en su piel para determinar cuáles causan una reacción. Esto muestra a qué le tiene alergia.

No hay cura para las alergias. Sin embargo, puede controlar sus síntomas y evitar los elementos que las desencadenan.

Para las alergias graves que provocan reacciones que afectan a todo el cuerpo (reacciones anafilácticas), su médico puede recetarle una inyección de epinefrina para que la lleve consigo en caso de que tenga una reacción grave. **Aprenda a aplicarse la inyección por su cuenta y llévela consigo en todo momento. Asegúrese de que no esté vencida.**

### ¿Qué cosas causan alergias?

Las causas comunes de las alergias incluyen:

- Polen de árboles, césped y maleza
- Polvo, ácaros del polvo, moho y caspa de las mascotas (células muertas de la piel de un gato o un perro)
- Cucarachas

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comunes de la alergia incluyen:

- Estornudos, especialmente en la mañana
- Goteo nasal o mucosidad que se escurre por la parte posterior de la garganta
- Ojos llorosos o con comezón
- Comezón en los oídos, la nariz o la garganta

Si tiene alergia al polen, puede presentar síntomas en ciertas épocas del año.

Si tiene alergia a un alérgeno de interiores, como el polvo, es posible que presente síntomas en todo momento.

### ¿Cómo puede evitar los desencadenantes?

Su médico puede proporcionarle ayuda para descubrir qué causa o desencadena sus alergias. Evitar estos elementos puede ser de ayuda para prevenir sus alergias.

#### Aquí hay algunos consejos:

No permita que nadie fume en su casa.

#### Polen

- Procure permanecer en el interior cuando los niveles de polen sean altos. Consulte los niveles de polen en su área en línea. Si no puede permanecer en el interior, puede ser útil usar una mascarilla cuando esté afuera.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas. Evite usar



un ventilador con una ventana abierta. Si tiene aire acondicionado, asegúrese de cambiar o limpiar todos los filtros con regularidad.

- Dúchese después de ingresar al interior para ayudar a eliminar el polen de su cabello y piel.
- Use soluciones salinas de venta libre para ayudar a eliminar los alérgenos de la nariz después de salir.

#### Polvo y ácaros del polvo

- Saque el polvo, aspire y trapee sus pisos con frecuencia. Considere deshacerse de las cortinas de tela, los muebles de tela y las alfombras, dado que acumulan polvo. Comience con las habitaciones en las que pasa más tiempo.
- Use un purificador de aire con un filtro de aire especial (HEPA) y coloque un filtro HEPA en su aspiradora. Limpie o reemplace los filtros con regularidad.
- Use fundas a prueba de polvo en colchones y fundas de almohadas.
- Lave las sábanas, fundas de almohadas y mantas semanalmente. Use detergente, agua caliente o tibia y una secadora si es posible.

#### Moho

- Deshágase de muebles, cortinas o alfombras que huelan a humedad.
- Evite hacer trabajos en el jardín (especialmente trabajar con compost), cortar el césped o rastrillar las hojas.
- Limpie las bañeras, las duchas y los alféizares de las ventanas al menos una vez al mes. No use productos de limpieza, ambientadores o desodorantes que causen síntomas de alergia.
- Aísle o evite las áreas húmedas, como los entrepisos, los áticos y los sótanos.
- Mantenga limpias las canaletas y desagües exteriores para evitar que se acumule agua y se genere humedad en el interior.
- Asegúrese de que la secadora de ropa y los extractores de aire de la cocina y el baño lleven el aire al exterior. Mantenga limpios los ventiladores y las rejillas de ventilación.
- Procure permanecer en el interior los días en que la cantidad de moho sea alta.
- Dúchese después de ingresar al interior para eliminar el moho de su cabello y piel.

continued on page 6.



## Envenenamiento por plomo: ¿debo hacer que mi hijo sea examinado?

La realización de pruebas a su hijo para detectar envenenamiento por plomo puede ayudar a prevenir problemas de salud graves.

El envenenamiento por plomo ocurre cuando su hijo respira o traga demasiado plomo. El plomo es un metal que a veces se encuentra en los alimentos, el polvo, la pintura y el agua.

**Muchas casas construidas antes de 1978 pueden tener pintura a base de plomo.**

Un niño puede tragar plomo al comer trocitos de pintura vieja en el polvo o la tierra, o al masticar objetos pintados con pintura a base de plomo. Demasiado plomo en el cuerpo es especialmente malo para los niños menores de 6 años. Esto se debe a que sus cerebros se están desarrollando rápidamente y sus cuerpos absorben el plomo a un ritmo mayor. **El exceso de plomo puede retrasar el crecimiento de un niño y causar los siguientes problemas:**

- Falta de energía y pérdida del apetito.
- Daño cerebral o a los nervios.
- Problemas de aprendizaje o conducta, como hiperactividad o agresividad.

Cuanto mayor sea la cantidad de plomo en el cuerpo, más graves serán los síntomas. Los casos graves pueden causar convulsiones, parálisis y coma.

### ¿Por qué es importante hacer una prueba de detección?

Los primeros síntomas del envenenamiento por plomo son fáciles de pasar por alto y pueden parecer relacionados con otros padecimientos. Por lo tanto, es importante que se administren pruebas de detección a su hijo.

**Con estas pruebas, se puede lograr lo siguiente:**

- Detectar los niveles de plomo antes de que sean demasiado altos.

- Ayudar a que su hijo reciba tratamiento de forma temprana. Esto puede prevenir serios problemas de salud por envenenamiento por plomo, como daño cerebral.
- Es fácil de hacer y no es muy costoso.

### ¿Cómo se hace la prueba?

La detección de plomo en los niños se puede lograr con un simple análisis de sangre.

### ¿Cuándo se deberían administrar pruebas a los niños?

Hable con el médico de su hijo acerca de si se deben hacer pruebas de detección de plomo a su hijo. El médico puede hacerle preguntas sobre las condiciones de vida y vivienda de su familia. La recomendación de realizar la prueba puede depender del lugar donde vive, la antigüedad de su casa y la probabilidad de que su hijo esté expuesto al plomo. Los niños de todas las edades deben hacerse la prueba si han estado expuestos al plomo o si presentan síntomas que podrían ser causados por el envenenamiento por plomo.

### ¿Cómo puede prevenir el envenenamiento por plomo en su hogar?

- Haga que revisen su casa para detectar plomo si cree que puede haber riesgos de que haya plomo. Esta es una de las medidas más importantes que puede tomar para prevenir el envenenamiento por plomo. Llame al Centro Nacional de Información sobre el Plomo al 1-800-424-LEAD (1-800-424-5323) para obtener más información y una lista de recursos en su área.
- Lave las manos, los biberones, los juguetes y los chupones de su hijo con frecuencia.
- No permita que su hijo coma tierra o comida que se haya caído al piso.

- Limpie los alféizares de las ventanas, los marcos de las puertas y los pisos con frecuencia.
- Quítese los zapatos o límpielos antes de entrar a su casa.
- No raspe, lije ni queme madera pintada a menos que tenga la seguridad de que no contiene plomo.
- Si sabe que la pintura contiene plomo, no la retire por su cuenta.
- Si tiene un pasatiempo que involucra usar plomo, aleje su espacio de trabajo de su hogar. Lávese y cámbiese de ropa antes de subirse a un automóvil o regresar a casa.

### Alimentos y almacenamiento de alimentos

- Alimente a su hijo con alimentos que tengan suficiente hierro y otras vitaminas y minerales. Una dieta saludable hace que sea más difícil que el plomo ingrese al cuerpo.
- Si reutiliza bolsas de plástico para almacenar alimentos, asegúrese de que la impresión esté del lado externo.
- Nunca almacene alimentos en una lata de metal abierta, especialmente si la lata no se fabricó en los Estados Unidos.
- No prepare, sirva ni almacene alimentos o bebidas en vasijas de cerámica o de cristal a menos que tenga la seguridad de que no contienen plomo.

**¿Tiene alguna pregunta o inquietud después de leer esta información?** Es una buena idea anotarlas y llevarlas a su próxima visita al médico.

Fuente: ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise declina cualquier responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza la orientación médica.



### ¿Ha oído hablar de la línea de crisis 9-8-8?

La línea de crisis 9-8-8 es una línea directa que se creó para ayudar a las personas que están pasando por un momento difícil con su salud mental. La línea directa se puso en marcha en julio de 2022 y ofrece una conexión directa con atención y apoyo compasivos y accesibles para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental, ya sean pensamientos de suicidio, crisis de salud mental o consumo de sustancias, o cualquier otro tipo de angustia emocional.

La línea de crisis 9-8-8 es un número de teléfono que es fácil de recordar y es atendida por consejeros de crisis capacitados que escucharán, comprenderán, brindarán apoyo y compartirán recursos.

Las personas pueden llamar o enviar mensajes de texto al **988** o chatear en **988lifeline.org** si tienen un problema ellas mismas o si están preocupadas por un ser querido que puede necesitar apoyo en situación de crisis.

La línea directa de ayuda brinda servicios telefónicos de

## ¡Tiempo de encuestas! Queremos escuchar de usted

La primavera es el momento de realizar encuestas a los miembros en MDwise. Para ello, recurrimos a una empresa de encuestas llamada SPH Analytics. Se enviarán encuestas a los miembros por correo postal. Puede devolver la encuesta en el sobre con nuestra dirección y franqueo pagado provisto. Los miembros también pueden optar por hacer la encuesta en línea. En la carta, se le indicarán la dirección del sitio web al que debe ingresar y un código especial para su uso. Si la empresa de encuestas no recibe noticias suyas, se comunicarán con usted por teléfono para realizar la encuesta por ese medio.

**¿Qué incluye la encuesta?** La encuesta le hace preguntas sobre los servicios que recibe de MDwise y sus médicos. Las respuestas nos dirán qué tan bien estamos haciendo el trabajo. SPH Analytics resumirá las respuestas y nos dará un informe. MDwise no sabrá qué miembro completó la encuesta.

Si recibe una encuesta por correo postal o una llamada telefónica, esperamos que se tome unos minutos para responder las preguntas. Queremos saber cómo se sienten nuestros miembros acerca de los servicios que reciben. **Queremos usar las respuestas para hacer mejoras si son necesarias.**



centro de crisis en vivo en inglés y español, y servicios de idiomas en más de 250 idiomas adicionales.

El 911 no va a desaparecer; el 988 es una opción pensada específicamente para cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental. Se debe llamar al 911 para emergencias médicas, de policía y de bomberos. No obstante, si no sabe con seguridad a dónde llamar, llame al 911.

- **FSSA: DMHA: 988 Indiana** - <https://www.in.gov/fssa/dmha/update-on-988-in-indiana/>
- **Preguntas frecuentes de la SAMHSA** - <https://www.samhsa.gov/find-help/988/faqs>
- **Línea directa de ayuda 988** - <https://988lifeline.org/>



### Caspa de mascotas

- Mantenga a su mascota en el exterior o al menos fuera de su dormitorio. No permita que su mascota se suba a alfombras o muebles.
- Lave con frecuencia las alfombras, las camas de las mascotas u otros lugares donde su mascota pase el tiempo. Asegúrese de que su perro reciba baños regulares.
- Use filtros en los conductos de aire y en su caldera. Esto evitará que la caspa de los animales se disperse por la casa. Use filtros de alta eficiencia y límpielos y reemplácelos con regularidad.
- Use un filtro HEPA en su aspiradora. Limpie o reemplace los filtros con regularidad.

### Cucarachas

- Use cebo para cucarachas para deshacerse de ellas. A las cucarachas les gustan los lugares donde se guardan bolsas de papel, periódicos o cajas de cartón.
- Selle los lugares por donde las cucarachas puedan entrar en su casa.

### Fuentes de calor

- Evite los problemas causados por las fuentes de calor haciendo revisar cada año las calderas, los calentadores

## Declaración afirmativa sobre incentivos

MDwise Medical Management toma decisiones de autorización previa en función de la idoneidad de la atención y las normas de cobertura. MDwise Medical Management no recibe incentivos ni recompensas, financieras o de otro tipo, por tomar decisiones de denegación y no recibe recompensas por tomar decisiones de UM para disminuir el uso de los servicios por parte de los miembros de MDwise.

de agua, las estufas de leña, las chimeneas y las cocinas de gas.

- No use parrillas o estufas portátiles para acampar en interiores.
- Instale un detector de monóxido de carbono en su hogar.

### ¿Los medicamentos pueden ayudar?

Los medicamentos para las alergias pueden ayudar a controlar sus síntomas para que se sienta mejor.

Incluyen:

- **Aerosoles nasales** o comprimidos para ayudar con la secreción nasal o la congestión nasal y otros síntomas.
- **Gotas** para los ojos, que pueden aliviar la comezón o los ojos llorosos.

Los niños, los adultos mayores, las personas que están embarazadas o amamantando y las personas que tienen otros problemas de salud no deben tomar medicamentos de venta libre sin consultar primero con un médico.

**Siempre siga las instrucciones indicadas en la etiqueta o el paquete cuando tome medicamentos.**

### Inmunoterapia

- Si sus alergias son graves o le resulta difícil evitar los desencadenantes, la inmunoterapia podría serle de ayuda.
- Para este tratamiento, recibe inyecciones o usa comprimidos que contienen una pequeña cantidad de ciertos alérgenos. Su cuerpo “se acostumbra” al alérgeno, por lo que reacciona menos con el tiempo.
- Este tipo de tratamiento puede ayudar a prevenir o reducir algunos síntomas de alergia.
- Para recibir este tratamiento, primero debe saber a qué le tiene alergia.

### Cuándo llamar a su médico

**Aplíquese una inyección de epinefrina en las siguientes situaciones:**

- Si cree que está teniendo una reacción alérgica grave.
- Si presenta síntomas en más de un área del cuerpo, como náuseas leves y picazón en la boca.
- Después de aplicar una inyección de epinefrina, llame al 911, incluso si se siente mejor.

**Llame al 911 en las siguientes situaciones:**

- Si presenta síntomas de una reacción alérgica grave. Estos pueden incluir:
  - Áreas enrojecidas elevadas (urticaria) repentinas en todo el cuerpo.
  - Hinchazón de la garganta, la boca, los labios o la lengua.
  - Dificultad para respirar.
  - Desmayarse (perder el conocimiento). También puede sentir un fuerte aturdimiento

o, repentinamente, sentir debilidad, confusión o inquietud.

o Dolor abdominal intenso, náuseas, vómitos o diarrea.

- Si se le ha administrado una inyección de epinefrina, incluso si se siente mejor.

### Llame a su médico ahora o busque atención médica inmediata si presenta:

- Sarpullido o urticaria (áreas enrojecidas y elevadas en la piel).
- Picazón.
- Hinchazón.
- Dolor abdominal leve o náuseas.

### Llame a su médico en los siguientes casos:

- Si sus síntomas empeoran y no sabe por qué.
- Si sus medicamentos no ayudan con sus síntomas o presenta efectos secundarios.
- Si tiene dolor de oído o picazón intensa en los ojos y la nariz.
- Si tiene tos o un resfriado por más de 1 a 2 semanas.
- Si sus alergias interfieren en su vida.
- Si tiene dolor alrededor de la nariz (área de los senos paranasales) o signos de una infección, como fiebre.

Fuente: ©2007-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise declina cualquier responsabilidad por el uso de esta información, que no reemplaza la orientación médica.

## Atención durante el embarazo



Comenzar la atención durante el embarazo en el primer trimestre es muy importante. Es clave para tener el mejor resultado para su embarazo. Hay un cronograma sugerido según el cual debe atenderse durante su embarazo.

- Una visita cada cuatro semanas hasta que cumpla 28 semanas.
- Desde la semana 28 hasta la semana 36, debe atenderse una vez cada dos o tres semanas.
- Una vez que cumpla 36 semanas, debe tener citas semanales hasta que nazca el bebé.

Es posible que su proveedor quiera verla con más frecuencia. Es importante que acuda a todas sus citas, aunque se sienta bien. Si desea que la atiendan fuera de estas visitas, llame a su médico. Según lo que esté sucediendo, es posible que este le pida que vaya a su consultorio, que se dirija a la sala de urgencias o a la sala de emergencias, o que vaya a la unidad de parto y trabajo de parto. Puede recurrir a la ayuda de los servicios de gestión de la atención. Para ello, puede llamar al servicio de atención al cliente y pedir hablar con un administrador de atención.

El servicio NURSEon-call de MDwise está disponible las 24 horas del día; llame al **1-800-356-1204** y presione la **opción 4** para hablar con un profesional de enfermería.

## Cómo manejar un trastorno por consumo de sustancias (SUD)



Manejar un trastorno por consumo de sustancias (SUD) significa ayudar a alguien que sigue consumiendo drogas o alcohol incluso cuando le están haciendo daño. **Para manejar un SUD, se pueden tomar diferentes medidas:**

1. **Obtener ayuda profesional:** esto significa hablar con un médico o especialista que pueda determinar qué tan grave es el problema y hacer planes para ayudar.
2. **Usar medicamentos:** hay algunos medicamentos que pueden ayudar con problemas como los antojos y la sensación de malestar al dejar las drogas o el alcohol. Pueden ayudar a las personas a mantenerse encaminadas para mejorar.
3. **Hablar con alguien:** esto se llama terapia y puede ayudar a las personas a descubrir por qué consumen drogas o alcohol y a encontrar mejores formas de manejar sus problemas.
4. **Unirse a un grupo:** ser parte de un grupo con otras personas que tienen el mismo problema puede ayudar a las personas a sentir que no están solas y a obtener apoyo de otros.
5. **Tomar decisiones saludables:** comer bien, hacer ejercicio y tomar medidas para relajarse pueden servir de ayuda para que las personas se sientan mejor y no quieran consumir drogas o alcohol.
6. **Obtener ayuda de la familia:** la familia puede ayudar estando allí para alguien que está tratando de mejorar y brindándole apoyo y aliento.
7. **Planificar para cuando la situación se ponga difícil:** a veces, las personas pueden volver a consumir drogas o alcohol incluso después de haber intentado dejar de hacerlo. Es importante planificar para cuando esto suceda y contar con personas que le brinden ayuda para superarlo.

Recuerde que mejorar luego de un SUD requiere tiempo y esfuerzo, pero es posible con la ayuda y el apoyo adecuados. Puede comunicarse con el servicio de atención al cliente de MDwise al 1-800-356-1204 para solicitar una derivación a nuestro equipo de gestión de la atención. La ayuda está disponible de 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes. Su proveedor tratante también puede enviar un formulario en su nombre para una derivación a la gestión de la atención: <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-physician-forms#enroll>.

## Programa de Conectividad Asequible

El Programa de Conectividad Asequible (ACP) ayuda a los hogares elegibles a pagar el servicio de Internet que necesitan para el trabajo, la escuela, la atención médica y más.

**El Programa de Conectividad Asequible proporciona:**

- Un descuento de hasta \$30/mes para el servicio de banda ancha.
- Un descuento de hasta \$75/mes para hogares en terrenos tribales que cumplan los requisitos.
- Un descuento único de hasta \$100 para la adquisición de una computadora portátil, una computadora de escritorio o una tableta a través de un proveedor participante.
- El Programa de Conectividad Asequible se limita a un descuento por servicio mensual y un descuento por dispositivo por hogar.



### ¿Quién es elegible?

Un hogar es elegible para el Programa de Conectividad Asequible si el ingreso del hogar es igual o inferior al 200 % de las Pautas Federales de Pobreza, o si un miembro del hogar cumple con al menos uno de los siguientes criterios:

- Recibió una beca federal Pell durante el año de concesión actual.
- Cumple con los criterios de elegibilidad para el programa de Internet de bajos ingresos de un proveedor participante.
- Participa en uno de estos programas de asistencia:
  - o SNAP
  - o Medicaid
  - o Asistencia Federal de Vivienda Pública
  - o Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)
  - o WIC
  - o Pensión de veteranos o beneficios de sobrevivientes
  - o Lifeline
- Participa en uno de estos programas de asistencia y vive en terrenos tribales calificados:
  - o Asistencia general de la Oficina de Asuntos de Indiana

- o TANF tribal
- o Programa de Distribución de Alimentos en Reservas Indígenas
- o Tribal Head Start (basado en los ingresos)

### La inscripción consta de dos pasos

Visite <https://nv.fcc.gov/lifeline/> para presentar una solicitud o imprima una solicitud para enviar por correo postal.

Comuníquese con su proveedor participante preferido para seleccionar un plan y pedir que se aplique el descuento a su factura.

Algunos proveedores pueden tener una solicitud alternativa que le pedirán que complete.

Los hogares elegibles deben aplicar para el programa y comunicarse con un proveedor participante para seleccionar un plan de servicio.

**Llame al 877-384-2575.**

Puede encontrar más información sobre el Programa de Conectividad Asequible en [www.affordableconnectivity.gov](http://www.affordableconnectivity.gov).

Proveedores del Programa de Conectividad Asequible: <https://www.fcc.gov/affordable-connectivity-program-providers#Indiana>.

Comuníquese directamente con su proveedor preferido para obtener más información sobre sus planes de participación en el Programa de Conectividad Asequible y los servicios que pueden ofrecer como parte del programa.



## Inscripción abierta y redeterminación

### Redeterminación de Hoosier Healthwise

Los miembros de Hoosier Healthwise permanecen inscritos en su plan de salud elegido por un período de un año. Usted está inscrito en el plan de salud de MDwise. Los miembros nuevos tienen 90 días para decidir si desean permanecer en el plan de MDwise. Después de eso, tendrán un período de inscripción abierta una vez al año. Durante este tiempo, tendrá otra oportunidad para elegir un nuevo plan de salud. Una vez que termine el período de redeterminación, permanecerá inscrito en el plan de salud elegido por el resto del período de 12 meses, a menos que pierda su elegibilidad para ser miembro de Hoosier Healthwise.

### Redeterminación de Healthy Indiana Plan

El año de beneficios del miembro de Healthy Indiana Plan comienza el 1 de enero y finaliza el 31 de diciembre de cada año calendario. Su período de elegibilidad (período de redeterminación) es de 12 meses a partir de la aprobación de la cobertura. Esto puede ser diferente para cada persona.

Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si tiene alguna pregunta.



## Pérdida de peso

Lograr una pérdida de peso saludable no se trata de hacer una “dieta” o seguir un “programa”, sino de adoptar un estilo de vida con patrones de alimentación saludables, actividad física regular y manejo del estrés. **Los medicamentos que se toman para otras afecciones también pueden dificultar la pérdida de peso.** Si le preocupa su peso o tiene preguntas sobre sus medicamentos, hable con su proveedor de atención médica.

Cuando intenta perder peso, es natural querer que suceda muy rápidamente. Sin embargo, las personas que logran una pérdida de peso gradual y sostenida (alrededor de 1 a 2 libras por semana) tienen más probabilidades de mantener el peso perdido.

**Una vez que haya alcanzado un peso saludable, apueste por una alimentación saludable y actividad física para ayudar a mantener la salud a largo plazo.**

Perder peso no es fácil y requiere compromiso. No obstante, si tiene todo preparado para comenzar, tenemos una guía paso a paso destinada a brindarle ayuda para encaminarse hacia la pérdida de peso y una mejor salud. Antes de comenzar con la guía, es importante que aborde los cambios con autocompasión y que comprenda su preparación y motivación. **Crear un ambiente de apoyo, tanto físicamente como de las personas en su vida, puede ser de ayuda para alcanzar sus metas.**



### Incluso una pérdida de peso moderada puede reportar grandes beneficios

Incluso una pérdida de peso moderada del 5 % al 10 % de su peso corporal total probablemente reporte beneficios para la salud, como mejoras en la presión arterial y en el colesterol y el azúcar en la sangre.

Por ejemplo, si pesa 200 libras, una pérdida de peso del 5 % es de 10 libras, lo que reduce su peso a 190 libras. Si bien este peso aún puede estar en el rango de “sobrepeso” u “obesidad”, esta pérdida de peso moderada puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad.

Así que, incluso si el objetivo general parece considerable, véalo como un recorrido en lugar de un destino final. Aprenderá nuevos hábitos de alimentación y actividad física que le servirán de ayuda para llevar un estilo de vida más saludable y mantener la pérdida de peso a lo largo del tiempo.

Fuente: CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

## Segundas opiniones



MDwise sabe lo importante que es para nuestros miembros saber que tomaron las decisiones correctas sobre su salud. Es posible que no esté conforme con la opinión o el plan de su médico. Si este es el caso, puede pedir una segunda opinión a otro médico dentro de su red de MDwise. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise si necesita ayuda. Podemos brindarle asistencia para encontrar otro médico dentro de la red a fin de que pueda obtener una segunda opinión. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si necesita ayuda.

Las autorizaciones previas son necesarias por razones de seguridad; algunos medicamentos recetados o servicios

médicos necesitan la aprobación de MDwise antes de que usted los reciba. Esto se llama autorización previa. MDwise no pagará los medicamentos recetados o los servicios si su médico no obtiene la autorización previa cuando sea necesaria. Las decisiones de autorización previa se basan en si la atención y los servicios son adecuados o en razones de seguridad. Estas decisiones también se basan en si tiene cobertura o no. Los médicos y el personal que toman decisiones de autorización previa no reciben incentivos ni recompensas por tomar estas decisiones. No reciben un pago por decidir no prestar un servicio o por tomar decisiones que pueden dificultar la obtención de atención y servicios.



## Información importante en su manual para miembros

Hay información importante en su manual para miembros de Hoosier Healthwise y HIP. La versión más actualizada se puede encontrar en [MDwise.org](http://MDwise.org). Incluye:

### Sus derechos y responsabilidades

MDwise brinda acceso a la atención médica a todos sus miembros. No discriminamos en función de su religión, raza, origen nacional, color, ascendencia, discapacidad, sexo, preferencia sexual o edad.

### Beneficios y servicios para miembros de Hoosier Healthwise y HIP

La lista completa de beneficios y servicios, y lo que no está cubierto, se encuentra en su manual para miembros y en [MDwise.org](http://MDwise.org). Si desea conocer los costos antes de recibir servicios médicos, visite [MDwise.org](http://MDwise.org). Hemos publicado una lista de servicios médicos comunes y sus costos. También puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise y lo investigaremos por usted. Le devolveremos la llamada para informarle el costo.

### Algunos de los beneficios y servicios son los siguientes:

- Atención preventiva
- Necesidades especiales
- Atención de la salud mental y conductual
- Ayuda para encontrar médicos, hospitales e información sobre ellos
- Servicios de interpretación si necesita información en otro idioma
- Información sobre los servicios de farmacia
- Información sobre transporte
- Información sobre servicios de autoderivación
- Ayuda para saber qué hacer si se enferma o tiene una emergencia (incluso fuera del horario de atención)
- Ayuda para saber qué cargos o copagos debe abonar (si corresponde)
- Información sobre la obtención de servicios fuera de MDwise
- Ayuda si tiene una queja (reclamo)
- Ayuda si no está de acuerdo con la decisión respecto de su queja (apelación)

### Información sobre nuevas tecnologías de salud

MDwise analiza nuevos procedimientos médicos y de salud conductual. También analizamos nuevos medicamentos y equipos. **Para ello, hacemos uso de los siguientes recursos:**

- Expertos
- Investigación
- Decisiones gubernamentales



Esto nos ayuda a decidir si estas nuevas propuestas son seguras y deben proporcionarse a nuestros miembros. Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios. También puede solicitar una copia impresa del manual para miembros.



## ¿Necesita más información sobre su cobertura?

Visite myMDwise en [MDwise.org/myMDwise](http://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.

**Además, nuestros miembros tienen la aplicación móvil myMDwise a su disposición.**

- ¿Quiere verificar su elegibilidad (información de membresía)?
- ¿Quiere hacer un pago (para miembros de HIP)?
- ¿Quiere ver el estado de una reclamación médica o de farmacia?
- ¿Quiere ver o enviar por correo electrónico su tarjeta de identificación?
- ¿Quiere encontrar un médico cerca de su casa?

Con la aplicación myMDwise, puede administrar su atención médica sobre la marcha.

Descárguela en App Store, obténgala en Google Play o vaya a la tienda de aplicaciones de su teléfono. Busque "MDwise" y descargue la aplicación.

## Ayuda para dejar de fumar

Fumar y vapear son nocivos para la salud. El consumo de tabaco puede conducir a muchas enfermedades y la muerte.

Si está tratando de dejar de fumar, ¡no se rinda! Dejar de fumar es difícil. La mayoría de las personas que intentan dejar de fumar no pueden hacerlo la primera vez. Si ha intentado dejar de fumar sin éxito, pruebe algo nuevo en esta oportunidad. Como miembro de MDwise, tiene muchas opciones disponibles que le brindarán ayuda para dejar el hábito.



Si desea recibir nuevas ideas sobre cómo dejar de fumar o apoyo para hacerlo, puede llamar a la Línea para dejar de fumar de Indiana (disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana) al **I-800-QUITNOW** (1-800-784-8669). También puede visitar [quitnowindiana.com](http://quitnowindiana.com). Además, puede obtener consejos para dejar de fumar enviando mensajes de texto a **TEXT2Quit®** y conectándose con su **Quit Coach®** y **Web Coach®** desde su teléfono inteligente.

## Visite MDwise.org



El sitio web de MDwise es un gran recurso para los 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 sobre programas especiales de MDwise como WORKwise y myMDwise. También puede encontrar HELPlink, recursos de salud conductual+ y mucho más.

**¡Visite MDwise.org hoy mismo!**

### Beneficios y servicios:

- Encontrar un proveedor
- Cómo solicitar cobertura
- Información del miembro
- Farmacia
- Portal de myMDwise
- MDwiseRewards
- Derechos y responsabilidades del miembro
- HELPlink

## Atención fuera del área

Si está lejos de casa, de todos modos puede recibir atención médica de urgencia. Antes de recibir atención, debe llamar a su médico. También puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise para obtener ayuda. Si tiene una verdadera emergencia, no llame primero. Diríjase a la sala de emergencias más cercana.

## Sepa a quién llamar cuando tenga una pregunta

### Llame a MDwise en estos casos:

- Necesita cambiar su médico o el de su hijo. MDwise puede proporcionarle asistencia para encontrar médicos cerca de usted.
- Tiene problemas para entrar a ver a su médico.
- No cree que su médico esté haciendo un buen trabajo.
- Desea obtener más información sobre los beneficios de Hoosier Healthwise o HIP.
- Pierde su tarjeta de identificación de miembro o necesita un reemplazo.
- Cambia su dirección o número de teléfono.

Si tiene alguna pregunta, llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **I-800-356-1204**. Podemos brindar servicios de idiomas o de interpretación si es necesario.

### Visite el portal de beneficios de la FSSA en [FSSABenefits.IN.gov](http://FSSABenefits.IN.gov) si ocurre lo siguiente:

- Recibe una carta sobre la redeterminación.
- Alguien se muda a su casa o de su casa.
- Alguien en su hogar se casa o tiene un bebé.
- Alguien en su hogar fallece.
- El monto de manutención de niños ordenada por el tribunal que usted paga cambia.
- Se produce un cambio en sus activos (dinero en efectivo, cuentas bancarias, ingresos, etc.).
- Alguien en su hogar compra o recibe un nuevo vehículo motorizado (automóvil, camión, motocicleta, etc.).
- Se muda.
- Cambia de trabajo u obtiene un aumento o disminución de salario.
- Se produce un cambio en el dinero recibido, como manutención de niños o Seguro Social.
- Necesita una prueba de su cobertura de Medicaid.

**Recuerde:** Debe informar todos los cambios dentro de los 10 días a partir del momento en que se entera del cambio.



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

PO Box 44236  
Indianapolis, IN 46244-0236

## ¿MDwise tiene su información de contacto actual?



Llame al servicio de atención al cliente de MDwise para actualizar su información de contacto.  
**Llame si se ha mudado recientemente o ha cambiado de número de teléfono.**

- Su información de contacto puede ser:
- El número de teléfono de su casa
- Su número de teléfono celular
- Su dirección
- Su dirección de correo electrónico

También es importante que se comunique con su División de Recursos Familiares. No querrá perderse las actualizaciones de otros posibles beneficios.



Información en otros idiomas: [MDwise.org/Languages](http://MDwise.org/Languages)

No Discriminación/Accesibilidad: [MDwise.org/Nondiscrimination](http://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](http://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 သင့်၏လူမျိုးစဉ်းသဘော၊ ဖောင်ရွယ်၊ နှိုင်းငါးသားအရွယ်အစား၊ ဥပဒေကိစ္စ လိင်ကိစ္စ၊ နိုင်ငံခြားသား၊ လူမျိုးစဉ်း၊ အသား အရောင်၊ မလူနှိုင်းငါးသားအသက်အရွယ်၊ စေ့မိမ်းမသန့်မှေ့၊ သိပ်စုတုတ် လိင် ကိစ္စ ကြီးထွားမှု၊ သင့်၏အခြေအနေအထား၊ မိမိပိုင်ဆိုင်မှု၊ MDwise သည် လူမျိုးစဉ်း၊ အသား အရောင်၊ မလူနှိုင်းငါးသား အသက်အရွယ်၊ စေ့မိမ်းမသန့်မှေ့၊ သိပ်စုတုတ် လိင် ကိစ္စကြီးထွားမှု၊ လူမျိုးစဉ်း၊ သင့်၏လူမျိုးစဉ်း၊ သင့်၏အခြေအနေအထား၊ မိမိပိုင်ဆိုင်မှု၊ MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မဝေးအနီးခရီး၊ လာဘ်က ကုန်ကိစ္စ၊ စေ့မိမ်းမလိင်ကိစ္စ မိမိဘာသာကောင်းပြီးအကုန်အညီရယူ နိုင်ပါသည်။ စကားပြောနည်းနှင့် ပြောလိမ့်မဟုတ် 1-800-356-1204 သို့မဟုတ် ခေမိမ်းပိုင်ပါ။