



pasos hacia el
bienestar
 OTOÑO DE 2023

 **Recursos de salud del comportamiento**

Salud mental significa cuidar nuestro bienestar general en cuanto a pensamientos, sentimientos y comportamientos. La salud mental consiste en comprender y manejar nuestra salud emocional de forma positiva. Así como cuidamos nuestro cuerpo mediante patrones de alimentación y estilos de vida saludables, nuestra mente y nuestras emociones deben cuidarse de la misma manera.

Tener una buena salud mental ayuda a enfrentar desafíos, tomar buenas decisiones y tener relaciones saludables con los demás. A veces es necesario apoyo adicional, y esto se puede lograr buscando buenos recursos. Existen varios tipos de recursos de salud del comportamiento que ofrecen ayuda y apoyo para la salud mental y frente al consumo de sustancias. Experimentar altibajos es normal y está bien buscar ayuda cuando sea necesario. Cuidar nuestra salud mental forma parte de ser feliz y estar saludable.

MDwise permite a los miembros autoderivarse a cualquier proveedor de atención de salud del comportamiento de la red MDwise sin una derivación de su proveedor médico primario. Los miembros también pueden autoderivarse a cualquier psiquiatra inscrito en Medicaid de Indiana. A continuación se muestran algunos ejemplos de los diferentes tipos de recursos disponibles de apoyo a la salud del comportamiento.

Continúa en la página 3.



Qué hay en el interior:

- Recursos de salud del comportamiento..... 1
- Niño sano/vacunas: 2
- Programa revisiones médicas regulares para su hijo ... 2
- Gestión de salud de la población 4
- ¡Amamantar es lo mejor!..... 5
- Ojos abiertos para una visión clara..... 5
- ¿Se trata de una emergencia? 6
- ¿Conoce usted cómo abandonar el consumo de tabaco? 7
- Descripción general de la prevención del envenenamiento por plomo..... 8
- ¡Consejos para niños para protegerse del sol!..... 9
- Planificación anticipada de la atención y directivas médicas anticipadas 9
- Programa Conectividad asequible 10
- Quédense con MDwise para obtener una cobertura que va más allá 10
- Recursos lingüísticos 11

 **NURSEon-call**

MDwise quisiera recordarles a los miembros que **cuentan con acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a enfermeros titulados**, servicio al que se puede acceder llamando a nuestro Servicio al cliente gratuito al **1-800-356-1204**. Los miembros pueden seleccionar la opción 1 y luego la opción 4. Además de brindar acceso a enfermeros titulados y al triaje, los miembros pueden acceder a una biblioteca de audios con más de 100 temas.



Niño sano/vacunas: los beneficios de la atención preventiva

Las vacunas son muy importantes para la salud de su hijo. Su médico recomendará vacunas en muchas de las revisiones médicas de su hijo para evitar que contraiga infecciones graves como sarampión, o infecciones del cerebro (meningitis) y del hígado (hepatitis).

Los centros para el control de enfermedades ofrecen una lista de las vacunas importantes para su hijo. El cuadro le indica la mejor edad para recibir la vacuna. Para descargar una copia del documento 2023: Vacunas recomendadas para niños, desde el nacimiento hasta los 6 años, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs.pdf>.



Programe revisiones médicas regulares para su hijo

La mayoría de los padres saben que sus hijos necesitan revisiones médicas. El médico se asegurará de que su hijo esté sano y creciendo bien. El médico querrá saber acerca de cualquier enfermedad hereditaria. El médico le dará lo que necesita saber para mantener sano a su hijo. Le harán muchas preguntas sobre su hijo, así que esté preparado. El médico querrá saber, por ejemplo, qué tan bien duerme y come su hijo. A medida que su hijo crezca, el médico también le hará preguntas sobre cómo le va en la escuela.

Consulte al médico de su hijo a las pocas semanas después del nacimiento, al menos cinco veces antes del primer cumpleaños, y al menos una vez al año a partir de entonces. El médico querrá que le hagan ciertos análisis de sangre a su hijo.

Revisiones médicas para adultos

¿Sabía que los adultos también necesitan revisiones médicas de rutina? Al igual que los niños, los adultos deberían hacerse una revisión médica al menos una vez al año con su médico de cabecera.

Para mantenerse sano, debe consultar a su médico de cabecera, para que revise si hay posibles signos tempranos de enfermedad. Su médico de cabecera conoce su historial de salud y su historial familiar. Esto le ayuda a saber qué enfermedades tiene usted más probabilidades de padecer. Hay diferentes pruebas de cáncer, diabetes y corazón que su médico puede realizar para asegurarse de que se mantenga sano. Asegúrese de informar a su médico si ha consultado a algún otro médico o especialista. Asegúrese de

mantener una lista de todos sus medicamentos y tratamientos. Esto ayuda al médico a saber con qué frecuencia debe ser atendido por un proveedor de atención médica.

También asegúrese de preguntar si hay alguna vacuna que necesite. Además de vacunarse contra la gripe cada año, hay otras vacunas que podría necesitar. Estas podrían incluir vacunas que protegen contra el herpes zóster, la tos ferina, la COVID y la neumonía. Su médico de cabecera sabrá qué vacunas debe recibir según su edad y su historial de salud.

Llame a su médico de cabecera hoy mismo para programar una revisión médica de rutina.

Continúa desde la página 1.

- **Orientación y terapia:** sesiones de orientación individual, grupal o familiar.
- **Servicios de intervención ante crisis:** asistencia y apoyo inmediatos durante una crisis de salud mental.
- **Evaluación psiquiátrica y gestión de medicamentos:** educación y gestión continua de afecciones de salud mental.
- **Tratamiento por consumo de sustancias:** programas y servicios que ayudan a superar el consumo de sustancias.
- **Programas de apoyo entre pares:** iniciativas en las que personas que han experimentado desafíos similares de salud del comportamiento brindan apoyo y acompañamiento.
- **Servicios comunitarios:** servicios prestados dentro de las comunidades locales.
- **Programas de educación y sensibilización:** talleres, sesiones de formación y recursos educativos.
- **Unidades de estabilización ante crisis e instalaciones de tratamiento residencial:** instalaciones para estancias de corto plazo que ofrecen tratamiento y apoyo intensivos.

Aquí hay algunos recursos de salud del comportamiento disponibles para usted.

- **Centros comunitarios de salud mental (CMHC) locales:** brindan servicios integrales de salud mental y frente al consumo de sustancias. Puede buscar un CMHC local en su área [FSSA: DMHA: proveedores para adultos \(in.gov\)](#)
- **Línea 9-8-8 de prevención del suicidio y crisis:** ofrece conexión directa con profesionales autorizados y capacitados ante una crisis. Marque 988 para acceder.
- **Línea de ayuda 211 de Indiana:** proporciona información y derivaciones a servicios de salud del comportamiento en su área. Marque 211 para acceder.
- **Be Well Indiana:** proporciona recursos, asistencia y apoyo a los miembros de Hoosier en el manejo de su salud mental. Visite www.in.gov/bewellindiana.
- **Línea directa sobre adicciones de Indiana:** ayuda a personas que luchan contra el consumo de sustancias o la adicción, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana en el 800-662-HELP (4357).
- **División de salud mental y adicciones de Indiana:** proporciona información sobre varios programas y recursos disponibles en Indiana. Visite <https://www.in.gov/fssa/dmha/about-dmha/mental-health-and-addiction/>.



- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) de Indiana:** organización estatal que brinda educación, apoyo y defensa a personas y familias afectadas por enfermedades mentales. Visite nami.org.
- **Mental Health America of Indiana (MHA):** ofrece educación, defensa y recursos para mejorar los resultados en salud mental. Visite mhai.net.
- **Indiana Suicide Prevention Network (ISPN):** red estatal que tiene como objetivo prevenir el suicidio a través de la concientización, la educación y la intervención. Visite indianasuicidepreventionnetwork.org.

Para obtener asistencia adicional, comuníquese con el equipo de gestión de cuidados de MDwise. **Llame: 1-800-356-1204 y solicite por gestión de casos.**

Fuentes:

- <https://www.samhsa.gov/>
- <https://www.nimh.nih.gov/>
- <https://www.mayoclinic.org/>
- <https://www.apa.org/>
- <https://www.cdc.gov/mentalhealth/>



Gestión de salud de la población

MDwise quiere ayudarlo a mantenerse sano. Los miembros de MDwise podrían ser elegibles para recibir servicios de gestión de salud de la población a través del departamento de gestión de cuidados. Gestión de salud de la población es una forma de intentar ayudarlo a tener una mejor salud y calidad de vida hablando con usted, o enviándole material o mensajes de texto sobre formas de mantenerse sano. El programa de gestión de cuidados de MDwise puede ayudarlo a manejar sus afecciones. Los gestores de cuidados de MDwise los ayudan a usted y a su médico a planificar sus cuidados.

A medida que cambien sus necesidades, el nivel de gestión de cuidados también cambiará. La gestión de cuidados lo ayudará a ser más independiente y a gestionar sus propias necesidades de cuidados médicos. Los gestores de cuidados de MDwise pueden ayudarlo con sus afecciones de salud mental y física.

Los gestores de cuidados de MDwise pueden ayudarlo a establecer metas para su salud. Trabajan con usted, sus médicos, su familia y sus cuidadores para hacerlo. Quieren que usted tome las mejores decisiones para su salud. Los gestores de cuidados pueden ayudarlo a comprender sus afecciones y la mejor forma de manejarlas. La gestión de cuidados también lo ayudará a:

- Comprender su afección.
- Comprender sus medicamentos.
- Obtener los suministros y equipos que necesite.
- Encontrar cuidados de médicos especialistas.
- Obtener información sobre su afección.
- Programar citas.

- Hablar con los médicos sobre su(s) afección(es) y su evolución.
- Obtener ayuda de otras organizaciones.

Usted, su proveedor, sus familiares o sus cuidadores pueden solicitar la gestión de cuidados completando un formulario de derivación en línea o llamando al Servicio al cliente. El formulario de derivación en línea se encuentra en MDwise.org/cmdm-referral y se puede llamar al Servicio al cliente de MDwise al 1-800-356-1204. Una vez que MDwise reciba su solicitud, un gestor de cuidados se comunicará con usted y podrá hablar de sus necesidades o de las necesidades de la persona que solicita la gestión de cuidados. Si está de acuerdo, podemos comunicarnos con usted por teléfono, mensajes de texto, correos electrónicos, correo postal o personalmente (para ciertos servicios) para indicarle cómo utilizar los servicios. También puede darse de baja llamándonos o escribiéndonos.

Segundas opiniones



Es importante que sienta que toma las decisiones correctas con respecto a su salud. Puede haber ocasiones en las que no esté satisfecho con la opinión o el plan de su médico. Puede pedir una segunda opinión. Visite a otro médico de la red MDwise.

¿Tiene preguntas sobre cómo obtener una segunda opinión? Llame al Servicio al cliente de MDwise al [1-800-356-1204](https://MDwise.org) si necesita ayuda.

¡Amamantar es lo mejor!

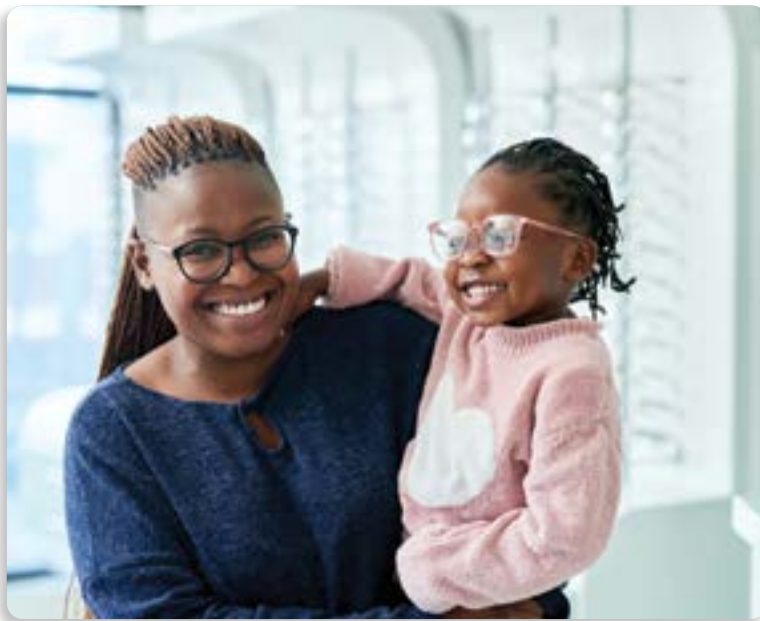
Si está embarazada, empiece a pensar ahora en amamantar a su bebé. La leche materna es la más beneficiosa para su bebé. La leche materna contiene todas las vitaminas y nutrientes que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida. También proporciona a su bebé protección contra determinadas enfermedades. La Academia Americana de Pediatría recomienda darle a su bebé únicamente leche materna durante los primeros seis meses. No obstante, cualquier cantidad de lactancia materna es buena para su bebé, incluso si es por menos de seis meses. Hable con su proveedor si tiene preguntas.

Si decide amamantar, lo mejor es no fumar, beber alcohol ni tomar ningún medicamento sin consultar a su proveedor. No le dé a su bebé agua del grifo ni embotellada antes de los 6 meses de edad. Los bebés beben suficiente solo con leche materna o fórmula.

Fuente: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057989/188348/Technical-Report-Breastfeeding-and-the-Use-of?ga=2.250879430.1595165214.1685982843-140020970.1675802355>



Ojos abiertos para una visión clara



Consultar a un oftalmólogo es igual de importante que ir al médico o al dentista. Los CDC recomiendan que los niños y adultos se realicen exámenes de la vista con regularidad. Los exámenes de la vista periódicos ayudan a detectar problemas a tiempo para evitar enfermedades oculares.

A continuación se ofrecen consejos para tener ojos sanos y una visión clara.

- Hágase exámenes de la vista de rutina.
- Conozca sus antecedentes familiares.
- Aliméntese de forma saludable.
- Deje de fumar.
- Limite el tiempo frente a las pantallas.
- Use anteojos de sol.
- Controle su azúcar en sangre si es diabético.

¡Conéctese con nosotros!

 facebook.com/MDwise

 twitter.com/MDwiseInc

 MDwise.org/google

 Instagram.com/MDwiseInc



¿Se trata de una emergencia?

Las emergencias de salud pueden ser aterradoras y estresantes. Saber qué hacer en caso de emergencia puede ayudarle a superarla. Los siguientes signos y síntomas son ejemplos de problemas de emergencia comunes. **Estos son solo algunos ejemplos:**

- Falta de aire o dificultad para recuperar el aliento.
- Dolor u opresión en el pecho que dura dos minutos o más.
- Dolor o presión en la parte superior del estómago que dura dos minutos o más.
- Desmayo, aturdimiento repentino o sensación de debilidad en un brazo o una pierna.
- Cambios repentinos en la vista.
- Incapacidad para concentrarse, cambios en el estado de alerta o comportamiento inusual.
- Hemorragia que no para.
- Vómitos o diarrea intensos.

Esta lista de ejemplos no pretende reemplazar a su médico: él es quien mejor conoce su historial médico. **A menos que esté seguro de que se trata de una emergencia de salud, siempre es mejor llamar primero a su médico.**

Hay otros momentos en los que es mejor programar una visita con su médico de MDwise. **Estas son algunas razones para llamar primero a su médico de MDwise:**

- Los síntomas aparecen lentamente.
- Cree que su hijo tiene una infección de oído.
- Usted o su hijo tienen síntomas de resfriado o gripe: fiebre, congestión o secreción nasal o tos.
- Sarpullido o picaduras de insectos.

Si no está seguro de qué hacer, puede llamar a la línea gratuita NURSEon-call de MDwise al **1-800-356-1204**. **Elija la opción 4 para NURSEon-call.** El personal de enfermería puede indicarle si debe ir a la sala de emergencias o esperar para ver a su médico.

NURSEon-call está disponible las 24 horas del día. Si no puede comunicarse con su médico habitual y cree que usted o su familiar tendrán un mal resultado si no reciben ayuda de inmediato, es posible que deba acudir a la sala de emergencias.



WEIGHTwise

Peso saludable, nutrición y actividad física

Lograr y mantener un peso saludable incluye [alimentación saludable](#), [actividad física](#), [sueño óptimo](#) y [reducción del estrés](#). Varios [otros factores](#) también pueden afectar el aumento de peso.

La alimentación saludable incluye ingerir una variedad de alimentos saludables. Las dietas de moda pueden prometer resultados rápidos, pero limitan la ingesta nutricional, pueden ser poco saludables y tienden a ser difíciles de mantener a largo plazo.

[La cantidad de actividad física que necesita](#) depende en parte de si está tratando de mantener su peso o de perderlo. [Caminar](#) suele ser una buena manera de agregar más actividad física a su estilo de vida.

Controlar el peso contribuye a una buena salud ahora y a medida que envejece. Por el contrario, las personas obesas, en comparación con aquellas con un peso saludable, tienen un mayor riesgo de sufrir muchas [enfermedades y problemas de salud graves](#). Consulte [ejemplos de programas](#) que pueden ayudar.

Ayudar a las personas a mantener un peso saludable es parte del trabajo de los CDC para lograr [equidad en la salud](#).

MDwise ofrece WEIGHTwise, una herramienta para el control del peso. La herramienta incluye una calculadora del 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:

CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

MDwise REWARDS

¡Obtenga sus tarjetas de regalo GRATUITAS!

No es necesario que se registre en MDwiseREWARDS para ganar dólares. La inscripción es automática. Gane dólares por diversas actividades, como ir a sus citas con el médico. Luego compre tarjetas de regalo con su dinero. Ingrese a MDwise.org/MDwiseREWARDS para obtener más información.



¿Conoce usted cómo abandonar el consumo de tabaco?



SMOKE-free

¿Sabe lo que significa abandonar el tabaco? Significa dejar de consumir productos con tabaco. Los productos con tabaco incluyen cigarrillos, puros, vapeo y tabaco de mascar. Cuando alguien quiere dejar de consumir tabaco, pasa por un proceso llamado abandono. Abandonar implica elaborar un plan y tomar medidas para dejar de consumir tabaco para siempre.



¿Sabía que más de 700,000 miembros de Hoosier quieren dejar el tabaco? Dejar el tabaco puede ser un desafío porque la nicotina, una sustancia que se encuentra en el tabaco, es adictiva. La nicotina puede dificultar dejar de consumir tabaco. El tabaco es perjudicial para nuestra salud. Puede causar muchas enfermedades, como cáncer de pulmón, problemas cardíacos y problemas respiratorios. Por eso es importante dejar de consumir tabaco si ya lo está consumiendo o evitar empezar a hacerlo.

¿Sabía que dejar de fumar es muy importante para las mujeres embarazadas porque puede ser perjudicial tanto para la madre como para el bebé? Cuando una mujer fuma durante el embarazo, es más probable que sufra un aborto espontáneo, un parto prematuro, la muerte del bebé y otros defectos de nacimiento. Además, a las

mujeres que fuman les puede resultar más difícil quedar embarazadas. Quit Now Indiana y Baby & Me Smoke Free brindan recursos valiosos para las mujeres y el embarazo.

¿Sabía que hay muchas maneras de ayudarlo a dejar de consumir tabaco? Una manera es hablar con su proveedor de atención primaria, quien puede ofrecerle consejos y recomendarle tratamientos para ayudar a reducir los antojos o los síntomas de abstinencia. Algunos posibles tratamientos que podrían recomendar son la terapia de reemplazo de nicotina, como parches o chicles, e incluso orientación; todos ellos beneficios cubiertos por MDwise.

Sabemos que dejar el tabaco puede ser difícil, pero con determinación y apoyo es posible conseguirlo. Dejar el tabaco es un paso positivo hacia una vida y un futuro más saludables. Nunca es demasiado tarde para abandonar, y dispone de recursos para apoyarlo en este camino hacia una vida libre de tabaco. Un recurso GRATUITO disponible es Quit Now Indiana (1-800-quit-now), que ofrece orientadores y sesiones de entrenamiento, medicamentos y más.

Fuentes:

[Ready to quit — Quit Now Indiana](#)

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

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

[Home - The BABY & ME – Tobacco Free Program™ \(babyandmetobaccofree.org\)](#)

[Pregnancy and Smoking — Quit Now Indiana](#)

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

Consejo asesor de miembros

Acompáñenos en la próxima reunión virtual del MAC (Consejo asesor de miembros) de MDwise el: **7 de diciembre de 2023, a las 2:00 p. m.**

El objetivo del Consejo asesor de miembros es obtener opiniones sobre el plan de salud para mejorar los servicios, responder a preguntas y compartir información sobre los programas de MDwise. Al cabo de la reunión, **recibirá una tarjeta de regalo de \$25**, en un plazo de 5 días.

Únase desde su computadora, tableta o por teléfono:

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

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



Descripción general de la prevención del envenenamiento por plomo en niños

El plomo es un metal natural que puede causar efectos negativos para la salud. Las personas están expuestas al plomo al comer astillas de plomo, ingerir agua o alimentos contaminados, o respirar polvo de plomo. Los niños menores de 6 años tienen más probabilidades de estar expuestos al polvo de plomo ya que suelen llevarse las manos a la boca. Muchos niños ingieren polvo de plomo al llevarse a la boca objetos como juguetes y tierra. Debido a que su sistema nervioso está en desarrollo, los niños menores de 6 años son particularmente vulnerables a los efectos de la exposición al plomo, ya que el sistema nervioso absorbe fácilmente este metal.

No se ha identificado ningún nivel seguro de plomo en sangre (BLL) en niños, e incluso niveles bajos de plomo en sangre pueden causar retrasos en el desarrollo, dificultades de aprendizaje, problemas de comportamiento y daños neurológicos. Los [efectos](#) del envenenamiento por plomo pueden ser permanentes e incapacitantes.

Hay medidas que los padres y los proveedores de atención médica pueden tomar para [proteger a los niños de la exposición al plomo](#). Todos los niños deben someterse a pruebas de detección de plomo, independientemente de su exposición.

Los CDC utilizan un [valor de referencia de plomo en sangre](#) (BLRV) de 3,5 microgramos por decilitro ($\mu\text{g}/\text{dl}$) para identificar a los niños con niveles de BLL superiores a los de la mayoría de los niños. Los CDC estiman que aproximadamente 500,000 niños en los Estados Unidos tienen niveles de BLL iguales o superiores al BLRV. Ante BLL superiores al BLRV, los proveedores de atención médica pueden implementar las [acciones recomendadas por los](#)

[CDC en función del nivel de plomo en sangre](#) para desarrollar un plan de acción para sus pacientes.

Dónde están expuestos los niños

Los niños pueden estar expuestos al plomo allí donde viven, aprenden y juegan. Las fuentes de exposición al plomo pueden incluir las siguientes:

- Pintura descascarada o pelada en casas o edificios construidos antes de 1978.
- Agua de tuberías de plomo.
- Suelos cercanos a aeropuertos, carreteras o fábricas.
- Algunos dulces importados y medicinas tradicionales.
- Algunos juguetes y joyas viejos o importados.
- Ciertos trabajos y pasatiempos.

Cuanto mayor es la cantidad de plomo en el cuerpo, más graves son los síntomas. Los casos graves pueden provocar convulsiones, parálisis y coma.

El objetivo del Programa de Prevención de Envenenamiento Infantil por Plomo (CLPPP) de los CDC es [prevenir la exposición infantil al plomo](#) antes de que ocurra ningún daño. A través del CLPPP, los CDC apoyan a los [departamentos de salud pública estatales y locales](#) con fondos para la vigilancia y prevención de la exposición al plomo.

Fuente:

CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



¡Consejos para niños para protegerse del sol!

¿Sabía que algunas quemaduras solares graves pueden aumentar el riesgo de que su hijo padezca cáncer de piel en la edad adulta? El verano está cerca y como los niños pasan más tiempo al aire libre, es importante protegerlos de los potentes rayos del sol. A continuación se ofrecen algunos consejos de protección solar a tener en cuenta:

1. Quedarse a la sombra:

Anime a los niños a jugar en áreas con árboles o sombrillas para tener mucha sombra. Esto ayuda a protegerlos de los rayos dañinos del sol. Tenga especial cuidado de jugar a la sombra entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando el sol está en su punto más fuerte.

2. Utilizar protector solar para todo tipo de piel:

Independientemente del color de la piel, es importante que todos los niños utilicen protector solar. Antes de salir, asegúrese de aplicar protector solar con FPS 30 o superior. Vuelva a aplicar cada dos horas, después de nadar o después de sudar mucho.

3. Usar ropa protectora:

Use camisas ligeras de manga larga, pantalones largos y sombreros de ala ancha. La ropa protectora puede ayudar a cubrir la piel y protegerla del sol. Los lentes de sol también ayudan a proteger los ojos del daño solar.

4. Seguridad ante el sol para bebés:

Mantenga a los bebés alejados del sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando el sol es más potente. Los bebés tienen piel sensible que puede quemarse más rápido que la piel de los adultos. Para proteger la piel de un bebé del sol, se recomienda vestirlo con ropa ligera y de manga larga. No se recomienda el uso de protector solar en bebés menores de 6 meses.

Seguir estos consejos sobre protección ante el sol y concientización sobre el calor, ayudará a los padres y cuidadores a garantizar una diversión más segura en el verano.

Fuentes:

Play It Safe In the Sun: A Guide for Parents Brochure. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/cancer/skin/pdf/cycparentsbrochure.pdf>.

Summer Safety: July is National UV Safety Month. Indiana Department of Health: Trauma Times, (julio/agosto de 2022). https://www.in.gov/health/trauma-system/files/Trauma-Times-July_August_FINAL.pdf



Planificación anticipada de la atención y directivas médicas anticipadas

La planificación avanzada de la atención es una parte importante de la planificación de sus necesidades de salud en caso de que no pueda tomar sus propias decisiones médicas. Mientras planifica, puede optar por completar un documento de directivas médicas anticipadas que guiará a su familia y seres queridos cuando usted no pueda expresar su voluntad.

Las directivas médicas anticipadas son diferentes tipos de documentos que puede completar para proteger sus derechos de atención médica. Pueden ayudar a su familia y a su médico a comprender sus deseos en cuanto a su atención médica.

Puede:

- Decidir ahora mismo los tratamientos médicos que quiere o no quiere.
- Darle a alguien el poder de actuar por usted en muchas situaciones, incluida su atención médica.
- Designar a alguien para que diga sí o no a sus tratamientos médicos cuando usted ya no pueda hacerlo.
- Informar a su médico con antelación si desea o no utilizar sistemas de soporte vital, si fuera necesario.
- Informar a su médico si desea ser donante de órganos.

Los tipos de directivas médicas anticipadas reconocidas en Indiana incluyen hablar directamente con su médico y su familia, donación de órganos y tejidos, representante de

atención médica, declaración de testamento vital o declaración de procedimientos para prolongar la vida, directivas anticipadas psiquiátricas, declaración y orden de no resucitar (fuera del hospital), y poder notarial.

Las directivas médicas anticipadas no le quitarán el derecho a tomar sus propias decisiones. Las directivas médicas anticipadas se aplicarán solo cuando usted no pueda hablar por sí mismo. MDwise no puede negar la atención ni discriminar a los miembros en función de que cuenten o no con una directiva médica anticipada. MDwise debe cumplir con las leyes estatales y federales. Su médico de MDwise debe dejar constancia en su historia clínica de si usted ha establecido una directiva médica anticipada. Si tiene inquietudes acerca de una organización o proveedor de MDwise que no cumple con los requisitos de directivas médicas anticipadas, llame a MDwise.

Para obtener más información sobre planificación anticipada de la atención y directivas médicas anticipadas, visite los sitios web a continuación.

https://www.in.gov/health/cshcr/indiana-health-care-quality-resource-center/advance-directives-resource-center/#Indiana_Code_16_36

<https://www.nia.nih.gov/health/advance-care-planning-advance-directives-health-care>

Programa Conectividad asequible

El programa Conectividad asequible (ACP) ayuda a los hogares elegibles para que puedan acceder al servicio de Internet que necesitan para el trabajo, la escuela, la atención médica y más.

El programa Conectividad asequible proporciona:

- Hasta \$30 de descuento al mes para servicio de banda ancha.
- Hasta \$75 de descuento al mes para hogares en tierras tribales que reúnan los requisitos.
- Un descuento único de hasta \$100 por una computadora portátil, de escritorio o una tableta comprada a través de un proveedor participante.
- El programa Conectividad asequible está limitado a un descuento de servicio mensual y un descuento de dispositivo por hogar.



¿Quién es elegible?

Un hogar es elegible para el programa 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 para personas de bajos ingresos existente de un proveedor participante.
- Participa en uno de estos programas de asistencia:
 - o SNAP
 - o Medicaid
 - o Asistencia Federal para Vivienda Pública
 - o Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)
 - o WIC
 - o Pensión para veteranos o beneficios para sobrevivientes
 - o Lifeline
- Participa en uno de estos programas de asistencia y vive

en tierras tribales calificadas:

- o Asistencia General de la Oficina de Asuntos de Indiana
- o TANF tribal
- o Programa de distribución de alimentos en reservas indígenas
- o Head Start tribal (basado en ingresos)

Dos pasos para inscribirse

Vaya a <https://nv.fcc.gov/lifeline/> para presentar la solicitud o imprimir una solicitud por correo postal.

Comuníquese con su proveedor participante preferido para seleccionar un plan y aplicar el descuento a su factura.

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

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

Llame al 877-384-2575.

O encuentre más información sobre el programa Conectividad asequible en www.affordableconnectivity.gov.

Proveedores en el programa Conectividad asequible <https://www.fcc.gov/affordable-connectivity-program-providers#Indiana>.

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

Quédese con MDwise para obtener una cobertura que va más allá

Su cobertura de Medicaid a través de MDwise expirará pronto. La Administración de Servicios Sociales y Familiares de Indiana (FSSA) solicita a todos los miembros de Medicaid que revisen su información demográfica para mantener su cobertura. Renovar su plan de seguro solo le llevará unos minutos.

Para mantener activa su cobertura de salud, necesita:

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

¡Visite el portal de la FSSA hoy para seguir accediendo a atención médica y beneficios de alta calidad a través de MDwise! ¿Necesita ayuda? Llame al 833-414-1997.

Recursos lingüísticos



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 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 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 မပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီရယူနိုင်သည်။ စကားပြန်နှင့်ပြောလိုပါက 1-800-356-1204သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
Arabic آرابت	اكت غلب فيروررضال تامول عمل او قدع اسمل اى لع لوص حل ا يف قى حل ا كى ي دلف MDwise صوص خب قلى س ا مدع اس ت صوص ش ى دل و ا كى ي دل ناك ن ا 1-800-356-1204 ب لصتا م ج رتم عم ثدحتلل .تفلكت قى ا 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

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

SNAP

SNAP es la sigla de Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, anteriormente conocido como cupones de alimentos). **SNAP ayuda a las personas y familias de bajos ingresos a comprar los alimentos que necesitan para gozar de buena salud.** Puede solicitar los beneficios completando un formulario de solicitud estatal. Los beneficios se otorgan en una tarjeta electrónica que se utiliza como una tarjeta de cajero automático y se acepta en la mayoría de las tiendas de alimentación. También hay opciones de pedido en línea en las siguientes tiendas: Wal-Mart, Amazon y Aldi. Para obtener más información y presentar una solicitud, visite [in.gov/fssa/dfr/snap-food-assistance/about-snap/](https://www.in.gov/fssa/dfr/snap-food-assistance/about-snap/).



Información en otros idiomas: [MDwise.org/Languages](https://www.mdwise.org/Languages)
No discriminación/accesibilidad: [MDwise.org/Nondiscrimination](https://www.mdwise.org/Nondiscrimination)

¿Tiene preguntas? ¿Tiene comentarios? ¿Tiene reclamos?

Si necesita ayuda con algo relacionado con MDwise o con su médico, podemos ayudarlo. Llame al Servicio al cliente de MDwise al 1-800-356-1204.

El Servicio al cliente de MDwise ofrece servicios de idioma. **O podemos utilizar un intérprete. También tenemos servicios para personas con problemas de audición y del habla.**

MDwise cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MDwise no excluye a las 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 ayuda, tiene preguntas sobre MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 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 ayuda, tiene preguntas sobre MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.

MDwise သည် သင့်လျော်သော ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး ဥပဒေကို လိုက်နာပြီးလျှင် အသား အရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား၊ အသက်အရွယ်၊ မစ္စမဲဒန်နီ၊ သို့မဟုတ် လိင် တွဲကွဲခြင်း လူမှုရေးကို ငြင်းပယ်ခြင်း ကွဲပြားစွာ ဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။ သင့် သို့မဟုတ် သင့် ကူညီနေသူတစ်ဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် ပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့်အကူအညီရယူနိုင်သည်။ စကားပုံနှင့် ပုံပြောလိုပါက 1-800-356-1204 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

PASOS HACIA EL BIENESTAR es publicado para los miembros de MDwise por MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, teléfono 1-800-356-1204 o 317-630-2831 en la zona de Indianápolis.

[MDwise.org](https://www.mdwise.org).

La información incluida en PASOS HACIA EL BIENESTAR proviene de una amplia gama de expertos médicos y no pretende ofrecer consejos específicos a ninguna persona. Si tiene alguna duda o pregunta sobre un contenido específico que podría afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de cuidados médicos.

Las fotografías e ilustraciones son de archivo. Copyright © MDwise, Inc.