



Adelántase a la gripe

Es fácil protegerse de la gripe.

Como miembro de Anthem HealthKeepers Plus, usted puede obtener la vacuna contra la gripe:

- A través de su proveedor de atención primaria (PCP).
- En una de nuestras farmacias de la red, si usted es mayor de 18 años de edad.
- En el departamento de salud de su localidad.



¿Qué es lo que probablemente le pasará si le da la gripe?

¿Qué puede hacer usted para conservar la salud durante la temporada de la gripe?

Si le da la gripe podría:

- Sentirse mal durante varios días.
- Tener fiebre alta.
- Tener achaques y dolores.
- Sufrir complicaciones que pueden dar lugar a problemas más graves como enfermedad, hospitalización o incluso la muerte.
- Contagiar la gripe a otros miembros de la familia que pueden ser más propensos a enfermarse gravemente.

Para protegerse de la gripe puede:

- Ponerse la vacuna contra la gripe cada año, que es la mejor manera de prevenir la infección.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar a quienes tienen la gripe.
- Comer sanamente.
- Beber bastante agua.
- Dormir lo suficiente.

La gripe estacional puede atacar en cualquier lugar y en cualquier momento. Puede mantenerse a la vanguardia del virus protegiéndose con la vacuna contra la gripe. Los niños y las personas mayores de 65 años por lo general corren mayor riesgo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) quieren que toda persona de 6 meses de edad en adelante reciba la vacuna contra la gripe.

¿Cómo puede averiguar qué tan activa está la gripe en su estado o su ciudad?
Inicie sesión en cdc.gov/flu o escanee esta imagen con su teléfono inteligente.





Ayuda individualizada para su salud

¿Qué problemas le dificultan controlar su afección de salud? ¿De qué manera le resultaría beneficioso contar con una enfermera que le ofrezca asistencia telefónica cuando usted la necesite?

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) trabaja en estrecha colaboración con nuestros miembros.

Estamos aquí para ayudarle a manejar toda su atención médica y obtener la atención que necesita de sus proveedores de atención médica. Podemos conversar con usted y enviarle información por correo para que sepa cómo controlar sus afecciones de salud. Nuestros programas incluyen control del cuidado para estas afecciones:

- Enfermedades pulmonares como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- VIH/SIDA
- Problemas del corazón, por ejemplo cardiopatía isquémica (CI), insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) e hipertensión (presión arterial elevada)
- Afecciones de salud conductual, como el trastorno depresivo mayor, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y el trastorno de abuso de sustancias

También ofrecemos ayuda para controlar el peso y dejar el tabaco. Podemos ayudarle a ubicar recursos locales, mejorar su salud general y superar las barreras que se interponen a sus metas.

Para hablar con un administrador de casos de DMCCU, llame al 1-888-830-4300 (TTY 711). Puede llamar de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m. hora local. También puede visitar nuestro sitio web en www.anthem.com/vamedicaid.

Qué esperar cuando está esperando

Atención prenatal

Cuando usted acude a un doctor durante el embarazo se llama atención prenatal. Mientras más pronto empiece la atención prenatal, mejor será para usted y su bebé. Estas consultas permiten que el doctor vea cómo está creciendo su bebé en el útero y que pueda detectar los problemas a tiempo. Tan pronto como usted piense o sepa que está embarazada, llame pidiendo una cita para consulta. Si necesita ayuda para encontrar a un proveedor de servicios obstétricos, llámenos al **1-800-901-0020 (TTY 711)**.

Atención posparto

Los chequeos no terminan después de haber tenido un bebé. Ir al doctor tres a ocho semanas después de que nazca su bebé se conoce como atención posparto. Su cuerpo pasa por muchos cambios después de tener un hijo. Este chequeo ayuda a asegurar que su cuerpo haya sanado del parto. Es una buena oportunidad para hablar con su doctor sobre los métodos anticonceptivos y su estado de ánimo.

Programa New Baby, New LifeSM

HealthKeepers, Inc. ofrece apoyo a las mujeres que están esperando un hijo o que acaban de tener a su bebé. Con este programa gratuito, llamado New Baby, New LifeSM, usted obtendrá:

- Respuestas rápidas a sus preguntas de salud llamando a la Línea de enfermería de 24/7 NurseLine.
- Regalos especiales cuando vaya a sus chequeos prenatales.
- Un libro sobre el embarazo que explica maneras sencillas de cuidarse.

Fuentes: March of Dimes, marchofdimes.com.
Asociación de Profesionales de la Salud Reproductiva (Association of Reproductive Health Professionals), arhp.org.



Si está embarazada o pensando en embarazarse, planear desde ahora puede ayudarla a tener un bebé sano. Estamos aquí a cada paso del camino, para asegurarnos de que obtenga la atención y el apoyo que necesita.

Salud de la mujer

A menudo las mujeres dejan de lado sus propias necesidades para atender a las necesidades de los demás. Para la mujer eso es natural.

Una de las mejores maneras de asegurarse de que usted puede cuidar de los demás es cuidarse a sí misma primero.

¿Cuáles son algunas de las razones por las que le gustaría estar sana y vivir más tiempo?

- Quiero mantenerme activa y poder hacer las cosas que me gustan.
- Quiero ver a mis hijos crecer y alcanzar hitos como casarse y tener sus propios hijos.
- Soy la cuidadora principal de un miembro de la familia con necesidades especiales.
- No quiero ser una carga para nadie.
- Otra razón: _____

¿Qué puede hacer usted?

Los exámenes de detección periódicos pueden ayudar a prevenir el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino. Pregúntele a su doctor con qué frecuencia debe hacerse exámenes de detección. Su médico podría sugerir una mamografía o una prueba de Papanicolaou.

Las recomendaciones de la Sociedad Americana del Cáncer para los exámenes de detección son:

Examen de detección	Recomendación
Cáncer de mama: examen médico	Cada 1 a 3 años comenzando a los 21 años de edad
Cáncer de mama: mamografía	Cada 2 años desde los 50 hasta los 74 años de edad
Cáncer de cuello uterino: 21 a 29 años de edad	Cada 3 años
Cáncer de cuello uterino: 30 a 65 años de edad	Prueba de Papanicolaou más una prueba del virus del papiloma humano (VPH) (se llaman pruebas conjuntas) cada 5 años. Este es el método preferido, pero está bien hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años.

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, cdc.gov.
Sociedad Americana para el Cáncer, cancer.org/healthy/findcancerearly/cancerscreeningguidelines/american-cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer

¿Es miembro nuevo?

Si es así, debe seleccionar a un proveedor de atención primaria (PCP) y luego hacer una cita para consulta con su PCP tan pronto como sea posible. No espere hasta que esté enfermo o tenga una necesidad urgente de consultar al doctor. Esta primera consulta servirá para que usted y su doctor:

- Se conozcan, entren en confianza y entablen una buena relación.
- Hablen sobre sus antecedentes de salud e identifiquen cualquier necesidad especial o problema de salud.
- Hagan las citas de seguimiento o exámenes de detección que correspondan.

¡Llame hoy mismo a su doctor para un examen médico!

Nosotros podemos ayudarle a hacer una cita. Llámenos al

1-800-901-0020 (TTY 711).

Goce de paz mental. Tómese hoy mismo el tiempo para protegerse contra el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino.



¿Cómo puede ayudar a su hijo si tiene el TDAH?

Marque la casilla junto a cada consejo que decida seguir:

- Haré las citas que recomendadas con el proveedor de mi hijo y no faltaré.
- Me aseguraré de que mi hijo se tome sus medicamentos de la manera indicada.
- Haré una cita para consulta con el doctor que le recetó el medicamento durante el primer mes de tomarlo.
- Prestaré atención a cómo responde mi hijo al medicamento al principio. También le preguntaré a sus maestros.
- Haré seguimiento del progreso de mi hijo con el uso del medicamento durante un tiempo.
- Llevaré a mi hijo al doctor que le recetó el medicamento por lo menos dos veces más en los próximos nueve meses.
- Llamaré al doctor que recetó la medicina si tengo alguna inquietud o pregunta o si noto algún efecto secundario.



Qué puede esperar a medida que su hijo crezca

Es importante acudir al doctor de su hijo para chequeos médicos periódicos.

Aproveche esas ocasiones para hablar acerca de cualquier medicamento para el TDAH que su hijo esté tomando. Informe al doctor si su hijo está tomando otros medicamentos (incluso los que se venden sin receta) o vitaminas. Para obtener más información sobre cómo puede ayudar a su hijo a vivir mejor con el TDAH, visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en cdc.gov/actearly.

Los chequeos médicos de rutina **son para toda la familia**

¿Están al día con sus vacunas y chequeos todos los miembros de su familia?

Ponga una marca en la casilla junto a la edad de cada miembro de su familia. Luego, ponga una marca en la casilla al lado de cada uno de los servicios enumerados que esa persona ha recibido.

Desde el nacimiento hasta los 2 años de edad:

- Chequeos de rutina para niños (11 consultas) para vigilar el crecimiento y el desarrollo
- Vacunas o inmunizaciones para ayudar a proteger contra enfermedades como el rotavirus, el sarampión, las paperas, la varicela, la neumonía, la hepatitis A, la hepatitis B, la gripe, la poliomielitis, la difteria, el tétanos, la tos ferina y la rubéola
- Pruebas de detección de plomo a los 12 y 24 meses

Edades 3 a 10 años:

- Chequeos de rutina para niños (una vez al año)
- Inyecciones de refuerzo (dosis adicionales de vacunas) necesarias para aumentar la protección o ponerse al día con las vacunas que les faltan

Edades - 11 a 13 años:

- Chequeos de rutina para niños (una vez al año)
- Vacunas de refuerzo y vacunas para protegerse contra el virus del papiloma humano (VPH), la meningitis y la gripe

Edades - 14 a 18 años:

- Chequeos de rutina para adolescentes (una vez al año)
- Inyecciones de refuerzo (dosis adicionales de vacunas) necesarias para aumentar la protección o ponerse al día con las vacunas que les faltan
- Conversaciones sobre temas de salud de adolescentes y los cambios en mente y cuerpo

18 años de edad y mayores:

- Chequeos de rutina (una vez al año)
- Exámenes de detección de hipertensión arterial, diabetes, colesterol, índice de masa corporal (IMC), cáncer de colon, cáncer de mama (mujeres), cáncer de cuello uterino (mujeres), osteoporosis (mujeres 65 años o mayores), cáncer de próstata (hombres) y aneurisma aórtico abdominal (hombres de 65 años o mayores)

¿Dejó sin marcar alguna casilla? Si es así, llame al doctor hoy mismo para hacer una cita para un chequeo de rutina.

Para ver la lista más reciente de los chequeos médicos y las vacunas infantiles recomendados por edad y sexo, visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en cdc.gov/prevention.



Desde el nacimiento hasta la edad adulta, los chequeos médicos de rutina pueden ayudarlo a conservar la salud. Estos chequeos son las consultas con el doctor cuando no está enfermo. La frecuencia con la que acude al doctor puede depender de su edad y si tiene problemas de salud.

HealthKeepers, Inc. también cubre exámenes físicos para deportes para niños y adultos jóvenes de 19 años o menos de edad.

Paz mental

para usted y su familia

Puede ser difícil hablar sobre la atención al final de la vida. Pero es importante prepararse en caso de que alguna vez esté demasiado enfermo o herido para hablar por sí mismo.

Una directiva adelantada es un formulario que usted llena y firma.

Le dice a su familia y a los proveedores de atención médica, cuando usted no puede decirlo, qué tipo de atención médica usted desea o no desea.

Con una directiva anticipada:

- Su familia y amigos no tendrán que adivinar o tomar decisiones difíciles sobre su atención.
- Usted puede nombrar a quien quiera que tome decisiones de atención médica en su nombre.
- Usted tiene la oportunidad de hablar sobre sus necesidades médicas, físicas y espirituales en relación con su atención al final de su vida.

¿Cómo puedo obtener una directiva adelantada?

Puede obtener una por medio de su proveedor de atención primaria (PCP). Pídale orientación a su PCP sobre cómo crear y completar una directiva anticipada que sea adecuada para usted.

Fuente: Día Nacional de las Decisiones de Atención Médica, nhdd.org.



Recuerde, si cambia de opinión más adelante puede hacer cambios en su directiva anticipada.

Si tiene diabetes

¿Cómo puede saber si su plan de atención de la diabetes está funcionando?

Las personas que tienen diabetes pueden ayudar a mejorar su calidad de vida haciéndose estos servicios y pruebas de rutina:

Prueba	Frecuencia	Mi última prueba
Análisis de sangre A1c	2 a 3 veces por año	
Análisis de orina para los riñones	Anualmente	
Análisis de sangre LDL (colesterol)	Anualmente	
Examen de los ojos con la pupila dilatada para la prueba de retinopatía	Anualmente	
Cuidados de los pies por un podólogo o su proveedor de atención primaria	En toda consulta con el doctor	

Una buena manera de controlarse la diabetes es acudir a su proveedor de atención médica para **chequeos y evaluaciones periódicos.**

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, cdc.gov.
Asociación Americana para la Diabetes, diabetes.org/living-with-diabetes/complications/?loc=lwd-slabnav.

Cuando la concentración de azúcar en la sangre no está bajo control por mucho tiempo, puede dañar los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los nervios y los pies.

De qué hablar con sus doctores



¿Cuántos proveedores de atención médica lo atienden? Tener más de un proveedor o plan de tratamiento puede causar confusión, pero le resultará **más fácil si piensa que sus doctores forman un solo equipo.**

Le puede servir completar el cuadro a continuación. Escriba el nombre de su doctor y la razón por la que lo consulta:

Nombre del doctor/proveedor	Razón para el tratamiento/atención médica

Muestre esta lista a cada doctor. Colabore con ellos. Infórmeles que usted espera que conversen entre sí acerca de su atención médica.

Otros consejos para hablar con sus médicos

- Haga una lista de preguntas. Haga una lista de todos los medicamentos que toma y las alergias que tiene. Lleve sus notas y frascos de pastillas a las consultas médicas.
- Haga preguntas. Avíseles a los doctores si no entiende algo. Anote sus respuestas.
- Vaya a sus consultas médicas acompañado de un pariente o amigo. Esa persona puede tomar notas o ayudarlo a recordar lo que digan los doctores.
- Pídale a cada doctor que le dé instrucciones escritas. Si tiene preguntas, llame a cada doctor.

Fuente: Biblioteca Nacional de Medicina, nlm.nih.gov.

Más razones para visitar nuestro sitio web

Al registrarse en el sitio web para miembros, también podrá:

- Cambiar su proveedor de atención primaria (si lo permite su plan de seguro médico).
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro

Si no tiene acceso a la Internet o no puede encontrar la información que busca o si necesita una copia impresa de cualquiera de nuestros avisos recientes, por favor, llame a Servicios a Miembros al **1 800-901-0020 (TTY 711)**.

La atención médica adecuada en el momento adecuado

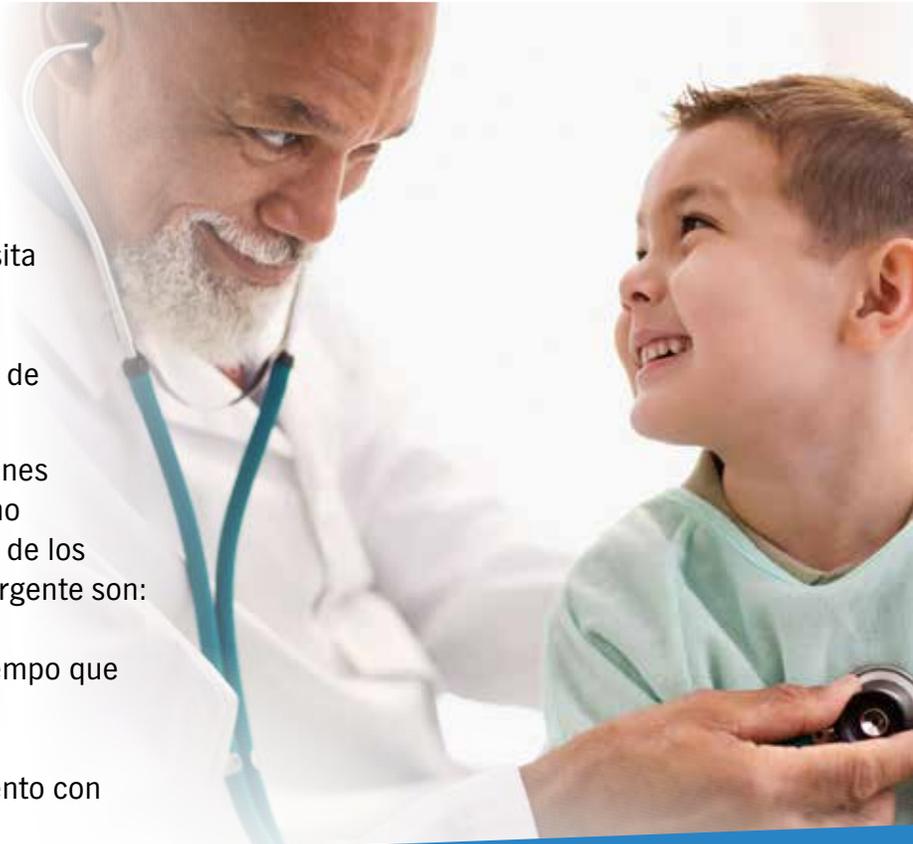
Cuando usted está enfermo o lesionado, puede:

1. Acudir a su proveedor de atención primaria (PCP).
2. Ir a un centro de urgencias.
3. Ir a la sala de emergencias.

Si su estado es potencialmente mortal y necesita atención médica de inmediato, **llame al 911 o vaya a la sala de emergencias**. Pero a menos que realmente sea una emergencia, ir a la sala de emergencias debe ser su última opción.

Los centros de atención urgente tratan afecciones que deben atenderse de inmediato, pero que no son tan graves como las emergencias. Algunos de los beneficios de acudir a un centro de atención urgente son:

- No necesita una cita
- Posiblemente tenga que esperar menos tiempo que en la sala de emergencias
- Quizás haya un centro cerca de su casa
- Posiblemente pueda obtener su medicamento con receta allí mismo



Nuestro aviso sobre las prácticas de privacidad

Cuando cambien las normas de privacidad establecidas por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), actualizaremos nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad. Este tipo de aviso explica de qué manera HealthKeepers, Inc. puede usar y divulgar su información médica. También especifica cómo tener acceso a esta información.

Si desea obtener una copia de nuestro aviso de prácticas de privacidad o sus derechos y obligaciones como miembro de Anthem HealthKeepers Plus, llame a Servicios a Miembros al 1-800-901-0020 (TTY 711) o visítelos en línea en www.anthem.com/vamedicaid.

¿No está seguro si tiene una emergencia?

Puede llamar a la Línea de enfermería de 24/7 NurseLine al **1-800-901-0020 (TTY 711)** para hablar con una enfermera, de día o de noche. Nuestras enfermeras pueden ayudarle a obtener la atención adecuada, en el lugar adecuado en el momento adecuado.



¿Qué quiere saber sobre nosotros?

Cuando tiene preguntas acerca de cómo funciona nuestro plan de seguro médico, sus beneficios, cómo protegemos su privacidad y cómo tomamos decisiones sobre la cobertura, **hay tres maneras fáciles de obtener las respuestas:**

1. **Visite** www.anthem.com/vamedicaid.
2. **Consulte su manual para miembros.** Si necesita otra copia de su manual para miembros, llame a Servicios a Miembros al 1-800-901-0020.
3. **Llámenos** al número telefónico que se indica en su tarjeta de miembro.

Con cualquiera de los pasos indicados arriba tendrá acceso a información sobre:

- Nuestro aviso de prácticas de privacidad y cómo obtener una copia impresa del mismo, junto con sus derechos y obligaciones como miembro de Anthem HealthKeepers Plus.
- Nuestro programa de mejoramiento de calidad y lo que estamos haciendo para mejorar los beneficios y servicios que ofrecemos.
- Servicios gratuitos de administración de casos para ayudarle a manejar un problema de salud grave. Usted o su cuidador puede acudir por su cuenta o por recomendación de su doctor.
- Cómo encontrar un proveedor de atención primaria (PCP), especialista, proveedor de atención mental, hospital o farmacia de la red de Anthem HealthKeepers Plus.
- El proceso y los formularios necesarios para presentar una queja o apelar una decisión.

Su programa de beneficios de farmacia

Contamos con los medios para ayudarle a manejar sus recetas en línea. **En nuestro sitio web, usted puede:**

- Averiguar el costo de los medicamentos.
- Consultar su historial de medicamentos entregados a domicilio.
- Solicitar la renovación del medicamento.
- Consultar interacciones entre medicinas, efectos secundarios y riesgos principales.
- Ver y consultar la lista de medicamentos y cambios (llamada el formulario). La lista de medicamentos se revisa y los cambios se publican en el sitio web cada trimestre.
- Encontrar una versión genérica de un medicamento que cueste menos.
- Pedir su medicamento con receta en una farmacia de la red o a través del programa farmacéutico de entrega a domicilio. Puede obtener una lista de estas farmacias en nuestro sitio web o llamando al número de Servicios a Miembros que aparece en su tarjeta de identificación.

Los miembros de Medicaid no tienen copagos. Los miembros de FAMIS tienen que pagar un copago por cada medicamento con receta. Su plan puede incluir beneficios con deducible, coseguro y/o copagos.

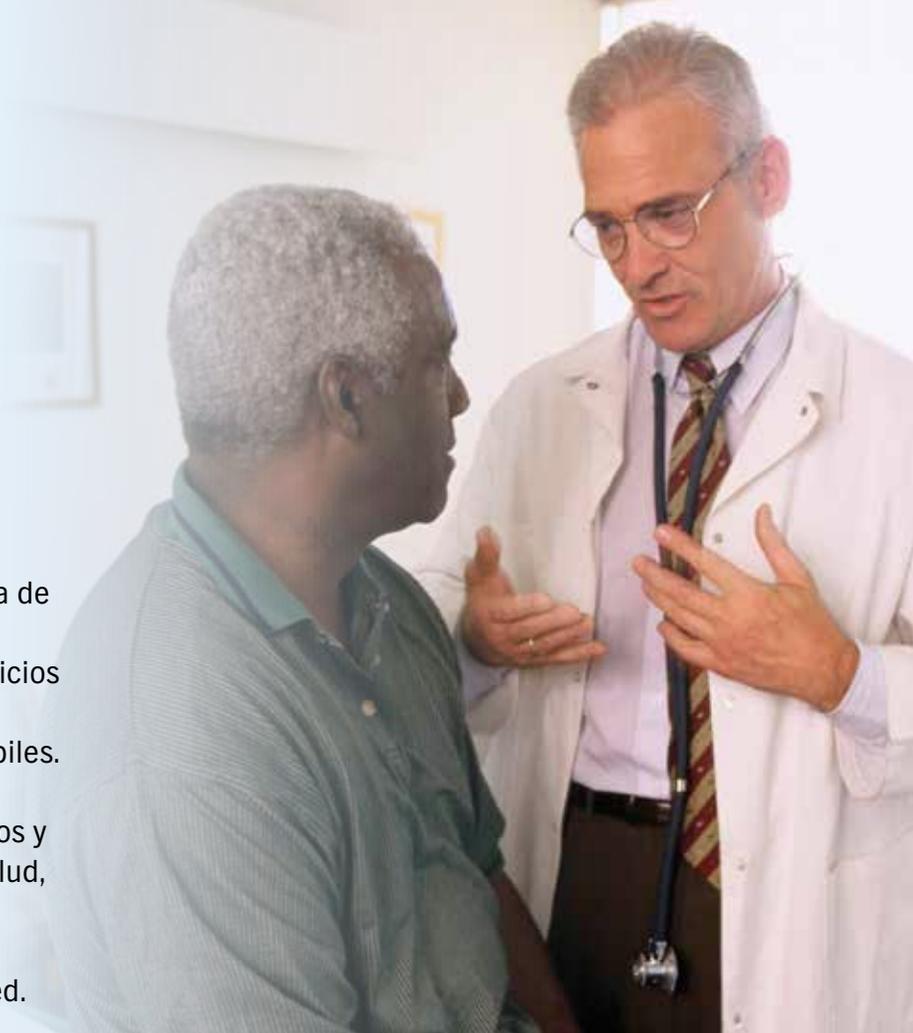
Algunos medicamentos requieren autorización previa, terapia escalonada, límites de cantidad, optimización de la dosis, una excepción o límites de edad/sexo. Esto ayuda a asegurar la utilización segura y correcta. En el sitio web puede averiguar cómo iniciar una solicitud de autorización previa.

Si un medicamento tiene un límite, se indica en el formulario. El medicamento tiene que ser aprobado por su plan para que se lo surtan. Si tiene alguna pregunta, por favor, llame a Servicios a Miembros.



Para más información sobre los servicios y beneficios de farmacia de Anthem HealthKeepers Plus, inicie sesión en www.anthem.com/vamedicaid, haga clic en la pestaña para beneficios y servicios y seleccione beneficios de farmacia. También puede pedir una copia en papel por fax o por correo. O bien, puede llamar a Servicios a Miembros al número de teléfono indicado en su tarjeta de identificación. No se olvide de consultar el sitio web a lo largo del año para enterarse de los cambios.

- Las cualificaciones profesionales de nuestros proveedores de la red.
- Sus beneficios, con una lista de los servicios cubiertos y no cubiertos, incluidos aquellos recibidos fuera del área de servicio del plan de seguro médico.
- Cómo ver a su PCP y recibir atención médica.
- Qué hacer cuando se encuentra fuera del área de servicio del plan.
- Cómo obtener atención de emergencia y servicios de 911.
- Cómo obtener atención después de horas hábiles.
- Cómo nos mantenemos al tanto de los tratamientos y procedimientos médicos nuevos y cómo actualizamos o creamos políticas de salud, según corresponda.
- Sus beneficios de farmacia, nuestra lista de medicamentos preferidos y farmacias de la red.



La toma de decisiones sobre atención médica y servicios

A veces, tenemos que tomar decisiones acerca de cómo cubrimos la atención médica y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de la UM se basan solamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto lo hacemos para que nuestros miembros obtengan los mejores resultados posibles de salud. Tampoco pedimos ni alentamos a los proveedores de servicios que utilicen menos servicios. Y no creamos barreras para la obtención de servicios de atención médica. Los proveedores no reciben ninguna recompensa por limitar o negar atención médica. Y cuando decidimos contratar, promover o despedir a proveedores o personal, no nos basamos en que si podrían, o pensamos que podrían, negar o probablemente negarían los beneficios.

Para saber más acerca de la UM o de un caso, llámenos gratis de 8 a.m. a 5 p.m. entre semana, excepto días festivos al **1-800-901-0020**. Si llama en cualquier otro momento, puede dejar un mensaje privado. Nuestro personal le devolverá la llamada el siguiente día hábil, durante el horario indicado arriba. O bien, puede pedir que alguien le devuelva la llamada a una hora diferente. Cualquier miembro del personal que lo llame sobre un tema de UM le dará su nombre y puesto y el nombre de la compañía.

Si desea hablar con alguien en un idioma que no sea inglés, pida un intérprete en su idioma. Si ha sufrido una pérdida de la audición o del habla, llame a la línea TTY al 711.



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

P.O. Box 62509
Virginia Beach, VA 23466-2509



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

La información de este boletín está destinada a educar. No pretende ser consejo médico. Por favor, consulte a su doctor si necesita consejos de salud. Es posible que su plan de seguro médico no cubra algunos tipos de atención. Consulte su manual para miembros para obtener información sobre los beneficios que tienen cobertura en su plan y los que no la tienen.

Con la excepción de www.anthem.com/vamedicaid, los sitios web mencionados en este boletín pertenecen a entidades

independientes y no tienen ninguna afiliación con HealthKeepers, Inc.

Cualquier tipo de información para miembros se puede solicitar (sin costo) traducida, en el sistema Braille, en grabación de audio o en letra grande. Simplemente llame a Servicios a Miembros al 1-800-901-0020. Podemos contestar cualquier pregunta sobre su plan. Si ha sufrido una pérdida de la audición o del habla, llame a la línea TTY al 711. ©2015

HealthKeepers, Inc. es un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y los símbolos de Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.