



¿Qué debe hacer para conservar mi cobertura de cuidado de la salud?



Nos complace que sea parte de la familia Anthem HealthKeepers Plus. No queremos que pierda sus beneficios.

Si se mudó o tiene un número de teléfono nuevo, infórmese de inmediato a HealthKeepers, Inc. Podemos comunicárselo al Virginia Department of Medical Assistance Services (DMAS). De este modo, no perderá sus beneficios ni los mensajes importantes.

Recuerde también notificar todos los cambios a la oficina local del Department of Social Services. Si no informa los cambios o el estado no tiene su información actualizada, podría perder su cobertura.

Si tiene preguntas o desea actualizar su información, llame a Servicios a Miembros a la línea gratuita que aparece en su tarjeta de identificación.



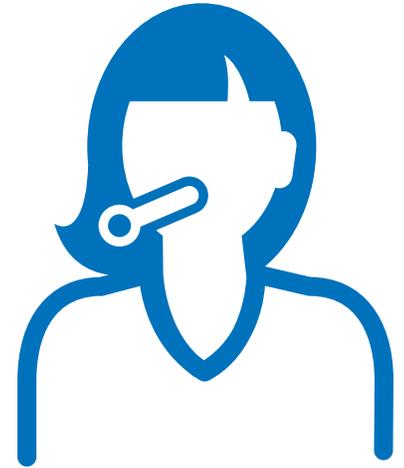
www.anthem.com/vamedicaid

Servicios a Miembros y 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7):
Llame a la línea gratuita que aparece en su tarjeta de identificación.

Preparémonos para estar saludables durante la temporada de gripe

La gripe (influenza) es una infección viral que habitualmente aparece de repente y sin enfermedades previas. Algunos de los síntomas que deben tenerse en cuenta son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y fatiga inusual. En general, la peor parte de la enfermedad dura tres o cuatro días, pero puede llevar hasta dos semanas volver a sentirse bien.

Como la gripe es un virus, los antibióticos no surten efecto. A menudo, es mejor tratarla en casa, con hidratación y reposo. Si los síntomas continúan o empeoran, llame a su médico de cuidado primario (PCP) de inmediato. Si no puede comunicarse con el PCP, vaya a una unidad de cuidado de urgencia o a una sala de emergencias.



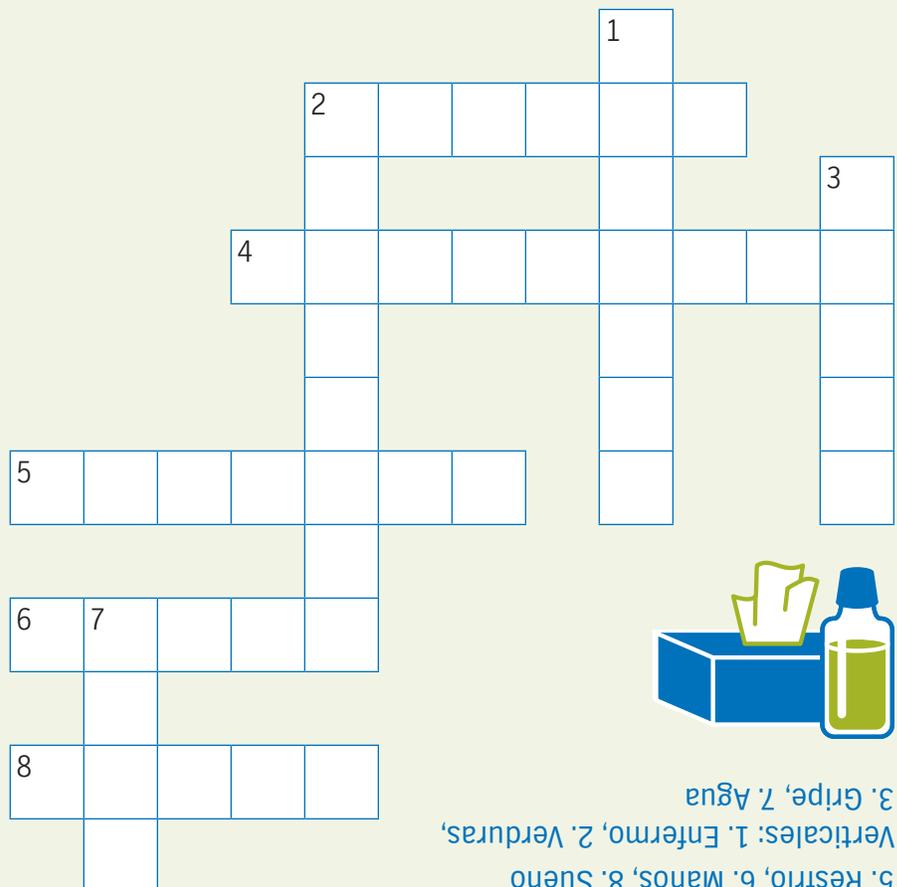
¿Cómo puede prepararse para la temporada de gripe y mantenerse sano? Aquí tiene un crucigrama divertido para empezar:

Horizontales

- Reduce el riesgo de que se contagie la gripe todos los años
- Esta persona puede responder sus preguntas sobre la gripe y la vacuna
- Síntomas similares a la gripe pero más leves
- Lavárselas ayuda a minimizar que se contagie la gripe
- Manera en que el cuerpo descansa y se recupera

Verticales

- Mantenerse alejado de las personas que están así ayuda a prevenir el contagio de la gripe
- Proveen vitaminas y nutrientes para fortalecer el sistema inmunológico
- Infección viral cuyos síntomas son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y dolor de garganta
- Beber más cantidad de esto ayuda a hidratar el cuerpo



Respuestas del crucigrama:
 Horizontales: 2. Vacuna, 4. Proveedor,
 5. Restrio, 6. Manos, 8. Sueño
 Verticales: 1. Enfermo, 2. Verduras,
 3. Gripe, 7. Agua

¿Qué puede hacer para prevenir el contagio de la gripe?

Haga lo siguiente:

- Vacúnese contra la gripe** antes de la temporada de gripe o al comenzar esta.
- Evite el contacto cercano** con personas engripadas siempre que sea posible.
- Lávese las manos** con agua y jabón con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca.



Respuesta: Todas las anteriores



Para obtener más información sobre la gripe y cómo se expande en su área, consulte a su PCP o visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).



Vacunas antigripales

¿Qué?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas **a partir de los seis meses** de vida se coloquen la vacuna contra la gripe. Si usted tiene 65 años o más, consulte a su proveedor si debe colocarse también la vacuna contra la neumonía.

¿Cuándo?

Generalmente, la temporada de gripe alcanza su pico en **enero**, de modo que colocarse la vacuna antigripal tan pronto como esté disponible en el otoño le da tiempo a su cuerpo para que desarrolle los anticuerpos necesarios para protegerlo contra la gripe antes de que esta se extienda en su comunidad.

¿Dónde?

- Su PCP
- Cualquiera de las farmacias de la red si tiene 21 años o más
- Su departamento de salud local



¿Qué es Medallion 4.0?

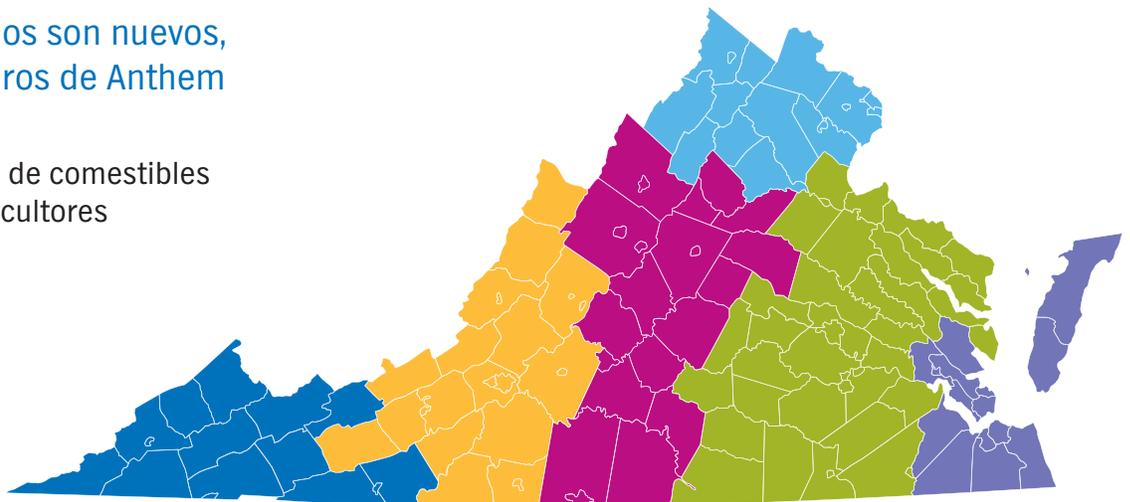
Medallion 4.0 es un programa que ofrece más servicios cubiertos por el plan de salud y maneras más sencillas para obtener el cuidado que necesita y beneficios adicionales sin costo adicional.

Medallion 4.0 cubrirá a poblaciones nuevas y a poblaciones del programa Family Access to Medical Insurance Security (FAMIS). Se ampliará el alcance de las poblaciones cubiertas, a fin de incluir a las personas con seguro de responsabilidad ante terceros (TPL) y a aquellas que reciben servicios de intervención temprana (EI).

Todos estos beneficios son nuevos, solo para los miembros de Anthem HealthKeepers Plus:

- Traslados a tiendas de comestibles y mercados de agricultores
- Examen GED
- Weight Watchers®

Fechas de entrada en vigor de Medallion 4.0	
Regiones	Fechas de entrada en vigor propuestas
Tidewater	1.º de agosto de 2018
Central	1.º de septiembre de 2018
Northern/Winchester	1.º de octubre de 2018
Charlottesville/Western	1.º de noviembre de 2018
Roanoke/Alleghany	1.º de noviembre de 2018
Southwest	1.º de diciembre de 2018



Para obtener más información sobre Medallion 4.0, visite www.anthem.com/vamediciad.

Vacunas infantiles

Las vacunas ayudan a proteger al niño de las enfermedades. A menudo, los lactantes y los niños pequeños reciben la mayoría de las vacunas antes de los dos años. Otras vacunas requieren refuerzos cuando son más grandes. Los refuerzos son dosis adicionales de una vacuna. Las vacunas faltantes deben administrarse tan pronto como sea posible.



¿Qué vacunas necesita su hijo?

Puede pedirle un calendario de vacunación al proveedor de cuidado primario (PCP) de su hijo. También puede utilizar esta lista para que lo ayude a llevar un registro de las vacunas que recibió su hijo. Después de que su hijo recibe una vacuna, puede colocar una marca de verificación junto a la vacuna correspondiente.

Use esta lista para que lo ayude a llevar un registro de las vacunas que recibió su hijo.

<input type="checkbox"/> Hepatitis B (Hep B)	al nacer, a los 1 a 2 meses y a los 6 a 18 meses
<input type="checkbox"/> Rotavirus (RV)	a los 2 meses, a los 4 meses y a los 6 meses
<input type="checkbox"/> Difteria, tétanos y tosferina acelular (DTaP)	a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses, a los 15 a 18 meses
<input type="checkbox"/> Haemophilus influenza tipo b (Hib)	a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses y, nuevamente, a los 12-15 meses
<input type="checkbox"/> Vacuna neumocócica conjugada (PCV13)	a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses y a los 12-15 meses
<input type="checkbox"/> Antipoliomielítica inactivada (IPV)	a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6-18 meses
<input type="checkbox"/> Influenza (gripe estacional)	todos los años a partir de los 6 meses
<input type="checkbox"/> Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	a los 12-15 meses
<input type="checkbox"/> Varicela (VAR)	protege contra la varicela, se administra a los 12-15 meses
<input type="checkbox"/> Hepatitis A (Hep A)	se administran dos dosis entre los 12 y 23 meses
<input type="checkbox"/> Virus del papiloma humano (HPV)	a los 11-12 años, dos dosis con un intervalo de separación de entre 6 y 12 meses
<input type="checkbox"/> Refuerzo de tétanos, difteria y tosferina (Tdap)	a los 11-12 años
<input type="checkbox"/> Vacuna antimeningocócica	a los 11-12 años y un refuerzo a los 16 años



Llame hoy mismo al proveedor de cuidado primario (PCP) de su hijo para ver si tiene todas las vacunas al día.



Testamento en vida o poder notarial



Tiene derecho a decidir qué cuidado de la salud recibirá. Usted tiene derecho a aceptar o rechazar el tratamiento médico. También tiene derecho a planificar e indicar los tipos de cuidados de la salud que pueda recibir en el futuro en el caso de que no pueda expresar sus deseos a alguien.

Una directiva anticipada es un documento por escrito que se firma voluntariamente frente a testigos de conformidad con la ley, o bien una declaración oral que se realiza frente a testigos, después de que se le informa a una persona que tiene una afección terminal de conformidad con la ley.

La Ley para las Decisiones sobre el Cuidado de la Salud de Virginia (Virginia Health Care Decisions Act) permite tomar decisiones sobre su cuidado de la salud en una directiva anticipada. Todas las declaraciones sobre el cuidado de la salud pueden revocarse incondicionalmente en cualquier momento, con efecto inmediato, mediante notificación al médico o proveedor de cuidado de la salud.

El primer tipo de decisión que puede tomar permite que las personas sepan cómo cuidar de usted si alguna vez no puede tomar decisiones informadas personalmente. A menudo, este documento se denomina “testamento en vida”.

Puede nombrar a alguien para que tome decisiones sobre el tratamiento, acepte o rechace

los cuidados médicos por usted si, en algún momento, usted no puede hacerlo personalmente. A menudo, este tipo de directiva anticipada se denomina “poder notarial para fines médicos”, “poder notarial duradero para el cuidado de la salud” o “poder de representación para el cuidado de la salud”.

Esta persona puede tomar en su nombre todas las decisiones médicas que usted podría haber tomado personalmente. O bien, también puede indicar que esta persona solo tome las decisiones que usted especifica. También puede nombrar a una persona para que se asegure de que se donen sus órganos o su cuerpo, si lo desea, después de su muerte.

Si, en algún momento, cambiase la Ley para las Decisiones sobre el Cuidado de la salud de Virginia, le informaremos lo antes posible dentro del plazo máximo de 90 días contados a partir de la fecha de entrada en vigor de la modificación.

Puede cambiar o revocar su directiva anticipada en cualquier momento.

Nuestro aviso de prácticas de privacidad



En este tipo de aviso, se explica cómo HealthKeepers, Inc. puede utilizar y divulgar su información médica. También se le informa cómo puede hacer para acceder a esta información. El aviso cumple con las normas de privacidad establecidas por la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (HIPAA). Si desea una copia del Aviso de prácticas de privacidad, llame al Servicio de Atención al Cliente al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación o visite www.anthem.com/vamedicaid.

La información brindada en este boletín informativo solo tiene fines educativos. No tiene como objetivo ser un consejo médico. Consulte a su doctor si necesita un consejo sobre salud. Es posible que su plan de salud no cubra algunos tipos de cuidado. Consulte el Manual del miembro, para saber en detalle qué beneficios cubre su plan de salud y qué es lo que no cubre.

A excepción de www.anthem.com/vamedicaid, los sitios web mencionados en este boletín informativo son sitios web de entidades independientes y no afiliadas a HealthKeepers, Inc.

Puede solicitar, sin costo, copias de cualquier tipo de información del miembro en formato braille, letra grande, audio o traducidas. Simplemente, llame a Servicios a Miembros a la línea gratuita que aparece en su tarjeta de identificación. Podemos responder cualquier pregunta que tenga sobre su plan. Si tiene impedimentos auditivos o del habla, llame a la línea TTY al 711.

HealthKeepers, Inc. es un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.



Anthem HealthKeepers Plus
Offered by HealthKeepers, Inc.

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

Mi Salud 2018



Cómo tomar decisiones sobre los cuidados y los servicios

Algunas veces, debemos tomar decisiones sobre cómo cubrir el cuidado y los servicios. Esto se denomina administración de utilización (UM). Nuestro proceso de UM se basa en los estándares del National Committee for Quality Assurance (NCQA). Todas las decisiones de UM se basan únicamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Lo hacemos a fin de obtener los mejores resultados posibles para nuestros miembros. Además, no les pedimos a nuestros proveedores que hagan un menor uso de los servicios, ni los alentamos a hacerlo. Tampoco creamos barreras para impedir que los miembros accedan al cuidado de la salud. Los proveedores y otras personas implicadas en las decisiones de UM no reciben ningún tipo de recompensa por limitar o denegar cuidados. Cuando contratamos, ascendemos o despedimos

a proveedores o miembros del personal, no lo hacemos en función de la probabilidad de que denieguen beneficios.

Si desea obtener más información sobre UM o un caso, u obtener una copia del Directorio de proveedores, llame a Servicios a Miembros a la línea gratuita que aparece en su tarjeta de identificación, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., excepto los días feriados. También puede descargar el directorio en www.anthem.com/vamedicaid. Si llama en cualquier otro momento, puede dejar un mensaje privado. Nuestro personal le devolverá la llamada el siguiente día hábil, en los horarios antes mencionados. También puede solicitar que alguien lo llame en otro horario. El miembro del personal que se comunice con usted por un asunto de UM le dirá su nombre, su cargo y el nombre de la compañía.



Si desea hablar con alguien en un idioma que no sea inglés, puede solicitar un intérprete de su idioma. Si tiene impedimentos auditivos o del habla, llame a la línea TTY al 711.