

Cómo superar la gripe — lo esencial

¿Sabía que se puede preparar desde ahora para conservar la salud durante la temporada de gripe?

Ayude a prevenir la gripe con estos consejos básicos:

- Vaya a que le pongan la vacuna contra la gripe cada año.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite a quienes tienen gripe.
- Coma bien.
- Beba más agua.
- Duerma lo suficiente.

Puede obtener la vacuna contra la gripe y más información a través de:

- Su proveedor de atención primaria (PCP).
- Cualquier farmacia que acepte su tarjeta de identificación de ForwardHealth.
- El departamento de salud de su localidad.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **toda persona de 6 meses de edad y mayor debe vacunarse contra la gripe cada año.**

¿Qué tan activa es la gripe en su estado o ciudad?

Visite cdc.gov/flu/weekly/fluactivitysurv.htm

o escanee esta imagen con su teléfono inteligente.



www.anthem.com/wimedicaid

Servicios a Miembro y Línea de enfermería 24/7 NurseLine: 1-855-690-7800 (TTY 711)

Cáncer de mama: sepa la verdad



¿Sabía que detectar el cáncer de mama temprano salva vidas?

Aunque no tenga antecedentes familiares de cáncer de mama, le podrá dar.

Las mamografías pueden ayudar a detectar el cáncer de mama temprano para que pueda recibir tratamiento inmediatamente.

Las mujeres de 50 o más años de edad deben hacerse una mamografía cada dos años. Y es buena idea que las mujeres de 40 y tantos años consulten con su doctor acerca de la frecuencia con que deben hacerse una mamografía.

Pregúntele a su doctor con qué frecuencia debe hacerse una mamografía. La respuesta dependerá de sus factores de riesgo particulares, su edad, salud y antecedentes familiares.

Consejos útiles

- Examínese los senos cada mes.
- Por lo menos una vez al año vaya al doctor a que le haga un examen de los senos.
- Pregúntele a su doctor cuándo debe empezar a hacerse la mamografía anual.
- Hable con su madre, sus hijas y sus amigas acerca de la salud de los senos.
- El día de su mamografía:
 - No se ponga desodorante. Puede interferir con la mamografía.
 - Póngase dos piezas de ropa: una arriba y una abajo. De esa manera se puede quitar fácilmente la blusa para la radiografía.



Si necesita más información o ayuda para una cita, llame a Servicios a Miembro al 1-855-690-7800 (TTY 711).

Los chequeos médicos de rutina son para toda la familia

Desde el nacimiento hasta la edad adulta, los chequeos médicos de rutina pueden ayudarle a conservar la salud aunque no esté enfermo. La frecuencia con la que acude al doctor depende de su edad y si tiene problemas de salud.

¿Qué vacunas o chequeos necesita su familia?

Ponga una marca junto a la edad de cada miembro de su familia.

A continuación, ponga una marca al lado de cada servicio que su ser querido ha recibido.

Desde el nacimiento hasta los 3 años de edad:

- Chequeos de rutina para niños (11 consultas) para vigilar el crecimiento y el desarrollo
- Vacunas (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) para aumentar la protección o ponerse al día con las vacunas que les falten

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) para aumentar la protección o ponerse al día con las vacunas que les falten
- Conversaciones sobre temas de salud de adolescentes y los cambios en el 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 de 65 años o mayores), cáncer de próstata (hombres) y aneurisma aórtico abdominal (hombres de 65 años o mayores)



¿Cuáles casillas no marcó?

Llame al doctor hoy mismo para hacer una cita para un chequeo de rutina. Puede llevar esta lista con usted para repasarla con su doctor.

Para ver una lista de los servicios, evaluaciones y recomendados por edad y sexo, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en [cdc.gov/prevention](https://www.cdc.gov/prevention).

Cuidado de la diabetes de pies a cabeza

¿Sabía usted que la diabetes puede afectar todo su cuerpo, desde los pies hasta la cabeza? Con el tiempo, la diabetes puede dañar los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los nervios y los pies si no está bajo control su azúcar en la sangre. Una buena manera de ayudar a que conserve la salud es acudir a su proveedor de atención médica para chequeos y evaluaciones periódicos.

Entonces, ¿qué puede hacer para cuidarse aún mejor?

- 1. Ojos:** Ojos acuda a un oftalmólogo una vez al año para un examen de los ojos con la pupila dilatada. Es la mejor manera de ayudar a protegerse la vista.
- 2. Corazón:** Pida que le tomen la presión arterial en cada consulta de chequeo médico y que le midan el colesterol por lo menos una vez al año.
- 3. Riñones:** Hágase un análisis de HbA1c cada seis meses. Ayuda a mostrar qué tan bien se está controlando la concentración de azúcar en la sangre.
- 4. Pies:** Pídale al doctor que le revise los pies en cada consulta. Y no olvide acudir por lo menos una vez al año a un podiatra (especialista en los pies) para un examen.



¿Qué otra cosa puede hacer?

Los medicamentos son otra manera de ayudar a controlar la diabetes. Consulte con su doctor sobre el tipo de medicamento que puede ser adecuado para usted. Si su doctor le receta un medicamento para la diabetes, es muy importante que lo tome de la manera indicada.

Anthem Blue Cross and Blue Shield tiene un programa de manejo de casos de diabetes. Usted puede colaborar por teléfono con una enfermera administradora de casos que le ayudará a establecer metas y crear un plan de atención. Para averiguar más detalles o hablar con una enfermera administradora de casos, llame al 1-888-830-4300 (TTY 711).





La toma de decisiones sobre atención médica y servicios

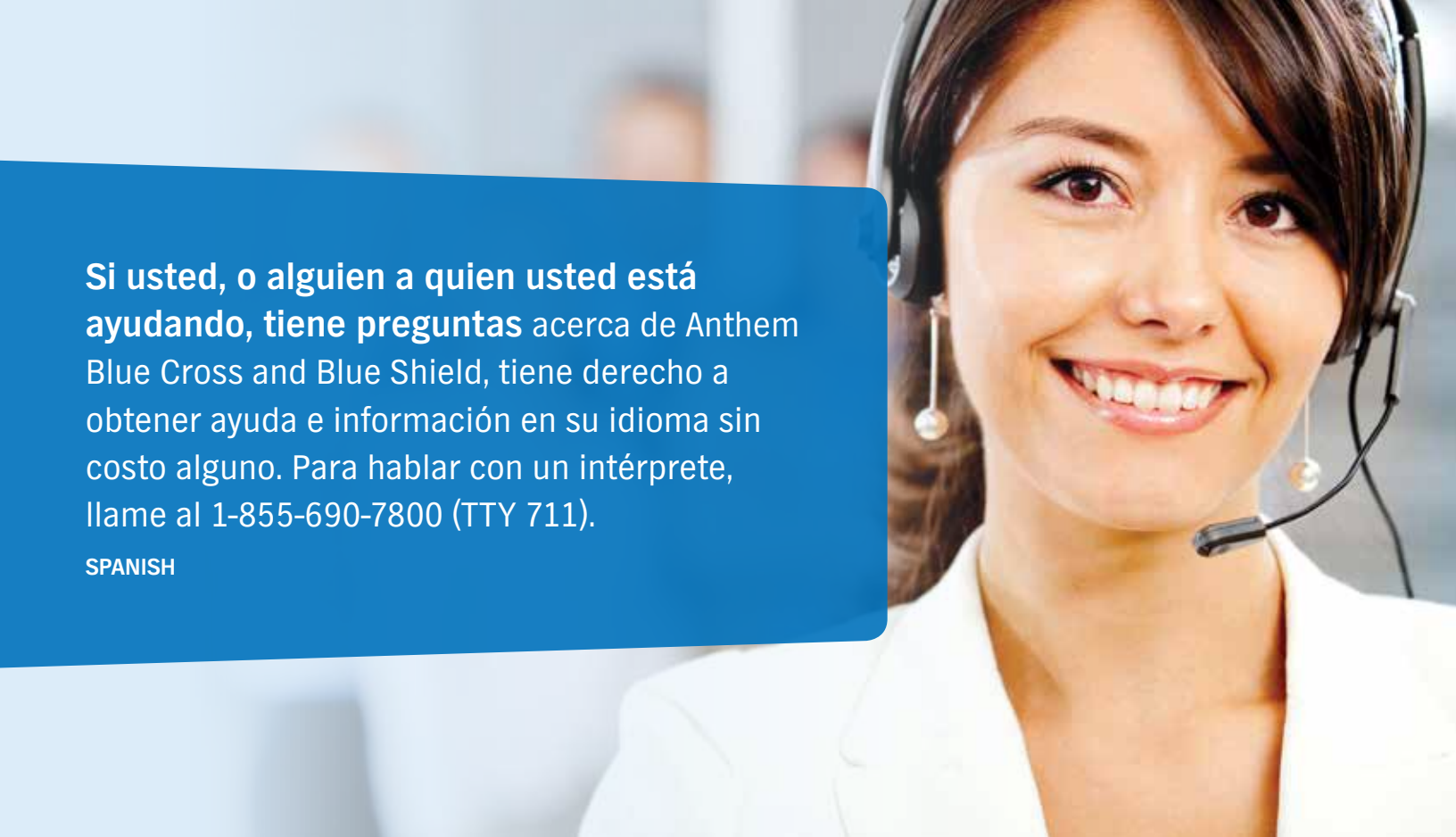
A veces debemos tomar decisiones acerca de cómo cubrimos los cuidados y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, 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, ascender o despedir a proveedores o personal, no lo hacemos pensando en 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 1-855-690-7800. Si llama en cualquier otro momento, puede dejar un mensaje privado. Nuestro personal le devolverá la llamada al 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**.

Nuestro aviso sobre las prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Anthem Blue Cross and Blue Shield puede utilizar y divulgar la información médica de usted. También explica cómo puede usted tener acceso a esa información. El aviso observa los reglamentos de privacidad dispuestos por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad, por favor llame a Servicios al Miembro al número de teléfono que aparece en su tarjeta de identificación o visite www.anthem.com/wimedicaid.



Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Anthem Blue Cross and Blue Shield, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-855-690-7800 (TTY 711).

SPANISH

If you, or someone you're helping, has questions about Anthem Blue Cross and Blue Shield, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-855-690-7800 (TTY 711).

ENGLISH

Yog koj lossis ib tug neeg uas koj tab tom pab muaj lus nug txog dab tsi Anthem Blue Cross and Blue Shield Kansas, Inc., koj muaj cai tau txais kev pab thiab muaj cai hais kom lawv txhais cov ntaub ntawv no ua koj hom lus pub dawb. Xav tham nrog ib tug kws txhais lus, hu rau 1-855-690-7800 (TTY 711).

HMONG

如果您或您幫助的人有關於 Anthem Blue Cross and Blue Shield 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-855-690-7800 (TTY 711)。

CHINESE

Wenn Sie selbst oder jemand, den Sie unterstützen, Fragen zu Anthem Blue Cross and Blue Shield hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Wenn Sie mit einem Dolmetscher sprechen möchten, rufen Sie diese Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY 711).

GERMAN

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Anthem Blue Cross and Blue Shield، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-855-690-7800 (TTY 711).

ARABIC

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Anthem Blue Cross and Blue Shield, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-855-690-7800 (TTY 711).

RUSSIAN

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Anthem Blue Cross and Blue Shield 에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면 1-855-690-7800 (TTY 711)로 전화하십시오.

KOREAN

Nếu quý vị, hoặc ai đó quý vị đang trợ giúp, có câu hỏi về Anthem Blue Cross and Blue Shield, quý vị có quyền được trợ giúp và nhận thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để nói chuyện với thông dịch viên, hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

VIETNAMESE

Als u, of iemand aan wie u hulp verleent, vragen heeft over Anthem Blue Cross and Blue Shield, dan heeft u het recht om gratis hulp en informatie te ontvangen in uw eigen taal. Om met een tolk te praten, kunt u bellen naar 1-855-690-7800 (TTY 711).

PENNSYLVANIAN DUTCH

ຖ້າທ່ານ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານກຳລັງໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບ Anthem Blue Cross and Blue Shield, ທ່ານມີສິດຂໍເອົາການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຂໍ້ມູນເປັນພາສາຂອງທ່ານໄດ້ ໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ. ເພື່ອລົມກັບຜູ້ແປພາສາ, ໃຫ້ໂທຫາ 1-855-690-7800 (TTY 711).

LAOTIAN

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Anthem Blue Cross and Blue Shield, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-855-690-7800 (TTY 711).

FRENCH

Jeśli macie Państwo pytania lub osoba, której Państwo pomagacie, ma pytania na temat Anthem Blue Cross and Blue Shield, przysługuje Państwu prawo do bezpłatnej pomocy i informacji w Państwa języku. Aby skorzystać z usług tłumacza, proszę zadzwonić pod numer 1-855-690-7800 (TTY 711).

POLISH

यदि आपके मन में या किसी अन्य व्यक्ति के मन में जिसकी आप सहायता कर रहे हैं, Anthem Blue Cross and Blue Shield के बारे में प्रश्न हों, तो आपको निःशुल्क सहायता तथा अपनी भाषा में जानकारी पाने का अधिकार है। दुभाषिए से बात करने के लिए, 1-855-690-7800 (TTY 711) को कॉल करें।

HINDI

Nëse ju ose dikush tjetër që po ndihmoni keni pyetje për Anthem Blue Cross and Blue Shield, ju keni të drejtën të merrni ndihmë dhe informacione falas në gjuhën tuaj. Për të folur me një përkthyes, telefononi 1-855-690-7800 (TTY 711).

ALBANIAN

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Anthem Blue Cross and Blue Shield, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-855-690-7800 (TTY 711).

TAGALOG

- English* For help to translate or understand this at no cost, please call **1-855-690-7800 (TTY 711)**.
- Spanish* Si necesita ayuda para traducir o entender esto sin costo, llame al **1-855-690-7800 (TTY 711)**.
- Russian* Если вам не все понятно в этом документе или нужен перевод, звоните по номеру **1-855-690-7800** совершенно бесплатно.
- Hmong* Xav tau kev pab txhais lus lossis xav kom nkag siab cov ntaub ntauv no yam tsis tau them nqi, thov hu **1-855-690-7800**.



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

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/wimedicaid, los sitios web mencionados en este boletín pertenecen a entidades independientes y no tienen ninguna afiliación con Anthem Blue Cross and Blue Shield.

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 al Miembro al 1 855-690-7800. 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.

Mi salud es una publicación de Anthem Blue Cross and Blue Shield para fines de proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2016. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

En el Este de Wisconsin, Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.