



Primavera 2016

Diabetes

Vaya un paso adelante en el cuidado de los pies

Las personas con diabetes son propensas a tener problemas en los pies, dado que esta enfermedad afecta al flujo sanguíneo, los nervios y la forma en que sanan las heridas. El cuidado diario puede contribuir a evitar que pequeños problemas se agraven.

Cosas que debe hacer todos los días:

- Verificar si tiene cortadas, llagas u otros problemas.
- Lavarse los pies y secarlos bien, especialmente entre los dedos.
- Usar una piedra pómez suavemente en los pies húmedos. Esto evita que se formen callos.
- Usar una capa fina de crema para mantener los pies suaves, pero sin aplicarla entre los dedos.
- Usar siempre zapatos y calcetines para proteger los pies de cualquier daño.

- No dejar de moverse. Hacer ejercicio y mover los dedos y los pies para que la sangre siga circulando.
- Levantar los pies cuando está sentado.

Cosas que debe hacer cuando sea necesario:

- Cortar las uñas de los pies rectas. Limar los bordes ásperos.
- Comprar zapatos que le queden bien. Medicare cubre zapatos especiales en algunos casos.
- Si se forma una llaga en un pie, llamar o ver al médico de inmediato. Las úlceras en los pies pueden infectar los huesos y la piel, y conducir a una amputación.

Fuentes: American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention

Manual para Miembros

Puede obtener el Manual para Miembros de este año a través de Servicios a Miembros de Mercy Care sin costo alguno para usted. También pueden proporcionarle una copia del directorio de proveedores, que tampoco tiene costo para usted.



Neumonía

¿Quién necesita la vacuna?

Las vacunas pueden prevenir muchas enfermedades.

Algunas de ellas, como la de la gripe, son conocidas.

Pero otras, como la vacuna antineumocócica, no parecen recibir la misma atención. Esta vacuna ayuda a prevenir la neumonía. Usted y su familia podrían necesitar la vacuna.

Un bicho malo

Al igual que la gripe, la neumonía puede enfermarlo mucho. Hace que en los pulmones se formen sacos de aire que se llenan con pus o líquido. Eso hace difícil que llegue oxígeno a la sangre. Dificulta el correcto funcionamiento de las células del cuerpo. En

algunos casos, la neumonía puede ser mortal.

Los niños muy pequeños y los adultos mayores son quienes corren el mayor riesgo de contraer neumonía. Las personas con problemas de salud crónicos y sistemas inmunitarios débiles también presentan un gran riesgo.

Mantenerse protegido

Hay dos vacunas que ayudan a prevenir la neumonía y otras enfermedades causadas por una bacteria llamada neumococo. Las vacunas se llaman Pevnar y Pneumovax.

Ahora se recomienda que todos los adultos se apliquen

Pevnar cuando lleguen a los 65 años y luego se apliquen Pneumovax un año después. Los adultos más jóvenes también deben vacunarse con Pneumovax si tienen diabetes o enfermedades pulmonares, cardíacas o hepáticas crónicas; si fuman o beben mucho; o si tienen una enfermedad que afecta al sistema inmunológico. Quienes tengan una enfermedad que afecta al sistema inmunológico deben aplicarse Pneumovax y Pevnar. Esos adultos más jóvenes deben vacunarse cuando cumplan los 65. A la mayoría de los niños se les aplica la vacuna Pevnar en cuatro dosis a partir de los 2 meses de edad. Reciben la última dosis cuando tienen

entre 12 y 15 meses de edad. Los niños menores de 5 años que no hayan recibido la vacuna según el cronograma igualmente pueden protegerse. Sin embargo, no necesitarán cuatro dosis.

Ambas vacunas se consideran muy seguras. Los efectos secundarios pueden incluir dolor o enrojecimiento en el lugar donde se aplica la inyección y fiebre.

¿Usted se protege?

Hable con su médico para saber más. Pregunte si usted o sus seres queridos deben aplicarse esta vacuna o cuándo deben hacerlo.

Fuentes: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention; Immunization Action Coalition

¡Recibir cuidados para sus hijos nunca ha sido más fácil!

Nuestros hogares médicos centrados en el paciente tienen citas disponibles y fáciles de obtener para los exámenes de niño sano

de sus hijos. Estamos a su disposición para ayudarlo desde el nacimiento hasta la adolescencia con todo lo que necesita: pruebas

de detección, vacunas y tratamientos, entre otras cosas. Como siempre, le ayudamos a comprender las edades y etapas que

atravesan los niños, así como formas de ayudar a sus hijos a tener el mejor estado de salud posible.

Rincón del PCMH

Sencillez: una buena medicina

¿Ha escuchado hablar del hogar médico centrado en el paciente (patient-centered medical home, PCMH)? Es un nombre largo para un concepto simple: usted está en el centro de su atención. Un equipo de atención de la salud dirigido por su proveedor de atención primaria (PCP) está disponible para ayudarlo con todos sus objetivos de salud. Usted llega a conocer bien a su médico y su equipo de atención, y ellos llegan a conocerlo bien a usted.

Esto hace que la atención médica sea una experiencia sin contratiempos. Y queremos que para usted sea lo más fácil posible. Para saber si es parte de un PCMH, llame al número de Servicios a Miembros que figura en su tarjeta de identificación de seguro. O puede visitar www.MercyCarePlan.com.

Cuando es parte de un PCMH, puede hablar con un coordinador de atención, quien lo pondrá en contacto con su proveedor de atención primaria (PCP). Esta persona será su primer punto de contacto para todo lo que se relacione con su salud. Eso incluye:

- Atención de bienestar y preventiva
- Controles de rutina
- Vacunas y pruebas de detección
- Recetas de medicamentos
- Atención cuando está enfermo o siente algún dolor
 - Ayuda para tomar decisiones relacionadas con la atención médica
 - Asistencia para encontrar ayuda en su comunidad cuando la necesita
 - Ayuda para entender su plan de atención



Si necesita atención especializada, como fisioterapia o tratamiento para una afección cardíaca, su PCP lo derivará a especialistas. Y estos médicos mantendrán a su PCP informado.

Tener un PCMH lo mantiene a usted en el centro de su atención. Y reduce el riesgo de errores o problemas de comunicación, que pueden demandar demasiado tiempo y ser peligrosos.

¿Forma usted parte de un PCMH? Averíguelo hoy mismo. Es el primer paso para hacer que su atención médica funcione para usted.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality

Una buena noticia que deben recordar todos los miembros de Mercy Care Advantage

UN plan, UNA tarjeta es todo lo que necesita

Si usted tiene Mercy Care Plan y Mercy Care Advantage, debe mostrar solo UNA tarjeta cuando visita a sus médicos.

Funciona de esta manera: Muéstrela a su médico su tarjeta de identificación de miembro. Es la que tiene el logotipo de Mercy Care Advantage más los logotipos de Mercy Care Plan y AHCCCS.

Si su médico le pide otra identificación, muéstrela su licencia de conducir del estado de Arizona u otra tarjeta de identificación emitida por el estado.

Su tarjeta de identificación de miembro también le dice cómo AHCCCS puede proteger su identidad. Para ello usan la fotografía de su licencia de conducir o de una identificación emitida por el estado para verificar quién es usted. Luego agregan la fotografía a la herramienta en línea que utilizan los médicos para verificar su cobertura. Sus médicos pueden ver su fotografía y verificar sus beneficios.

¿Qué debe hacer si necesita una tarjeta de identificación de miembro nueva? Simplemente llame a Servicios a Miembros de Mercy Care Advantage al **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. Si tiene problemas de audición, llame al **7-1-1**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Servicios de idiomas e interpretación

Mercy Care Plan puede ayudarle a obtener la ayuda de un intérprete de lenguaje de señas o por teléfono para sus visitas de atención médica, sin costo. Si necesita ayuda en su idioma, si es sordo o tiene problemas de audición, llame a Servicios a Miembros para solicitar un intérprete al **602-263-3000, 1-800-624-3879** o **7-1-1**.

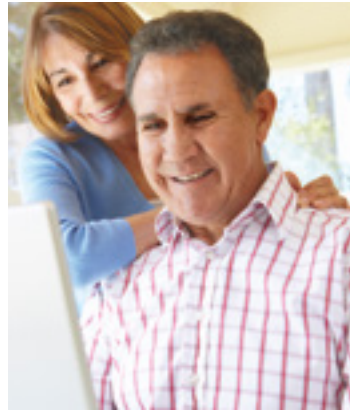
La membresía en Mercy Care Plan continúa siendo diversa y refleja la composición de nuestra comunidad. Probablemente haya recibido información que no solo estaba en inglés, sino también en español y árabe. Esto se debe a que cuando los miembros que hablan otro idioma llegan a cierta cantidad, traducimos la información a ese idioma. Todo nuestro material importante también está disponible en vietnamita. También ofrecemos servicios de interpretación y en lenguaje de señas donde es necesario. Gracias a todos nuestros maravillosos miembros por hacer de nosotros un plan de salud mejor organizado y más atento a la diversidad.

¡Conéctese con nosotros en Facebook!

Únase a nuestra comunidad en Facebook. Dé un Me gusta a nuestra página desde su teléfono inteligente o la computadora de su casa en **www.facebook.com/mercyareplan**.

También puede hacerlo desde nuestra página **www.MercyCarePlan.com**.

Mercy Care Plan se preocupa por su privacidad. Monitoreamos



constantemente nuestra página de Facebook y es posible que eliminemos la información que pueda ser perjudicial para proteger su privacidad.

Los administradores de casos de atención a largo plazo ayudan a los miembros a dejar el tabaco

Sí, los administradores de casos de Atención a Largo Plazo de Mercy Care Plan han estado trabajando con nuestros afiliados para que dejen de consumir tabaco y, lo que es más frecuente, de fumar. El tabaquismo es la causa más común de enfermedades prevenibles y muerte en los Estados Unidos.

Probablemente haya hablado con su administrador de casos sobre el impacto del tabaco en su bienestar físico y financiero. Nuestros administradores de casos han ayudado a más de 200 miembros a dejar de consumir tabaco el año pasado. Usted podría ser uno de ellos. La mayoría de las personas que consumen tabaco tratan de dejarlo por su cuenta, pero más del 95 por ciento tiene recaídas.

La clave para dejar de consumir tabaco con éxito es a través de medicación y asesoramiento. Esto, en ocasiones, no se logra en el primer intento. Los estudios sugieren que se pueden necesitar entre dos y catorce intentos antes de lograr la abstinencia a largo plazo.

Es por eso que nuestros administradores de casos hablarán y trabajarán con usted más de una vez. Recuerde, a Mercy Care Plan usted y su salud le importan. Su administrador de casos está disponible para ayudarle a dejar de fumar y obtener la ayuda que necesita cuando la necesita. Hable con su administrador de casos o con su médico sobre cómo dejar de fumar.

CONEXIÓN CON CUIDADOS A LARGO PLAZO se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con el estado de Arizona. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica.

Se podrán usar modelos en fotos e ilustraciones.

Mercy Care Plan es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care Plan de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. Si es sordo o tiene problemas auditivos, llame al **7-1-1**. **www.MercyCarePlan.com**

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

AZ-16-03-06-SPA