



Otoño/Invierno 2014

Por qué importa la presión arterial

La hipertensión, o presión arterial alta, puede no causar síntomas, pero es peligrosa. Le pone en riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Pero la hipertensión también puede ser una oportunidad. Es una oportunidad de hacer cambios saludables para una vida mejor y más larga.

Hable con su médico

Colabore con su médico para hacer un plan de control de la presión arterial. Podría recomendarle:

- Una dieta más saludable
- Más ejercicio
- Tomar medicinas según las indicaciones

Al hacer los cambios, consulte a su médico con regularidad para hablar sobre su evolución. Puede ayudarlo a buscar formas de afrontar cualquier contratiempo.

Tome el control en su casa

Una vez que sepa lo que debe cambiar, fíjese metas concretas y realistas. Y planifique cómo enfrentará los problemas que surjan.

Por ejemplo, su meta puede ser comer menos de una cucharadita de sal por día. Piense cómo lo hará aunque coma fuera de casa.

O puede planificar salir a caminar 20 minutos, tres veces por semana. Planifique una ruta para el buen tiempo.

Aunque no siempre es fácil, sepa que puede hacerlo y que vale la pena.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; National Institutes of Health

¡Conéctese con nosotros en Facebook!

Únase a nuestra comunidad en Facebook. Póngale Me gusta a nuestra página desde su teléfono inteligente o la computadora de su casa en www.facebook.com/MercyCarePlan. También puede hacerlo desde nuestra página www.MercyCarePlan.com.

Visítenos con frecuencia y esté atento a las noticias para recibir información actualizada a diario. Nuestra página de Facebook es un excelente lugar para obtener información sobre planes de salud, manejo de enfermedades y bienestar.

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.

.....

Manual para Miembros

Puede obtener el Manual para Miembros de este año de Servicios a los Miembros de Mercy Care. También pueden proporcionarle una copia del directorio de proveedores.

Los fraudes en la atención médica dañan a todos

El fraude en la atención médica puede dañar sus finanzas y su salud.

Los médicos y otros individuos que son deshonestos pueden usar datos sobre la salud de usted para robarle al Mercy Care Plan y a AHCCCS. Quizás presenten reclamaciones por servicios no brindados. También podrían hacerle pruebas o procedimientos que usted no necesita. Algunos de éstos incluso pueden dañar su salud.

En algunos casos podría haber información incorrecta en sus registros médicos. Esto le puede causar problemas después.

Preste atención a estas señales de fraude:

- Servicios en su factura médica que usted no recibió
- Personas ajenas a su grupo de atención médica que piden su número de ID de Mercy Care Plan o AHCCCS
- Algún médico que sugiere un servicio que usted piensa que no necesita

Si usted cree que algún miembro o médico está cometiendo fraude de atención de salud, debe denunciarlo. Escriba:

- La fecha del fraude sospechado
- El servicio o el monto de dinero en cuestión
- El nombre de la persona implicada

Llame a la línea directa de la Unidad de Investigaciones Especiales de Mercy Care Plan en el **1-800-338-6361**, o a la Línea Directa de Investigación de Fraude de Miembros de AHCCCS en el **602-417-4193**.

Usted no tendrá que dar su nombre ni número de ID.

Fuentes: National Health Care Anti-Fraud Association; U.S. Department of Health and Human Services



Antes del bebé: hágase el análisis de VIH e ITS

¿Está embarazada? ¿Lo está pensando? Cualquiera sea el caso, debe hacerse un análisis de VIH.

Si tiene VIH, podría pasárselo a su bebé.

Puede suceder:

- Durante el embarazo
- Cuando da a luz
- Cuando amamanta

Ese es uno de los motivos por los que el análisis de VIH es tan importante. Si descubre que tiene VIH, puede tomar medicamentos para evitar pasarle la enfermedad a su bebé.

Sin medicamentos, hay un 25 por ciento de probabilidades de que su bebé reciba el VIH de usted. Pero si usted



toma medicamentos, junto con otras medidas, ese riesgo se reduce a menos del 2 por ciento.

Si tiene VIH, saber que lo tiene también ayuda. Le da la oportunidad de ocuparse de su propia salud. Y le permitirá tomar medidas para evitar pasarle el VIH a su pareja.

Recuerde que la detección y el tratamiento del VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS) son beneficios cubiertos para miembros. Llame a Servicios a los Miembros para obtener más información.

Fuentes: National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services

Cuidado prenatal y postparto

Cuidar su salud y la de su bebé

No importa si es su primer embarazo o el tercero. Usted necesita cuidado prenatal para cada embarazo.

El cuidado prenatal es la atención médica que las mujeres reciben cuando están embarazadas. El mejor cuidado prenatal es:

Temprano. Consulte a un médico en cuanto sepa que está embarazada, o crea estarlo.

Aliméntese saludablemente para cuidar su salud y la de su bebé. Es importante para la salud y el peso del bebé que no fume, no use drogas callejeras ni beba alcohol.

Hable con su médico sobre las actividades que son buenas para usted y que le ayudarán al bebé a crecer y mantenerse dentro de su vientre.

Regular. Se realizará exámenes médicos a lo largo del embarazo. Vaya a cada uno de ellos. Todos son importantes.

Los exámenes médicos tempranos y regulares son muy importantes para usted y su bebé. Si alguno de los dos tiene un problema, el médico puede detectarlo rápidamente y tratarlo. Su médico también puede decirle lo que debe hacer, o lo que no debe hacer, para cuidarse bien usted y a su bebé. Asegúrese de seguir el consejo de su médico.

No elija un parto prematuro

No elija dar a luz a su bebé antes de tiempo. Es importante para el crecimiento y el desarrollo de su bebé que se mantenga dentro de usted hasta llegar a término. Esto es 39 o 40 semanas.

Visitas al médico de postparto

Después de tener a su bebé, es normal sentirse adolorida y cansada. No se esfuerce demasiado. Llame para programar esta cita la primera semana después de tener a su bebé. Si le hicieron una cesárea, es posible que deba ver al médico más de una vez después de la primera visita.

Fuente: Office on Women's Health

Los beneficios de WIC

Arizona Women, Infants & Children (WIC) es un programa financiado con fondos federales que proporciona alimentos nutritivos, educación en nutrición, derivaciones y recursos y asistencia para amamantar.

Las mujeres que forman parte del programa WIC tienen hijos con mejor peso al nacer y menos partos antes de término.

Para inscribirse, llame a Arizona WIC al **1-800-252-5942**.



La atención médica en las distintas culturas

Creencias. Costumbres. Valores. Son pilares fundamentales de su cultura, religión u origen étnico. Ayudan a hacer de usted la persona que es.

¿Pero qué pasa si su médico tiene otro origen? Tal vez no compartan las mismas

ideas sobre la salud, la enfermedad o el tratamiento médico.

Eso no significa que no va a recibir una muy buena atención. Pero para eso, usted y su médico deben hablar.

Por ejemplo, asegúrese de que su médico respete su punto de vista respecto a:

- Cómo quiere usted hablar de sus síntomas y otros problemas de salud
- Quién debe brindarle tratamiento
- Qué tratamientos usted tal vez no quiera recibir

Cuando su médico conozca y valore sus orígenes y creencias, será más fácil para usted mantenerse saludable y aliviarse si se enferma.

Fuentes: U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health; National Institutes of Health

Rincón del PCMH Conozca a su médico

Piense en su equipo de atención médica como su puerta de entrada especial al mundo del cuidado de la salud.

Es probable que su equipo sea su primera parada cuando se enferme y cuando necesite consejos para mantenerse bien.

Este equipo se llama hogar médico centrado en el paciente (PCMH). Usted y su médico dirigen el equipo para concentrarse en su salud.

Su equipo PCMH puede:

- Guiar toda su atención médica

- Tratar una amplia variedad de problemas de salud
- Ayudarle a prevenir problemas de salud
- Remitirlo a otros expertos según sea necesario

Con el tiempo pueden conocer su historial de salud y ayudarle a elegir buenas opciones para que pueda mantenerse bien.

Llame a Servicios a Miembros hoy y pida ayuda para seleccionar un PCMH en su zona.

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 los Miembros para solicitar un intérprete al **602-263-3000**, **1-800-624-3879** o **711**.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة
باللغة العربية أو كنت أصمًا
أو تعاني من صعوبة في
السمع، فاتصل بخدمات
الأعضاء لتوفير مترجم فوري
لك على هاتف رقم
602-263-3000
أو **1-800-624-3879**
.711

No deje que una barrera con el idioma bloquee su camino hacia la buena salud. Pida un traductor.

ASUNTOS DE SALUD 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 **711**.

www.MercyCarePlan.com

Derechos de autor © 2014
Coffey Communications

HYN30504
AZ-14-08-18-SPA