



Otoño/Invierno 2014

## 4 pasos para vivir bien con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Le han dicho que tiene EPOC. Usted sabe que esta enfermedad pulmonar común puede dificultar todo lo que hace. Pero eso no significa que no pueda vivir bien.

Muchas personas con EPOC viven felices y sus vidas son productivas. Para ello, toman un rol activo en el cuidado de su salud. Para comenzar, puede tomar el control de su vida y su salud mediante estos cuatro pasos:

- 1. Realice un plan de acción.** Junto a su médico, escriba todos los pasos que debe realizar para mantenerse saludable.
- 2. Comprenda sus medicamentos para EPOC.** Aprenda tanto como pueda acerca de cuándo debe tomarlos y por qué.

**3. Proteja su salud.** Asegúrese de recibir las vacunas para gripe y neumonía, y de tomar todos los demás cuidados preventivos.

**4. Coma bien, haga ejercicio y reduzca el estrés.** Hable con su médico para conocer qué es lo mejor para usted.

¿Desea conocer más maneras de tomar el control de su salud y bienestar? Visite [www.morehealth.org/COPDlivingwell](http://www.morehealth.org/COPDlivingwell).

*Fuente: American College of Chest Physicians*

Manténgase alejado de emanaciones nocivas, humo y olores fuertes. Pueden causar problemas respiratorios a las personas con EPOC.



## ¿Tiene diabetes? Fije sus ojos en la visión saludable

Las personas con diabetes están en riesgo de perder la vista. Pero hay medidas que usted puede tomar para ayudarle a salvar su vista.

Primero, hágase exámenes regulares de la vista al menos una vez al año. No espere a notar la pérdida de visión. Eso es porque la diabetes puede causar daño sin síntomas de aviso precoces.

Durante su examen, su oftalmólogo verá si tiene:

- Vasos sanguíneos con fugas. La sangre en el ojo puede nublarle la vista.
- Hinchazón. Esta puede ser señal de fluidos que se filtran en el ojo. Pueden causar borrosidad.

- Cambios en los vasos sanguíneos o tejido nervioso.
- Cualquier otro problema en los ojos.

Si hay algún problema, su médico le sugerirá las soluciones. Podría necesitar tratamiento o cirugía con láser.

Para proteger su vista, también podría necesitar manejar su diabetes. Siga su plan de tratamiento para mantener bajo control la azúcar en sangre, la presión arterial y el colesterol.

*Fuente: National Eye Institute*

Hágase exámenes de la vista regulares al menos una vez al año. No espere hasta notar que ha perdido la visión.

---

## 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.

## Directivas previas: un documento que habla por usted

Todos queremos tener control sobre nuestra vida. Pero si usted se enferma de gravedad, es posible que no pueda hablar por usted mismo. Es por eso que debería tener directivas previas.

La directiva previa es un documento jurídico. Informa a los médicos y a otras personas del tipo de atención que usted quiere si está enfermo o está agonizando y no puede tomar decisiones por sí mismo.

Hay dos tipos de directivas previas. Puede tener alguna de las dos o ambas:

- **Testamento vital.** Indica qué tratamientos médicos desea en caso de enfermedad grave. También indica qué tratamientos no desea. Por ejemplo, puede decir si quiere respiración artificial. O también puede usar un testamento vital para nombrar a la persona que usted desea que tome decisiones por usted en relación con la atención en la etapa final de la vida.
- **Poder duradero para la atención médica.** Le permite elegir a alguien que decida sobre su atención. Puede ser un amigo o un familiar. Algunos eligen un abogado o alguien de su comunidad religiosa. Debe asegurarse de que esta persona conozca bien la atención que usted quiere y la que no quiere.

No es difícil preparar directivas previas. Es posible que su médico o el departamento de salud de su estado tengan un formulario para ello. O puede obtener uno en [www.caringinfo.org](http://www.caringinfo.org). O bien, puede escribir sus deseos. Si es así, muéstreselos a su médico o a un abogado. Ellos pueden asegurarse de sus deseos estén expresados claramente.

Es posible que necesite que alguien que no sea pariente suyo lo vea a usted firmar y fechar sus directivas previas. Este testigo también firmará y fechará el documento. Si es posible, haga notarizar sus directivas previas.

No olvide avisarle a su familia que usted tiene directivas previas. Déle una copia a su médico. Usted puede hacer cambios en cualquier momento. Si es así, avíseles a su médico y a su familia.

*Fuentes: Alzheimer's Association; American Academy of Family Physicians; National Institute on Aging*

## 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*



---

## Hágase el análisis de ITS

Recuerde que la detección y el tratamiento del VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS) son beneficios cubiertos para los miembros.

Si está embarazada, debe hacerse análisis de VIH e ITS para protegerse usted y proteger a su bebé. Puede tomar medicamentos para evitar pasarle el VIH al bebé.

Llame a Servicios a los Miembros para obtener más información.



## 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.

CONEXIÓN CON CUIDADOS A LARGO PLAZO se publica como un servicio comunitario a los amigos 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 consúltele 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](http://www.MercyCarePlan.com)

Derechos de autor © 2014  
Coffey Communications

HYN30503  
AZ-14-08-19-SPA