

## Consejos para Ayudar a los Niños Con ADHD

¿Tiene su hijo un trastorno de déficit de la atención (ADHD)? Usted puede ayudar a su hijo a mantenerlo bajo control con estos pasos:

- **Utilice metas como recompensas.** Dígale cosas positivas a su hijo cuando alcance sus metas.
- **Cree una rutina.** Haga un cronograma para seguir todos los días.
- **Evite las distracciones.** Apague la televisión, la radio y la computadora cuando su hijo está haciendo algo que necesita atención, por ejemplo la tarea.
- **Limite las opciones.** Dele a su hijo a elegir entre dos cosas. Esto ayuda a evitar que su hijo se sienta abrumado.
- **Sea breve.** Cuando hable con su hijo, mantenga

las instrucciones y responsabilidades breves, claras y al punto.

- **Use la disciplina inteligente.** Ponga plazos límite y elimine los privilegios en vez de gritar y dar nalgadas.
- **Ayude a su hijo a encontrar un talento.** Una actividad en la que su hijo se destaca puede ser una gran salida.

El proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo o un proveedor de la salud conductual pueden ayudarle a desarrollar un plan para controlar el ADHD. Su hijo podría necesitar que le receten medicamentos para el ADHD. Colabore con el PCP de su hijo para encontrar el medicamento que mejor funcione para su hijo. Las citas de control también son esenciales para el tratamiento del ADHD de su hijo.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Attention Deficit/Hyperactivity Disorder – Treatment" (ADHD: Tratamiento), [www.cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.html)*

### Números Importantes

**¡Estamos a solo un llamado (o clic) de distancia!**

Llame a Servicios para Miembros:

**1-800-322-6027**

**TTY 1-800-735-2966**

De lunes a viernes,  
de 8 a.m. a 5 p.m.

O visite

**[www.missouricare.com](http://www.missouricare.com)**

Línea de Enfermeras de Consejería:

**1-800-919-8807**

las 24 horas, todos los días

## Reduzca Su Riesgo de Contraer Una STD

Las enfermedades de transmisión sexual (STD) se propagan de una persona a otra a través del contacto sexual. ¿Mantiene relaciones sexuales? Si es así, haga lo siguiente para reducir sus probabilidades de contraer una STD:

- Use condones.
- Reduzca la cantidad de parejas sexuales.
- No use drogas ni alcohol antes o durante las relaciones sexuales.
- Hable con su proveedor. Pregúntele sobre lo siguiente:

- ◊ Pruebas de STD.
- ◊ Vacunas contra el HPV y la hepatitis B.
- ◊ Opciones para prevenir el HIV.

*Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades “STDs and HIV – CDC Fact Sheet” (STD y HIV: hoja de datos de CDC), extraído de: [www.cdc.gov/std/hiv/stdfact-std-hiv.htm](http://www.cdc.gov/std/hiv/stdfact-std-hiv.htm)*

**ESTAMOS PARA AYUDARLE.** Su plan de salud cubre pruebas exploratorias y análisis para la detección de STD. No necesita una remisión. ¿Desea más información? Consulte su Guía para el Miembro. O llame a Servicios para Miembros. Encontrará el número en la primera página.

## Seguimiento Después de la Hospitalización por un Problema de Salud Conductual

¿Usted o un ser querido han estado en el hospital por un trastorno de salud conductual? Si es así, haga lo siguiente antes de dejar el hospital:

- Haga preguntas. Asegúrese de entender todo lo que necesita hacer para cuidarse después de dejar el hospital.
- Conozca sus medicamentos. ¿Cuándo debe tomarlos? ¿Cómo se llaman? ¿Qué debe hacer si se saltea una dosis?
- Programe una cita con su proveedor de salud conductual para que lo vea en el plazo de los siete días siguientes a su salida del hospital.

Llame a su administrador de caso de Missouri Care. Puede ayudarle a coordinar su atención médica.



## Acerca de los Beneficios y los Servicios

Hay algunas cosas sobre su plan que debería tener en cuenta:

### Salud Femenina

Puede visitar a los especialistas en salud femenina de la red para servicios de atención médica preventivos y de rutina. Asimismo, puede hacer una consulta a un obstetra/ginecólogo una vez al año sin necesidad de solicitar aprobación.

### Segundas Opiniones

¿Querría conocer otra opinión sobre su salud? Llame a su proveedor de atención primaria (PCP). Le pedirá que elija un proveedor de WellCare dentro de su área de servicio. Si no hay ninguno, le pedirán que elija uno fuera de la red del Plan.

### Servicios Fuera de la Red

¿Qué pasa si no podemos brindarle un servicio necesario y cubierto dentro de la red? Entonces, cubriremos ese servicio fuera de la red. Pagaremos los servicios hasta que

haya disponible un proveedor de atención médica de nuestra red o hasta que pueda comenzar a ver a un proveedor de la red.

### Trato Equitativo

Nuestros PCP deben ofrecerle el mismo horario de atención que ofrecen a las personas con otros seguros.



## Cómo Obtener Atención Médica Rápidamente

¿Qué tan pronto debería ver a su proveedor de atención médica?

- Atención de rutina: dentro de los 30 días siguientes.
- Visita por enfermedad (erupción, dolor leve o fiebre): dentro de la semana ( o cinco días hábiles) siguiente.

- Visita urgente (fiebre alta, vómito o diarrea que no se detienen): dentro de las 24 horas siguientes.

¿Necesita ayuda para trasladarse hasta el lugar donde está su proveedor? Llame a Missouri Care. El número es **1-800-322-6027**.

## Tome el Control de su Salud y Ayude a Reducir su Riesgo de Tener Cáncer

Las pruebas exploratorias pueden ayudar a encontrar ciertas enfermedades en forma temprana. En esa etapa la enfermedad puede ser más fácil de tratar.

Las pautas sobre pruebas exploratorias que se mencionan en el cuadro siguiente fueron preparadas por la Sociedad Americana contra el Cáncer.

¿Está en riesgo de tener ciertas enfermedades? Entonces, podría necesitar hacerse ciertas pruebas exploratorias antes o con más frecuencia. ¿Qué pruebas debería hacerse? Eso depende de sus antecedentes familiares, su edad, su sexo y otros factores. Hable con su proveedor.

Las pruebas para la detección de cáncer son un beneficio cubierto para los miembros. ¿Tiene alguna pregunta sobre una prueba exploratoria específica como servicio cubierto? Llame a Servicios para Miembros. Encontrará el número en la primera página.

Tipo de prueba exploratoria	¿Quién necesita la prueba exploratoria?	¿Cuándo o con qué frecuencia?
<b>CÁNCER DE CUELLO UTERINO</b>		
Papanicolaou	Mujeres de entre 21 y 65 años	Las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse un Papanicolaou cada tres años. Las mujeres de entre 30 y 65 años deben hacerse un Papanicolaou cada cinco años junto con un análisis del virus del papiloma humano (HPV). También pueden elegir hacerse un Papanicolaou solo cada tres años. Las mujeres mayores de 65 años que tuvieron resultados normales y que no corren riesgo de tener cáncer del cuello uterino no necesitan hacerse más Papanicolaus.
<b>CÁNCER DEL SENO*</b>		
Mamografía	Mujeres de entre 45 y 54 años	Cada año**
Mamografía	Mujeres de 55 años o más	Cada dos años, o continuar con las pruebas exploratorias anuales
<b>CÁNCER DE PRÓSTATA</b>		
Examen digital del recto	Hombres de 50 años o más	Háblelo con su proveedor cada año

Antígeno prostático específico (PSA)	Hombres de 50 años o más	Háblelo con su proveedor cada año
<b>CÁNCER DE COLON Y DE RECTO</b>		
Preferentemente, si está disponible:		
Sigmoidoscopia flexible	Adultos de 50 años o más	Cada cinco años
O: Colonoscopia	Adultos de 50 años o más	Cada 10 años
O: Enema de bario de doble contraste	Adultos de 50 años o más	Cada cinco años
O: Colonografía por CT	Adultos de 50 años o más	Cada cinco años
Si no está disponible o si prefiere una prueba menos invasiva:		
Análisis de sangre oculta en las heces (método en el cual tomará varias muestras en su casa)	Adultos mayores de 50 años	Cada año
O: Prueba inmunoquímica fecal (método en el cual tomará varias muestras en su casa)	Adultos mayores de 50 años	Cada año
O: Análisis de DNA en heces	Adultos mayores de 50 años	Cada tres años
<b>CÁNCER DEL ENDOMETRIO (UTERINO)</b>		
Biopsia endometrial	Mujeres que están pasando o han pasado por la menopausia	Háblelo con su proveedor cada año
<b>CÁNCER DE PULMÓN</b>		
Tomografía computarizada de dosis baja del pecho	Adultos de entre 55 y 74 que tengan buena salud y que tengan antecedentes de haber fumado 30 paquetes/año y todavía estén fumando o que hayan dejado de fumar en los últimos 15 años	Cada año

\* Hable con su médico para saber qué método de prueba exploratoria es adecuado para usted.

\*\* Hable con su proveedor acerca de sus factores de riesgo personales. Eso le ayudará a decidir cuándo comenzar a hacerse mamografías y con qué frecuencia hacérselas.

*Fuente: Sociedad Americana contra el Cáncer, "American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer" (Guías de la Sociedad Americana contra el Cáncer Para la Detección Temprana del Cáncer), extraído de: [www.cancer.org/healthy/findcancerearly/cancerscreeningguidelines/american-cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer](http://www.cancer.org/healthy/findcancerearly/cancerscreeningguidelines/american-cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer).*



*Hable siempre con sus médicos sobre cuál es la atención adecuada para usted. Este material no reemplaza el consejo de su médico. Está basado en fuentes de terceros. Consulte su plan de salud o llame a Servicios para Miembros para averiguar si un servicio está cubierto. En caso de emergencia, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana, aunque no pertenezca a la red de Missouri Care.*

## Notificación sobre Prácticas de Confidencialidad

La ley dice que debemos proteger la información sobre su salud. Nuestra Notificación sobre Prácticas de Confidencialidad dice cómo podríamos usar estos datos. También explica cómo podría usted usar sus derechos para:

- acceder a la información sobre su salud; y
- controlar la información sobre su salud.

Puede ver nuestra Notificación sobre Prácticas de Confidencialidad en el sitio web [www.missouricare.com](http://www.missouricare.com). También puede pedirnos una copia. Para eso, comuníquese con Servicios para Miembros. Encontrará el número en la primera página.

Si modificamos nuestras políticas de privacidad, pondremos una notificación nueva en nuestro sitio web. También le enviaremos un correo para avisarle de los cambios siempre que sea obligatorio por ley.



## Deje el Hospital para Siempre

Casi un cuarto de los pacientes de Medicaid de entre 45 y 64 años tienen que volver al hospital después de que les dieron el alta. Sepa lo que puede hacer para evitar esto. Aquí tiene algunos consejos:

- Vaya a su cita de control. Suele programarse para dentro de los siete días siguientes a su estancia en el hospital. El proveedor de atención médica necesita ver cómo le está yendo.
- Tome sus medicamentos. No tomarlos puede ser peligroso. También puede ser perjudicial no tomarlos tal como le indicaron.
- Siga las indicaciones que le den en el hospital.
- Llame a su proveedor de atención primaria (PCP)

después de que le den el alta. Informe en su consultorio que estuvo hospitalizado.

- ¿Siente que necesita que lo atienda un proveedor de atención médica? ¿Tiene alguna pregunta sobre su salud? Llame a su PCP. O llame a nuestra Línea de Enfermeras de Consejería que atiende las 24 horas. El número es **1-800-919-8807**. ¿Cree que en verdad se trata de una emergencia? Entonces, vaya a la sala de emergencia que tenga más cerca.
- ¿Siente que necesita un poco más de ayuda? Llame y pida una evaluación del equipo de Case Management

(Administración de Casos) en cualquier momento. El número de teléfono es **1-800-322-6027**.

¿Busca una excelente manera de mantenerse saludable? Consulte a su proveedor de atención médica y siga las instrucciones que le den. Trate de usar algunos de estos consejos para ayudarle a mantener el rumbo hacia una la vida sana.

*Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality, "Hospital Guide to Reducing Medicaid Readmissions" (Guía Hospitalaria para Reducir las Readmisiones de Medicaid), extraído de: [www.ahrq.gov/sites/default/files/publications/files/medreadmissions.pdf](http://www.ahrq.gov/sites/default/files/publications/files/medreadmissions.pdf)*



## CommUnity Línea de Ayuda

NÚMERO DE CAL RETRANSMISIÓN  
DE VIDEO  
**1-866-775-2192** **1-855-628-7552**

Ofrecemos recursos sin fines lucrativos como ayuda con los alimentos, el alquiler y los servicios públicos.

Su bienestar incluye tener acceso a recursos básicos. Por eso, conectamos a las personas con los servicios. Por ejemplo:

- bancos de alimentos o entrega de comida;
- ayuda para temas de vivienda;
- ayuda financiera;
- transporte; y
- educación.



P.O. Box 31531  
Tampa, FL 33631-3531

To solicit this document in English, call Member Services at **1-800-322-6027** (TTY **1-800-735-2966**).

10867W

## En Este Número

Nos complace entregarle un nuevo número con ideas útiles para ayudarle a vivir de manera más saludable. También encontrará recordatorios amigables para que se mantenga al día con sus cuidados. Encontrará mucho más en estas páginas, por eso, lo invitamos a que se tome un momento para recorrerlas. Como siempre, le deseamos una buena salud.

*¡Cuidese!*

