



missouricare SM
A WellCare Company

ENFOQUE en el miembro

MISSOURI | 2017 | EDICIÓN 4

CÓMO TRATAR EL ADHD

ADHD significa trastorno por déficit de atención e hiperactividad

La terapia conductual es una parte importante del tratamiento pediátrico del ADHD. Está diseñada para ayudar a los niños y a sus padres.

Niños: permite el aprendizaje efectivo de conductas y una mejor expresión de sus sentimientos.

Padres: enseña nuevas habilidades para manejar la conducta de su hijo.

Es posible que el médico de su hijo le recomiende terapia conductual y medicamentos. Los medicamentos pueden afectar a los niños de diversas maneras. Hable con su médico para encontrar la opción que sea más conveniente para su hijo. Asegúrese de cumplir con las citas de seguimiento programadas para su hijo; estas son una parte crucial del tratamiento del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD, Attention-deficit/hyperactivity disorder).

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder – Treatment," consultado en: www.cdc.gov/ncbddd/adhd/treatment.html

NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

¡Estamos a solo una llamada (o un clic) de distancia!

Llame al Servicio para Miembros:
1-800-322-6027
TTY: **1-800-735-2966**
De lunes a viernes,
de 8 a. m. a 6 p. m.

Línea de crisis de salud del comportamiento:
1-800-322-6027

Línea de asesoramiento de enfermería:
1-800-919-8807

Línea de enfermería para la Red de atención pediátrica Children's Mercy: **1-855-670-2642**
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

○ visite www.missouricare.com

EXÁMENES DE DETECCIÓN DEL CÁNCER: ¿TIENE USTED COBERTURA?

Los exámenes de detección del cáncer permiten detectar el cáncer antes de la aparición de síntomas. Los exámenes de detección del cáncer son un beneficio cubierto para los miembros de Missouri Care. La elegibilidad se basa en la edad y el riesgo para la salud.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda los siguientes exámenes de detección para la mayoría de los adultos:

CÁNCER DE MAMA

Se recomiendan exámenes de detección en los siguientes casos:

Mujeres de entre 40 y 44 años de edad: debe tener la opción de iniciar exámenes anuales de detección de cáncer de mama con mamografías (radiografía de las mamas).

Mujeres de entre 45 y 54 años de edad: debe realizarse una mamografía todos los años.

Mujeres mayores de 55 años de edad: continúe con los exámenes anuales o con exámenes de detección cada dos años.

Si hay algún cambio en el aspecto o la sensación de sus mamas, consulte a su médico. Pregúntele a su médico sobre el riesgo de adquirir cáncer de mama y si el examen de detección es adecuado para usted.

CÁNCER CERVICAL

Un virus común llamado VPH provoca el cáncer cervical. El cáncer cervical se detecta mediante una prueba de Papanicolaou.

Se recomiendan exámenes de detección en los siguientes casos:

Mujeres de entre 21 y 29 años de edad: realícese una prueba de Papanicolaou **cada 3 años**. No debe realizarse la prueba del VPH.

Mujeres de entre 30 y 65 años de edad: realícese una prueba de Papanicolaou y una prueba de VPH **cada 5 años**. O realícese solo una prueba de Papanicolaou cada 3 años.

Mujeres mayores de 65 años de edad con antecedentes de precáncer: continúe con las pruebas **20 años** después del diagnóstico de precáncer. Las mujeres con resultados normales en los exámenes periódicos en los últimos 10 años no deben realizarse la prueba.

Todas las mujeres que han recibido la vacuna contra el VPH aún deben seguir las recomendaciones de evaluación para sus grupos etarios.

CÁNCER DE COLÓN Y RECTAL

Aquellas personas con antecedentes familiares de cáncer de colon corren un mayor riesgo.

Se recomiendan exámenes de detección en los siguientes casos: **hombres y mujeres mayores de 50 años de edad**

PRUEBAS QUE PERMITEN DETECTAR PÓLIPOS Y CÁNCER:

Colonoscopia cada 10 años

Colonografía por TC cada 5 años

Sigmoidoscopia flexible cada 5 años

Enema de bario de doble contraste cada 5 años

Hable con su médico sobre cuál es el método más adecuado para usted. En caso de obtener un resultado positivo, es posible que sea necesario realizar otras pruebas.

ANÁLISIS DE HECES QUE PUEDEN DETECTAR SANGRE Y CÁNCER:

Prueba inmunoquímica fecal cada año

Prueba de sangre oculta en heces cada año

Prueba de ADN en heces cada 3 años

CÁNCER DE ENDOMETRIO (UTERINO)

Pregúntele a su médico sobre el cáncer uterino cuando llegue a la menopausia. Cuénteles a su médico si tiene sangrado o manchado vaginal.

Se recomiendan exámenes de detección en los siguientes casos:

Mujeres en edad menopáusica, hable con su médico sobre sus antecedentes y si la biopsia endometrial anual es adecuada para usted.

CÁNCER DE PULMÓN

Se recomienda el examen de detección de cáncer de pulmón solo para aquellas personas que corren mucho riesgo debido al tabaquismo.

Se recomiendan exámenes de detección en los siguientes casos:

- Fumadores actuales o exfumadores
- **Personas de entre 55 y 74 años de edad**
- Personas sanas

El examen de detección se realiza con una tomografía anual del pecho computarizada de baja dosis (CT scan). Si usted fuma o solía fumar entre 1 a 2 cajetillas diarias, hable con su médico para someterse a exámenes de detección.

CÁNCER DE PRÓSTATA

Existen algunos riesgos y algunos beneficios en relación con las pruebas. Hable con su médico para saber si usted debe realizarse pruebas.

Se recomiendan exámenes de detección en los siguientes casos:

Hombres mayores de 50 años de edad

Hombres mayores de 45 años de edad con las siguientes características:

- Afroamericanos
- Con padre o hermano que haya tenido cáncer de próstata antes de los **65 años de edad**

Si en efecto se somete al examen de detección, debe someterse a un análisis de sangre del PSA con o sin tacto rectal. La frecuencia de los exámenes dependerá de los resultados de su nivel de PSA.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CÁNCER

Consumo de sustancias:

- Aléjese de todas las formas de tabaco
- Limite el consumo de alcohol

Manténgase en forma y saludable:

- Mantenga un peso saludable
- Coma saludable con abundantes frutas y verduras
- Proteja su piel
- Haga ejercicio con regularidad

Manténganse informado:

- Conozca más sobre usted, sus antecedentes familiares y sus riesgos
- Realícese controles periódicos y exámenes de detección del cáncer

¿Tiene alguna pregunta? Llame a Servicio para Miembros al 1-800-322-6027

FUENTE: American Cancer Society, "American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer," 7 de julio de 2017, consultado en: www.cancer.org/healthy/find-cancer-early/cancer-screening-guidelines/american-cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer.html

¡ACHÍS!

Todo acerca del resfrío común

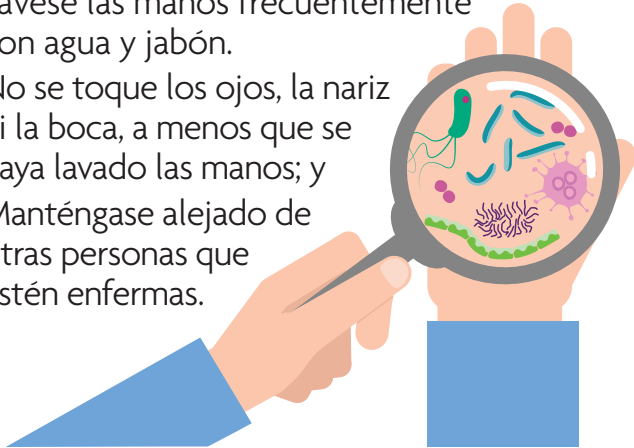
La razón número 1 por la que la gente falta días al trabajo y a la escuela es el resfrío común.

La mayoría de adultos pasa dos o tres resfríos todos los años, y los niños se enferman con más frecuencia.

PREVÉNGALO

Puede asumir que el resfrío forma parte de la vida cotidiana. Sin embargo, existen modos de protegerse. Siga estos consejos para reducir el riesgo de contraer un resfrío:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca, a menos que se haya lavado las manos; y
- Manténgase alejado de otras personas que estén enfermas.



PROTEGER A LOS DEMÁS

Mantenga a su familia y a sus amigos sanos. Si usted se resfría, quédese en casa. También, asegúrese de:

- Evite dar la mano o besar a otras personas.
- Tosa o estornude sobre su manga o un pañuelo; y
- Lávese las manos después de toser, estornudar o sonarse la nariz.

CUÁNDO VISITAR A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)

Un resfrío generalmente dura entre 7 y 10 días. Pero si sus síntomas duran más, llame a su médico

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Common Colds: Protect Yourself and Others," consultado en: <https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/>

REDUZCA EL RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las enfermedades de transmisión sexual (STD, Sexually transmitted diseases) se transmiten a través de las relaciones sexuales. ¿Es usted sexualmente activo? En caso afirmativo, haga lo siguiente para reducir sus posibilidades de contraer STD:

- Use preservativos.
- Reduzca la cantidad de parejas sexuales.
- No consuma drogas ni alcohol antes o durante el sexo.
- Pregúntele a su proveedor sobre lo siguiente:
 - Pruebas de STD.
 - Vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH) y la hepatitis B.
 - Formas de prevenir el VIH.

Estamos aquí para ayudarle. Su plan de salud cubre las pruebas de STD. No necesita un referido.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "STDs and HIV – CDC Fact Sheet," consultado en: <https://www.cdc.gov/std/hiv/stdfact-std-hiv.htm>

¿Desea obtener más información?

Consulte el Manual para Miembros. O bien llámenos. Utilice el número que aparece en "Números que debe conocer" en la portada de este boletín informativo.

ACERCA DE SUS BENEFICIOS Y SERVICIOS

Aquí presentamos algunos aspectos sobre su plan que debería tener en cuenta:

Visitas de Mujeres

Usted puede utilizar especialistas de salud de la mujer dentro de la red para la atención de salud preventiva y de rutina. Puede visitar a un obstetra o ginecólogo (OB/GYN) para una visita de salud de la mujer cada año sin aprobación.

Servicios Fuera de la Red

Si no podemos brindarle un servicio cubierto y necesario dentro de la red, cubriremos dicho servicio fuera de la red. Lo haremos siempre y cuando no podamos brindarle el servicio dentro de la red.

Segundas Opiniones

¿Desea tener una segunda opinión? Llame a su proveedor de atención primaria (PCP). Este proveedor le solicitará que elija un proveedor de Missouri Care de su área de servicio. Si no hay ninguno, se le solicitará que elija uno que esté fuera de la red del plan de salud. Missouri Care pagará por él.

Trato Justo

Nuestros médicos deben ofrecerle el mismo horario de atención que ofrecen a otras personas con otro seguro.

SEGUIMIENTO Después de la Hospitalización por un Problema de Salud Conductual

¿Usted o un ser querido han estado hospitalizados por un trastorno de salud conductual? En caso afirmativo, aquí le presentamos algunas acciones que deberá realizar antes de recibir el alta del hospital:



FORMULE PREGUNTAS

para comprender las instrucciones posteriores al cuidado.



CONOZCA SUS MEDICAMENTOS

- ¿Cuándo los toma?
- ¿Cómo se llaman?
- ¿Qué hace si se olvida de tomar una dosis?



PROGRAMAR UNA CITA DE SEGUIMIENTO

con su proveedor de salud del comportamiento en un plazo de 7 días a partir del alta.

Póngase en contacto con nosotros si necesita ayuda. Utilice los **“Números que debe conocer”** en la portada de este boletín informativo.

OBTENGA EL ALTA DEFINITIVA DEL HOSPITAL

¿Sabía que 1 de cada 9 admisiones hospitalarias es una readmisión?

Esto sucede cuando el paciente debe regresar al hospital en el transcurso de los 30 días posteriores a su alta. Sin embargo, existen modos de evitarlo.

AQUÍ LE PRESENTAMOS ALGUNOS CONSEJOS:

- Asista a su cita de seguimiento. Esta suele programarse en el plazo de 7 días a partir del alta. Su proveedor debe saber cómo progresa.
- Tome sus medicamentos. Asegúrese de seguir las instrucciones sobre cómo tomarlos.
- Siga las indicaciones que le brinde el hospital.
- Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) después de recibir el alta. Informe al consultorio de que estuvo en el hospital.

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA SOBRE SU SALUD?

Llame a su PCP. O bien llame a la Línea de asesoramiento de enfermería, disponible las 24 horas. El número aparece en “Números que debe conocer” en la portada de este boletín informativo.

¿TIENE UNA EMERGENCIA MÉDICA?

Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana, así no esté en la red de Missouri Care.

¡Intente seguir algunos de estos consejos para mantenerse en buen camino hacia una vida saludable!



FUENTE: Health Works Collective, “5 Ways Healthcare Providers Can Reduce Costly Hospital Admissions,” consultado en: <https://www.healthworkscollective.com/5-ways-healthcare-providers-reduce-costly-hospital-readmissions/>

AVISO DE PRÁCTICAS PRIVADAS

Protegemos su información de salud. Es nuestra obligación por ley. Nuestro Aviso de Prácticas Privadas establece cómo podemos utilizar estos datos. También le informa cómo puede utilizar sus derechos para acceder y controlar su información de salud.

Consulte nuestro Aviso de Prácticas Privadas en nuestro sitio web. O bien, solicítenos una copia. Llámenos al número que aparece en “Números que debe conocer” en la portada de este boletín informativo. Allí también se indican nuestros horarios.

Si cambiamos nuestras políticas de privacidad, se lo haremos saber. Publicaremos un nuevo aviso en nuestro sitio web en www.missouricare.com. También le enviaremos un aviso por correo para informarle los cambios cuando sea nuestra obligación conforme a la ley.

HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

Hable con su(s) médico(s) acerca del cuidado adecuado para usted. Este material no reemplaza el consejo de su médico. Está basado en fuentes de terceros. Se lo brindamos solo para su información. No implica que se trate de beneficios cubiertos por MissouriCare. Además, MissouriCare no garantiza resultados de salud. Debe revisar su plan de salud o llamar al Servicio para Miembros para saber si un servicio está cubierto.

LLAME AL 911 O ACUDA A LA SALA DE EMERGENCIAS MÁS CERCANA, INCLUSO SI NO ESTÁ EN LA RED DE MISSOURI CARE.

CÓMO OBTENER ATENCIÓN RÁPIDA

¿EN QUÉ PLAZO DEBERÍA PODER VER A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA?

ATENCIÓN PERIÓDICA: 30 días calendario para atención periódica y citas dentales

VISITA DE ENFERMOS: en el plazo de una semana o 5 días hábiles, lo que ocurra primero

VISITA URGENTE para enfermedad física o conductual: en el plazo de 24 horas, en el caso de problemas como fiebre alta o vómitos o diarrea que no puedan detenerse

Las mujeres embarazadas pueden ver a un proveedor de atención primaria más rápido.

En los 6 primeros meses de embarazo, tienen que haberla visto dentro de 7 días después de su solicitud. En los 3 últimos meses de embarazo, tienen que haberla visto dentro de 3 días después de su solicitud.



¿Necesita ayuda para acudir a ver a su proveedor?
Llame a Servicio para Miembros al **1-800-322-6027**.

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

Missouri Care complies with all applicable federal civil rights laws. We do not exclude or treat people in a different way based on race, color, national origin, age, disability or sex.

If English is not your first language, we can translate for you. We can also give you info in other formats. That includes Braille, audio, large print and provide American Sign Language interpreter services. Just give us a call toll-free. You can reach us at **1-800-322-6027**. For TTY, call **1-800-735-2966**.

Si el español es su lengua materna, podemos brindarle servicios de traducción. También podemos proporcionarle esta información en otros formatos, como Braille, audio, letra de imprenta grande y servicios de interpretación de lenguaje de señas americano. Estos servicios se ofrecen sin cargo. Simplemente llámenos sin cargo al **1-800-322-6027**. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-735-2966**.

如果中文是您的母語，我們可以為您翻譯。我們也可以用其他格式為您提供資訊，如布萊葉文、音頻及大字體，并提供美國手語翻譯服務。僅需撥打免費電話 **1-800-322-6027** 聯繫我們。TTY 使用者請撥打 **1-800-735-2966**。

