

Adentro: Viva bien aunque tenga diabetes

Servicios de administración de casos de salud conductual

Puede ser confuso o hasta abrumador manejar problemas de salud mental, abuso de sustancias y afecciones médicas. Estamos aquí para orientarlo y apoyarlo.

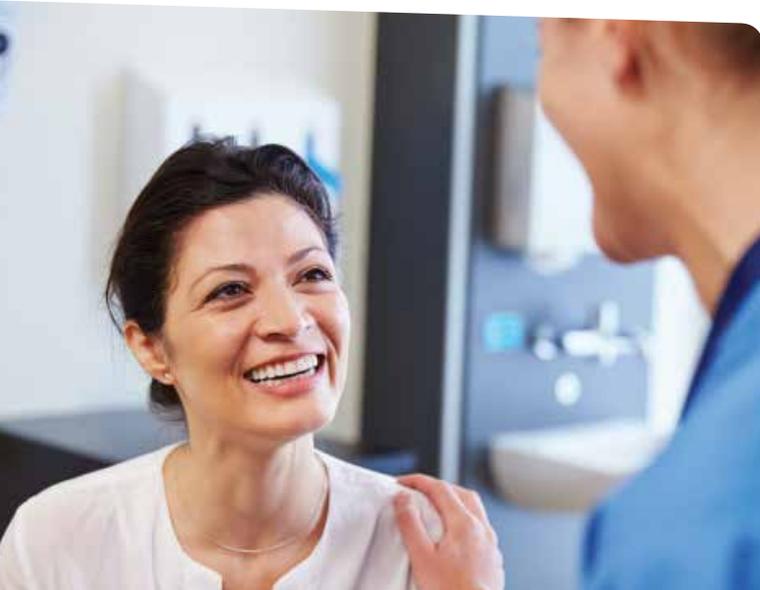
Nuestros servicios de administración de casos pueden:

- Proporcionarle información, educación y maneras de manejar sus afecciones de salud mental o de salud física
- Ponerlo en contacto con los doctores, psiquiatras y consejeros que pueden ayudarle a vivir una vida más sana
- Ayudarle a obtener transporte para sus citas
- Ofrecerle ayuda por teléfono para encontrar soluciones que satisfagan sus metas personales
- Conectarlo con servicios de apoyo en su comunidad
- Remitirlo a los programas que mejor se adapten a sus problemas de uso indebido de sustancias o de salud mental
- Trabajar con sus doctores para desarrollar un plan para mejorar su salud en general
- Ayudarle con preguntas e inquietudes acerca de los medicamentos que le receta su médico
- Proporcionarle apoyo para manejar los factores estresantes de la vida como el empleo, los asuntos familiares y la vivienda
- Ayudarle a resolver cualquier problema que pudiera impedirle recibir la atención que requiere

Comience por llamar a Servicios al Miembro al 1-800-300-8181 (TTY 711) para obtener más información sobre estos servicios.

¿Qué preguntas médicas tiene?

Servicios al Miembro y Línea de ayuda de enfermería de 24/7 1-800-300-8181 (TTY 711)



Servicios al Miembro
1-800-300-8181 (TTY 711)

www.empireblue.com/ny

1 de cada 4 neoyorquinos adultos

tiene alta la presión arterial

Muchos otros neoyorquinos tienen alta la presión arterial, pero no lo saben.

- Como la presión arterial alta (hipertensión arterial) **no tiene síntomas** puede ser fácil no saber que la tiene. Pero puede causar un **accidente cerebrovascular, infarto de miocardio y muerte prematura**.
- Medirse de la presión arterial con regularidad ayuda a saber si hay un problema.
- Los grupos más propensos a tener hipertensión arterial incluyen a las personas **mayores de 65 años, los negros y los latinoamericanos**.

¿Cómo se puede prevenir/controlar la hipertensión arterial?

- Evite los alimentos procesados. Lo mejor es consumir granos enteros, frutas y verduras.
- Lea las etiquetas de nutrición y trate de limitar la cantidad de sodio (sal) a 1,500 mg al día.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe.
 - Mujeres: No más de 1 bebida al día.
 - Hombres: No más de 2 bebidas al día.
- Haga movimiento (caminar cuenta) por lo menos durante 30 minutos al día, cinco días a la semana.
- Deje de fumar, pues aumenta el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Cada día es una nueva oportunidad para tomar decisiones sanas. ¡No se dé por vencido! Intentar lograr estas metas puede ayudarle a vivir una vida más larga y saludable.

Es importante no dejar sus medicamentos

Tome sus medicamentos de la manera indicada. Algunas personas dejan de tomar sus medicamentos para la hipertensión arterial o se saltan dosis debido a que:

- Se sienten bien.
- Les preocupan los efectos secundarios.
- Les preocupa que no les alcance para pagarlos.
- Su presión arterial ha comenzado a mejorar.



No se salte ninguna dosis ni deje de tomar sus medicamentos. Los medicamentos pueden disminuir su riesgo de un ataque al corazón o un derrame cerebral. Hable con su proveedor de atención médica y/o farmacéutico si tiene alguna pregunta o inquietud. Mídase la presión arterial con frecuencia. Si su presión arterial está bajo control, los medicamentos están funcionando.

Explicación sobre la presión arterial

La presión arterial se mide con dos cifras. Se escribe con una cifra sobre la otra. Le pueden tomar la presión arterial en el consultorio del médico o usted se la puede tomar en muchas farmacias o en casa.



115

Sistólica La cantidad de presión en las arterias cuando el corazón bombea la sangre

75

Diastólica La cantidad de presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos

Inferior a 120 e Inferior a 80

Ideal para la mayoría de la gente

120 a 139 o 80 a 89

En riesgo (casi hipertensión arterial)

140 o superior o 90 o superior

Hipertensión arterial

La tabla anterior es para las personas a quienes **no** les han dicho que tienen hipertensión arterial. Si ya le dijeron que tiene hipertensión, su proveedor puede ayudarle a establecer una meta que sea adecuada para usted.

Fuente: New York City Department of Health <http://www1.nyc.gov/site/doh/health/publications/health-bulletin/health-bulletin-15-02.page>

Viva bien aunque tenga diabetes



La diabetes es una afección en la que la concentración de azúcar en la sangre es demasiado alta. El cuerpo controla el azúcar en la sangre con la ayuda de una hormona que se llama insulina. Las personas con diabetes no tienen suficiente insulina o su cuerpo no la aprovecha debidamente. Las personas con diabetes corren mayor riesgo de:

- Enfermedades del corazón
- Accidente cerebrovascular
- Daño a los nervios
- Hipertensión arterial

Si tiene diabetes, no está solo. Según el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York, a uno de cada 10 neoyorquinos adultos le han dicho que tiene diabetes. La diabetes es una enfermedad seria — pero aún así puede vivir una vida larga y saludable. Esto es lo que tiene que hacer:

Cuídese el cuerpo. Hacer pequeños cambios puede rendir mucho. ¿Cuál de estos cambios hará?

- Pregúntele a su doctor cómo puede hacer más actividad física.
- Beba agua, refrescos sin azúcar o té helado sin azúcar en lugar de jugos de fruta, refresco regular o té dulce.
- Coma porciones más pequeñas. Para empezar, determine el tamaño de la porción en la etiqueta nutricional. ¿Su porción es más o menos eso o podría ajustarla?
- Revísese su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia recomendada por su doctor.
- Mantenga sus pies limpios y secos.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días. Vaya al dentista dos veces al año.
- Deje de fumar. Para obtener ayuda, incluso medicamentos gratuitos y asesoramiento, llame al 311 o al 1-866-NYQUITS o visite nysmokefree.com.

Tome su medicamento aunque no se sienta enfermo.

Es muy importante tomar su medicamento para la diabetes, la hipertensión arterial o el colesterol todos los días para reducir la probabilidad de problemas como enfermedades del corazón y accidente cerebrovascular.



Acuda al doctor con regularidad. Su doctor le puede ayudarle con lo siguiente:

- Revisarle el A1C, la presión arterial y el colesterol.
- Analizar su orina para ver si tiene una enfermedad del riñón.
- Hacerle un examen de los pies para ver si tiene cambios en la sensibilidad o llagas.
- A que le hagan un examen de los ojos una vez al año.

Hable con su doctor sobre: Ir a que le pongan una vacuna contra la influenza (gripe) cada año. Las personas con diabetes que contraen la gripe se enferman más que los que no tienen diabetes.

¿Qué es A1C? Si tiene diabetes, su doctor podría mencionarle algo que se llama A1C. Su A1C es un número que indica qué tan elevada ha estado su concentración de azúcar en la sangre en los últimos tres meses. Tener elevada el azúcar en la sangre aumenta su riesgo de problemas de salud. La mayoría de los adultos deben aspirar a un nivel de A1C de alrededor de 7. Pregúntele a su doctor si su objetivo debe ser mayor o menor.

Si usted tiene diabetes o si apenas empezó a usar insulina y le gustaría aprender más acerca de nuestros servicios de administración de casos, llame a Servicios al Miembro al 1-800-300-8181 (TTY 711).

Fuentes: <http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews14-01.pdf>

<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eatright.html>

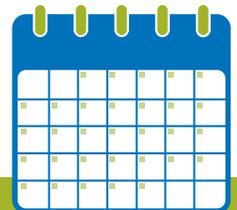


La salud de la mujer es importante

Muchas mujeres a menudo ponen las necesidades de los demás antes que las propias. Ponen primero a la familia, el trabajo y hasta a los amigos. Es bueno ser así, pero también puede ser perjudicial cuando se trata de la salud de la mujer.

Si usted es mujer, hay medidas importantes que puede tomar para cuidarse. Conservar la salud le ayudará a seguir haciendo las cosas que le gusta hacer con la gente que ama.

Una de las medidas más importantes que puede tomar es ir a los servicios y chequeos médicos recomendados. Consulte la siguiente tabla para ver cuáles servicios ya le tocan.



Examen	Edad para comenzar	Frecuencia	Motivo del examen
Prueba de Papanicolaou y el tacto vaginal	A partir de los 21 años de edad o antes si tiene relaciones sexuales	Cada 1 a 3 años	<p>Revisa el estado del cuello del útero y ayuda a detectar cáncer de cuello uterino temprano, cuando es más tratable</p> <p>Detecta las enfermedades de transmisión sexual y otros problemas reproductivos</p>
Mamografía y revisión de los senos	50 años de edad o antes, dependiendo de los factores de riesgo	Cada 1 a 2 años	<p>Radiografías para vigilar la salud de las mamas y para la detección temprana del cáncer de mama si es necesario</p> <p>Una de las mejores formas de detectar temprano el cáncer de mama</p>
Prueba de detección del cáncer de colon	50 años de edad y mayores	Cada 10 años o antes, dependiendo de los factores de riesgo	<p>Supervisa el estado del colon e identifica los pólipos u otros bultos en el interior del colon</p> <p>Ayuda a detectar el cáncer en sus primeras etapas</p>

Estas pruebas de detección son las mejores maneras de encontrar el cáncer temprano, cuando es más fácil de tratar. También puede darle paz mental saber que está sana.

¡No se demore! ¿Cuáles de los exámenes del cuadro ya le tocan? No se espere a hacer la cita. Llame a su proveedor de atención médica hoy mismo para hacer una cita.

¿Qué significa **Calidad** para usted?

En términos de atención médica, la calidad trata sobre asegurar que usted reciba la mejor atención médica posible cuando la necesita. En Empire, la calidad es nuestro enfoque. Queremos que usted sepa algunas cosas sobre cómo encaja la calidad en su vida. En Empire examinamos minuciosamente los datos que nos informan sobre la atención médica que usted recibe. Para nosotros, estos datos son como una libreta que indica nuestras calificaciones y las de los proveedores de nuestra red.



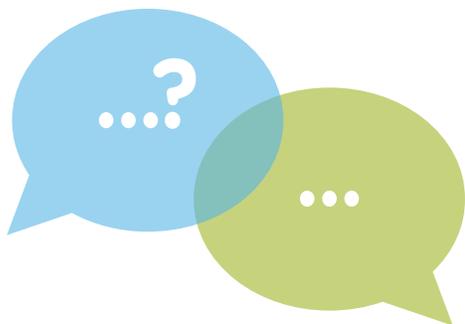
Atención de la diabetes

Por ejemplo, si usted tiene diabetes, queremos saber si le están haciendo análisis de sangre cada tres a seis meses para revisar el nivel medio de glucosa en la sangre o azúcar en la sangre. Esto se conoce como análisis A1c de hemoglobina o análisis HbA1c. Este análisis mide cómo está controlado su nivel de azúcar en la sangre a lo largo de un periodo de tres a seis meses. Se usa junto con los análisis de azúcar en la sangre que usted se hace en casa con el fin de ajustar su plan de tratamiento de la diabetes.

¿Acude usted cada año a un oculista para que le haga el examen de la vista con la retina dilatada? Durante este examen, el especialista de la vista le examina la retina y el nervio óptico por si exhiben señales de lesión y otros problemas de los ojos. Su doctor le puede recomendar a un oculista para que le haga este examen. Si necesita un referido, puede llamar a Servicios al Miembro de Empire al 1-800-300-8181 (TTY 711). Estas pruebas, junto con otras, ayudarán a que su doctor le vigile muy atentamente la diabetes.

El seguimiento después de una hospitalización relacionada con la salud mental:

Si usted ha sido hospitalizado para el tratamiento de una enfermedad mental, asegúrese de hacer una cita para consulta de seguimiento dentro de los primeros siete días del alta. La atención médica de seguimiento disminuye la probabilidad de otra hospitalización. También puede ayudar a detectar los efectos secundarios u otros problemas resultantes de nuevos medicamentos o tratamientos.



¿Qué significa **Calidad** para usted?





Las inmunizaciones de la infancia (vacunas para niños):

¿Qué tan protegido está su hijo de las enfermedades más graves de la niñez? Alrededor del 83 por ciento de los niños inscritos en Empire recibieron todas sus vacunas antes de los 2 años de edad. Colaboremos para que el 100 por ciento de nuestros niños estén vacunados. Si su hijo no está protegido contra estas enfermedades o le falta alguna vacuna, por favor haga una cita con su doctor hoy mismo.



Uso del medicamento apropiado para el asma (atención médica del asma):

Si tiene asma, es importante que se tome sus medicamentos. Quizás no tiene ningún síntoma. Quizás se siente bien. Pero recuerde, el asma no desaparece. No hay cura. El asma es una afección de largo plazo que dificulta la respiración. Puede causar opresión en el pecho, falta de aliento y tos. Tenga un suministro de todos sus medicamentos con receta y tome todos sus medicamentos de acuerdo con las indicaciones de su doctor, incluso cuando se sienta bien. Vaya al doctor. Entable una muy buena relación con él o ella para ayudar a controlar su asma.



Prueba de detección de cáncer de mama:

Las mamografías de rutina (radiografías de los senos) pueden ayudar a detectar el cáncer de mama temprano, cuando es más fácil de tratar. Muchas veces, la detección temprana tiene mejores resultados. Al igual que con muchas otras enfermedades, el riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad. Los exámenes de detección de cáncer de mama regulares son importantes para todas las mujeres. Pero aún más para las mujeres de alto riesgo: las mujeres de 40 o más años de edad. Si usted corre mayor riesgo de cáncer de mama, consulte a su doctor sobre cómo obtener una mamografía.

Puntuaciones HEDIS

Empire hace seguimiento de éstas y otras mediciones que son importantes para su cuidado por medio de una herramienta que se llama Conjunto de Datos e Información para la Eficacia en la Atención Médica (Healthcare Effectiveness Data and Information Set, HEDIS®). Estos datos se obtienen examinando los reclamos de seguro que su proveedor nos envía junto con los resultados de sus análisis de laboratorio y otros servicios que le prestan en el consultorio de su proveedor. Empire quiere asegurarse de que usted tiene acceso a atención médica, que recibe buena atención médica y que está satisfecho con la atención médica.

Queremos que cada miembro reciba la atención médica que él o ella necesite para estar bien. ¡Pero no podemos hacerlo sin usted! Le recomendamos que llegue a conocer bien a su doctor. Hable con él o ella sobre cualquier problema médico, físico o emocional que tenga, aunque piense que no podría ser de importancia.

Empire desea informarle de algunas de nuestras actividades de divulgación para asegurar que está al día con la información más reciente acerca de su atención médica.

- **Días de clínica:** Visitas con los miembros en los consultorios de proveedores para que se entere de información, programas y servicios de salud preventiva.
- **Trabajadores de asistencia médica de la comunidad:** Asesores en salud que ayudan a los miembros a entender los beneficios del plan de seguro médico, así como el acceso a los proveedores de servicios, los servicios del plan de seguro médico y los recursos de la comunidad.

¿Qué puede hacer para manejar su atención médica?

Consulte a su doctor y siga el plan de atención médica que decidan juntos. Si necesita ayuda para hacer una cita, llámenos al 1-800-300-8181 (TTY 711).



An Anthem Company

Encuesta de satisfacción de los miembros de Empire - 2016

Queremos que usted esté satisfecho con su atención médica. Cada año, le hacemos a un grupo aleatorio de miembros de preguntas como:

- ¿Qué tan fácil que es conseguir una cita con su doctor o especialista?
- ¿Piensa que está recibiendo la atención médica que necesita?
- ¿Qué tan bueno es nuestro servicio al cliente?
- ¿Cómo calificaría nuestro plan de seguro médico en general?

Esta encuesta, llamada la encuesta CAHPS, nos ayuda a hacer cambios para servirles mejor a usted y a su familia. En 2016 vimos algunos cambios en nuestros resultados de la encuesta CAHPS.

Calificaciones generales	2014	2015	2016
Plan de seguro médico en general	80%	78%	77%
Médico de cabecera en general	80%	73%	80%
Especialista en general	81%	76%	77%
Obtener atención médica rápidamente	79%	75%	72%
Obtención de la atención médica necesaria	77%	75%	78%
Servicio al cliente	86%	84%	83%

Mi salud es una publicación de Empire para fines de proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejo médico personal. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2017. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus es el nombre comercial de HealthPlus HP, LLC, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.