

Adentro: Cuidado de la diabetes de pies a cabeza

Cómo superar la gripe — lo esencial

¿Sabía que se puede preparar desde ahora para conservar la salud durante la temporada de gripe?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **toda persona de 6 meses de edad y mayor debe vacunarse contra la gripe cada año.**

Ayude a prevenir la gripe con estos consejos básicos:

- Vaya a que le pongan la vacuna contra la gripe cada año.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite a quienes tienen gripe.
- Coma bien.
- Beba más agua.
- Duerma lo suficiente.

Puede obtener la vacuna contra la gripe y más información a través de:

- Su proveedor de atención primaria (PCP).
- Cualquiera de las farmacias de nuestra red si tiene 18 años o más de edad.
- El departamento de salud de su localidad.



¿Qué tan activa es la gripe en su estado o ciudad?

Visite cdc.gov/flu/weekly/fluactivitysurv.htm o escanee esta imagen con su teléfono inteligente.



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

www.empireblue.com/ny



¿Quiere divertirse aprendiendo sobre usted y su bebé?

Pregunte acerca de CenteringPregnancy.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus está anunciando un prometedor modelo de atención prenatal que se ofrece en un centro médico cerca de usted.

CenteringPregnancy es una manera de que las mujeres que se prevé darán a luz más o menos al mismo tiempo reciban atención prenatal en un ambiente de grupo a gusto y de manera divertida.

¿Cuáles son los beneficios?

Las mujeres en los grupos de CenteringPregnancy son:

- Menos propensas a tener un bebé prematuro.
- Más inclinadas a amamantar a su bebé.
- Más seguras de sí mismas en la toma de decisiones sanas para ellas y su familia.

Los siguientes centros médicos ofrecen CenteringPregnancy:

- Richmond University Medical Center OB/GYN Clinic, Staten Island
- Washington Heights Family Health Center, Columbia University Medical Center, Manhattan
- Wyckoff Heights Medical Center, Brooklyn
- Bedford Stuyvesant Family Health Center, Brooklyn
- Bronx Lebanon Hospital, Bronx
- Montefiore Medical Center-Family Health Center, Bronx
- Sidney Hillman-Phillip Family Practice, Manhattan (Institute for Family Health)
- Williamsbridge Family Health Center, Bronx (Montefiore Medical Center)

Ayuda individualizada para su salud

¿Qué problemas le dificultan controlar su afección continua de la salud? ¿Cómo le ayudaría tener una enfermera que pueda hablar con usted por teléfono cada vez que necesite ayuda? Eso es lo que nuestra Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) puede hacer por usted.

La DMCCU trabaja en estrecha colaboración con usted para ayudarle a administrar su atención médica y obtener la atención que necesite a través de sus proveedores de atención médica. Podemos hablar con usted y su equipo de atención médica, enviarle información para aprender a controlar sus afecciones de salud y ayudarle a conseguir el equipo y los servicios que necesite. Nuestros programas incluyen administración de casos para:

- Enfermedades pulmonares como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- VIH/SIDA
- Problemas del corazón, por ejemplo cardiopatía isquémica (CI), insuficiencia cardíaca congestiva (ICC) e hipertensión (presión arterial elevada)
- Problemas de salud mental como la esquizofrenia y la depresión, trastorno bipolar y trastornos por uso de sustancias
- También ofrecemos ayuda para controlar el peso y dejar el tabaco.

Podemos ayudarle a ubicar recursos locales, obtener referidos, mejorar su salud general y superar las barreras que se interponen a sus metas.

Para hablar con un administrador de casos de DMCCU, llame al 1-888-830-4300 (TTY 711), de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:30 p.m. o visite www.empireblue.com/ny.



Diversión familiar para la salud y la buena forma

La actividad física en familia puede ser una forma divertida de lograr que todos hagan actividad. Pero, ¿cómo puede comenzar?

Haga pequeños cambios en las rutinas de su familia para vivir de una manera más sana y físicamente activa. A continuación se presentan algunas de las actividades que usted y su familia pueden hacer juntos:

- Traten de hacer una hora de actividad física cada día.
 - Encuentren una actividad divertida que todos disfruten, como un día de familia en el parque, día de natación o día de bicicleta.
 - Caminen alrededor de la manzana después de una comida.
- Intenten pasar no más de dos horas frente a la pantalla (TV, computadora, videojuegos) al día.

Aprendan lo divertidas y sencillas que pueden ser las actividades al aire libre. *Let's Move Outside* promueve una serie de actividades sanas al aire libre para niños y familias en todo el país. Visite letsmove.gov para más ideas. Y no se olvide de hablar con su doctor acerca de cuáles actividades son seguras para usted.

Consejos sobre el cuidado preventivo de la salud



¿A qué debe poner atención?	¿Qué debe saber?	¿Cuándo debe acudir para servicios?
Niños		
Trastorno de déficit de atención e hiperactividad (ADHD)	<ul style="list-style-type: none"> Los niños necesitan seguimiento y vigilancia médica cuando empiezan a tomar un medicamento para el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (en inglés usan la abreviatura ADHD). 	<ul style="list-style-type: none"> Lleve a su hijo a una consulta de seguimiento en persona con el doctor que le dio la receta en un plazo de 30 días de obtener la medicina por primera vez.
Inmunizaciones (vacunas)	<ul style="list-style-type: none"> Los niños deben haber recibido todas sus vacunas a los 2 años de edad. También se requieren vacunas para que los niños puedan asistir a la guardería y a la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> Los niños deben recibir las vacunas durante los chequeos de rutina (desde el nacimiento hasta los 2 años). En años posteriores se requieren otras vacunas.
Chequeos médicos infantiles de rutina (edades 0-12)	<ul style="list-style-type: none"> Para que su hijo conserve la salud, además de llevarlo al doctor cuando él o ella se enferme o cuando sufra una emergencia, se recomienda llevarlo a los chequeos médicos de rutina. Los chequeos médicos de rutina incluyen exámenes físicos, así como vigilar el crecimiento y desarrollo de su hijo. 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con el doctor de su hijo para obtener más información sobre la cantidad de consultas que su hijo necesita. 
Chequeos médicos de rutina para adolescentes (edades 13-19)	<ul style="list-style-type: none"> Los chequeos médicos de rutina anuales pueden ayudar a mantener a los adolescentes en buen estado de salud física, mental y emocional. Durante un chequeo médico de rutina el adolescente es sometido a un examen físico completo y se le proporciona información sobre la buena nutrición y los hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con el doctor de su hijo para saber cuántas consultas necesita su hijo adolescente.

¿A qué debe poner atención?

¿Qué debe saber?

¿Cuándo debe acudir para servicios?

Mujeres

Cáncer de mama

- La detección temprana es la mejor protección contra el cáncer de mama. Las mamografías de rutina, o radiografías de las mamas, pueden encontrar bultos cuando son demasiado pequeños para ser palpados.

- Si usted es una mujer de 50 a 74 años de edad, hágase una mamografía cada dos años.
- Si usted es una mujer de 40 a 49 años de edad, consulte con su doctor acerca de cuándo empezar a hacerse mamografías y con qué frecuencia.

Cáncer de cuello uterino

- El cáncer de cuello del útero (cáncer cervical) se puede prevenir y cuando se detecta temprano es uno de los que mejor se puede tratar.

- Las mujeres entre 21 y 65 años de edad, deben acudir al ginecólogo o a un proveedor de atención primaria (PCP) para un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou. Pregunte a su proveedor con qué frecuencia le deben hacer este examen de detección.

Clamidia

- La clamidia es una infección de transmisión sexual común (ITS) que puede afectar la salud reproductiva de la mujer.

- Las mujeres sexualmente activas, especialmente de 25 o menos años de edad, deben acudir a su ginecólogo o PCP y hacerse la prueba para detectar clamidia.

Afecciones crónicas

Depresión y salud mental

- La enfermedad mental grave puede ser debilitante.**
- Las enfermedades mentales como la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia son las principales causas de discapacidad en los Estados Unidos.

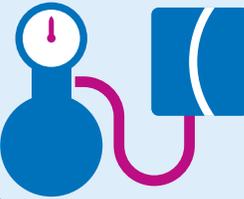
- Si alguna vez ha sido hospitalizado a causa de una enfermedad mental, acudir a una consulta de seguimiento en los primeros siete días de haber sido dado de alta del hospital puede ayudarle a continuar controlando sus síntomas.
- Llame a su doctor o a Empire si necesita ayuda para hacer una cita.

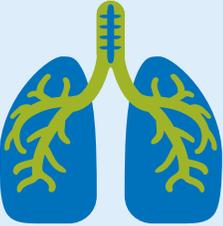
Diabetes

- Puede causar problemas de salud graves, como las enfermedades cardíacas y la enfermedad renal.**
- La actividad física, mantener un peso saludable, llevar una dieta saludable y tomar sus medicamentos de la manera indicada pueden ayudar a prevenir y controlar la diabetes.

- La prueba de hemoglobina A1c es un análisis de sangre que sirve para saber qué tan bien se está controlando la concentración de azúcar. Esta prueba se debe hacer dos o tres veces al año.
- Hágase un examen de ojos (incluida una prueba de detección de la retinopatía) y un análisis de orina una vez al año o con la frecuencia recomendada por su doctor.
- Hágase una prueba de colesterol una vez al año.
- Si tiene diabetes tipo 2, hacerse un análisis de orina cuando le hagan el diagnóstico y luego todos los años para determinar si hay daño en los riñones.

Consejos sobre el cuidado preventivo de la salud

¿A qué debe poner atención?	¿Qué debe saber?	¿Cuándo debe acudir para servicios?
Afecciones crónicas		
Asma	<p>El control eficaz del asma puede disminuir la cantidad de días que falta a la escuela o al trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consulte con su doctor sobre un plan de acción para el asma. • Hay dos tipos principales de medicina para el asma: <ol style="list-style-type: none"> 1. Los <i>medicamentos de rescate</i> (como el albuterol), los cuales se toman cuando hay síntomas de asma o un ataque de asma. 2. Los <i>medicamentos de control</i>, los cuales toman todos los días, aunque se sienta bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • En cada consulta con el doctor, converse con él o ella sobre su asma. • Renueve sus medicamentos de venta con receta según las indicaciones de su doctor. • Acuda al especialista (pulmonólogo) según las recomendaciones de su PCP. 
Hipertensión	<p>La hipertensión arterial es el factor de riesgo más importante para un accidente cerebrovascular.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La única manera de saber si tiene hipertensión arterial es que se la revisen. La presión arterial normal debe ser inferior a 120/80 mm Hg en el caso de un adulto. La presión arterial superior a 140/90 mm Hg se considera elevada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe medirse la presión arterial y acudir a su doctor con regularidad. • Si está tomando medicamentos para la presión arterial, tomarla de la manera indicada por su proveedor de atención médica puede ayudar a mantener los síntomas bajo control. 
Índice de masa corporal 	<p>El índice de masa corporal (en inglés usan la abreviatura BMI) es una medición que compara la estatura con el peso de una persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener un peso sano puede disminuir los riesgos de contraer diabetes, cardiopatía, hipertensión arterial, artritis o cáncer o de sufrir un derrame cerebral. • El índice de masa corporal sirve para determinar si usted se encuentra en una de las categorías de peso que pueden conducir a problemas de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acuda al doctor cada año para un examen físico. • Consulte a su doctor sobre su índice de masa corporal. • Si tiene hijos, pregúntele al doctor cómo calcular el índice de masa corporal de su hijo.

¿A qué debe poner atención?	¿Qué debe saber?	¿Cuándo debe acudir para servicios?
Afecciones crónicas		
<p>Enfermedad pulmonar crónica obstructiva</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con su doctor acerca de cambios en la dificultad para respirar, sibilancias o tos, dificultad para dormir, hábitos de alimentación o color y producción de esputo pueden ayudarle a controlar mejor sus síntomas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD). • Asegúrese de que le hagan una espirometría (prueba de respiración especial) si le diagnostican COPD. • Aunque se sienta bien, siga tomando sus medicamentos para la COPD. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunte a su doctor sobre la frecuencia de los exámenes de detección y las consultas de seguimiento. • Pregúntele a su doctor sobre los beneficios de los ejercicios de respiración y si la rehabilitación pulmonar es adecuada para usted. • Repase las instrucciones sobre cómo tomar sus medicamentos con su doctor o farmacéutico.
<p>Insuficiencia cardíaca congestiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pesarse todos los días, reportar los cambios a su doctor y tomar los diuréticos de la manera indicada puede ayudarle a mantenerse lo más saludable posible si padece insuficiencia cardíaca congestiva (en inglés usan la abreviatura CHF). 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregúntele a su doctor con qué frecuencia debe ir a consulta. 
<p>Examen de detección de cáncer colorrectal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El cáncer colorrectal generalmente se desarrolla a partir de bultos anormales (pólipos) en el colon o el recto. Los exámenes de detección pueden encontrar pólipos y eliminarlos antes de que se conviertan en cáncer. También pueden ayudar a detectar el cáncer colorrectal temprano, cuando es más fácil de tratar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Para la mayoría de la gente, la detección del cáncer colorrectal comienza a los 50 años de edad. Algunas personas con antecedentes familiares de cáncer colorrectal y determinadas afecciones deben comenzar antes a hacerse los exámenes. Pregúntele a su doctor cuándo empezar a hacerse los exámenes de detección.



Si tiene una afección crónica,

consulte a su doctor **por lo menos una vez al año**. Si desea hablar con un educador en salud de Empire, llame al 1-800-300-8181. Asegúrese de ir a que le hagan a usted o a su hijo las pruebas necesarias antes de que se termine el año.

¿Tiene asma o COPD?

Nuestro formulario farmacéutico de medicamentos esteroideos para el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (en inglés usan la abreviatura COPD) ha cambiado.

Si usted está tomando Asmanex/ hydrofluoroalkane (HFA), Flovent Diskus/ HFA, Pulmicort Flexhater o QVAR, nuestros medicamentos preferidos ahora son Aerospan y Arnuity Ellipta.

Aerospan tiene un espaciador incorporado y Arnuity Ellipta se toma una vez al día.

O si usted está tomando Symbicort o Advair Diskus, los medicamentos preferidos ahora son Dulera y Breo Ellipta.

¿Qué debe hacer si los cambios anteriores le afectan?

- Revise sus recetas y las fechas de reabastecimiento.
- Llame a su proveedor hoy para programar una cita y preguntar acerca de su receta actual y cómo se debe actualizar.
- Pregúntele a su doctor acerca de reabastecimientos para 90 días para sus medicamentos para el asma.



La toma de decisiones sobre atención médica y servicios

A veces debemos tomar decisiones acerca de cómo cubrimos los cuidados y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de la UM se basan solamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto lo hacemos para que nuestros miembros obtengan los mejores resultados posibles de salud. Tampoco pedimos ni alentamos a los proveedores de servicios que utilicen menos servicios. Y no creamos barreras para la obtención de servicios de atención médica. Los proveedores no reciben ninguna recompensa por limitar o negar atención médica. Y cuando decidimos contratar,

ascender o despedir a proveedores o personal, no lo hacemos pensando en que podrían negar o probablemente negarían los beneficios.

Nuestro aviso de prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Empire puede utilizar y divulgar su información médica. También explica cómo puede usted tener acceso a esa información. El aviso observa los reglamentos de privacidad dispuestos por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestro aviso de Prácticas de Privacidad, llame a Servicios al Miembro al número indicado en su tarjeta de identificación o visite www.empireblue.com/ny.



Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-300-8181 (TTY 711).

If you, or someone you're helping, has questions about Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-300-8181 (TTY 711).

ENGLISH

如果您或您幫助的人有關於 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-800-300-8181 (TTY 711)。

CHINESE

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-800-300-8181 (TTY 711).

RUSSIAN

Si ou menm, oswa yon moun w ap ede, gen kesyon konsènan Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, se dwa ou pou yo ede ou ak ba ou enfòmasyon nan lang ou gratis. Pou pale ak yon entèprèt, rele 1-800-300-8181 (TTY 711).

HAITIAN CREOLE

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면 1-800-300-8181 (TTY 711)로 전화하십시오.

KOREAN

Se lei o qualcuno che sta assistendo dovesse avere domande relative a Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ha il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella sua lingua senza alcun costo aggiuntivo. Per parlare con un interprete, contatti 1-800-300-8181 (TTY 711).

ITALIAN

אויב איר אדער עמיצער וועם איר העלפט האט פראגעס איבער Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, האט איר די רעכט צו באקומען הילף און אינפארמאציע אין אייער שפראך פריי פון אפצאל. צו רעדן מיט א דאלמעטשער רופט 1-800-300-8181 (TTY 711).

YIDDISH

যদি আপনার, বা যাকে আপনি সাহায্য করছেন তার, Empire BlueCross BlueShield HealthPlus সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ভাষায় বিনামূল্যে সাহায্য ও তথ্য পাবার অধিকার আপনার আছে। একজন দোভাষীর সাথে কথা বলতে, 1-800-300-8181 (TTY 711)

BENGALI

Jeśli macie Państwo pytania lub osoba, której Państwo pomagacie, ma pytania na temat Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, przysługuje Państwu prawo do bezpłatnej pomocy i informacji w Państwa języku. Aby skorzystać z usług tłumacza, proszę zadzwonić pod numer 1-800-300-8181 (TTY 711).

POLISH

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Empire BlueCross BlueShield HealthPlus، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-800-300-8181 (TTY 711).

ARABIC

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-300-8181 (TTY 711).

FRENCH

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Empire BlueCross BlueShield HealthPlus کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کریں 1-800-300-8181 (TTY 711)۔

URDU

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-800-300-8181 (TTY 711).

TAGALOG

Εάν εσείς ή κάποιο άτομο το οποίο βοηθάτε έχει ερωτήσεις σχετικά με το Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες στη γλώσσα σας δωρεάν. Για να μιλήσετε με έναν διερμηνέα, καλέστε στο 1-800-300-8181 (TTY 711).

GREEK

Nëse ju ose dikush tjetër që po ndihmoni keni pyetje për Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ju keni të drejtën të merrni ndihmë dhe informacione falas në gjuhën tuaj. Për të folur me një përkthyes, telefononi 1-800-300-8181 (TTY 711).

ALBANIAN



Cómo lograr que las decisiones sanas sean más fáciles

Cuando vive con diabetes, puede ser difícil encontrar el tiempo o la motivación para ponerse en forma. Pero al optar por hacer más actividad física, usted puede:

- Disminuir su presión arterial, azúcar en la sangre y colesterol.
- Bajar de peso.
- Dormir y sentirse mejor.
- Controlar sus síntomas.
- Disminuir la cantidad de medicamentos que necesita.
- Fortalecer su corazón.
- Aumentar su flexibilidad, fuerza y energía.

My Health es una publicación de Empire para fines de proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2016. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

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