

Adentro: Consejos sobre el cuidado preventivo de la salud

Prepárese ahora par conservar la salud durante la temporada de la gripe



La influenza, también conocida como la gripe, puede hacerlo sentirse muy mal. Pero hay ciertas cosas que puede hacer para no enfermarse de gripe.

Algunos consejos básicos:

- Vaya a que le pongan la vacuna contra la gripe cada año.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Manténgase alejado de las personas que tengan resfriado o gripe.
- Coma más alimentos como frutas y verduras que pueden ayudar a proteger de la gripe.
- Beba más agua.
- Descanse más.



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos, a partir de los 6 meses de edad, especialmente aquellos que corren un alto riesgo de complicaciones graves por la gripe, reciban la vacuna contra la gripe cada año. Y si tiene 65 o más años de edad, los CDC sugieren que también se ponga una vacuna contra la neumonía.

¿Cuándo debe vacunarse contra la gripe?

A pesar de que la temporada de gripe suele llegar a su máximo en enero o después, trate de vacunarse contra la gripe tan pronto como la vacuna esté disponible, antes de que la temporada de gripe empiece y llegue a su comunidad. Esto le dará tiempo a su cuerpo para desarrollar los anticuerpos necesarios para protegerse contra la gripe.

¿Dónde puede obtener una vacuna contra la gripe o más información?

- Su proveedor de atención primaria (PCP) o su administrador de casos
- Cualquiera de las farmacias de nuestra red si tiene 21 años o más de edad
- En el departamento de salud de su localidad

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

Visite cdc.gov/flu/weekly para obtener más detalles.



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

www.empireblue.com/ny

¿Necesita ayuda para mantenerse al día sobre su información médica personal?

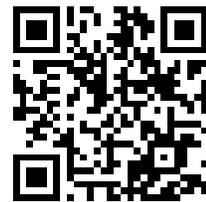
La app móvil de Express Scripts puede ayudarle a mantenerse al día con sus medicamentos en cualquier momento y en cualquier lugar.

Desde la app móvil tendrá acceso instantáneo a funciones como:

- **Su gabinete de medicina** para averiguar las interacciones, crear recordatorios, organizar medicamentos y actualizar su historial.
- **Alertas de atención de farmacia** para ayudarle a mantenerse al día con su plan de tratamiento recetado.
- **Reclamos e historia** para ver la actividad y los detalles de su receta.
- **Busque una farmacia** para buscar farmacias de la red, información de contacto e instrucciones.
- **Información sobre medicamentos** para consultar efectos secundarios, interacciones con medicamentos, imágenes de píldoras y más.

**Es posible que algunas funciones no estén disponibles a menos que estén activadas para su grupo en [express-scripts.com](https://www.express-scripts.com).*

Para averiguar si
la app de Express Scripts
está disponible para su
dispositivo móvil o cómo
descargarla hoy sin costo,
visite [express-scripts.com](https://www.express-scripts.com)
o escanee esta imagen
con su teléfono inteligente.



¡Su opinión cuenta!



Avísenos cómo podemos mejorar nuestros servicios y mejorar su satisfacción.

Si recibe una encuesta por correo o una llamada pidiendo comentarios acerca de nuestro plan de seguro médico, por favor complétela. ¡Su opinión cuenta!

Además de las encuestas, celebramos reuniones en directo varias veces al año a través de nuestro **Comité Asesor de Salud de Miembros y Consumidores**. En estas reuniones de miembros, le pedimos sus sugerencias sobre cómo podemos mejorar la satisfacción de los miembros con el plan de seguro médico. Los miembros son invitados al azar a las reuniones.



Consejos sobre el cuidado preventivo de la salud

Al ir a chequeos médicos de rutina se pueden encontrar enfermedades temprano, lo cual ayuda a usted y a su familia a conservar la salud. Si usted o su familia tienen ciertas afecciones de salud, es posible que necesite otras pruebas o exámenes además de chequeos de rutina.

	¿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.Los niños deben ser vacunados para poder 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.

¿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 es una mujer de 40 a 74 años, pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo debe comenzar y con qué frecuencia debe hacerse una mamografía.

Cáncer de cuello del útero

- 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.
- 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

¿Qué debe saber?

¿Cuándo debe acudir para servicios?

Afecciones crónicas

Asma

El control eficaz del asma puede disminuir la cantidad de días que falta a la escuela o al trabajo.

- Consulte con su doctor sobre un plan de acción para el asma.
- Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma:
 - 1. Los medicamentos de rescate** (como el albuterol), los cuales se toman cuando hay síntomas de asma o un ataque de asma.
 - 2. Los medicamentos de control**, los cuales se toman todos los días, aunque se sienta bien.

- 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.

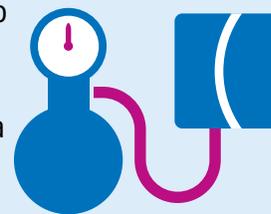


Hipertensión

La hipertensión arterial es el factor de riesgo más importante para un accidente cerebrovascular.

- 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.

- 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.



BMI



El índice de masa corporal (en inglés usan la abreviatura BMI) es una medición que compara la estatura con el peso de una persona.

- 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.

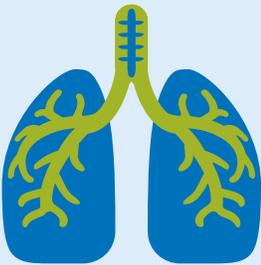
- Acuda al doctor cada año para un examen físico.
- Consulte a su doctor sobre su índice de masa corporal.
- Si tiene hijos, pregúntele al doctor cómo calcular el índice de masa corporal de su hijo.

¿Qué debe saber?

¿Cuándo debe acudir para servicios?

Afecciones crónicas

Enfermedad pulmonar crónica obstructiva



- 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.

- 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.

Insuficiencia cardíaca congestiva

- 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).

- Pregúntele a su doctor con qué frecuencia debe ir a consulta.



Prueba de detección de cáncer colorrectal

- 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.

- 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 (TTY 711). Asegúrese de ir a que le hagan a usted o a su hijo las pruebas necesarias antes de que se termine el año.

Renovación de la cobertura

Si es miembro de Managed Care de Medicaid, debe renovar su seguro médico cada año.

La Administración de Recursos Humanos (HRA) de la Ciudad de Nueva York le enviará un paquete de renovación por correo cuando sea el momento de renovar. Para los miembros que no viven en la Ciudad de Nueva York, el Departamento Local de Servicios Sociales (LDSS) le enviará un paquete de renovación. Si no ha recibido su paquete de renovación 90 días antes de que venza su seguro, llámenos al **1-888-809-8009**.

Si acude a una de nuestras oficinas para ayuda, entregaremos su paquete directamente al HRA o al LDSS. Si no puede llegar a una de nuestras oficinas, puede pedirnos que vayamos a su casa o puede llevar el paquete directamente al HRA o al LDSS.

El HRA/LDSS debe recibir su formulario a más tardar en la fecha de respuesta indicada en su formulario de renovación. De lo contrario, cancelarán sus beneficios de Medicaid y su cobertura de Empire.



Consejos para la renovación exitosa:

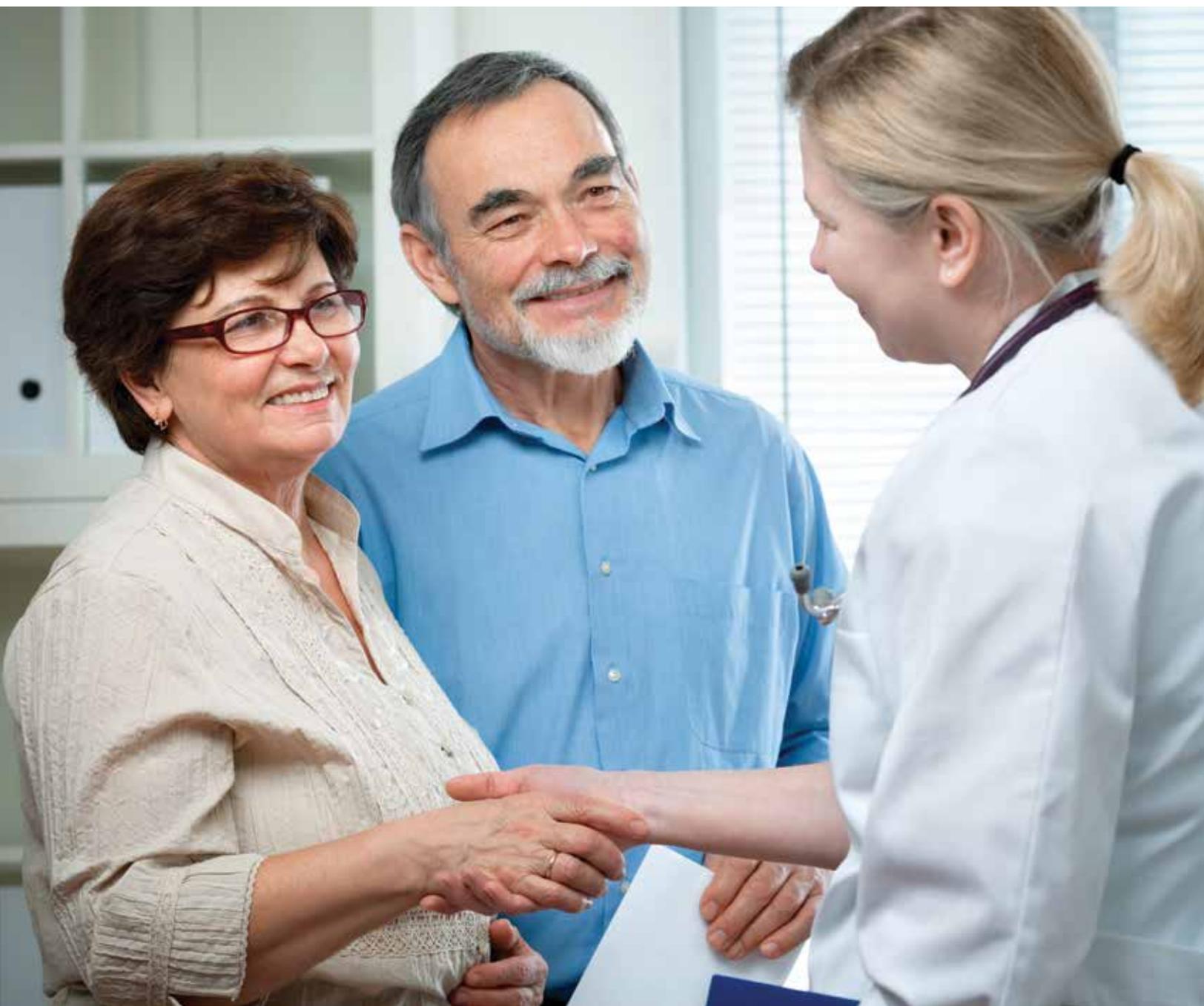
- Busque la fecha de vencimiento en la carta de renovación. ¡No se espere hasta el último momento!
- Si no ha recibido su paquete de renovación, es posible que califique para completar su renovación en línea.
- Si envía por correo el formulario al HRA o LDSS, conserve una copia del formulario y de los documentos. No envíe copias originales de documentos importantes y no olvide firmar el formulario
- ¡Nunca ignore una carta de HRA o de LDSS, aunque recientemente haya renovado su seguro o ya haya enviado su formulario! A veces HRA/LDSS necesita más información para tomar una decisión o necesita que una familia renueve antes de que haya pasado un año.
- Si recibe un Aviso de Aplazamiento, llámenos inmediatamente para evitar la pérdida de su seguro.

Para obtener información sobre cómo renovar su cobertura de salud o para completar la solicitud, llame al **1-888-809-8009 (TTY 711)** o visite una oficina de Empire.

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.





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).

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).

SPANISH

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



An Anthem Company



Nuestro aviso sobre las 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.

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 licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.