

## ¿Cuánto sabe sobre el VIH?

La mayoría de las personas sabe que puede contraer VIH si tiene relaciones sexuales sin protección. Sin embargo, muchos no saben que compartir agujas para inyectarse drogas conlleva un alto riesgo de infectarse con VIH.

Puede llamar al 311 para obtener referidos a los programas de intercambio de jeringas que brinda el NYC Department of Health and Mental Hygiene y servicios confidenciales de enfermedades de transmisión sexual (STD) para la pareja sexual o la persona con la que se comparten agujas y que no está inscrita.

Si bien no hay cura para el VIH, sí hay formas de protegerse. La profilaxis previa a la exposición (PrEP) y la profilaxis posterior a la exposición (PEP) ayudan a reducir el riesgo de contraer VIH. Estos medicamentos antivirales pueden proteger contra la infección. La PrEP se toma rutinariamente antes de la exposición y la PEP se toma después de la posible exposición. Si cree que puede estar en riesgo, consulte a su doctor.

**Para obtener más información, visite [hivguidelines.org/prep-for-prevention](http://hivguidelines.org/prep-for-prevention).**

Fuente: [health.ny.gov/diseases/aids](http://health.ny.gov/diseases/aids)

## ¿Vive con VIH?

Los chequeos de rutina le ayudarán a llevar una vida saludable.

- Realícese un examen físico.
- Revise su carga viral y el recuento de células CD4+.
- Obtenga las recetas o ajuste sus medicamentos.

## ¿Cómo podemos ayudarlo?



Si necesita ayuda con los medicamentos o para encontrar un doctor, comuníquese con los servicios de Empire BlueCross BlueShield HealthPlus Case Management llamando al 1-888-830-4300 (TTY 711).

También puede visitar [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny). Los servicios son gratuitos.



### ¿Qué preguntas tiene sobre la salud?

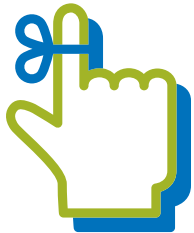
Llame a la 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7): **1-800-300-8181 (TTY 711)**  
Servicios al Miembro **1-800-300-8181 (TTY 711)** • [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny)

# Comience un **hábito nuevo** hoy mismo

Haga que tomar medicamentos sea parte de su rutina

## Consejos para recordar cuándo y cómo debe tomar los medicamentos:

Si tiene dificultades para buscar los medicamentos a tiempo todos los meses, pregúntele a su doctor cómo registrarse para hacer el pedido por correo. De esta manera, podrá recibir los medicamentos recetados directamente en su hogar.



**Recuerde,** nunca deje de tomar un medicamento ni comience a tomarlo sin el consejo del doctor.

Haga que tomar medicamentos sea parte de su rutina diaria. Por ejemplo, tómelos después de cepillarse los dientes o con alguna comida (en especial si el medicamento se debe tomar con algún alimento).

Use un pastillero para organizarse a diario.

Configure una alarma de recordatorio.

Coloque los medicamentos en un lugar donde pueda verlos en el momento en que deba tomarlos. Pruebe con ponerlos en su mesita de noche, cerca del cepillo de dientes o junto a la cafetera.

**Tomar los medicamentos exactamente como se lo indica el doctor lo ayudará a obtener mejores resultados.**

Para obtener más consejos útiles sobre cómo facilitar la toma de los medicamentos, visite [www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews6-09.pdf](http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews6-09.pdf)



## ¿Cómo podemos ayudarlo?

Al tratar una afección médica como la depresión, es importante tomar el medicamento a tiempo. Empire puede ayudarlo a reponer su medicamento antidepresivo y asesorarlo sobre su uso adecuado, así como sugerirle algunas preguntas que debería hacerle a su doctor.

Puede llamar a Empire Clinical Pharmacy Call Center al 1-866-330-1054 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 6 p.m., hora local. También puede visitar [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny).

## Nuevo beneficio en farmacias de medicamentos para la presión arterial alta

Controlarse la presión arterial es una de las medidas más importantes que puede tomar para prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. Para facilitar la reposición de los medicamentos para la presión arterial alta, Empire permitirá que los miembros que utilicen el programa de pedidos por correo obtengan un suministro de estos medicamentos para 90 días. Pregúntele a su doctor cómo registrarse para este programa. Si necesita ayuda, llame a Empire Clinical Pharmacy Call Center al 1-866-330-1054 (TTY 711).





---

**Queremos asegurarnos de que ESTÉ INFORMADO sobre sus medicamentos.**


# Consejos para el cuidado de la



Realizarse exámenes de bienestar con regularidad permite detectar enfermedades tempranas, lo cual los ayuda a usted y a su familia a estar bien. Si usted o su familia sufren ciertas afecciones médicas, es probable que necesiten otros análisis o exámenes de detección, además de los chequeos habituales.

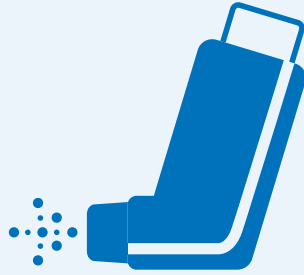
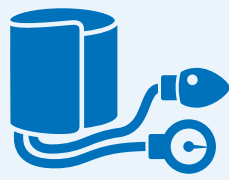

	¿Qué debe saber usted?	¿Cuándo debe recurrir a los servicios?
<b>NIÑOS</b>		
<b>Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los niños necesitan atención de seguimiento y monitoreo cuando comienzan a tomar un medicamento para el ADHD por primera vez.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lleve a su hijo a una visita de seguimiento en persona con el doctor que le extiende las recetas dentro de los 30 días de surtir la primera receta.</li></ul>
<b>Inmunizaciones (vacunas)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los niños deben estar totalmente inmunizados a los 2 años de edad.</li><li>Las vacunas son obligatorias para que los niños puedan asistir a la guardería y a la escuela.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>Los niños deben recibir las vacunas durante los chequeos de niño sano (desde el nacimiento hasta los 2 años de edad).</li><li>Durante los años siguientes, se requieren vacunas adicionales.</li></ul>
<b>Exámenes de detección en los chequeos de niño sano (de 0 a 12 años)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Además de llevar a su hijo al doctor cuando está enfermo o ante una emergencia, se recomiendan visitas regulares de bienestar para ayudar a mantener a su hijo sano.</li><li>Las visitas de niño sano incluyen exámenes físicos, así como el monitoreo del crecimiento y el desarrollo del niño.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pregúntele al doctor de su hijo cuántas visitas necesita hacer el niño.</li></ul> 
<b>Exámenes de detección de bienestar de adolescentes (de 13 a 19 años)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Los chequeos de bienestar anuales pueden ayudar a mantener a los adolescentes en buena salud física, mental y emocional.</li><li>Durante un chequeo de bienestar, los adolescentes reciben un examen físico e información sobre una buena nutrición y una vida saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pregúntele al doctor de su hijo adolescente cuántas visitas necesita hacer el adolescente.</li></ul>

# salud preventivo

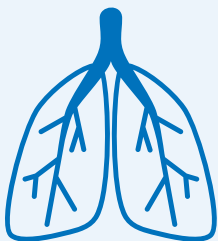

	¿Qué debe saber usted?	¿Cuándo debe recurrir a los servicios?
<b>MUJERES</b>		
<b>Cáncer de mama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La detección temprana es la mejor protección contra el cáncer de mama. Las mamografías regulares o las radiografías de mamas pueden detectar bultos muy pequeños que no se perciben al tacto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si tiene entre 40 y 74 años, consúltele a su proveedor de cuidado médico cuándo debe comenzar a hacerse mamografías y con qué frecuencia.</li> </ul> 
<b>Cáncer de cuello uterino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El cáncer de cuello uterino se puede prevenir, y es uno de los cánceres que se tratan con mayor éxito cuando se detectan de manera temprana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las mujeres de entre 21 y 65 años deben visitar a un ginecólogo o a su proveedor de cuidado primario (PCP) para realizarse un examen pélvico y un Papanicolaou. Consulte a su proveedor sobre la frecuencia con la que debe hacerse el examen de detección.</li> </ul>
<b>Clamidia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La clamidia es una infección de transmisión sexual (STI) común que puede afectar la salud reproductiva de la mujer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las mujeres sexualmente activas, especialmente las de 25 años o menos, deben visitar al ginecólogo o PCP y hacerse el examen de clamidia.</li> </ul>
<b>AFECCIONES CRÓNICAS</b>		
<b>Depresión y salud mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Las enfermedades mentales graves pueden debilitar a quienes las padecen.</b></li> <li>Las enfermedades mentales, como la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia, son las principales causas de discapacidad en los Estados Unidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si alguna vez estuvo hospitalizado debido a una enfermedad mental, debe recibir atención de seguimiento dentro de los siete días posteriores al alta del hospital para seguir controlando los síntomas.</li> <li>Comuníquese con su doctor o con Empire para que lo ayuden a concertar una cita.</li> </ul>
<b>Diabetes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Puede ocasionar graves problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca y enfermedad renal.</b></li> <li>Estar físicamente activo, mantener un peso saludable, llevar una dieta saludable y tomar los medicamentos según lo recetado ayuda a prevenir y controlar la diabetes.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>La hemoglobina A1c se obtiene a través de un análisis de sangre que le permite saber si el azúcar está bien controlada. Este análisis se debe hacer dos o tres veces al año.</li> <li>Realícese un examen de la vista (incluido un examen de detección de retinopatía) y un análisis de orina una vez por año, o según se lo recomiende el doctor.</li> <li>Si tiene diabetes tipo 2, debe realizarse un análisis de orina cuando se la diagnostiquen, y luego una vez por año, para verificar que no haya daños en los riñones.</li> </ul>



# Consejos para el cuidado de la

	¿Qué debe saber usted?	¿Cuándo debe recurrir a los servicios?
<b>AFECCIONES CRÓNICAS</b>		
<b>Asma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un control efectivo del asma puede reducir la cantidad de días que falta a la escuela o al trabajo.</li><li>• Consulte a su doctor sobre un plan de acción contra el asma.</li><li>• Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma:<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Los medicamentos de rescate</b> (como el albuterol) se toman cuando se presentan síntomas o un ataque de asma.</li><li>2. <b>Los medicamentos de control</b> se toman todos los días, incluso cuando el paciente se siente bien.</li></ol></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Converse con su doctor sobre su asma en cada visita.</li><li>• Surta los medicamentos que le recetan según las indicaciones del doctor.</li><li>• Visite a un especialista (neumólogo), según la recomendación de su PCP.</li></ul> 
<b>Hipertensión (presión arterial alta)</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La presión arterial alta es el factor de riesgo individual más importante para los accidentes cerebrovasculares.</b></li><li>• La única forma de saber si tiene presión arterial alta es controlándose la presión arterial. La presión arterial normal para un adulto debe ser inferior a 120/80 mm Hg. La presión arterial por encima de 140/90 mm Hg se considera alta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visite al doctor y contrólese la presión arterial con regularidad.</li><li>• Si el doctor le controla la presión y esta está alta, pídale que se la controle por segunda vez (durante la misma visita).</li><li>• Si está tomando un medicamento para la presión arterial, tómelo como se lo recetó su proveedor de cuidado médico para poder mantener los síntomas bajo control.</li></ul>
<b>Índice de masa corporal (BMI)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>El índice de masa corporal (BMI) es una cifra que se obtiene a partir del peso y la altura de una persona.</b></li><li>• Mantener un peso saludable ayuda a disminuir los riesgos de diabetes, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, presión arterial alta, artritis y cáncer.</li><li>• Las pruebas de BMI se utilizan para detectar categorías de peso que pueden ocasionar problemas de salud.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Visite a su doctor todos los años para realizarse un examen físico.</li><li>• Converse con su doctor sobre su BMI.</li><li>• Si tiene hijos, pregúntele a su doctor cómo se calcula el BMI de ellos.</li></ul> 

# salud preventivo

	¿Qué debe saber usted?	¿Cuándo debe recurrir a los servicios?
<b>AFECCIONES CRÓNICAS</b>		
<b>Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hablar con su doctor acerca de su dificultad para respirar, sibilancia o tos, dificultad para dormir, hábitos alimenticios o producción y color de esputo permitirá que lo ayude a manejar mejor sus síntomas de COPD.</li><li>• Si le diagnostican COPD, deberá realizarse una espirometría (prueba de respiración especial).</li><li>• Incluso si se siente bien, siga tomando los medicamentos para la COPD.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Converse con su doctor sobre la frecuencia con la que debe someterse a exámenes de detección y realizar visitas de seguimiento.</li><li>• Pregúntele sobre los beneficios de los ejercicios de respiración y si la rehabilitación pulmonar es adecuada para usted.</li><li>• Repase las instrucciones para tomar los medicamentos con su doctor o su farmacéutico.</li></ul>
<b>Insuficiencia cardíaca congestiva (CHF)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pesarse todos los días, informar sobre cualquier cambio a su doctor y tomar diuréticos según lo recetado puede ayudarlo a mantenerse lo más saludable posible si sufre de CHF.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consúltele a su doctor con qué frecuencia debe visitarlo.</li></ul> 
<b>Examen de detección de cáncer colorrectal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El cáncer colorrectal generalmente se desarrolla a partir de crecimientos anormales (pólipos) en el colon o el recto. Los exámenes de detección permiten encontrar los pólipos y eliminarlos antes de que se conviertan en cáncer. También permiten detectar el cáncer colorrectal a tiempo, cuando es más fácil de tratar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para la mayoría de las personas, el examen de detección de cáncer colorrectal debe realizarse a partir de los 50 años. Las personas con antecedentes familiares de cáncer colorrectal u otras afecciones deben comenzar a realizarse el examen con anterioridad. Consulte a su proveedor de cuidado médico cuándo debe comenzar a hacerse los exámenes.</li></ul>

**Si tiene alguna afección crónica,** visite a su doctor **por lo menos una vez al año.**



Si necesita ayuda para buscar o concertar una cita con un doctor, llame al **1-800-300-8181 (TTY 711).**

# Preparémonos para estar saludables durante la temporada de gripe

La gripe (influenza) es una infección viral que habitualmente aparece de repente y sin enfermedades previas. Algunos de los síntomas que deben tenerse en cuenta son la fiebre, el dolor en el cuerpo, el dolor de cabeza, la tos seca y la fatiga inusual. En general, la peor parte de la enfermedad dura tres o cuatro días, pero puede llevar hasta dos semanas volver a sentirse bien.

Como es un virus, los antibióticos no surten efecto. A menudo, es mejor tratarla en casa, con hidratación y reposo. Si los síntomas continúan o empeoran, llame a su médico de cuidado primario (PCP) de inmediato. Si no puede comunicarse con el PCP, vaya a una unidad de cuidado de urgencia o a una sala de emergencias.



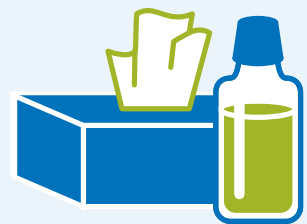
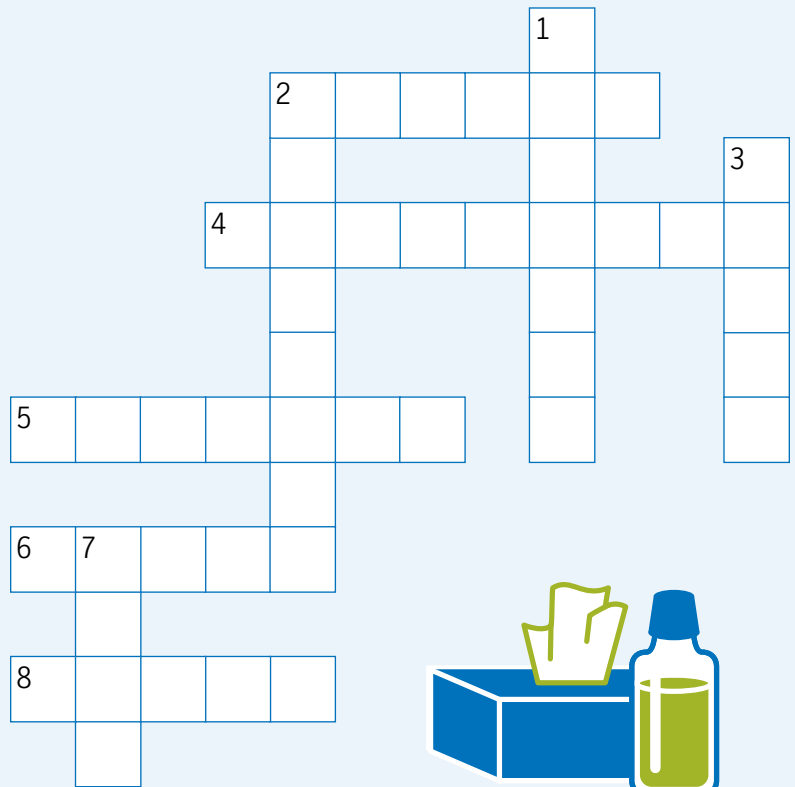
¿Cómo puede prepararse para la temporada de gripe y mantenerse sano? Aquí tiene un crucigrama divertido para empezar:

## Horizontales

- Reduce el riesgo de que se contagie la gripe todos los años.
- Esta persona puede responder sus preguntas sobre la gripe y la vacuna.
- Síntomas similares a la gripe pero más leves.
- Lavárselas ayuda a minimizar que se contagie la gripe.
- Manera en que el cuerpo descansa y se recupera.

## Verticales

- Mantenerse alejado de las personas que están así ayuda a prevenir el contagio de la gripe.
- Proveen vitaminas y nutrientes para fortalecer el sistema inmunológico.
- Infección viral cuyos síntomas son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y dolor de garganta.
- Beber más cantidad de esto ayuda a hidratar el cuerpo.



Respuestas del crucigrama:  
 Horizontales, 2. Vacuna, 4. Proveedor,  
 5. Resfrió, 6. Manos, 8. Sueño  
 Verticales, 1. Enfermo, 2. Verduras, 3. Gripe, 7. Agua



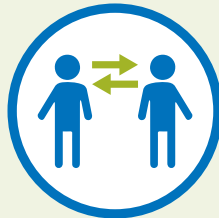
# ¿Qué puede hacer para prevenir el contagio de la gripe?

Haré lo siguiente:

**Vacunarme contra la gripe** antes de la temporada de gripe o al comenzar esta.



**Evitar el contacto cercano** con personas engripadas, siempre que sea posible.



**Lavarme las manos** con agua y jabón, con frecuencia.



**Cubrirme la nariz y la boca** con un pañuelo de papel al toser o estornudar.



**Evitar tocarme** los ojos, la nariz y la boca.



**Respuesta:**

Todas las anteriores



Para obtener más información sobre la gripe y cómo se expande en su área, consulte a su PCP o visite los Centers for Disease Control and Prevention.



## Vacunas antigripales

¿Qué?

Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recomiendan que todas las personas a partir de **los 6 meses de vida** reciban una vacuna inyectable contra la gripe. Si usted tiene 65 años o más, consulte a su proveedor si debe colocarse también la vacuna contra la neumonía.

¿Cuándo?

Generalmente, la temporada de gripe alcanza su pico en **enero**, de modo que colocarse la vacuna antigripal tan pronto como esté disponible en el otoño le da tiempo a su cuerpo para que desarrolle los anticuerpos necesarios para protegerlo contra la gripe antes de que esta se extienda en su comunidad.

¿Dónde?

- Su PCP
- Cualquiera de las farmacias de la red si usted tiene 21 años o más
- Su departamento de salud local

# Renovación de la cobertura

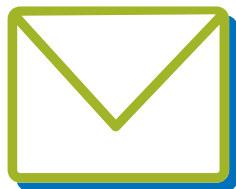


Si usted o un miembro de su familia es miembro de Medicaid Managed Care, deberá renovar el plan una vez por año, al cumplirse un año desde la fecha de inscripción o antes de esto.

Entre 45 y 90 días antes de la fecha de renovación, recibirá un aviso de alguna de las siguientes oficinas:

- Mercado de seguros de salud New York State of Health (NYSOH)
- Human Resources Administration (HRA)
- Su oficina local del Department of Social Services (LDSS)

Abra y lea el aviso cuando lo reciba. Allí se le indicará lo que debe hacer para renovar los beneficios a tiempo y evitar perder la cobertura.



## Podemos ayudarlo con la renovación.

Llámenos hoy mismo al **1-888-809-8009 (TTY 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

### O BIEN

Cerca de su hogar o trabajo, encontrará ayuda disponible gratuita y en persona de un asistente de inscripción provisto por el mercado (MPFE). Nos encantará conocerlo. Visite un Empire Community Service Center cerca de usted.

Para obtener una lista de los MPFE, llame al Mercado de seguros de salud New York State of Health al **1-855-355-5777**.

### O BIEN

Puede renovar por teléfono llamando a NY State of Health al **1-855-355-5777** o ingresando en línea a **[nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov)**.

## Consejos para una renovación correcta:

- Busque la fecha límite de respuesta en el formulario de renovación. No espere hasta último momento para hacer la renovación.
- Si no recibió el paquete de renovación, es probable que pueda completar la renovación en línea o por teléfono.
- También es importante continuar realizando los pagos a tiempo. Al hacer los pagos, le indica a la compañía de seguros que desea continuar con la póliza.
- Es importante que el Mercado de seguros de salud New York State of Health (NYSOH) cuente con su dirección más reciente. De lo contrario, no recibirá la notificación.
- Empire puede enviarle un recordatorio por mensaje de texto, correo electrónico o mensaje telefónico automático para ayudarlo con el proceso de renovación a fin de que no pierda la cobertura.



# Cómo tomar decisiones sobre los cuidados y los servicios

**Algunas veces, debemos tomar decisiones sobre cómo cubrir el cuidado y los servicios.**

Esto se denomina Administración de utilización (UM). Nuestro proceso de UM se basa en los estándares del National Committee for Quality Assurance (NCQA). Todas las decisiones de UM se basan únicamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Lo hacemos a fin de obtener los mejores resultados posibles para nuestros miembros. Además, no les pedimos a nuestros proveedores que hagan un menor uso de los servicios, ni los alentamos a hacerlo. Tampoco creamos barreras para impedir que los miembros accedan al cuidado de la salud. Los proveedores y otras personas implicadas en las decisiones de UM no reciben ningún tipo de recompensa por limitar o denegar cuidados. Cuando contratamos, ascendemos o despedimos a proveedores o miembros del personal, no lo hacemos en función de la probabilidad de que denieguen beneficios.



An Anthem Company

## MiSalud 2018

### Nuestro aviso de prácticas de privacidad

Este tipo de notificación explica cómo Empire puede utilizar y divulgar su información médica. También le informa cómo acceder a esta información. El aviso cumple con las normas de privacidad establecidas por la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (HIPAA). Si desea una copia de nuestra notificación de prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro al teléfono que figura en su tarjeta de identificación, o visite [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny).

---

*Mi salud* es una publicación de Empire para brindarle información. No pretende dar consejos médicos personales. Pida asesoramiento directamente a su médico. ©2018. 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.

