

En el interior: Control de su presión sanguínea

# Presentamos a Liberty Dental: Un nuevo proveedor para sus beneficios dentales

El 1 de mayo de 2018, el proveedor dental para Empire cambió de Healthplex a Liberty Dental. Los beneficios no cambian, pero algunos dentistas ya no serán parte de nuestro plan.



Este cambio ocurre porque usted merece sacar el mejor provecho de sus beneficios dentales, obtener cuidado dental de la mejor calidad y tener acceso a un amplio grupo de profesionales dentales. Liberty Dental puede ofrecer estos beneficios a nuestros miembros.



Después del 1 de mayo de 2018, puede llamar a Liberty Dental al 1-833-276-0847 si necesita ayuda para encontrar un nuevo dentista cerca de su domicilio o si tiene preguntas. También puede visitar [www.libertydentalplan.com](http://www.libertydentalplan.com).



**¿Qué preguntas sobre salud tiene?**

Llame a 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)

# ¿Qué puede hacer por usted la administración de casos?

¿Qué sucedería si alguien pudiera hacer lo siguiente?

- Ayudarle a obtener el cuidado y los servicios que necesite para tener una vida más saludable e independiente.
- Brindarle información y orientación acerca de cómo controlar su problema de salud.
- Escuchar sus inquietudes y encontrar las respuestas a sus preguntas.

Eso es exactamente lo que obtiene con el programa gratuito de administración de casos de Empire. Hay un equipo de expertos que incluyen doctores, enfermeros, trabajadores sociales y farmacéuticos a su disposición para ayudarle a recibir los cuidados adecuados.

Un administrador de casos puede hablar con usted por teléfono para desarrollar un plan de cuidado que cubra sus necesidades.

**MIEMBRO** Como miembro de Empire, también puede ser elegible para estar en un hogar de salud.

Este es un beneficio adicional de Medicaid creado para ayudarle a manejar todas sus necesidades de salud — físicas, mentales y sociales.



## El administrador de casos puede:



Enseñarle acerca de su problema de salud.



Ayudarle a entender sobre sus medicamentos y la forma de tomarlos.



Trabajar con usted y su doctor para desarrollar un plan de tratamiento personal.



Ayudarle a obtener suministros y equipos médicos, cuando sea necesario.



Proporcionar coordinación de cuidados, incluida asistencia con la programación de citas médicas y transporte a las citas.



Conectarlo con recursos útiles y servicios en su comunidad.

# Uno de cada 4 neoyorquinos tiene hipertensión

Muchos neoyorquinos tienen hipertensión, pero no lo saben.

- La presión arterial alta (hipertensión) puede ser pasada por alto porque generalmente **no presenta síntomas**. Pero puede causar **accidente cerebrovascular, ataque cardíaco y muerte prematura**.
- Controlar su presión arterial con regularidad lo ayuda a saber si tiene algún problema.
- Los grupos más propensos a tener presión arterial alta incluyen personas de **65 años de edad o más, personas de raza negra y latinos**.

Las siguientes son maneras de prevenir o controlar la presión arterial alta. Si tuviera que comenzar con algo nuevo en los próximos seis meses, ¿qué sería?

- Evite los alimentos procesados. Consuma granos integrales, frutas y vegetales.
- Lea las etiquetas nutricionales e intente limitar su consumo de sodio (sal) a 1,500 mg por día.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe.
  - Mujeres: No más de una bebida por día.
  - Hombres: No más de dos bebidas por día.
- Manténgase en movimiento (la caminata sirve) durante al menos 30 minutos por día, cinco días por semana.
- Deje de fumar, ya que esto aumenta el riesgo de padecer ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



- Cada día es una nueva oportunidad para hacer una elección saludable. ¡No la deje escapar! Trabajar para alcanzar estas metas puede ayudarle a tener una vida más prolongada y saludable.

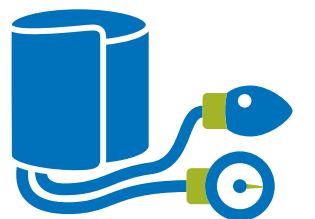
**Tomar sus medicamentos es importante.**

Algunas personas dejan de tomar sus medicamentos para la presión arterial alta o se saltean dosis porque:

- Se sienten bien.
- Les preocupan los efectos secundarios.
- Les preocupa no poder pagarlos.
- Su presión arterial comienza a mejorar.

No se saltee dosis ni deje de tomar sus medicamentos. Los medicamentos pueden reducir el riesgo de padecer ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con su proveedor de cuidado de la salud o farmacéutico.

Contrólese la presión arterial con regularidad. Si su presión arterial está bajo control, sus medicamentos están funcionando.



El programa de Case Management de Empire puede ayudarle a controlar sus problemas de salud. Para obtener más información o inscribirse en el programa gratuito de administración de casos de Empire, llame a Servicios al Miembro al 1-800-300-8181 (TTY 711).

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



## Consejos para dejar de fumar

Es difícil dejar de fumar. ¿Sabía que la mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de poder dejar de fumar del todo? La buena noticia es que se puede lograr. No importa durante cuánto tiempo haya fumado, nunca es demasiado tarde para dejar de hacerlo.

La nueva aplicación móvil del NYC Health Department, NYC HelpMeQuit, es un recurso gratuito para ayudarle a dejar los cigarrillos.

También puede llamar a la nueva línea para dejar de fumar del estado de Nueva York: 1-866-NY-QUITS o visitar [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com) para obtener ayuda.

Para obtener más información sobre qué medicamentos para dejar de fumar cubre su seguro de salud, llame a Servicios al Miembro al 1-800-300-8181 (TTY 711).

Fuente: New York City Department of Health and Mental Hygiene  
<https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/smoking-nyc-quits.page>

## El cáncer de cuello uterino puede prevenirse

El cáncer de cuello uterino es el cáncer ginecológico más fácil de prevenir, con exámenes de detección y controles periódicos.

**Dos exámenes de detección pueden ayudarle a prevenir el cáncer de cuello uterino o a detectarlo a tiempo.**

- **La prueba de Papanicolaou** detecta **precánceres**. Estos son cambios celulares en el cuello del útero que podrían convertirse en cáncer de cuello uterino si no se tratan de manera adecuada.
- **La prueba de VPH** detecta el virus (**virus del papiloma humano**) que puede causar estos cambios celulares.

La prueba de Papanicolaou se **recomienda** a todas las mujeres de entre 21 y 65 años de edad, y se puede hacer en un consultorio médico o una clínica. Cuando se realice una prueba de Papanicolaou, el doctor también puede realizarle un examen pélvico y controlar su útero, ovarios y otros órganos para asegurarse de que no haya problemas. Hay ocasiones en las que su doctor puede realizarle un examen pélvico sin hacerle una prueba de Papanicolaou. Pregúntele a su doctor qué pruebas le va a realizar, si no está segura.

Fuente: The Centers for Disease Control and Prevention  
[https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic\\_info/screening.htm](https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/screening.htm)



## Cómo vivir bien con diabetes



¿Cómo es vivir con diabetes? ¿Qué puedo hacer para seguir viviendo mi vida al máximo aunque tenga diabetes? La siguiente tabla puede ayudarle a realizar un seguimiento de sus pruebas y servicios de rutina:

Prueba	Con qué frecuencia	Mi última prueba
Un <b>análisis de sangre A1c</b> para mostrar cómo han estado sus niveles de azúcar en sangre en los últimos dos o tres meses	Dos o tres veces al año	
Un <b>análisis de orina</b> para comprobar el funcionamiento correcto de los riñones	Anualmente	
Un <b>análisis de sangre de LDL (colesterol)</b> debido al riesgo aumentado de sufrir enfermedad cardíaca	Anualmente	
Un <b>examen de pupila dilatada</b> para detectar la retinopatía diabética, que es la principal causa de ceguera en las personas con diabetes	Anualmente	
<b>Cuidado de los pies</b> por parte de un podólogo o un proveedor de cuidado primario	En cada visita al doctor; visita anual a un especialista	

Si debe realizarse alguna de las pruebas o servicios mencionados, llame a su doctor para programar una visita. Puede hablar con el doctor sobre los cuidados para la diabetes y otras pruebas que pueda necesitar.

Empire tiene un programa de administración de casos para la diabetes. Si desea hablar con un enfermero administrador de casos, llame a Servicios al Miembro al 1 800-300-8181 (TTY 711).



# ¿Qué significa la calidad para usted?

La calidad, en términos de cuidado de la salud, es garantizar que reciba el mejor cuidado posible cuando lo necesite. En Empire nos enfocamos en la calidad. ¿De qué manera nuestro enfoque en la calidad encaja en su vida? Empire mira de cerca los datos que nos hablan acerca del cuidado que usted recibe. Los datos son como una tarjeta de informes para nosotros y para los proveedores de nuestra red.

## Examen de detección de cáncer de mama:

Las mamografías (radiografías de las mamas) de rutina pueden ayudar a detectar el cáncer de mama de forma temprana, cuando es más tratable. Muchas veces, la detección temprana se traduce en mejores resultados. Al igual que con muchas otras enfermedades, el riesgo de desarrollar cáncer de mama aumenta con la edad. Los exámenes de detección de cáncer de mama periódicos son importantes para todas las mujeres. Pero aún más para las mujeres con mayor riesgo, es decir, las mayores de 40 años. Si tiene un riesgo más alto de desarrollar cáncer de mama, pregúntele a su doctor si debe hacerse una mamografía.

## Vacunas infantiles (inmunización):

¿Qué tan protegido está su hijo de las enfermedades más graves de la infancia? ¿Se ha saltado su hijo alguna vacuna? Los niños deben recibir vacunas durante las visitas de niño sano (desde el nacimiento hasta los 2 años de edad). Se requieren vacunas adicionales durante los años siguientes. Programe una cita con el doctor de su hijo hoy mismo, si el niño no tiene las vacunas actualizadas.

## Examen de detección del cáncer colorrectal:

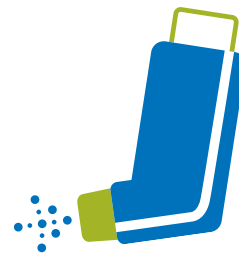
Los exámenes de detección del cáncer colorrectal se recomiendan al cumplir los 50 años, y luego nuevamente a intervalos regulares. Si cree que tiene un riesgo elevado de desarrollar cáncer colorrectal, hable con su doctor sobre cuándo debe comenzar con los exámenes de detección. El cáncer colorrectal casi siempre se desarrolla a partir de **pólipos precancerosos** (crecimientos anormales) en el colon o el recto. Los exámenes de detección pueden descubrir pólipos precancerosos, de manera tal que puedan quitarse antes de convertirse en cáncer.

## Seguimiento después de una hospitalización relacionada con la salud mental

Si ha sido hospitalizado para el tratamiento de una enfermedad mental, asegúrese de programar una visita de seguimiento con su doctor dentro de los siete días del alta del hospital. El cuidado de seguimiento reduce las probabilidades de otra hospitalización. También puede ayudar a detectar efectos secundarios u otros problemas que resulten de nuevos medicamentos o tratamientos.

## Uso de medicamentos apropiados para el asma (cuidado par el asma):

Si tiene asma, es importante que tome sus medicamentos. También es útil establecer una fuerte asociación con su doctor. Juntos pueden controlar su asma. Recuerde tener suministro de todos sus medicamentos recetados y tomar todos los medicamentos como se lo indique el doctor, aunque se sienta bien.



## ¿Cómo podemos ayudarlo?



Si no tiene un proveedor de cuidado primario (PCP), necesita ayuda para programar una cita o tiene preguntas, llame a Servicios al Miembro al 1-800-300-8181 (TTY 711) hoy mismo.

A Empire le gustaría compartir algunas de las actividades de extensión que hacemos para asegurarnos de que esté actualizado con la información más reciente con respecto a su cuidado de la salud.

## Campañas por mensaje de texto:

Mensajes de texto sobre temas de salud preventiva como visitas de niño sano, visita anual al PCP, prevención y control de la diabetes y ayuda para dejar de fumar.

## Días de clínica:

Visitas en el lugar con los miembros en consultorios de proveedores para exámenes de detección de salud y para compartir información, programas y servicios de salud preventiva.

## Centros de servicio comunitario cerca de usted:

Visítenos si necesita ayuda con la inscripción o la renovación de la cobertura. Se ofrecen eventos de salud y bienestar todos los meses. Para obtener más información, llame a Servicios al Miembro al 1-800-300-8181 (TTY 711).

## ¿Qué puede hacer para controlar su cuidado de la salud?

Consulte a su doctor y siga el plan de cuidados que decidan juntos. Comuníquese con nosotros para obtener ayuda para programar una cita llamando al 1-800-300-8181 (TTY 711).



## Encuesta de satisfacción de los miembros de Empire – 2017 (CAHPS)

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.

Clasificaciones y compuestos generales	2015	2016	2017
Plan de salud general	87.52%	83.72%	86.07%
Doctor personal general	90.65%	88.5%	89.33%
Especialista general	78.45%	79.64%	85.91%
Recibir cuidados rápidamente	83.79%	84.22%	83.68%
Recibir el cuidado necesario	81.99%	78.16%	81.22%
Servicio de Atención al Cliente	89.39%	86.41%	85.19%



An **Anthem** Company

P.O. Box 62509  
Virginia Beach, VA 23466-2509

**Mi**salud

## ¡Próximamente lanzamos un nuevo sitio web!



**Su sitio web de miembros pronto tendrá un aspecto nuevo y mejorado para darle un mejor servicio. Además, el sitio se podrá usar de manera más sencilla en dispositivos móviles. Podrá verlo fácilmente en su dispositivo móvil.**

La información del sitio no ha cambiado. Así que no se preocupe.

Aún tendrá acceso a toda su información de beneficios y recursos de salud.

Asegúrese de registrar su cuenta para acceder al área segura para miembros. Con una cuenta registrada, usted puede hacer lo siguiente:

- Cambiar de PCP
- Ver o imprimir su tarjeta de identificación
- Actualizar su información de contacto
- Ver opciones para renovar la cobertura
- Enviar un correo electrónico al equipo de Servicios al Miembro

El nuevo sitio web estará disponible el 22 de junio de 2018.

*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. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

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

NY-SMR2018-NL-C-0618 SP CMAP HNY-NL-0009-18