

# BEWELL

Volumen 3 • 2018

Consejos para miembros, herramientas y recursos para llevar un estilo de vida saludable

3 Consejos para evitar la readmisión

Mantenga su salud del comportamiento bajo control

Coordine su cuidado

Anticípese al cáncer de mama:

> Realícese exámenes de detección

# EN ESTA EDICIÓN

**3** 3 Consejos para evitar la readmisión



**4** Reconocer el abuso a personas mayores



**5** Mantenga su salud del comportamiento bajo control



**6** Coordine su cuidado



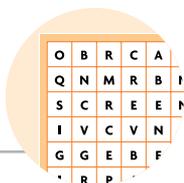
**8** Derechos y responsabilidades del miembro  
Hable siempre con su médico



**9** Actualización de la información para miembros  
Recomiende a un amigo



**10** Sopa de letras  
Mitos acerca de la estatina



Anticípese al cáncer de mama:  
Realícese exámenes de detección

**11** Haga clic o llame para obtener  
las últimas actualizaciones de  
la cobertura de medicamentos



## SOLUCIÓN DE LA SOPA DE LETRAS

Juego en la página 10

+	+	+	+	+	T	+	+	Y	+	Y
+	+	+	+	B	N	+	+	H	K	C
S	C	R	E	E	N	I	N	G	T	O
+	+	+	V	N	P	+	+	L	O	E
+	+	E	+	E	+	L	+	A	B	G
+	R	+	+	F	+	+	A	+	E	D
P	R	O	V	I	D	E	R	N	H	N
T	N	E	M	T	N	I	O	P	P	A
+	+	+	+	S	T	R	E	A	T	H
E	S	O	N	G	A	I	D	+	+	+
E	R	A	C	L	L	E	W	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



# 3 CONSEJOS PARA EVITAR LA READMISIÓN

La readmisión es cuando tiene que regresar al hospital por la misma afección poco después de su salida.

## ¿ESTUVO RECIENTEMENTE EN EL HOSPITAL?

Use estos consejos para ayudar a evitar la readmisión.

### 1 FORMULE PREGUNTAS

Averigüe todo lo que pueda sobre su afección. Pregúntele a su médico sobre cualquier cosa que no entienda y pida a un amigo o familiar que tome notas. Antes de salir del hospital, debe conocer:

- Su diagnóstico
- Sus medicamentos
- Cualquier modificación para implementar en casa
- Qué actividades debe evitar
- A quién llamar si tiene un problema

### 2 CONOZCA SUS MEDICAMENTOS.

Haga una lista de sus medicamentos y sepa cuándo y cómo tomar cada uno. Revise todos sus medicamentos, incluyendo las vitaminas y los suplementos, con su proveedor de cuidado primario

### 3 ASISTA A SUS CITAS.

Consulte a su médico dentro de un periodo de 30 días o según las indicaciones. Informe a su médico sobre cualquier inquietud o cambio en su salud.

FUENTE: Office of the Patient Advocate, "Preventing Hospital Readmissions", consultado en: <http://www.opa.ca.gov/Pages/PreventingHospitalReadmissions.aspx>



RECONOCER

# EL ABUSO A PERSONAS MAYORES

EL ABUSO Y LA NEGLIGENCIA PUEDEN SER UN PROBLEMA DURANTE TODA NUESTRA VIDA. A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS, NOS HACEMOS MÁS VULNERABLES AL ABUSO DEBIDO A:

- La falta de contacto social
- La disminución de las capacidades mentales y físicas

EXISTEN MUCHOS TIPOS DE ABUSO A PERSONAS MAYORES, ENTRE LOS QUE SE ENCUENTRAN:

- Abuso físico – cuando alguien le provoca daños en el cuerpo
- Abuso emocional – agresiones verbales, hostigamiento y amenazas de hacerle daño
- Confinamiento – cuando lo mantienen solo o aislado por motivos no médicos
- Negligencia – cuando el cuidador no le satisface necesidades como alimentos, ropa, atención médica y/o alojamiento
- Abuso financiero – uso indebido o negación de recursos financieros a una persona mayor

¿CÓMO DETENER EL ABUSO A PERSONAS MAYORES?

- Cuide de su salud: obtenga cuidado preventivo y busque atención para afecciones de salud de largo plazo
- Permanezca activo, tanto física como mentalmente
- Elabore un testamento en vida y seleccione un suplente para su cuidado de la salud y un poder notarial
- Asegúrese de establecer comunicación entre usted, su médico y su cuidador

PARA DENUNCIAR EL ABUSO A UNA PERSONA MAYOR:

- **Llame al 911** en caso de un peligro inmediato y/o mortal
- Denuncie el abuso a Adult Protective Services (Servicios de Protección al Adulto) de su localidad
- Llame a su médico para solicitar ayuda

FUENTE: National Council on Aging, “What is elder abuse?”, consultado en: <https://www.ncoa.org/public-policy-action/elder-justice/elder-abuse-facts/>



# MANTENGA SU SALUD DEL COMPORTA- MIENTO BAJO CONTROL

Los problemas de salud del comportamiento son comunes. Pueden abarcar desde depresión y ansiedad, hasta demencia y los trastornos alimenticios. Cada trastorno es diferente, pero algunos signos de advertencia son:

- ✓ Preocupación extrema
- ✓ Tristeza extrema
- ✓ Cambios en el estado de ánimo o personalidad
- ✓ Evitar amigos y actividades
- ✓ Pensamientos de hacerse daño

Su salud del comportamiento es tan importante como su salud física. Afecta la manera en que usted piensa, siente y actúa. Sus genes conforman su salud del comportamiento. Y sus propias experiencias de vida también juegan un papel.

Trate a su mente exactamente igual que a su cuerpo. Busque ayuda si siente que algo no está bien. El tratamiento puede incluir medicamentos, terapia o cambios en su estilo de vida.

**HABLE CON SU MÉDICO SOBRE CUALQUIER PREOCUPACIÓN EN SU SIGUIENTE CITA.**

*FUENTE: National Association on Mental Illness, "Know the Warning Signs," consultado de: <http://www.nami.org/Learn-More/Know-the-Warning-Signs>*



# COORDINE SU CUIDADO

Tarde o temprano, la mayoría de los pacientes tienen algo que los envía del cuidado de su médico al cuidado de un nuevo médico.

Si usted es un paciente de hospital, probablemente visite a muchos médicos que necesitarán saber sobre el cuidado médico que ha recibido. Es importante que todos sus médicos tengan la información que necesitan para coordinar su cuidado. Usted se beneficia cuando se realiza la coordinación de cuidado entre su médico u hospital. Esto es porque trabajarán juntos para darle el cuidado adecuado.

FUENTES: Center for Advancing Health, “The Handoff: Your Roadmap to a New Doctor’s Care”, consultado en: <http://articles/the-handoff-your-roadmap-to-a-new-doctor-care>; The Handoff: Your Roadmap to a New Doctor’s Care are



# CUIDADO

## AYUDE A SUS MÉDICOS A COORDINAR SU CUIDADO:

- ✓ Lleve consigo la información sobre su afección, médico y farmacia
- ✓ Lleve una lista de sus medicamentos a su cita con su nuevo médico u hospital
- ✓ Si tiene un familiar o amigo que le ayuda a cuidar de su salud, tráigalo con usted a su cita médica o al hospital
- ✓ Escriba una lista de preguntas antes de su cita o admisión y pregunte todo lo que no comprenda
- ✓ Programe una cita con su médico dentro de los 7 días después de haber salido del hospital, y asegúrese de llevar su plan de alta hospitalaria

Si acude a un nuevo médico, pídale a su médico habitual que se comunique con el nuevo para explicarle el motivo por el cual necesita cuidado adicional. Cuando sea el momento de regresar a casa después de una hospitalización, asegúrese de que esté en marcha un plan para su cuidado una vez que haya llegado.

[www.cfah.org/prepared-patient/prepared-patient-utilized](http://www.cfah.org/prepared-patient/prepared-patient-utilized) courtesy of the George Washington University.

# DERECHOS

Como miembro de WellCare, usted tiene ciertos derechos. También tiene algunas responsabilidades.

## Y RESPONSABILIDADES DEL

# MIEMBRO

### TIENE DERECHO A:

- Recibir información sobre nuestra organización y sus servicios, médicos y proveedores
- Recibir información sobre los derechos y responsabilidades del miembro
- Ser tratado con respeto y dignidad
- Gozar de la protección de su privacidad
- Participar con los médicos en la toma de decisiones sobre el cuidado de su salud
- Debatir sinceramente las opciones de tratamiento adecuadas o medicamento necesarias para sus afecciones, independientemente del costo y la cobertura de beneficios
- Expresar reclamos o apelaciones sobre el plan o el cuidado que brinda
- Realizar recomendaciones sobre la política de derechos y responsabilidades del miembro del plan

### TIENE LA RESPONSABILIDAD DE:

- Suministrar la información que el plan y sus médicos necesiten para brindarle cuidado
- Seguir los planes y las instrucciones acordadas para el cuidado
- Comprender sus problemas de salud
- Ayudar a definir objetivos de tratamiento con su médico

### PUEDE TENER MÁS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES.

Encuentre la lista completa en su Manual para Miembros. Como siempre, le deseamos buena salud.



## HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

**LLAME AL 911 o A SU MÉDICO** de inmediato en caso de emergencia de salud.

Hable siempre con su(s) médico(s) acerca del cuidado adecuado para usted. Este material no reemplaza el consejo de su médico. Está basado en fuentes de terceros. Se lo brindamos solo para su información. No implica que se trate de beneficios cubiertos por WellCare. Además, WellCare no garantiza resultados de salud. Debe revisar su plan o llamar a Servicios para Miembros para saber si un servicio está cubierto.



# ACTUALIZACIÓN DE INFORMACIÓN PARA MIEMBROS

Manténgase al día con su plan de salud. Revise nuestro sitio web a menudo para encontrar contenido nuevo. Ingrese al sitio web que aparece en la página 2 de este boletín informativo. Allí encontrará el Manual para Miembros. Contiene información sobre:

## BENEFICIOS:

- Exclusiones de cobertura
- Información de beneficios de farmacia
- Copagos y otros cargos de los que podría ser responsable
- Restricciones del beneficios sobre áreas fuera de la red y áreas sin servicio
- Información sobre médicos que se encuentran dentro de nuestra red

## SERVICIOS:

- Servicios de cuidado primario
- Servicios de especialidad, de salud del comportamiento y hospitalarios
- Cuidado fuera del horario de atención
- Cuidado de emergencia – cuándo llamar al **911** o dirigirse a la sala de emergencias

## AYUDA:

- Cómo recibir cobertura cuando se encuentra fuera del área de servicio
- Cómo presentar quejas
- Cómo presentar apelaciones
- Cómo presentar reclamaciones

### OTRO:

- Asistencia con el idioma
- Cómo evaluamos la nueva tecnología

## ¿NECESITA UNA COPIA IMPRESA?

Llame al Servicio de Atención al Cliente al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de ID de miembro para solicitar un manual u otros materiales para miembros. Puede también solicitar otro formato. Infórmenos si necesita un idioma diferente, letra grande o cinta de audio. No existe costo por este servicio.



**RECO-**  
**MIENDE**  
a un amigo

Si le hemos ayudado, tal vez conozca a alguien elegible para Medicare que podría beneficiarse con nuestros servicios.

**SI ES ASÍ, DÍGALE QUE NOS LLAME AL 1-866-527-0056 (TTY 711)**

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., para hablar sobre lo que necesita en un plan de salud.

# SOPA DE LETRAS

APPOINTMENT PLAN  
BENEFITS PREVENT  
DIAGNOSE PROVIDER  
EMERGENCY SCREENING  
HANDBOOK TREAT  
HEALTHY WELLCARE

O	B	R	C	A	X	T	R	Z	Y	D	Y
Q	N	M	R	B	N	Y	C	N	H	K	C
S	C	R	E	E	N	I	N	G	T	O	N
I	V	C	V	N	P	R	T	J	L	O	E
G	G	E	B	E	J	L	V	C	A	B	G
I	R	P	J	F	X	P	A	Z	E	D	R
P	R	O	V	I	D	E	R	N	H	N	E
T	N	E	M	T	N	I	O	P	P	A	M
X	L	Y	I	S	T	R	E	A	T	H	E
E	S	O	N	G	A	I	D	Y	P	Z	Y
E	R	A	C	L	L	E	W	D	Y	I	Z
B	J	Q	N	F	A	S	H	D	Q	W	L

Solución en la página 2

# MITOS ACERCA DE LA **ESTATINA**

**MITO:** La estatina puede causar daño muscular.

**VERDAD:** La estatina puede causar dolor muscular leve. Hable con su médico si su dolor es fuerte. Su médico estará atento a sus síntomas.

**MITO:** Las estatinas pueden causar diabetes.

**VERDAD:** Las estatinas pueden elevar el azúcar en sangre. Pero aun así es bueno que los diabéticos tomen una estatina porque puede disminuir el colesterol y proteger el corazón.

**MITO:** Las estatinas pueden causar demencia.

**VERDAD:** Estudios recientes no han encontrado ninguna conexión. Algunos estudios sugieren que incluso reduce el riesgo de la enfermedad de Alzheimer.

*FUENTE: Ramkumar S, Raghunath A, Raghunath S. Statin Therapy: Review of Safety and Potential Side Effects. Acta Cardiol Sin. 2016 Nov; 32(6): 631-39.*

## LAS ESTATINAS SON MEDICAMENTOS PARA EL COLESTEROL QUE PUEDEN:

- ▶ Disminuir el colesterol
- ▶ Prevenir o frenar una enfermedad cardíaca

## ¿ESTÁ TOMANDO ESTATINA?

No deje de tomar sus medicamentos sin hablar con su médico o farmacéutico. Hable con su médico para conocer más.

# ANTICIPÉSE AL CÁNCER DE MAMA: REALÍCESE EXÁMENES DE DETECCIÓN

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres. Una radiografía especial de las mamas, llamada mamografía, puede ayudar a detectar el cáncer de mama temprano, cuando puede ser más fácil de tratar. WellCare cubre el costo de la mamografía de detección, cuando se realiza en un proveedor participante sin costo para usted. Un pequeño número de mujeres podría tener un mayor riesgo de cáncer de mama y necesitar un plan de evaluación diferente. Hable con su médico para averiguar qué es lo mejor para usted.



TAMBIÉN PUEDE GANAR  
RECOMPENSAS DE HEALTHY  
REWARDS (RECOMPENSAS  
SALUDABLES) POR COMPLETAR  
SU RADIOGRAFÍA DE LAS MAMAS.



FUENTE: American Cancer Society, "How Common Is Breast Cancer?," consultado en: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about/how-common-is-breast-cancer.html>



## HAGA CLIC O LLAME

para obtener las últimas actualizaciones de la cobertura de medicamentos

¿Quiere estar al corriente de la última información en los medicamentos que cubrimos? Visite nuestra página web para obtener nuestra lista de medicamentos más actualizada.

En la página web también podrá:

- Obtener información sobre los medicamentos que hemos añadido; y
- Encontrar información sobre los cambios en los requisitos o los límites de cobertura de medicamentos.

Tenga en cuenta que muchos medicamentos de marca han sido sustituidos en la lista de medicamentos por sus versiones genéricas. Para encontrar la lista de medicamentos específica de su plan en el sitio web, visite [www.wellcare.com/medicare](http://www.wellcare.com/medicare) y haga clic en "where are you looking for a plan?" (¿Dónde está buscando un plan?). Y seleccione su estado. En la página siguiente, seleccione su tipo de plan (por ejemplo, "Medicare"), introduzca su código postal y haga clic en "Search" (Buscar). Después de hacer clic en "go to my plan details" (ir a los detalles de mi plan) al lado del nombre de su plan, seleccione "drug list" (Lista de Medicamentos) debajo del menú desplegable "pharmacy" (Farmacia). También puede llamarnos al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de ID de miembro.

Más allá del cuidado de la salud. Mejores personas. **11**



P.O. Box 31531  
Tampa, FL 33631-3531



## Información sobre salud y bienestar o prevención

WellCare Health Plans, Inc., es un plan HMO, PPO con un contrato con Medicare. Nuestros D-SNP cuentan con contratos con programas estatales de Medicaid. La inscripción a nuestros planes depende de la renovación del contrato.

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, las primas y/o los copagos o coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. La lista de medicamentos, red de farmacias y/o red de proveedores puede cambiar en cualquier momento. Lo notificaremos cuando sea necesario. Nuestros planes utilizan una lista de medicamentos. Aviso: TennCare no es responsable del pago de estos beneficios, excepto por los montos de costos compartidos que correspondan. TennCare no es responsable de garantizar la disponibilidad o calidad de estos beneficios.

WellCare Health Plans, Inc., cumple las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-374-4056** (TTY: 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-877-374-4056** (TTY: 711)。

