



pasos hacia
el bienestar
 INVIERNO DE 2023

 **¿Cómo puede comprender mejor su cobertura de medicamentos recetados?**

MDwise utiliza una empresa llamada **MedImpact** para proporcionar cobertura de medicamentos recetados asequible y de calidad para usted y su familia. **Esto ayuda a MDwise a aprovechar al máximo sus beneficios de Hoosier Healthwise y HIP.**

MedImpact administra una lista de medicamentos cubiertos llamada vademécum. Es importante que comprenda qué medicamentos están cubiertos. También es importante saber qué significará esto para usted y su familia. Puede obtener más información sobre cómo están cubiertos sus medicamentos visitando MDwise.org/hip/pharmacy para los miembros de HIP y www.mdwise.org/mdwise/pharmacy-hoosier-healthwise para los miembros de Hoosier Healthwise. **Allí puede utilizar la herramienta Buscar un medicamento para encontrar más información.** También puede utilizar nuestro sitio web para obtener información sobre límites, cuotas u otras reglas que se aplican a los medicamentos del vademécum, como terapia escalonada, alternativas genéricas o alternativas de terapia para algunos medicamentos.



Qué hay en el interior:
Contenido

- ¿Cómo puede comprender mejor su cobertura de medicamentos recetados?..... 1
- MDwise ahora usa la lista uniforme estatal de Medicaid de Indiana.....2
- ¿Dónde puedo encontrar más información sobre mis beneficios de farmacia?2
- ¿Qué es la autorización previa para recetas?2
- Comunicación de información sobre el programa QI3
- Resultados de CAHPS para la encuesta anual.....3
- ¿Está tranquilizando a sus hijos con comida?.....4
- Ayuda lingüística y sus derechos5
- Weightwise: Comer saludablemente en familia.6
- ¿Sabe usted acerca del abandono del tabaquismo?..7
- MDwise ayuda a los miembros a gestionar sus cuidados.....8
- Trastorno afectivo estacional (TAE).....9
- ¡Únase a nuestro Consejo de atención médica equitativa y ayúdenos a marcar la diferencia!.....9
- Temporada de vacunación contra la gripe..... 10
- Language Resources 11

 **NURSEon-call**

MDwise quisiera recordarles a los miembros que **cuentan con acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a enfermeros titulados**, servicio al que se puede acceder llamando a nuestro Servicio al cliente gratuito al **1-800-356-1204**. Los miembros pueden seleccionar la opción 1 y luego la opción 4. Además de brindar acceso a enfermeros titulados y al triaje, los miembros pueden acceder a una biblioteca de audios con más de 100 temas.

MDwise ahora utiliza la Lista uniforme de medicamentos preferidos a nivel estatal (SUPDL) de Medicaid de Indiana

A partir del 5 de julio de 2023, MDwise comenzó a utilizar la Lista uniforme de medicamentos preferidos a nivel estatal (SUPDL) de los programas de cobertura médica de Indiana (IHCP). MDwise y todos los planes de atención médica administrada que proporcionan servicios a beneficiarios de Medicaid en Indiana ahora utilizan la misma lista de medicamentos preferidos (vademécum). Este cambio facilitará que los médicos sepan qué medicamentos están cubiertos para los miembros de Medicaid. MDwise y todos los planes de atención médica administrada ahora siguen también las mismas reglas de autorización previa para los medicamentos del vademécum. Los miembros de MDwise con Healthy Indiana (HIP 2.0) pueden acceder a la lista de medicamentos preferidos a través de un enlace que se encuentra en nuestro sitio web en: <https://www.mdwise.org/mdwise/hip-find-a-drug>

Los miembros de MDwise con Hoosier Healthwise (HHW) pueden acceder a la lista de medicamentos preferidos de MDwise a través de un enlace en nuestro sitio web en: <https://www.mdwise.org/mdwise/hoosier-healthwise-find-a-drug>

¿Dónde puedo encontrar más información sobre mis beneficios de farmacia?

Para obtener más información sobre sus beneficios de farmacia, puede consultar el manual para miembros más reciente de Hoosier Healthwise y HIP en nuestro sitio web. Para miembros de HIP, visítenos en www.mdwise.org/mdwise/member-information-healthy-indiana-plan#member-handbook. Para miembros de Hoosier Healthwise, visítenos en www.mdwise.org/mdwise/member-information-hoosier-healthwise#member-handbook. El manual para miembros incluye información sobre los beneficios de farmacia y lo siguiente:

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de MDwise.
- Beneficios y servicios para miembros.
- Información sobre nuevas tecnología sanitaria.



¿Qué es la autorización previa para recetas?

Cuando su médico decide qué medicamento es el adecuado para usted, primero debe consultarlo con el proveedor de beneficios de farmacia. Esto se llama autorización previa (AP). **MDwise trabaja con MedImpact para obtener beneficios de farmacia.** Un equipo de MedImpact revisará el medicamento que el médico quiere que usted tome. Comuníquese con MedImpact en el **844-336-2677** para obtener más información sobre la autorización previa. Su médico puede comunicarse con MedImpact para obtener detalles sobre cómo enviar una autorización previa. Su médico también puede visitar el sitio web de MDwise para obtener un formulario de autorización previa.

Visite myMDwise en MDwise.org/myMDwise donde puede registrarse para obtener más información sobre su cobertura y reclamaciones. También puede llamar al Servicio al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si tiene preguntas sobre sus beneficios.

Comunicación de información sobre el programa QI

En MDwise, nos esforzamos por ayudarlo a mantenerse saludable y recibir el mejor cuidado posible. Nuestro Programa de control de la calidad verifica el cuidado y los servicios que reciben nuestros miembros durante todo el año.

Revisamos:

- Si los miembros obtienen los servicios que necesitan.
- Si los miembros obtienen servicios cuando los necesitan.
- Las respuestas de los miembros a las encuestas anuales.

Esto nos ayuda a trabajar con los médicos para realizar mejoras y proporcionar mejor información a los miembros.

Para el próximo año, el Programa de control de la calidad de MDwise se centrará en algunas áreas nuevas para proporcionar a nuestros miembros, como usted, el mejor acceso posible a la atención sanitaria.

En el caso de los niños, MDwise se centrará en las siguientes áreas:

- Visitas médicas preventivas y de bienestar.
- Vacunas en general y vacunas contra la gripe.
- Pruebas de detección de plomo para niños de 12 a 24 meses (1 año a 2 años).
- Visitas dentales anuales o semestrales.

En el caso de adultos, MDwise se centrará en las siguientes áreas:

- Visitas médicas preventivas y de bienestar para todas las edades.
- Pruebas de detección, como mamografías.
- Seguimiento a miembros que acuden a urgencias.
- Cuidado durante el embarazo.
- Cuidado de la diabetes, incluidos exámenes oculares anuales y exámenes renales.

Además de las iniciativas anteriores para 2023, MDwise se compromete a proporcionarle cuidados médicos inclusivos y equitativos. Como parte de este compromiso, MDwise comenzará a preguntarle sobre su raza, origen étnico, idioma de preferencia y género. Tener esta información nos ayudará a asegurarnos de que tenga acceso a la más alta calidad de cuidados según sus necesidades particulares.

Queremos dejar claro que proporcionar esta información es de carácter voluntario. Tiene la opción de negarse a responder cualquiera de las preguntas o todas ellas. Respetamos y honramos la privacidad y confidencialidad de nuestros pacientes, y nunca compartiremos esta información con nadie fuera de nuestro equipo de cuidados médicos sin su consentimiento explícito.

Gracias por su comprensión y apoyo mientras trabajamos para proporcionarle los mejores cuidados posibles a usted y a sus seres queridos.

Resultados de la encuesta anual de miembros/CAHPS:

Como miembro de MDwise, es importante conocer nuestra encuesta para miembros, llamada CAHPS (Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica). Usamos datos de la CAHPS para saber si los miembros reciben el tipo de cuidados adecuado y su nivel de satisfacción con los cuidados que reciben.

Sus opiniones de la encuesta CAHPS nos ayudan a garantizar cuidados médicos de alta calidad, seguros y culturalmente apropiados. A continuación se detallan algunas formas en que MDwise trabaja para ayudarlo a mantenerse saludable.



- Áreas de fortaleza para 2022/2023:
 - Médicos altamente calificados para niños
 - Citas con especialistas para niños
 - Facilidad para completar formularios
 - Trato respetuoso por parte de los representantes de MDwise
 - Buena información proporcionada por los representantes del servicio al cliente de MDwise
- Para los niños, áreas en las que trabajaremos en 2024:
 - Calificación de especialistas
 - Coordinación de cuidados
- Para los adultos, áreas en las que trabajaremos en 2024:
 - Cuidados, pruebas y tratamiento para los miembros
 - Calificación de la atención médica
 - Calificación de especialistas



¿Está tranquilizando a sus hijos con comida?

Por Lisa Knowles, DDS, directora de programas dentales de MDwise

A primera vista, podría pensar que usted no tranquiliza a sus hijos con comida. Pero echemos un vistazo más profundo y asegurémonos de no aumentar el riesgo de caries de nuestros hijos o nietos dándoles demasiada cantidad de alimentos inadecuados.

Como directora de programas dentales de MDwise y dentista en ejercicio, reconozco la enfermedad número uno de nuestros niños: las caries. ¿Cómo podemos evitar que nuestros hijos tengan tantas caries y detener la propagación de esta enfermedad? La respuesta no es sencilla. Muchas cosas causan caries, pero principalmente, suele ser una fuente de azúcar y algunas bacterias. Estas se combinan para formar un ácido. Ese ácido hace un agujero en los dientes y se forma una caries. El dolor puede surgir cuando la caries alcanza la segunda capa de los dientes, la dentina. El dolor y la infección pueden ocurrir al avanzar más allá de la dentina y llegar al nervio del diente.

Ir al dentista con regularidad ayudará a detectar pequeñas caries y arreglarlas antes de que se vuelvan dolorosas o una fuente de infección que pueda enfermar gravemente a su hijo. Las bacterias de una infección dental pueden llegar al corazón o al cerebro. Pero, ¿no le gustaría evitar las caries en primer lugar y saber cómo disminuir las posibilidades de que su hijo las tenga? Existen muchas causas, pero en este artículo nos centraremos en una fuente inesperada. Algunas caries son causadas por la forma en que entretenemos o apaciguamos a nuestros hijos con comida. Somos gente ocupada. Conducimos a lugares, viajamos en autobuses o tomamos taxis, y a los niños no se les da bien quedarse

sentados. Entonces, ¿qué hacemos para mantenerlos ocupados? Llevamos bocadillos con nosotros para mantenerlos ocupados.

A veces nace un nuevo hermano o hermana y la casa está más ocupada. Como madre de dos hijos, entiendo el deseo de tener unos minutos de paz. La comida es una manera fácil de mantener la boca llena y las manos ocupadas. Algunos de los refrigerios más accesibles y mejor comercializados no son los mejores para nuestros niños. Refrigerios como galletas saladas con forma de peces de colores, cereales con granos procesados y zumos de frutas parecen mejores opciones que los dulces o las galletas. Desafortunadamente, estos refrigerios con carbohidratos también se descomponen en azúcares simples. Al masticar con frecuencia, los dientes quedan expuestos al azúcar y la saliva de la boca permanece con un pH más bajo y un nivel más ácido, lo que aumenta el riesgo de caries.

Recientemente, le diagnosticué varias caries a un niño. Los padres se afligieron al saberlo porque no habían podido detectar la caries hasta que apareció un agujero en el diente y su hijo comenzó a sentir dolor. Para entonces, la caries ya se había extendido al nervio del diente y fue necesario extraer el diente. La fuente de la descomposición resultó ser el consumo frecuente de bolsas de cereal seco. Uno de los progenitores había cambiado de trabajo, el otro tenía un recién nacido y había muchos horarios nuevos, por lo que el niño no siempre comía una buena comida y los padres le permitían muchos refrigerios. El niño no comía a la hora adecuada, lo cual, sumado a los refrigerios con carbohidratos,

generó un círculo de malos hábitos alimentarios. Algunos niños tienen necesidades alimenticias específicas y precisan comer refrigerios con frecuencia. Sin embargo, la mayoría de los niños pueden comer tres comidas al día con solo uno o dos refrigerios. La clave está en dejar que su hijo coma parte del tiempo y apartar el refrigerio y la bebida al terminar la hora del refrigerio. Podemos beber agua durante todo el día, pero se aconseja mantener el resto de bebidas al mínimo. Comer y beber alimentos azucarados con frecuencia aumenta el riesgo de los niños de sufrir más caries.

En la era actual posterior a la pandemia, en la que se abandonaron las rutinas y los horarios, vale la pena recordar a los padres el valor de establecer horarios específicos para que los niños (y ellos mismos) coman y beban. Solo porque un niño pida un refrigerio mientras usted está en una llamada en línea o entrevista de trabajo, no significa que necesite

patatas, zumos o pastel. Si tiene hambre, puede comer frutas y verduras. Puede leer un libro para mantenerse ocupado, colorear o jugar afuera. Cuando utilizamos la comida para apaciguar a nuestros hijos, corremos el riesgo de desarrollar malos hábitos alimentarios, como comer refrigerios con frecuencia, lo que aumenta el riesgo de sufrir caries. Los dientes de leche son vitales para el desarrollo del habla, la alimentación y para ayudarles a desarrollar una sonrisa segura. ¡Padres, manténganse fuertes y sean creativos para entretener a sus hijos! Los dientes de sus hijos dependen de ello. El tiempo y la energía dedicados a establecer estos buenos hábitos darán sus frutos cuando su hijo no tenga que recibir atención dental de emergencia en los momentos más inconvenientes. Visitar al dentista cada seis meses también ayuda a garantizar que la boca del niño se mantenga sana.

Ayuda lingüística y sus derechos

¿Necesita ayuda para leer o hablar inglés? ¿La pérdida de visión o audición es un problema al visitar a su médico?

Si necesita a alguien que sepa lenguaje de señas o hable su idioma de preferencia, MDwise puede ayudarle. MDwise también puede enviarle material impreso en su idioma o en un formato diferente, como letras grandes o braille. Los miembros pueden ver el sitio web de MDwise en muchos idiomas.

Para hablar con un intérprete, obtener servicios de interpretación presencial o información en su idioma y formato preferidos sin coste alguno, llame al Servicio al cliente al **1-800-356-1204** (TTY/TDD: 711). Todos estos servicios son gratuitos para los miembros.

Hablar sobre su atención médica en su idioma es uno de los muchos derechos que tienen los miembros de MDwise. Comprender sus derechos es importante. El manual para miembros incluye una lista de todos los derechos y responsabilidades de los miembros. También puede consultar la política en el sitio web en

<https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-rights-responsibilities>.

Tiene derecho a ser tratado con respeto. Tiene derecho a tener médicos que le hagan sentir cómodo y respeten su cultura. Tiene derecho a presentar una reclamación sobre nuestros servicios. Puede presentar una reclamación llamando al Servicio de atención al cliente al **1-800-356-1204**. Debemos saber de los problemas de los miembros para poder solucionarlos.

Un derecho muy importante es el derecho a la privacidad.

MDwise tiene reglas sobre quién puede ver y utilizar información privada sobre usted. La información privada incluye su raza/etnia y el idioma que usted habla. Recopilamos estos datos para ayudarle con su atención y mejorar su salud.

MDwise protege su privacidad. Nos aseguramos de que su historia clínica y su información médica se mantengan seguros. Solo el personal que necesite ver sus archivos para ayudarle puede obtenerlos. Incluso entonces, nuestro equipo firma declaraciones prometiendo no compartir información sobre usted. Nuestros médicos también siguen estas reglas.

Nuestra política de privacidad se encuentra en su manual para miembros en <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-privacy-policy>. Llame al Servicio al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** para solicitar una copia.

¡Conéctese con nosotros!

 facebook.com/MDwise

 twitter.com/MDwiseInc

 Instagram.com/MDwiseInc

Comer de manera saludable en familia

Comer en familia mejora la conexión y el bienestar familiar; lo que conduce a una mejor salud física y mental. Cocinar para la familia todas las noches puede parecer una tarea difícil, pero los estudios muestran que comer en familia solo tres noches a la semana aumentará el bienestar en un 25 %.

Reduzca las discusiones a la hora de comer sirviendo solo una comida. Intente incluir al menos un plato que guste a todos. Tal vez hagan falta 11 intentos o más para que un niño acepte un alimento nuevo, ¡así que tenga paciencia! No obligue a los niños a terminar sus platos y sírvales refrigerios saludables como zanahorias y humus en lugar de alimentos salados o azucarados.

Tenga a mano refrigerios saludables y fáciles de preparar. Algunas buenas opciones:

- Uvas
- Frutos rojos
- Zanahorias bebé
- Pimientos dulces
- Frutos secos o semillas tostadas y sin sal
- Palomitas de maíz ligeramente saladas



A continuación le ofrecemos algunos consejos diarios más que les ayudarán a comer mejor en familia:

- ¡Aliméntese con los colores del arcoíris! Asegúrese de que su familia ingiera una buena combinación de frutas y verduras comiendo tantos colores como pueda cada día.
- Pruebe a beber agua con gas, té sin azúcar o bebidas sin azúcar en lugar de refrescos o té dulce. Agregue limón, lima o bayas al agua helada o al agua con gas para darle más sabor.
- Pruebe a comer una comida sin carne cada semana. Pruebe lasaña de verduras o use lentejas en lugar de carne molida. Las verduras y las alubias pueden aportar proteínas, fibra y otros nutrientes a una comida.
- Reserve unos minutos cada semana para planificar sus comidas y sus viajes de compras. La planificación ayuda a mantenerse dentro del presupuesto y evitar compras impulsivas poco saludables.
- Consuma frutas como postre la mayoría de los días y limite los postres clásicos a los días especiales. ¡Pruebe un batido cremoso, una mezcla de bayas con yogur o una manzana o pera al horno con especias!

Ayudar a sus hijos a adoptar hábitos saludables a una edad temprana les brindará las herramientas adecuadas para convertirse en adultos sanos. ¡Sea un buen modelo a seguir; hágalo divertido e involucre a toda la familia en los cambios! MDwise también ofrece WEIGHTwise, una herramienta para el control del peso. La herramienta incluye una calculadora del índice de masa corporal (IMC), información sobre comunidades de pérdida de peso y enlaces a artículos útiles.

Para acceder a WEIGHTwise, visite <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-weightwise>.

Fuente: American Heart Association <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics>.

Consejo asesor de miembros

Acompáñenos en la próxima reunión virtual del MAC
(Consejo asesor de miembros) de MDwise el:
7 de diciembre de 2023, a las 2:00 p. m.

El objetivo del Consejo asesor de miembros es obtener opiniones sobre el plan de salud para mejorar los servicios, responder a preguntas y compartir información sobre los programas de MDwise. Al cabo de la reunión, **recibirá una tarjeta de regalo de \$25**, en un plazo de 5 días.

Únase desde su ordenador, tableta o por teléfono:

Para obtener más información, visite www.mdwise.org/mdwise/events-mdwise

Visite www.mdwise.org o llame al Servicio al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si tiene alguna pregunta.

¿Abandonar el tabaco?

Fumar cigarrillos y puros, así como vapear, es malo para la salud. Todos contienen tabaco que puede provocar muchas enfermedades, como cáncer de pulmón, problemas cardiacos y respiratorios. Fumar puede dañar a la madre embarazada y al bebé. También puede provocar la muerte.



Si está intentando dejar de fumar, ¡no se rinda! Dejar de fumar es difícil, pero con fuerza de voluntad y apoyo es posible. La mayoría de las personas que intentan dejar de fumar no pueden hacerlo la primera vez porque la nicotina, un ingrediente que se encuentra en el tabaco, es adictiva. Si ha intentado dejar de fumar sin éxito, pruebe algo nuevo

esta vez. Dejar el tabaco es un paso positivo hacia una vida y un futuro



SMOKE-free

más saludables. Nunca es demasiado tarde para abandonar, y dispone de recursos para apoyarlo en este camino hacia una vida libre de tabaco. Como miembro de MDwise, tiene muchas opciones disponibles para ayudarlo a dejar de fumar.

Para obtener nuevas ideas, apoyo de mentores y recursos como medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar, puede llamar a la línea GRATUITA para dejar de fumar de Indiana (disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana) al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669). También puede ingresar en línea a quitnowindiana.com. Ready to quit — Quit Now Indiana.

MDwise tiene gestores de casos que pueden ayudarlo. Llame a Servicio al cliente al 1-800-356-1204 y solicite que lo contacten con un gestor de casos. La ayuda está disponible de 8:00 a m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes.

Algunos enlaces de recursos adicionales:

<http://www.smokefree.gov/>

<http://www.cdc.gov/tobacco>

Inicio - The BABY & ME – Tobacco Free Program™
(babyandmetobaccofree.org)

Pregnancy and Smoking — Quit Now Indiana

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html>



MDwise ayuda a los miembros a gestionar sus cuidados

MDwise tiene programas especiales para miembros con ciertas afecciones médicas. A estos programas los llamamos INcontrol. Estos programas especiales se ofrecen para casos de:

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Asma
- Diabetes
- Enfermedad de las arterias coronarias (EAC)
- Hipertensión
- Depresión
- Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)
- Trastornos del espectro autista
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Enfermedad renal crónica
- Anemia drepanocítica
- Tabaquismo y consumo de tabaco
- Embarazo (programa BLUEBELLEbeginnings)

Las decisiones que tome todos los días son muy importantes para controlar su afección. Los programas MDwise INcontrol pueden ayudar. El personal de gestión de cuidados de MDwise puede responder las preguntas que tenga.

Le ayudarán a:

- Informarse sobre su afección
- Gestionar sus medicamentos
- Conocer las mejores formas de trabajar con su médico
- Seguir los consejos de su médico
- Obtener información sobre las pruebas que debería realizarse
- Tomar medidas para evitar que su afección empeore

Asegúrese de consultar a su médico con regularidad. Hable con su médico sobre todas las preguntas que tenga. Esto le ayudará a evitar tener que ir al hospital o a la sala de urgencias. Obtenga más información sobre sus afecciones médicas en MDwise.org/mdwise/mdwise-incontrol.



Trastorno afectivo estacional (TAE)

Durante la temporada de otoño e invierno, muchas personas experimentan una enfermedad llamada trastorno afectivo estacional o TAE, para abreviar. El TAE es cuando una persona se siente más triste o de mal humor durante ciertas épocas del año, generalmente otoño e invierno, debido a que hay menos luz solar. A nuestro cuerpo le gusta la luz del sol y cuando no hay suficiente, puede hacernos sentir menos felices.

Algunas cosas que puede notar:

1. Es posible que se sienta más cansado y quiera dormir más.
2. Es posible que le resulte difícil concentrarse en las cosas que debe hacer.
3. Es posible que no desee hacer cosas divertidas o pasar tanto tiempo con familiares y amigos.
4. Es posible que coma más, especialmente alimentos no tan saludables.

Pero no todo es malo: puede hacer cosas que le ayudarán a sentirse mejor si padece TAE.

1. Una de las cosas más importantes es estar expuesto a más luz. Esto se puede lograr permaneciendo fuera durante el día cuando hace sol.
2. Hable con alguien que pueda ayudar y brindarle apoyo.
3. Consuma alimentos saludables, como frutas, verduras y cereales integrales.
4. Haga ejercicio. Haga que su cuerpo esté en movimiento. Intente caminar, bailar o hacer algún tipo de actividad durante al menos 30 minutos diarios.



5. Duerma bien. Su cuerpo necesita descansar, así que intente dormir entre 7 y 9 horas.
6. Pase tiempo con familiares y amigos. Estar cerca de sus seres queridos puede hacer que se sienta menos triste.
7. Relájese y respire. Permanecer quieto y respirar profundamente puede ayudar a calmar la mente.
8. Tenga cuidado con el alcohol y las drogas. Pueden hacerle sentir peor; busque ayuda si es necesario.
9. Establezca metas. Transforme sus tareas grandes en más pequeñas y cuando termine la tarea más pequeña, se sentirá bien y orgulloso de sí mismo.

Si alguna vez se siente así, hay ayuda disponible, no tiene que pasar por esto solo. MDwise tiene gestores de casos que pueden ayudarlo. Llame a Servicio al cliente al **1-800-356-1204** y solicite que lo contacten con un gestor de casos. La ayuda está disponible de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., de lunes a viernes.

¡Únase al programa de ventajas para miembros de MDwise! SAVEwise

¡Todos los miembros de MDwise pueden disfrutar de SAVEwise! SAVEwise es un programa exclusivo que ofrece a los miembros beneficios especiales. ¡Ahorre en todo, desde pizza y el zoológico hasta entradas para el cine, cambios de aceite, hoteles y alquiler de coches!

Las principales características incluyen:

- Ofertas cercanas: Utilice nuestros cupones móviles para mostrar y ahorrar para acceder rápidamente a ahorros en cualquier momento.
- Espectáculos: Encuentre películas, vea avances y ahorre hasta un 40 % en cines cercanos.

- Sorteos mensuales: Gane dinero en efectivo, entradas para el cine, productos electrónicos y más con nuestros concursos mensuales.

Con puntos de canje en Estados Unidos y Canadá, ¡nunca estará lejos de sus ahorros! Para registrarse, inicie sesión en su cuenta myMDwise y haga clic en el enlace SAVEwise en Enlaces rápidos o en Mis beneficios.

Para que ahorrar sea aún más fácil, utilice este código QR para iniciar sesión y descargar nuestra aplicación móvil.



MDwise REWARDS

¡Obtenga sus tarjetas de regalo GRATUITAS!

No es necesario que se registre en MDwiseREWARDS para ganar dólares. La inscripción es automática. Gane dólares por diversas actividades, como ir a sus citas con el médico. Luego compre tarjetas de regalo con su dinero. Ingrese a MDwise.org/MDwiseREWARDS para obtener más información.



¡Únase a nuestro Consejo de atención médica equitativa y ayúdenos a marcar la diferencia!

Estamos comprometidos a brindar los mejores cuidados y servicios posibles a nuestros miembros. Para asegurarnos de seguir brindándoles el mejor servicio a usted y a su comunidad, ¡nos complace invitarle a ser parte de nuestro Consejo de atención médica equitativa!

¿Qué es el Consejo de atención médica equitativa?

Nuestro Consejo de atención médica equitativa es un grupo de miembros que se reúnen cuatro veces al año para debatir temas importantes relacionados con los cuidados médicos, la diversidad y la inclusión. Queremos escuchar sus opiniones e ideas para poder mejorar aún más nuestro plan de salud.

¿Por qué unirse al Consejo?

Marcar una diferencia: Su opinión importa y sus comentarios pueden ayudarnos a mejorar nuestros servicios.

Participación de la comunidad: Sea parte de una comunidad de personas que se preocupan por la equidad en la atención médica.

Colaboración: Trabaje con otros miembros y nuestro equipo para encontrar soluciones y crear cambios positivos.

Cuatro reuniones al año: Nos reunimos cuatro veces al año, lo que facilita la participación en los debates.

Si está interesado en unirse a nuestro Consejo de atención médica equitativa, envíe un correo electrónico a acarson@mdwise.org. ¡Nos encantaría tenerle con nosotros!



Temporada de vacunación contra la gripe



Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años. La gripe puede hacer que usted y sus seres queridos enfermen gravemente. En algunos casos, puede causar la muerte.

La mejor protección que puede obtener es vacunarse contra la gripe todos los años. La temporada de gripe suele durar de octubre a mayo. Lo mejor es vacunarse contra la gripe tan pronto como la vacuna esté disponible. Si todavía es temporada de gripe, no es demasiado tarde para vacunarse contra la enfermedad.

Algunas personas tienen un mayor riesgo de contraer gripe y más probabilidades de sufrir complicaciones a causa de ella.

- Niños menores de 5 años (los niños menores de 2 años corren mayor riesgo)
- Mujeres embarazadas
- Personas de cualquier edad con ciertas afecciones crónicas, como asma, EPOC, diabetes, enfermedades cardíacas o un sistema inmunitario debilitado
- Personas que viven en hogares de ancianos u otros centros de cuidado a largo plazo
- Adultos mayores de 65 años
- Indígenas americanos y nativos de Alaska

Los síntomas de la gripe incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Cansancio
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolor de cuerpo
- Dolor de cabeza

Otras cosas que puede hacer para ayudar a evitar la gripe son mantenerse alejado de personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia para reducir la propagación de gérmenes.

Si tiene gripe, quédese en casa y no vaya al trabajo ni a la escuela, y manténgase alejado de las personas que tienen mayor riesgo de contraer la enfermedad. Esto ayuda a prevenir la transmisión de la gripe a otras personas.

Si tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe, hable con su médico o farmacéutico. Recuerde que puede ganar puntos MDwiseREWARDS por vacunarse anualmente contra la gripe. Visite MDwise.org/MDwiseREWARDS para obtener más información.

Language Resources



Language	Language Resource
English	If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-356-1204.
Spanish Español	Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.
Chinese 中文	如果您，或是您正在協助的對象，有關於[插入項目的名稱 MDwise 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 [在此插入數字 1-800-356-1204。
German Deutsche	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zum MDwise haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-800-356-1204 an.
Pennsylvanian Dutch Pennsilfaanisch Deitsch	Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut MDwise, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griege, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, kannscht du 1-800-356-1204 uffrufe.
Burmese ဗမာစာ	သင်သို့မဟုတ်သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် မပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီရယူနိုင်သည်။ စကားပြန်နှင့်ပြောလိုပါက 1-800-356-1204သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
Arabic آرابت	اكتغلب فيروررضال تامول عمل او ادعاسملا على لوصول الى يف حل كيديف MDwise، صوصخب على س ادعاس صخش يدل وأ كيديل ناك ن 1-800-356-1204 ب لصتا م حرتم عم ثدحتلل .تفلكت فيا نود نم
Korean 한국어	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 MDwise 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-800-356-1204 로 전화하십시오.
Vietnamese Tiếng Việt	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về MDwise, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-800-356-1204.
French Français	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, a des questions à propos de MDwise, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 1-800-356-1204.
Japanese 日本語	ご本人様、またはお客様の身の回りの方でも、MDwise についてご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳とお話される場合、1-800-356-1204までお電話ください。
Dutch Nederlands	Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over MDwise, heeft u het recht om hulp en informatie te krijgen in uw taal zonder kosten. Om te praten met een tolk, bel 1-800-356-1204.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang iyong tinutulangan, ay may mga katanungan tungkol sa MDwise, may karapatan ka na makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-800-356-1204.
Russian Русский	Если у вас или лица, которому вы помогаете, имеются вопросы по поводу MDwise, то вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Для разговора с переводчиком позвоните по телефону 1-800-356-1204.
Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਸਿ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, MDwise ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਨਿ ਕਸਿ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ . ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-356-1204 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.
Hindi हिंदी	यदिआपके, या आप द्वारा सहायता कएि जा रहे किसी व्यक्ति के MDwise के बारे में प्रश्न हैं, तो आपके पास अपनी भाषा में मुफ्त में सहायता और सूचना प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषिण से बात करने के लिए, 1-800-356-1204 पर कॉल करें।

RR2022_APO0289 (11/2022)





PO Box 44236
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSR STD
U.S. POSTAGE PAID
ALLEGRA PRINT & IMAGING



Información en otros idiomas: MDwise.org/Languages
No discriminación/accesibilidad: MDwise.org/Nondiscrimination

PASOS HACIA EL BIENESTAR es publicado para los miembros de MDwise por MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, teléfono 1-800-356-1204 o 317-630-2831 en el área de Indianápolis.

MDwise.org.

La información incluida en PASOS HACIA EL BIENESTAR proviene de una amplia gama de expertos médicos y no pretende ofrecer consejos específicos a ninguna persona. Si tiene alguna duda o pregunta sobre un contenido específico que podría afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de cuidados médicos.

Las fotografías e ilustraciones son de archivo.
Copyright © MDwise, Inc.

¿Tiene preguntas? ¿Tiene comentarios? ¿Tiene reclamos?

Si necesita ayuda con algo relacionado con MDwise o con su médico, podemos ayudarlo. Llame al Servicio al cliente de MDwise al 1-800-356-1204.

El Servicio al cliente de MDwise ofrece servicios de idioma. O podemos utilizar un intérprete. También tenemos servicios para personas con problemas de audición y del habla.

MDwise cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MDwise no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Si usted, o alguien a quien ayuda, tiene preguntas sobre MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204. MDwise complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. MDwise does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost.

MDwise သည် သင့်၏ လူမှုဘဝကို သဘောတရားကွဲပြားစွာ နှိပ်စက်ခြင်းမရှိဘဲ အထောက်အကူပြုပေးရန် အတွက် ဥပဒေရေးရာ ဝန်ထမ်းများကို အသုံးပြုပါသည်။ အထောက်အကူပြုပေးရန် အတွက် ဥပဒေရေးရာ ဝန်ထမ်းများကို အသုံးပြုပါသည်။ MDwise သည် သင့်၏ လူမှုဘဝကို သဘောတရားကွဲပြားစွာ နှိပ်စက်ခြင်းမရှိဘဲ အထောက်အကူပြုပေးရန် အတွက် ဥပဒေရေးရာ ဝန်ထမ်းများကို အသုံးပြုပါသည်။ အထောက်အကူပြုပေးရန် အတွက် ဥပဒေရေးရာ ဝန်ထမ်းများကို အသုံးပြုပါသည်။ MDwise သည် သင့်၏ လူမှုဘဝကို သဘောတရားကွဲပြားစွာ နှိပ်စက်ခြင်းမရှိဘဲ အထောက်အကူပြုပေးရန် အတွက် ဥပဒေရေးရာ ဝန်ထမ်းများကို အသုံးပြုပါသည်။ အထောက်အကူပြုပေးရန် အတွက် ဥပဒေရေးရာ ဝန်ထမ်းများကို အသုံးပြုပါသည်။