



What's Inside:

- Recursos de salud conductual..... 1
- Niño sano/vacunas: los beneficios de la atención preventiva 2
- Chequeos regulares para su hijo..... 2
- Chequeos para adultos 2
- Gestión de la salud de la población..... 4
- ¡La lactancia materna es lo mejor!..... 5
- Ojos abiertos para una visión clara..... 5
- ¿Es esto una emergencia? 6
- ¿Sabe lo que es la cesación tabáquica? 7
- Descripción general de la prevención del envenenamiento infantil por plomo..... 8
- ¡Consejos para mantener a los niños seguros del sol! 9
- Planificación anticipada de la atención y directivas médicas anticipadas..... 9
- Programa de Conectividad Asequible..... 10
- Continúe con MDwise para una cobertura que ofrece mucho más 10

pasos al bienestar

OTOÑO 2023

Recursos de salud conductual

La salud mental significa cuidar nuestro bienestar general en lo que respecta a nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. La salud mental se trata de comprender y manejar nuestra salud emocional de una manera positiva. Así como cuidamos nuestro cuerpo con patrones de alimentación y estilos de vida saludables, nuestra mente y nuestras emociones también deben cuidarse de la misma manera.

Tener una buena salud mental ayuda con los desafíos, la buena toma de decisiones y las relaciones saludables con los demás. A veces se necesita apoyo adicional, y se puede lograr encontrando buenos recursos. Hay varios tipos de recursos de salud conductual que ofrecen ayuda y apoyo para la salud mental y el consumo de sustancias. Experimentar altibajos es normal, y está bien buscar ayuda cuando sea necesario. Cuidar nuestra salud mental es parte de ser feliz y estar saludable.

MDwise permite a los miembros autoderivarse a cualquier proveedor de atención de salud conductual de la red de MDwise sin una derivación de su proveedor médico primario. Los miembros también pueden autoderivarse a cualquier psiquiatra que esté inscrito en Indiana Medicaid. Estos son algunos ejemplos de los diferentes tipos de recursos de apoyo de salud conductual

Continued on page 3.

NURSEon-call

MDwise quiere recordar a los miembros que tienen disponible el acceso **las 24 horas del día los 7 días de la semana** a personal de enfermería certificado llamando al número gratuito de atención al cliente al **1-800-356-1204** y seleccionando la **opción 4**. Además de brindar acceso a personal de enfermería certificado y recepción de enfermería, los miembros también pueden acceder a una audiobiblioteca de más de 100 temas.

Niño sano/vacunas: los beneficios de la atención preventiva

Las inmunizaciones que recibe su hijo, también llamadas “vacunas”, son muy importantes para la salud de su hijo. Su médico recomendará vacunas en muchos de los controles de su hijo para evitar que este contraiga infecciones graves como el sarampión e infecciones del cerebro (meningitis) y del hígado (hepatitis).

Los Centros para el Control de Enfermedades han proporcionado una lista de las vacunas importantes para su hijo. El cuadro le indica la mejor edad para recibir la vacuna. Para descargar una copia de las vacunas recomendadas para niños desde el nacimiento hasta los seis años para 2023, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs.pdf>.



Chequeos regulares para su hijo

La mayoría de los padres saben que sus hijos necesitan chequeos. El médico de su hijo se asegurará de que su hijo esté seguro, saludable y creciendo bien. El médico querrá saber acerca de cualquier enfermedad que se presente en la familia. Su médico le dirá lo que necesita saber para mantener saludable a su hijo. Le harán muchas preguntas sobre su hijo, así que esté preparado. El médico querrá saber qué tan bien duerme y come su hijo, por ejemplo. A medida que su hijo crezca, el médico también le hará preguntas sobre el desempeño de él en la escuela.

Consulte al médico de su hijo dentro de unas pocas semanas después del nacimiento al menos cinco veces antes del primer cumpleaños y al menos cada año después de eso. El médico querrá que su hijo se haga ciertos análisis de sangre.

Chequeos para adultos

¿Sabía que los adultos también necesitan chequeos de rutina? Al igual que los niños, los adultos deben hacerse un chequeo al menos una vez al año con su médico de atención primaria.

Para mantenerse saludable, debe consultar a su médico de atención primaria para que pueda verificar posibles signos tempranos de enfermedad. Su médico de atención primaria conoce sus antecedentes médicos y familiares. Esto lo ayuda a saber qué enfermedades es más probable que usted tenga. Hay diferentes pruebas de cáncer, diabetes y corazón que su médico puede hacer para asegurarse de que se mantenga saludable. Asegúrese de informar a su médico si ha visto a otro médico o especialista. Asegúrese de mantener una lista

de todos sus medicamentos y tratamientos. Esto ayuda a su médico a saber con qué frecuencia necesita que lo vea un proveedor de atención médica.

También asegúrese de preguntar si hay alguna vacuna que necesite. Además de vacunarse contra la gripe todos los años, existen otras vacunas que podría necesitar. Estas pueden incluir vacunas que protegen contra el herpes zóster, la tos ferina, el COVID y la neumonía. Su médico de atención primaria sabrá qué vacunas debe recibir según su edad y sus antecedentes médicos.

Llame a su médico de atención primaria hoy para programar un chequeo de rutina.

Continued from page 1.
disponibles.

- **Consejería y terapia:** sesiones de consejería individual, grupal o familiar.
- **Servicios de intervención en crisis:** asistencia y apoyo inmediatos durante una crisis de salud mental.
- **Evaluación psiquiátrica y manejo de medicamentos:** educación y manejo continuo de las afecciones de salud mental.
- **Tratamiento por consumo de sustancias:** programas y servicios que ayudan a superar el consumo de sustancias.
- **Programas de apoyo entre pares:** iniciativas que brindan apoyo y ánimo por parte de personas que han experimentado desafíos similares de salud conductual.
- **Servicios basados en la comunidad:** servicios prestados dentro de las comunidades locales.
- **Programas de educación y concientización:** talleres, sesiones de capacitación y recursos educativos.
- **Unidades de estabilización de crisis e instalaciones de tratamiento residencial:** instalaciones a corto plazo que ofrecen tratamiento y apoyo intensivos.

Estos son algunos recursos de salud conductual disponibles para usted.

- **Centros comunitarios de salud mental locales (CMHC):** brindan servicios integrales de salud mental y consumo de sustancias. Puede buscar un CMHC local en su área: [FSSA: DMHA: Proveedores para adultos \(in.gov\)](#)
- **Línea 988 de prevención del suicidio y crisis:** ofrece conexión directa con profesionales autorizados y capacitados cuando se experimenta una crisis. Llame al 988 para acceder.
- **Línea de ayuda Indiana 211:** proporciona información y derivaciones a servicios de salud conductual en su área. Llame al 211 para acceder.
- **Be Well Indiana** – brinda recursos, asistencia y apoyo a los habitantes de Indiana para controlar su salud mental. Visite www.in.gov/bewellindiana.
- **Línea directa de adicción de Indiana:** ayuda a las personas que luchan contra el consumo de sustancias o la adicción; disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, 800-662-HELP (4357).
- **División de Salud Mental y Adicciones de Indiana:** brinda información sobre varios programas y recursos disponibles en Indiana. Visite <https://www.in.gov/fssa/dmha/about-dmha/mental-health-and-addiction/>.
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) de Indiana:** una organización estatal que brinda educación, apoyo y defensa para personas y familias afectadas por enfermedades mentales. Visite nami.org.



- **Mental Health America of Indiana (MHA):** ofrece educación, defensa y recursos para mejorar los resultados de salud mental. Visite mhai.net.
- **Red de Prevención del Suicidio de Indiana (ISPN):** una red estatal que tiene como objetivo prevenir el suicidio a través de la concientización, la educación y la intervención. Visite indianasuicidepreventionnetwork.org.

Para obtener asistencia adicional, comuníquese con el equipo de gestión de la atención de MDwise. **Llama al: 1-800-356-1204 and request Case Management.**

Sources:

- <https://www.samhsa.gov/>
- <https://www.nimh.nih.gov/>
- <https://www.mayoclinic.org/>
- <https://www.apa.org/>
- <https://www.cdc.gov/mentalhealth/>



Questions?

Go to our website at **MDwise.org**.

Si quiere que le mandemos esta información en español, favor de llamar a nuestro departamento de servicio al cliente de MDwise. También puede encontrar esta información en español en nuestra página web en MDwise.org. Gracias.



Gestión de la salud de la población

MDwise quiere ayudarlo a mantenerse saludable. Los miembros de MDwise pueden ser elegibles para recibir servicios de gestión de la salud de la población a través del departamento de gestión de la atención. La gestión de la salud de la población es una forma en la que tratamos de ayudarlo a tener una mejor salud y calidad de vida hablando con usted, enviándole materiales o enviándole mensajes de texto sobre formas de mantenerse saludable. El programa de gestión de la atención de MDwise puede ayudarlo a controlar sus afecciones médicas. Los administradores de atención de MDwise los ayudan a usted y a su médico a planificar su atención.

A medida que cambien sus necesidades, cambiará el nivel de gestión de la atención. La gestión de la atención lo ayudará a ser más independiente y capaz de administrar sus propias necesidades de atención médica. Los administradores de atención de MDwise pueden ayudarlo con las afecciones físicas y de salud mental.

También pueden ayudarlo a establecer metas para su salud. Trabajan con usted, sus médicos, sus familiares y sus cuidadores para hacerlo. Quieren que usted tome las mejores decisiones para su salud. Los administradores de atención pueden ayudarlo a comprender sus afecciones de salud y cuál es la mejor manera de manejarlas. La gestión de la atención también puede ayudarlo a:

- entender su afección,
- entender sus medicamentos,
- obtener los suministros y equipos que necesita,
- encontrar atención de médicos especiales,
- obtener información sobre su afección,

- programar citas,
- hablar con los médicos sobre su afección y sobre cómo le está yendo,
- obtener ayuda de otras organizaciones.

Usted, su proveedor, los miembros de su familia o sus cuidadores pueden solicitar los servicios de gestión de la atención completando un formulario de derivación en línea o llamando al servicio de atención al cliente. El formulario de derivación en línea se encuentra en MDwise.org/cmdm-referral, y puede comunicarse con el servicio de atención al cliente de MDwise llamando al **1-800-356-1204**. Una vez que MDwise reciba su solicitud, un administrador de atención se comunicará con usted, y podrán analizar sus necesidades o las necesidades de la persona para la que se solicita la gestión de la atención. Si está de acuerdo, podemos comunicarnos con usted por teléfono, mensaje de texto, correo electrónico o correo postal, o en persona (para ciertos servicios) para informarle sobre cómo usar los servicios. También puede optar por no participar llamándonos o escribiéndonos.



¿Preguntas?

Visite MDwise.org.

Si quiere que le mandemos esta información en español, favor de llamar a nuestro departamento de servicio al cliente de MDwise. También puede encontrar esta información en español en nuestra página web en MDwise.org. Gracias.

¡La lactancia materna es lo mejor!

Si está embarazada, empiece a pensar ahora en amamantar a su bebé. La leche materna ofrece los mayores beneficios para su bebé. La leche materna contiene todas las vitaminas y los nutrientes que su bebé necesita en los primeros seis meses de vida. También proporciona a su bebé protección contra ciertas enfermedades. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda darle a su bebé solo leche materna durante los primeros seis meses. Pero cualquier cantidad de lactancia materna es buena para su bebé, incluso si es por menos de seis meses. Hable con su proveedor si tiene preguntas.

Si decide amamantar, lo mejor es no fumar, beber alcohol ni tomar ningún medicamento sin consultar a su proveedor. No le dé a su bebé agua embotellada o del grifo antes de los seis meses de edad. Los bebés beben lo suficiente solo con leche materna o fórmula.

Fuente: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057989/188348/Technical-Report-Breastfeeding-and-the-Use-of?ga=2.250879430.1595165214.1685982843-140020970.1675802355>



Ojos abiertos para una visión clara



Es importante ver a un oftalmólogo al igual que ir al médico o al dentista. Los CDC recomiendan que los niños y adultos se hagan exámenes oftalmológicos con regularidad. Los exámenes oftalmológicos regulares ayudan a detectar problemas a tiempo para evitar enfermedades oculares.

Estos son algunos consejos para tener ojos sanos y una visión clara.

- Hágase exámenes oftalmológicos de rutina.
- Conozca sus antecedentes familiares.
- Aliméntese de forma saludable.
- Deje de fumar.
- Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla.
- Use gafas de sol.
- Controle su azúcar en sangre si es diabético.

¡Conéctate con nosotros!

 facebook.com/MDwise

 twitter.com/MDwiseInc

 MDwise.org/google

 Instagram.com/MDwiseInc



¿Es esto una emergencia?

Las emergencias de salud pueden ser aterradoras y estresantes. Saber qué hacer en una emergencia puede ayudarlo a superarla. Los siguientes signos y síntomas son ejemplos de problemas comunes de emergencia. **Estos son solo algunos ejemplos:**

- Dificultad para respirar o dificultad para recuperar el aliento
- Dolor u opresión en el pecho que dura dos minutos o más
- Dolor o presión en la parte superior del estómago que dura dos minutos o más
- Desmayo, mareo repentino o sensación de debilidad en un brazo o en una pierna
- Cambios repentinos en la visión
- Incapacidad para concentrarse, cambios en el estado de alerta o comportamiento inusual
- Sangrado que no se detiene
- Vómitos o diarrea severos

Esta lista de ejemplos no pretende reemplazar a su médico: su médico conoce mejor sus antecedentes médicos. **A menos que esté seguro de que se trata de una emergencia de salud, siempre es mejor llamar primero a su médico.**

Hay otros momentos en los que es mejor programar una visita con su médico de MDwise. **Estas son algunas razones para llamar primero a su médico de MDwise:**

- Si sus síntomas aparecen lentamente.
- Si cree que su hijo tiene una infección de oído.
- Si usted o su hijo tienen síntomas de resfriado o de gripe: fiebre, congestión o secreción nasales, o tos.
- Si tiene sarpullido o picaduras de insectos.

Si aún no está seguro de qué hacer, puede llamar a la línea gratuita NURSEon-call de MDwise al **1-800-356-1204**. Elija la opción número 4 para NURSEon-call. El enfermero puede decirle si debe ir a la sala de emergencias o esperar para ver a su médico.

NURSEon-call está disponible las 24 horas del día. Si no puede comunicarse con su médico habitual y cree que usted o su familiar tendrán un mal resultado si no obtienen ayuda de inmediato, es posible que deba acudir a la sala de emergencias.



WEIGHTwise

Peso saludable, nutrición y actividad física

Alcanzar y mantener un peso saludable incluye [alimentación saludable](#), [actividad física](#), [sueño óptimo](#) y [reducción del estrés](#). Varios [otros factores](#) también pueden afectar el aumento de peso.

La alimentación saludable incluye una variedad de alimentos saludables. Las dietas de moda pueden prometer resultados rápidos, pero tales dietas limitan su ingesta nutricional, pueden ser poco saludables y tienden a ser difíciles de mantener a largo plazo.

[Cuánta](#) actividad física necesita depende en parte de si está tratando de mantener su peso o de perder peso. [Caminar](#) es a menudo una buena manera de agregar más actividad física a su estilo de vida.

Controlar su peso contribuye a una buena salud ahora y a medida que envejece. Por el contrario, las personas que tienen obesidad, en comparación con las que tienen un peso saludable, tienen un mayor riesgo de muchas [enfermedades y problemas de salud graves](#). Vea [ejemplos de programas](#) que pueden ayudar.

Ayudar a las personas a mantener un peso saludable es parte del trabajo de los CDC para lograr la [equidad en la salud](#).

MDwise ofrece WEIGHTwise, una herramienta para el control del peso. La herramienta incluye una calculadora de 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:

CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

MDwise REWARDS

¡Obtenga sus tarjetas de regalo GRATIS!

No tiene que registrarse en MDwiseREWARDS para ganar dólares de tarjetas de regalo. Está inscrito automáticamente. Gane dólares por una variedad de actividades, como ir a sus citas médicas. Luego compre tarjetas de regalo con sus dólares. Visite [MDwise.org/MDwiseREWARDS](https://www.mdwise.org/MDwiseREWARDS) para obtener más información.

¿Sabe lo que es la cesación tabáquica?

 **SMOKE-free**

¿Sabe lo que significa la cesación tabáquica? Significa dejar de consumir productos de tabaco. Los productos de tabaco incluyen, por ejemplo, cigarrillos, puros, vapeo y tabaco para mascar. Cuando alguien quiere dejar de consumir tabaco, pasa por un proceso llamado "cesación". La cesación implica hacer un plan y tomar medidas para dejar de consumir tabaco para siempre.



¿Sabía que más de 700,000 habitantes de Indiana quieren dejar el tabaco? Dejar el tabaco puede ser un desafío porque la nicotina, una sustancia que se encuentra en el tabaco, es adictiva. La nicotina puede hacer que sea difícil dejar de consumir tabaco. El tabaco es perjudicial para nuestra salud. Puede causar muchas enfermedades como cáncer de pulmón, problemas cardíacos y problemas respiratorios. Por eso es importante dejar de consumir tabaco si ya lo está consumiendo o evitar empezar si aún no lo ha hecho.

¿Sabía que la cesación tabáquica es muy importante para las mujeres embarazadas porque el tabaco puede ser perjudicial tanto para la mamá como para el bebé? Cuando una mujer fuma durante el embarazo, es más probable que suceda un aborto espontáneo, un parto prematuro, la muerte del bebé u otros defectos de

nacimiento. Además, a las mujeres que fuman les puede resultar más difícil quedar embarazadas. Quit Now Indiana y Baby & Me Smoke Free ofrecen valiosos recursos para las mujeres y el embarazo.

¿Sabía que hay muchas maneras en las que se puede recibir ayuda para abandonar el tabaco? Una forma es hablar con su proveedor de atención primaria: puede ofrecerle consejos y recomendar tratamientos para reducir las ansias o los síntomas de abstinencia. Algunos tratamientos posibles que se pueden recomendar son la terapia de reemplazo de nicotina, como parches o chicles, e incluso las sesiones de consejería, que son todos beneficios cubiertos por sus beneficios de MDwise.

Sabemos que abandonar el tabaco puede ser difícil, pero con determinación y apoyo, es posible hacerlo. Dejar de consumir tabaco es un paso positivo hacia una vida y un futuro más saludables. Nunca es demasiado tarde para abandonar el tabaco, y hay recursos disponibles para apoyarlo en este viaje hacia una vida libre de tabaco. Un recurso GRATUITO disponible es Quit Now Indiana (1-800-quit-now), que ofrece entrenadores y sesiones de entrenamiento, medicamentos y más.

Fuentes:

[Listo para abandonar el hábito: Quit Now Indiana](http://www.smokefree.gov/)

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

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

[Página de inicio de The BABY & ME – Tobacco Free Program™ \(babyandmetobaccofree.org\)](http://www.babyandmetobaccofree.org/)

[Embarazo y fumar: Quit Now Indiana](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html)

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

Comité Asesor de Miembros

Únase a nosotros para la próxima reunión virtual del MAC (Comité Asesor de Miembros) de MDwise:

el 7 de diciembre de 2023 a las 2 p. m.

El objetivo del Comité Asesor de miembros es obtener comentarios sobre el plan de salud para mejorar los servicios, responder preguntas y compartir información sobre los programas de MDwise. **Recibirá una tarjeta de regalo de \$25 después** del final de la reunión dentro de los cinco días posteriores.

Únase mediante su computadora o tableta, o por teléfono:

For more information, visit www.mdwise.org/mdwise/events-mdwise

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



Descripción general de la prevención del envenenamiento infantil por plomo

El plomo es un metal natural que puede causar efectos negativos para la salud. Las personas están expuestas al plomo al comer astillas de plomo, al ingerir alimentos o agua contaminados, o al respirar el polvo de plomo. Los niños menores de seis años tienen más probabilidades de estar expuestos al polvo de plomo debido a su conducta de llevarse la mano a la boca. Muchos niños ingieren polvo de plomo al llevarse objetos como juguetes y tierra a la boca. Debido a su sistema nervioso en desarrollo, los niños menores de seis años son particularmente vulnerables a los efectos de la exposición al plomo, ya que el plomo se absorbe fácilmente en su sistema nervioso.

No se ha identificado un nivel seguro de plomo en la sangre (BLL) en los niños, e incluso los niveles bajos de plomo en la sangre pueden causar retrasos en el desarrollo, dificultad para aprender, problemas de comportamiento y daños neurológicos. Los [efectos](#) del envenenamiento por plomo pueden ser permanentes e incapacitantes.

Hay acciones que los padres y los proveedores de atención médica pueden realizar para [proteger a los niños de la exposición al plomo](#). Todos los niños deben someterse a pruebas de detección de plomo independientemente de la exposición.

Los CDC utilizan un [valor de referencia de plomo en sangre](#) (BLRV) de 3,5 microgramos por decilitro ($\mu\text{g}/\text{dL}$) para identificar a los niños con BLL más altos que los niveles de la mayoría de los niños. Los CDC estiman que aproximadamente

500,000 niños en los Estados Unidos tienen BLL en el BLRV o por encima de este. Para BLL más altos que el BLRV, los proveedores de atención médica pueden usar las [acciones recomendadas basadas en el nivel de plomo en sangre](#) de los CDC para desarrollar un plan de acción para su paciente.

Dónde ocurre la exposición en los niños

Los niños pueden estar expuestos al plomo donde viven, aprenden y juegan. Las fuentes de exposición al plomo pueden incluir las siguientes:

- Pintura descascarada o desconchada en casas o edificios construidos antes de 1978
- Agua de tuberías de plomo
- Suelos cerca de aeropuertos, carreteras o fábricas
- Algunos dulces importados y medicinas tradicionales
- Algunos juguetes y joyas antiguos o importados
- Ciertos trabajos y pasatiempos

El objetivo del Programa de prevención del envenenamiento infantil por plomo (CLPPP) de los CDC es [prevenir la exposición infantil al plomo](#) antes de que ocurra algún daño. A través del CLPPP, los CDC apoyan a los [departamentos de salud pública estatales y locales](#) con fondos para la vigilancia y prevención de la exposición al plomo.

Fuente:

CDC: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



¡Consejos para mantener a los niños seguros del sol!

¿Sabía que algunas quemaduras solares graves pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel de su hijo cuando sea adulto? El verano está cerca, y como los niños pasan más tiempo al aire libre, es importante protegerlos de los poderosos rayos del sol. Estos son algunos consejos para tener en cuenta a la hora de cuidarlos del sol:

1. Mantenerse en la sombra:

Anime a los niños a jugar en áreas con árboles o con sombrillas para tener mucha sombra. Esto ayuda a protegerlos de los rayos nocivos del sol. Tenga mucho cuidado de que jueguen a la sombra entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando el sol está en su punto más fuerte.

2. Usar protector solar para todo tipo de piel:

Independientemente del color de la piel, es importante que todos los niños usen protector solar. Antes de salir, asegúrese de aplicar protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior. Vuelva a aplicarlo cada dos horas, después de nadar o después de sudar mucho.

3. Usar ropa protectora:

Use camisetas ligeras de manga larga, pantalones largos y sombreros de ala ancha. La ropa protectora puede ayudar

a cubrir la piel y protegerla del sol. Las gafas de sol también ayudan a proteger los ojos del daño solar.

4. Protección contra el sol para bebés:

Mantenga a los bebés alejados del sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando el sol es más fuerte. Los bebés tienen una piel sensible que puede quemarse más rápido que la piel de un adulto. Para proteger la piel de los bebés del sol, se recomienda vestirlos con ropa ligera y de manga larga. No se recomienda protector solar para bebés menores de seis meses.

Al seguir estos consejos para la seguridad contra el sol y para la toma de conciencia sobre el calor, los padres y cuidadores pueden proporcionar una diversión de verano más segura.

Fuentes:

Play It Safe In the Sun: A Guide for Parents Brochure. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/cancer/skin/pdf/cycparentsbrochure.pdf>.

Summer Safety: July is National UV Safety Month. Indiana Department of Health: Trauma Times, (July/ August 2022). https://www.in.gov/health/trauma-system/files/Trauma-Times-July_August_FINAL.pdf



Planificación anticipada de la atención y directivas médicas anticipadas

La planificación anticipada de la atención es una parte importante de la planificación de sus necesidades de salud en caso de que no pueda tomar sus propias decisiones médicas.

Mientras planifica, puede optar por completar un documento de directivas médicas anticipadas que guiará a su familia y sus seres queridos cuando no pueda expresar sus deseos.

Las directivas médicas anticipadas son diferentes tipos de documentos que puede completar para proteger sus derechos de atención médica. Pueden ayudar a su familia y al médico a comprender sus deseos sobre su atención médica.

Usted puede:

- Decidir ahora mismo qué tratamientos médicos quiere o no quiere recibir.
- Otorgar a alguien el poder de actuar en su nombre en muchas situaciones, incluidas las relacionadas con su atención médica.
- Designar a alguien para que acepte o rechace sus tratamientos médicos cuando usted ya no pueda hacerlo.
- Informar a su médico con anticipación si desea o no usar sistemas de soporte vital, en caso de que alguna vez resulten necesarios.
- Informar a su médico si desea ser donante de órganos.

Informar a su médico si desea ser donante de órganos.

Los tipos de directivas médicas anticipadas reconocidos

en Indiana incluyen hablar directamente con su médico y su familia, donación de órganos y tejidos, representante de atención médica, declaración de testamento en vida o declaración sobre procedimientos para prolongar la vida, directivas médicas psiquiátricas anticipadas, declaración y orden de no resucitar (fuera del hospital), y poder notarial.

Las directivas médicas anticipadas no le quitarán el derecho a tomar sus propias decisiones. Las directivas médicas anticipadas solo se aplicarán cuando usted no pueda expresarse por sus propios medios. MDwise no puede negar la atención ni discriminar a los miembros en función de si eligen tener o no tener directivas médicas anticipadas. MDwise debe cumplir con las leyes estatales y federales. Su médico de MDwise debe documentar si usted emitió una directiva médica anticipada en sus registros médicos. Si le preocupa que una organización o un proveedor de MDwise no cumpla con los requisitos de directivas médicas anticipadas, llame a MDwise.

Para obtener más información sobre la planificación anticipada de la atención y las directivas médicas anticipadas, visite los sitios web a continuación.

https://www.in.gov/health/cshcr/indiana-health-care-quality-resource-center/advance-directives-resource-center/#Indiana_Code_16_36

<https://www.nia.nih.gov/health/advance-care-planning-advance-directives-health-care>

Programa de Conectividad Asequible

El Programa de Conectividad Asequible (ACP) ayuda a los hogares elegibles a pagar el servicio de Internet que necesitan para el trabajo, la escuela, la atención médica y más.

El Programa de Conectividad Asequible proporciona lo siguiente:

- Un descuento de hasta \$30/mes para el servicio de banda ancha.
- Un descuento de hasta \$75/mes para hogares en terrenos tribales que cumplan los requisitos.
- Un descuento único de hasta \$100 para la adquisición de una computadora portátil, una computadora de escritorio o una tableta a través de un proveedor participante.
- El Programa de Conectividad Asequible se limita a un descuento por servicio mensual y un descuento por dispositivo por hogar.



¿Quién es elegible?

Un hogar es elegible para el Programa de Conectividad Asequible si el ingreso del hogar es igual o inferior al 200 % de las Pautas Federales de Pobreza, o si un miembro del hogar cumple con al menos uno de los siguientes criterios:

- Recibió una beca federal Pell durante el año de concesión actual.
- Cumple con los criterios de elegibilidad para el programa de Internet de bajos ingresos de un proveedor participante.
- Participa en uno de estos programas de asistencia:
 - o SNAP
 - o Medicaid
 - o Asistencia Federal de Vivienda Pública
 - o Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)
 - o WIC
 - o Pensión de veteranos o beneficios de sobrevivientes
 - o Lifeline
- Participa en uno de estos programas de asistencia y vive en terrenos tribales calificados:
 - o Asistencia general de la Oficina de Asuntos de Indiana

- o Tribal TANF
- o Programa de Distribución de Alimentos en Reservas Indígenas
- o Tribal Head Start (basado en los ingresos)

La inscripción consta de dos pasos

Visite <https://nv.fcc.gov/lifeline/> para presentar una solicitud o para imprimir una solicitud para enviar por correo postal.

Comuníquese con su proveedor participante preferido para seleccionar un plan y pedir que se aplique el descuento a su factura.

Algunos proveedores pueden tener una solicitud alternativa que le pedirán que complete.

Los hogares elegibles deben solicitar el programa y comunicarse con un proveedor participante para seleccionar un plan de servicio.

Llame al 877-384-2575.

Puede encontrar más información sobre el Programa de Conectividad Asequible en www.affordableconnectivity.gov.

Proveedores del Programa de Conectividad Asequible: <https://www.fcc.gov/affordable-connectivity-program-providers#Indiana>.

Comuníquese directamente con su proveedor preferido para obtener más información sobre sus planes de participación en el Programa de Conectividad Asequible y los servicios que pueden ofrecer como parte del programa.

Continúe con MDwise para una cobertura que ofrece mucho más

Su cobertura de Medicaid a través de MDwise está por vencer pronto. La Administración de Servicios Sociales y Familiares de Indiana (FSSA) está pidiendo a todos los miembros de Medicaid que revisen su información demográfica para mantener su cobertura. Renovar su plan de seguro solo toma unos minutos.

Para mantener activa su cobertura de salud, debe hacer lo siguiente:

1. Actualice su información demográfica y de ingresos en el portal de la FSSA.
2. Cargue los documentos solicitados.

Visite el portal de la FSSA hoy para poder seguir accediendo a atención médica y beneficios de alta calidad a través de MDwise. ¿Necesita ayuda? Llame al Call 833-414-1997.

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 ادع اسمل اى لى ع لوص حل اى ف قى حل ا كى ف MDwise، صوص خب قلى س ا مدع اس ص ص ش ى دل و ا كى دل ن ا ك ن ا 1-800-356-1204 ب ل ص ت ا م ج ر ت م ع م ث د ح ت ل ل . ف ق ل ك ت ق ت ا ن و د ن م
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 tinutulongan, 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)



