



steps to wellness

2021



SNAP se refiere al **Programa de asistencia nutricional suplementaria**. SNAP antes se conocía como cupones para alimentos. SNAP es un beneficio que ayuda a las personas y familias a comprar alimentos para mantener la salud.

SNAP ayuda a personas y familias de bajos ingresos y sin ingresos a comprar alimentos nutritivos. Los beneficios de SNAP se cargan en una tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT). La tarjeta de EBT puede usarse como una tarjeta de débito o ATM en la tienda de comestibles.

Con sus beneficios de SNAP, usted puede comprar alimentos como pan, cereales, frutas, verduras y carne. También puede comprar plantas o semillas para cultivar alimentos.

Amazon, Walmart y ALDI le permiten pedir alimentos en línea con su tarjeta de EBT de SNAP para entrega a domicilio (esto puede tener costo).

SNAP puede ayudarlo a comprar alimentos saludables y apoyar su presupuesto.

Para ver más información sobre la asistencia alimentaria de SNAP, visite [in.gov/fssa/dfr/snap-food-assistance](https://www.in.gov/fssa/dfr/snap-food-assistance).



What's Inside:

SNAP	1
Aproveche al máximo su visita al médico	2
Obtenga su vacuna antigripal y contra el COVID	3
Weightwise.....	3
Servicios cubiertos de salud de la mujer	4
HIP Maternity Pregnancy Coverage	5
Ayuda con el idioma y sus derechos.....	5
Transición a otra atención.....	6
Programa de mejora de la calidad de MDwise	7
Ayuda para dejar de fumar	7
Find Your Doctor	8

+ NURSEon-call

Necesita ayuda para decidir si debe atenderse con su médico o ir a la sala de emergencias? Si su médico no está disponible, hable con el personal de enfermería sobre el tipo de atención que necesita. Llame a MDwise NURSEon-call al **800-356-1204** o al 317-630-2831 en el área de Indianápolis. Elija la opción #4 para NURSEon-call. NURSEon-call está disponible las 24 horas del día. Está disponible en otros idiomas

Aproveche al máximo su visita al médico

Es importante estar preparado para todas sus visitas con su médico. Los adultos, los adolescentes y los niños de 3 años o más deben ver al médico al menos una vez al año. Los bebés necesitan más visitas desde el nacimiento hasta los 2 años.

Cada visita le da la oportunidad de hablar sobre su salud.

También sirve para detectar cualquier problema.

Antes de su visita:

- Primero, asegúrese de saber quién es su médico. Puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise si no está seguro.
- Cuando haga la cita, explique por qué necesita ver al médico. Eso sirve para saber cuánto tiempo necesitará para su visita.
- Escriba los temas de los que quiere hablar. Este es un registro de salud. Le ayudará a recordar todo lo que le preocupa.
 - Nombre del médico y número de teléfono
 - Alergias, incluidas alergias a medicamentos
 - Lista de todos sus medicamentos
 - Cantidad que usa
 - Frecuencia con que los usa
 - Cirugías pasadas y año en que se realizaron
 - Problemas de salud actuales
 - Antecedentes familiares
 - Antecedentes de vacunas
 - Qué hace en su casa (por ejemplo, controlar la presión arterial, el azúcar en la sangre o el peso)
- Pídale a alguien que lo acompañe a la visita. Es posible que el médico le dé mucha información. Quizás será útil que vaya una persona con usted para anotar la información.

Durante la visita:

- Cuénteles a su médico sobre los cambios en su salud, como los siguientes:
 - Pérdida de peso o fiebre
 - Cambios en el apetito o la energía
 - Dolor nuevo o en curso
 - Cambios en sus movimientos intestinales o al orinar
 - Sangrado o moretones
 - Dolor en el pecho o falta de aire
 - Cambios en la forma en que camina, habla o piensa
 - Sensación de tristeza, depresión o ansiedad

- Dele al médico su registro de salud.
- Dígame cuánto alcohol, tabaco u otras drogas consume. Si quiere recibir ayuda para dejar de fumar, pregunte qué programas están disponibles para usted.
- Hable sobre cualquier cambio en su nivel de energía y cuánto duerme.
- No se olvide de hablar sobre su salud mental. Eso afecta su salud física.
- Pregunte qué pruebas debe hacerse. Es posible que deba hacerse controles de detección de cáncer, enfermedad cardíaca, presión arterial alta y peso. También es posible que necesite vacunas.
- Pregúntele al médico si hay algún análisis de laboratorio que necesite. Los análisis de laboratorio se usan como ayuda para diagnosticar, detectar o hacer un seguimiento de ciertas enfermedades. La prueba de detección de plomo es importante en los niños.
- Cuénteles a su médico si tiene problemas para recibir apoyo con dinero, un lugar para vivir, transporte, comida o la atención que necesita.
- Repita las instrucciones que le dé su médico para asegurarse de que comprendió todo.

Antes de retirarse del consultorio:

- Pregunte si debe prestar atención a algún signo de advertencia.
- Si le indicaron un medicamento nuevo, asegúrese de saber para qué es. Averigüe cuánto debe usar y con qué frecuencia. Consulte si hay efectos secundarios. Pregunte cuándo debe llamar al médico si tiene una inquietud.
- Averigüe cuando debe regresar para otra visita. Programe visitas de seguimiento si es necesario. No se vaya si alguna indicación o tratamiento le resulta confuso.
- Pregúntele al médico si ofrece visitas virtuales. Eso le permite ver al médico sin ir al consultorio.

Tener estas visitas anuales lo ayudará a controlar su salud en general. **Tal vez reciba puntos de recompensa por exámenes de detección realizados durante esta visita.**





Obtenga su vacuna antigripal y contra el COVID

Es importante prepararse para la temporada de invierno y gripe. Este año, debemos pensar tanto en la gripe (influenza) como en el COVID-19.

La gripe es causada por un virus que cambia cada año. Algunas temporadas de gripe son peores que otras. Una vacuna antigripal ayudará a prevenir que tenga gripe o reducirá los problemas de salud si se contagia gripe. Las vacunas contra la gripe son importantes para cualquier persona de 6 meses de edad en adelante. Vacunarse no solo lo mantiene protegido de la gripe, sino que también ayuda a mantener a su familia y amigos protegidos del virus de la gripe.

COVID-19 también es causado por un virus. Se propaga muy rápido y ha provocado problemas graves en muchas personas, como problemas para respirar, hospitalización e incluso la muerte. Usted puede ayudar a protegerse contra este virus vacunándose contra el COVID. Si usted tiene 12 años o más, puede recibir la vacuna contra la COVID.

¿Qué más puede hacer para ayudar a evitar la propagación de virus?

- Lávese las manos.
- Use mascarilla.
- Cúbrase para toser y estornudar.
- No se acerque demasiado a otros (mantenga una distancia de unos dos brazos, o seis pies).
- Evite las grandes multitudes y los espacios cerrados muy concurridos.
- Preste atención a cómo se siente.

¿Necesita ayuda para programar una cita para sus vacunas? Llame al servicio de atención al cliente de **MDwise** al **1-800-356-1204**.



Let Your Plate Be Your Guide

Lo mejor es bajar de peso en forma saludable. Y no volver a subirlo. La evidencia muestra que la mayoría de las personas necesitan reducir la cantidad de comida que comen y mejorar la calidad de su dieta. Esto ayuda a bajar alrededor de 1 o 2 libras por semana. Contar las calorías o medir las porciones con exactitud puede ser difícil. Pruebe el “método del plato”. Esto ayuda a que controle las cantidades que come. Puede usar este método cuando trate de bajar de peso. El método también ayuda a mantener un peso saludable. **Funciona así:**

- Por lo menos la mitad de su plato debe enfocarse en frutas y verduras enteras.
- Divida la otra mitad en partes iguales entre proteína magra y cereales integrales.
- Trate de consumir leche y yogur bajos en grasas o sin grasas.
- Si va a comer una segunda porción, límitese a las verduras.
- Coma frutas o lácteos bajos en grasas como colaciones.
- Consuma menos sal y bebidas azucaradas.

Para ver más información, visite [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov). Allí encontrará consejos sobre alimentación saludable, alimentación con un presupuesto limitado, ejercicio e increíbles recetas. Hay otros sitios web y aplicaciones para celulares gratis disponibles para hacer un seguimiento de lo que come, sus actividades y su peso. Le recomendamos que busque en internet un registro de alimentación y actividad adecuado para usted.

Fuentes: Departamento de Agricultura de EE. UU.
ChooseMyPlate.gov, American Heart Association



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.*



Servicios cubiertos de salud de la mujer

La atención antes, durante y después del embarazo le brinda un gran comienzo para tener un embarazo saludable y un bebé sano.

La atención previa al embarazo es la atención médica que comienza antes de que quede embarazada, y puede ayudarla a tener un embarazo sano en el futuro. Para eso, puede hacer lo siguiente:

- Aumentar la ingesta diaria de ácido fólico (una de las vitaminas B) a por lo menos 400 microgramos.
- Mantener la vacunación al día.
- Tratar sus afecciones médicas (presión arterial alta, diabetes).
- Evitar el alcohol, el tabaco y las drogas.

- Mantener un peso saludable.
- Recibir ayuda para problemas relacionados con la salud mental.

La atención prenatal es la atención médica que recibe durante el embarazo. Los beneficios de la atención prenatal incluyen:

- Menos riesgo de problemas de salud relacionados con el embarazo, como presión arterial alta y diabetes.
- Menos riesgo para el bebé.
- Aprender qué cosas debe evitar durante el embarazo (tabaco, alcohol).
- Asegurarse de que los medicamentos que usa sean seguros para el bebé.

La atención posparto es la atención que recibe durante las primeras seis semanas posteriores al nacimiento del bebé.

La atención posparto incluye:

- Ayuda con la lactancia.
- Detección de depresión posparto.
- Seguimiento del crecimiento del bebé y su salud.
- Tratamiento de problemas del parto.

MDwise se preocupa por la salud y el bienestar suyos y de su bebé. Recomendamos la atención prenatal, durante el embarazo y posparto para que tanto el bebé como la mamá estén saludables.

Referencias usadas:

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/conditioninfo/prenatal-care/>

<https://www.mhtf.org/topics/postnatal-care/>

Segundas opiniones



Es importante que usted sienta que tomó la decisión correcta con respecto a su salud.

En ocasiones, puede que usted no esté conforme con la opinión o el plan de su médico. Puede pedir una segunda opinión. Visite otro médico de la red de MDwise.

¿Tiene preguntas sobre cómo recibir una segunda opinión? Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al **1-800-356-1204** si necesita ayuda.

Cobertura del embarazo de HIP Maternity

Mito: Los miembros de HIP Maternity no reciben todos los beneficios durante el embarazo o más allá de 60 días después de tener al bebé. Necesitan cambiar de plan para recibir beneficios completos que no sean servicios relacionados con el embarazo.

Realidad: Durante el embarazo, los miembros de HIP Maternity reciben beneficios completos. Además, debido a la pandemia, seguirán recibiendo todos los beneficios más allá del período de 60 días después de tener al bebé, y no necesitan cambiar de plan para recibir los beneficios. Los beneficios completos de HIP Maternity incluyen (entre otros):

- Oftalmología
- Odontología
- Medicina (no solo relacionada con el embarazo y el posparto)
- Cobertura quiropráctica
- Traslados que no son de emergencia
- Servicios de salud conductual
- Servicios para trastornos de consumo de sustancias (SUD)
- Servicios para dejar de fumar



Inscríbese a las Alertas de Salud y Prestaciones de MDwise



Obtenga importante información de salud, consejos e información de prestaciones enviada a su teléfono. Pueden aplicar tarifas de mensajes y datos. La frecuencia de los mensajes puede variar. Envíe el texto **HELP** (AYUDA) al **639473** para más información. Envíe el texto **STOP** (PARAR) al **639473** para cancelar. Se puede tener acceso a los términos y condiciones completos a MDwise.org/texting-terms.

Ayuda con el idioma y sus derechos

Comprender la información de salud que recibe de MDwise, es importante. **Puede llamar al servicio de atención al cliente para hablar sobre su salud en su idioma.** Este servicio es gratuito.

Puede ver nuestro sitio web en inglés o en español. Si tiene dificultad para leer algo que le hemos enviado, llame al servicio de atención al cliente al **1-800-356-1204**. Recibirá ayuda de alguien que habla su idioma.

Usted tiene derecho a que lo traten con respeto. También tiene derecho a recibir atención médica. Tiene derecho a ser atendido por médicos que lo hagan sentir cómodo y respeten su cultura. Usted tiene derecho a presentar una queja sobre nuestros servicios. **Puede presentar una queja llamando al servicio de atención al cliente al 1-800-356-1204.** Es importante que nos enteremos de cuáles son los problemas de los miembros para resolverlos.



Connect with us!

 facebook.com/MDwise

 twitter.com/MDwiseInc

 MDwise.org/google

 Instagram.com/MDwiseInc



MDwise se complace en ofrecer a todos nuestros miembros un nuevo programa de más de 300,000 descuentos.

Usted tiene la oportunidad de aprovechar descuentos en artículos que usted desea y necesita tales como:

- Cupones para tiendas
- Variedad de alimentos, restaurantes y entrega de alimentos
- WeightWatchers
- Gimnasios Globalfit
- Mantencimiento y Reparación Automotriz
- Diversión para la familia
- ¡y más!

Para inscribirse, los miembros solo necesitan iniciar sesión en su cuenta myMDwise y hacer clic en el enlace SAVEwise bajo Enlaces Rápidos (Quick Links) o bajo Mis Prestaciones (My Benefits).

Próximamente: ¡La aplicación móvil SAVEwise! Esta le notifica sobre ofertas cercanas con actualizaciones automáticas de ubicación y alertas.

Cheque a MDwise.org



El sitio web de MDwise es un gran recurso para los miembros. ¿Sabe qué puede

encontrar en el sitio web de MDwise? En el sitio web usted puede encontrar información acerca de las prestaciones y servicios de su plan de salud, programas especiales de MDwise, y [myMDwise](#). También puede encontrar [HELPlink](#), [recursos de salud del comportamiento](#), y mucho más. ¡Cheque [MDwise.org](#) hoy mismo!

Transición a otra atención

A medida que su hijo crezca, ayúdelo a llevar un control de su salud. Los padres programan las visitas al médico, completan la documentación y se ocupan del seguro. También deberá ayudar a su hijo a hacer eso a medida que se va transformando en adulto. Eso incluye hallar un médico para adultos. Si a su hijo lo atiende un médico de medicina familiar, de todos modos deberá enseñarle a cuidar de su salud.

Este nuevo momento de la vida puede ser difícil. MDwise está para ayudarlo. Estos son algunos consejos:

- Los adultos jóvenes deben cambiar a un médico para adultos entre los 18 y los 21 años de edad.
- Si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica, es incluso más importante planificar con anticipación. Consulte [Family Voices Indiana](#) para ver más ayuda.
- Hable con el médico de su hijo; en [Got Transition](#) hay una guía con preguntas para hacer.
- Llame al servicio de atención al cliente de MDwise al 1-800-356-1204 para encontrar o elegir un médico nuevo.
- Hable con su hijo; en [Got Transition](#) hay una guía para adolescentes sobre qué significa cumplir 18 años.

Puede ver más información en estos sitios web:

- Family Voices Indiana: [fvindiana.org](#)
- Got Transition: [gottransition.org/youth-and-young-adults](#)
- Departamento de Servicios de Coordinación de la Atención Médica del Estado de Indiana: [in.gov/health](#)
- MDwise – Para miembros: [MDwise.org/for-members](#)

✓ Programa de mejora de la calidad de MDwise

2020 fue un año difícil para que los niños y los adultos recibieran atención de bienestar. Es importante que reciba su atención de bienestar programada. MDwise quiere que usted sepa qué estamos haciendo para ayudarlos a usted y a su familia a mantenerse sanos.

Áreas en las que MDwise mejoró en 2020:

- Detección de plomo en niños.
- Programación de vacunas para niños.
- Visita al médico en un plazo de siete días de haber estado en el hospital por una enfermedad mental.

En el caso de los niños, MDwise todavía está trabajando para mejorar lo siguiente en el 2021:

- Que los niños y adolescentes tengan visitas de control y vacunas.
- Que todos los niños tengan una prueba de detección de plomo a los 12 meses y a los 24 meses.

En el caso de los adultos, MDwise también está trabajando para mejorar lo siguiente en el 2021:

- Que todos los miembros, en especial mujeres embarazadas, dejen de consumir tabaco.
- Visitas de atención de control y exámenes de detección.
- Visitas de seguimiento en un plazo de siete días de una visita a la ER por consumo de alcohol o drogas.
- Que la sala de emergencias se use solo para emergencias.
- Que la diabetes y la presión arterial alta se mantengan bajo control.
- Que se reciba la atención para el embarazo y posterior al embarazo a tiempo.

Ayuda para dejar de fumar

Fumar y vapear es malo para la salud. El uso de tabaco puede provocar muchas enfermedades y la muerte.

Si está tratando de dejar de fumar, ¡no se rinda! Dejar de fumar es difícil. La mayoría de las personas que tratan de dejar de fumar no lo logran la primera vez. Si trató de dejar de fumar y no lo logró, intente algo nuevo esta vez. Como miembro de MDwise, tiene muchas opciones a su disposición para ayudarlo a dejar el tabaco.

Para escuchar nuevas ideas sobre cómo dejar de fumar o recibir apoyo para dejar de fumar, puede llamar a la línea de ayuda de Indiana **Tobacco Quitline** (disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana) al **I-800-QUIT-NOW (I-800-784-8669)**. También puede buscar en internet en quitnowindiana.com. Puede enviar el mensaje de texto **TEXT2Quit®** para recibir consejos para dejar de fumar y conectarse con sus consejeros **Quit Coach®** y **Web Coach®** desde un teléfono inteligente.



¡Puede sumar puntos y tarjetas de regalo por dejar el tabaco! Los miembros de HIP pueden sumar hasta 200 puntos y los miembros de HHW pueden sumar hasta 50 puntos por completar un programa para dejar el tabaco. Pregunte a su médico sobre los programas que ellos recomiendan. Una vez completado, solicite un certificado o carta de finalización. Después, envíe una copia a MDwise por correo, fax o correo electrónico para obtener sus puntos.

Para obtener más información, visite MDwise.org/ MDwiseREWARDS y haga clic en su plan de salud.



MDwise REWARDS

¡Obtenga su tarjeta de regalo GRATIS!

Usted no tiene que inscribirse en MDwiseREWARDS para ganar puntos. Usted es inscrito automáticamente. Gane puntos por una variedad de actividades, como ir a las citas con su médico. Luego compre tarjetas de regalo con sus puntos. Vaya a MDwise.org/MDwiseREWARDS para averiguar más.



PO Box 44236
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSRST STD
U.S. POSTAGE PAID
MDwise

Encuentre un médico



Puede averiguar información sobre los médicos de MDwise en [MDwise.org/findadoctor](https://www.mdwise.org/findadoctor). Puede obtener información que incluye la ubicación del consultorio, el número de teléfono, si el recorrido del autobús pasa por allí, qué idioma hablan y más. **También puede llamar al servicio de atención al cliente de MDwise y podemos buscar datos de los proveedores por usted.** Si tiene preguntas sobre la calidad de los proveedores de MDwise, consúltenos. Recuerde que lo mejor para su salud o la de su hijo es quedarse con un médico en lugar de cambiar de médico con frecuencia.

También puede hallar información de calidad sobre los centros de atención médica, como los hospitales, que forman parte de la red de MDwise. Puede llamar al servicio de atención al cliente y pedir información de calidad o puede hallar esa información en [MDwise.org/findadoctor](https://www.mdwise.org/findadoctor). La información es recopilada a nivel nacional por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. y, a nivel estatal, por la Asociación de Hospitales de Indiana.



Información en otros idiomas: [MDwise.org/Languages](https://www.mdwise.org/Languages)
No Discriminación/Accesibilidad: [MDwise.org/Nondiscrimination](https://www.mdwise.org/Nondiscrimination)

PASOS AL BIENESTAR es publicado para los miembros de MDwise por MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianápolis, IN 46244-1423, teléfono 1-800-356-1204. [MDwise.org](https://www.mdwise.org).

La información en PASOS AL BIENESTAR viene de un amplio ámbito de expertos médicos y no tiene la intención de proporcionar consejo específico a ningún individuo en particular. Si tiene alguna inquietud o pregunta acerca de contenido específico que pueda afectar su salud, por favor comuníquese con su proveedor de cuidado de la salud.

Se usan fotografías de archivo para todas las fotografías e ilustraciones.
Copyright © MDwise, Inc.

¿Preguntas? ¿Comentarios? ¿Quejas?

Si necesita ayuda con cualquier cosa sobre MDwise o su médico, podemos ayudar. Por favor llame al servicio al cliente MDwise al 1-800-356-1204.

El servicio al cliente MDwise ofrece servicios de idiomas. O podemos usar un intérprete. También tenemos servicios para discapacitados del oído o habla.