



¿Resfriado o gripe? Reciba la atención adecuada

Cuando usted se siente enfermo, quiere recuperarse rápidamente. Los medicamentos de venta libre pueden tratar los síntomas del resfriado o de la gripe, tales como dolores de cabeza, dolores de garganta y fiebre. Puede que sea tentador pedir antibióticos. Pero los antibióticos no son eficaces contra los virus. Los virus provocan resfriados, gripe y la mayoría de los dolores de garganta y los casos de bronquitis.

Una vacuna anual contra la gripe puede ayudar a evitarla. Todas las personas de 6 meses en adelante deberían obtener la vacuna. Está disponible sin costo alguno.

También puede mantenerse saludable lavándose las manos con frecuencia. Use jabón y agua tibia. Cúbrase la boca y la nariz al estornudar. Evite el contacto con personas que estén enfermas.

Si necesita ayuda para obtener la vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358** o consulte el sitio web **www.BuckeyeHealthPlan.com**.

Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Nuestro programa de Mejora de la Calidad nos ayuda a hacerlo. Verificamos nuestro desempeño estableciendo metas de calidad. También revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y atención.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en **www.BuckeyeHealthPlan.com**. Puede solicitar una copia impresa de un informe. Llame al **1-866-246-4358**.

Su tiempo importa

¿Cuánto tiempo puede esperar para obtener su cita de atención médica? Buckeye Health Plan trabaja con proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, lo atenderán en un plazo de 28 días.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán en un plazo de 24 horas.
- En el caso de atención de cuidados especializados, lo atenderán en un plazo de 14 días.
- En caso de una emergencia real, será atendido de inmediato.

Estamos para ayudarlo

Buckeye puede ayudarlo con muchas cosas. Llame al **1-866-246-4358** si:

- Tiene preguntas
- Necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita
- Necesita ayuda para programar citas
- Necesita una copia de su manual
- Desea una versión impresa de cualquier información de nuestro boletín informativo o de nuestro sitio web www.BuckeyeHealthPlan.com



Atención preventiva para las mujeres

Las pruebas de detección ayudan a los médicos a detectar problemas de salud de forma temprana. Con el tratamiento adecuado, también pueden evitar futuros problemas de salud. A continuación, presentamos tres afecciones por las que las mujeres deberían someterse a pruebas de detección:

- 1. Cáncer de mama.** Las mamografías son radiografías para detectar el cáncer.
- 2. Cáncer de cuello uterino.**
 - Las pruebas de Papanicolau detectan el cáncer en el cuello uterino o en el útero.
 - Las pruebas de VPH detectan el virus del papiloma humano. El virus es la causa principal del cáncer de cuello uterino.
- 3. Clamidia.** La infección se contagia de una persona a otra durante el sexo. Es posible que no provoque síntomas, pero puede causar problemas de salud si no se trata.

Hable con su médico sobre qué pruebas necesita. Es posible que necesite realizar una prueba cada año. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, llámenos al **1-866-246-4358**.

Nueva tecnología

Su salud es importante para nosotros. Buckeye Health Plan busca lo último en la atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. También nos aseguramos de que los tratamientos nuevos sean seguros. Buckeye Health Plan cuenta con un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica para personas con determinadas enfermedades. El equipo revisa información de otros médicos y de otros grupos científicos. Luego se comparte la atención médica nueva con los médicos de Buckeye Health Plan's. Esto les permite a los médicos de Buckeye Health Plan's brindarle los tipos de atención más adecuados y actualizados.

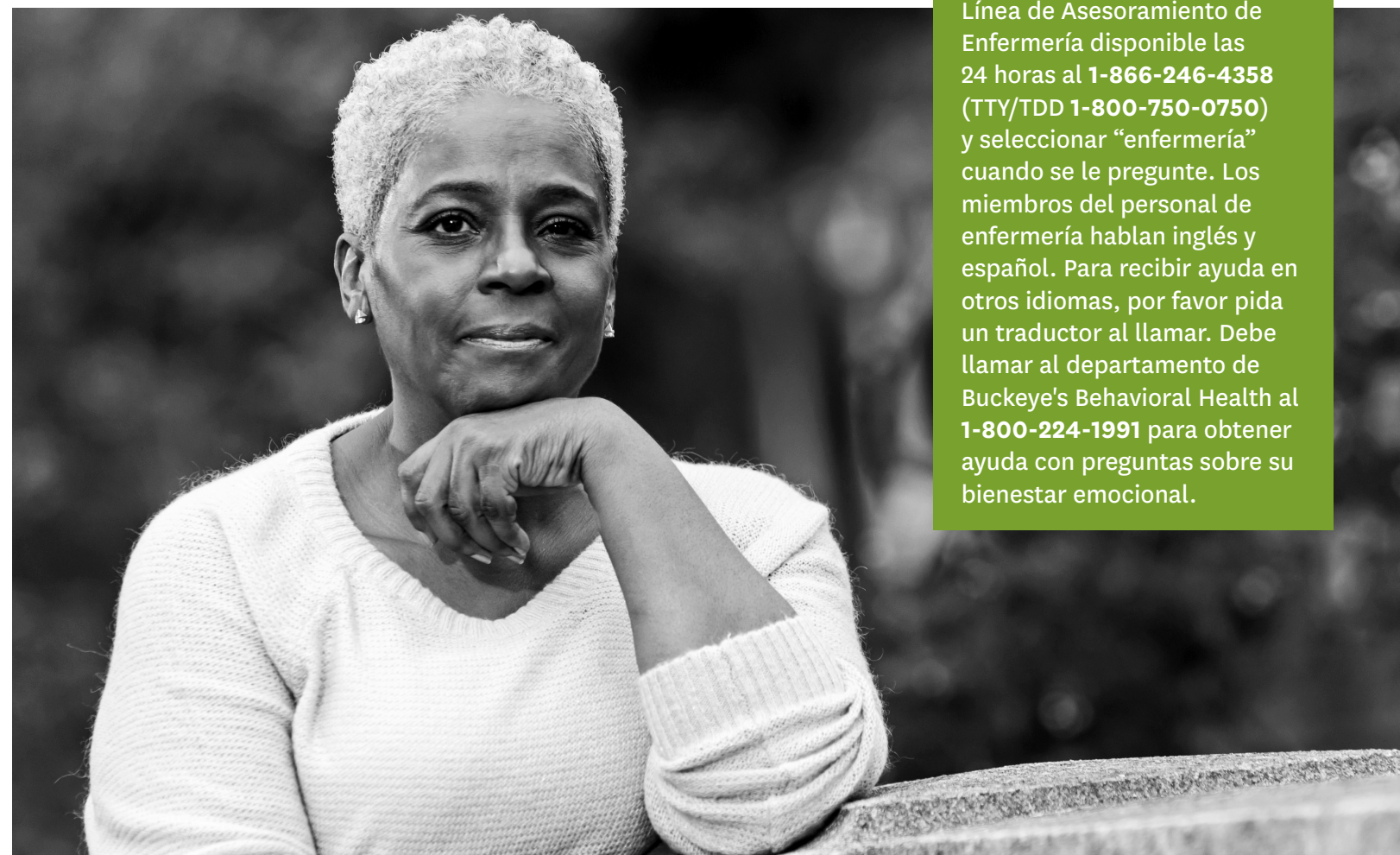
¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad mental que afecta sus pensamientos y sentimientos. Puede causar problemas en su vida diaria, así como

Hacerle sentir triste o desanimado sin razón. Es posible que pierda interés en cosas que usualmente lo hacen feliz y puede que pierda interés en el sexo. Asimismo, puede aumentar o bajar de peso, tener problemas para concentrarse y también enfadarse sin razón. Además, es posible que tenga menos energía de lo usual y problemas para dormir, que sienta que no tiene valor, como si no le importara a nadie, y que piense en lastimarse a usted mismo o a otros.

La depresión puede tratarse. Existen diferentes tratamientos y medicamentos que pueden ayudar. Es importante hablar con su médico sobre todos sus síntomas. Hable con su médico, psiquiatra, terapeuta o cuidador sobre las formas positivas de lidiar con el estrés. Tome todos los medicamentos diariamente según se le indica. Intente participar en actividades que disfruta o comience un programa de bienestar. Puede salir de compras con amigos, ver una película o ir a la iglesia. Intente pasar tiempo con otras personas.

Escuche a sus familiares y amigos. Hable con su médico si ellos se preocupan por usted. Manténgase alejado del alcohol y drogas. Únase a un grupo de apoyo para hablar con otras personas con depresión.



Llame a su médico si:

- Se siente preocupado, ansioso, triste o piensa en lastimarse a usted mismo u otros.
- Su ánimo no mejora después de algunos días.
- No puede dormir o duerme demasiado.
- Está aumentando o bajando de peso.
- Sus amigos o familiares le dicen que busque ayuda.
- Tiene preguntas sobre sus medicamentos.
- Siente que algo anda mal y no está seguro sobre qué hacer.

También puede llamar a la Línea de Asesoramiento de Enfermería disponible las 24 horas al **1-866-246-4358** (TTY/TDD **1-800-750-0750**) y seleccionar "enfermería" cuando se le pregunte. Los miembros del personal de enfermería hablan inglés y español. Para recibir ayuda en otros idiomas, por favor pida un traductor al llamar. Debe llamar al departamento de Buckeye's Behavioral Health al **1-800-224-1991** para obtener ayuda con preguntas sobre su bienestar emocional.

BUCKEYE HEALTH PLAN
4349 Easton Way
Suite 400
Columbus, OH 43219

1-866-246-4358
(TTY 1-800-750-0750)
www.buckeyehealthplan.com

PSRST STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

Para recibir una versión impresa sobre cualquier información en referencia a este boletín o en el sitio web de Buckeye, por favor llame al departamento de Servicios para miembros de Buckeye.

Publicado por Manifest LLC. © 2017. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a ninguno de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.

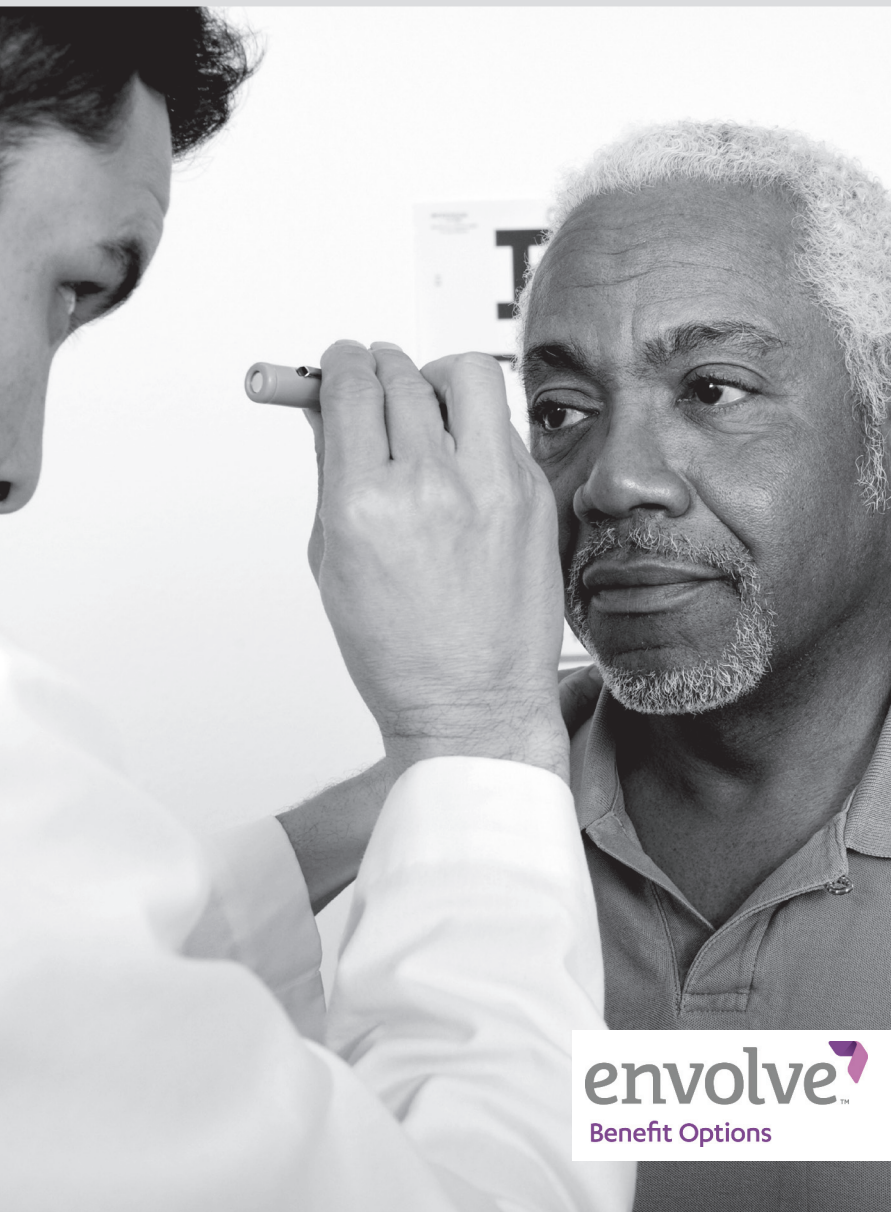
BHP-MM-120717



OHC_H



La información acerca de la Descripción del Programa para el Mejoramiento de la Calidad de Buckeye 2017 se encuentra disponible para revisión a petición.



Evitar complicaciones de **retinopatía diabética**

¿Sabía usted que la retinopatía diabética es la causa más común de la pérdida de la vista en personas con diabetes? Es la causa principal de la ceguera en adultos en Estados Unidos.

Para disminuir la posibilidad de complicaciones por retinopatía diabética, siga estos consejos:

- **Examine su nivel de azúcar en la sangre con regularidad.** Ayude a mantener sus niveles bajo control comiendo una dieta saludable y realizando actividad física.
- **Programe una consulta anual con un especialista de la vista.** Esto puede ayudar a la detección temprana y el tratamiento de cualquier problema.
- **Si ve flotadores, tiene visión borrosa o doble, o siente dolor en sus ojos, programe una consulta con su especialista del cuidado de la vista tan pronto como sea posible.** No espere su consulta anual para hacerlo.

envolve[™]
Benefit Options

Aportado por Jill Scullion, OD, director de desarrollo de negocios, Envolve Vision, Inc. Envolve Vision es una subsidiaria de propiedad absoluta de Envolve Benefit Options, Inc.

TRABAJAR CON USTED: Programa de Recompensas CentAccount

Como un miembro valioso, su salud es muy importante para el plan Buckeye Health Plan. Por este motivo, hemos creado el Programa de Recompensas CentAccount.

Ganar recompensas es fácil. Cuando toma ciertas decisiones saludables, se depositan dólares como recompensa en su tarjeta CentAccount. Si recibe su primera recompensa, se le enviará por correo una tarjeta. Si ya tiene una tarjeta, la recompensa se depositará en ella. *En ambos casos, usted DEBE activar su tarjeta para utilizar su beneficio.* Llame a Servicios para Miembros por el **1-866-246-4358** para obtener ayuda.

Gane recompensas al completar las siguientes actividades:

- **Examen físico con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP):** 21 años de edad o más, con el proveedor de atención primaria asignado
- **Manejo de la diabetes:** 18 años de edad o más, debe hacerse la totalidad de los cuatro exámenes de la diabetes en el mismo año calendario: LDL, HbA1c, examen de la vista y nefrología
- **Vacuna contra la gripe:** Septiembre-abril para niños de 6 meses hasta los 5 años de edad y mayores de 50 años mamografía
- **Atención de adolescentes sanos:** Para cada joven de entre 12-21 años de edad de forma anual.

El Programa de Recompensas CentAccount es una de las muchas maneras en las que le agradecemos por ser la mejor parte del plan Buckeye Health Plan.



4349 Easton Way
Suite 400
Columbus, OH 43219

Statement of Non-Discrimination

Buckeye Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Buckeye Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Buckeye Health Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Buckeye Health Plan at 1-866-246-4358 (TTY 1-800-750-0750).

If you believe that Buckeye Health Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Buckeye Health Plan at the Appeals Unit, 4339 Easton Way, Suite 400, Columbus, OH 43219, 1-866-246-4358 (TTY: 1-800-750-0750), Fax 1-866-719-5404. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Buckeye Health Plan is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Language Assistance

English:

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Spanish:

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Chinese Mandarin:

注意: 如果您说汉语普通话, 我们可以为您提供免费的语言援助服务。请致电 1-866-246-4358 (听力障碍电传: 711)。

German:

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية بالمجان.
اتصل بالرقم 1-866-246-4358 (الهاتف النصي: 711)

Pennsylvania Dutch:

Wann du Deitsch (Pennsylvania German / Dutch) schwetscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Russian:

ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, вам доступна бесплатная языковая поддержка.
Звоните 1-866-246-4358 (телетайп (TTY): 711).

French:

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement.
Appelez le 1-866-246-4358 (ATS : 711).

Vietnamese:

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn.
Gọi 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Oromo:

XIYYEEFFANNAA: Tajaajila gargaarsa Afaan Oroomiffa dubbattu, kanfaltiidhaan ala ni argama.
Bilbilaa 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Korean:

참고: 한국어를 구사하시는 분은 무료로 언어 지원 서비스를 이용할 수 있습니다.
1-866-246-4358 (TTY: 711)로 전화하십시오.

Italian:

ATTENZIONE: Se lei parla l'italiano, può avvalersi dei servizi di assistenza linguistica gratuiti.
Chiamare il numero 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Japanese:

注意：日本語話者の方向けに、無料で言語サービスをご提供しております。以下の電話番号にて問い合わせください。
1-866-246-4358 (TTY: 711)

Dutch:

LET OP: Als u Nederlands spreekt, kunt u gratis gebruikmaken van de taalkundige diensten.
Bel 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Ukrainian:

УВАГА: якщо ви розмовляєте українською мовою, до ваших послуг безкоштовна мовна підтримка.
Телефонуйте за номером 1-866-246-4358 (телетайп (TTY): 711).

Romanian:

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, puteți beneficia de servicii de asistență lingvistică, gratuit.
Sunați la 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Somali:

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho Soomaali, adeegyada taageerada luqadda oo bilaash ah ayaad heli kartaa.
Wac 1-866-246-4358 (TTY: 711).

Nepali:

ध्यान दिनुहोस्: तपाईं नेपाली बोल्नुहुन्छ भने भाषा सहायता सेवाहरू तपाईंको लागि निःशुल्क उपलब्ध छन्।
फोन गर्नुहोस् 1-866-246-4358 (TTY: 711).