

# HEALTHY moves



INVIERNO 2015 | WWW.BUCKEYEHEALTHPLAN.COM



Siga a Buckeye en Twitter  
@Buckeye\_Health.



## Adelántese a los problemas de salud

**La atención preventiva** es el mejor tipo de atención. Le ayuda a usted y a su médico a detectar problemas antes sentirse enfermo(a).

La atención preventiva puede incluir vacunas, como la vacuna contra la gripe. También puede significar pruebas para la detección de cáncer, como las mamografías.

Visitar a su médico para un

chequeo también se considera como atención preventiva. Su médico controlará su tensión arterial, su peso y otros signos de su salud. Los niños y los adolescentes deben someterse a chequeos regulares. Se conocen como visitas de persona sana.

La atención preventiva está cubierta. No tiene ningún costo para usted.

» ¿Ya es hora de recibir atención preventiva? Hable con su médico. Revise su Manual para miembros o visite nuestro sitio web para programar una cita de atención preventiva recomendada: [www.buckeyehealthplan.com](http://www.buckeyehealthplan.com).

## REVISAMOS LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

El plan de salud Buckeye cuenta con un equipo que supervisa los tratamientos y la tecnología. Este grupo garantiza que los miembros reciban atención efectiva y segura.



## Su lista de control para la diabetes

**El manejo de la diabetes** requiere trabajo. Pero si lo hace bien, puede llevar una vida saludable y activa.

Utilice esta lista para ayudarse a manejar su diabetes todos los días:

- ▶ Controle sus niveles de azúcar en sangre, también llamados niveles de glucosa en sangre. Usted y su médico pueden decidir cuál es el mejor plan.
- ▶ Cepíllese los dientes y use hilo dental dos veces por día. Una

higiene bucal deficiente puede hacer que aumente su nivel de azúcar en sangre.

- ▶ Revise sus pies. Si ve ampollas o lastimaduras, hable con su médico.

Debería visitar al médico cada 3 a 6 meses. Su médico le hará someterse a pruebas para controlar su salud en general, incluyendo una prueba de HbA1c. La prueba HbA1c compara sus niveles de azúcar en sangre durante los últimos meses. Debe obtener un resultado del 7% o menos.

El Plan de Salud Buckeye puede ayudarle a manejar la diabetes. Llame al **1-866-246-4358** para pedir más información.

» **¿Cómo le va? Establecemos metas sobre cómo manejamos la diabetes.**

MEDICIÓN HEDIS	TASA HEDIS	META: NCQA %
HbA1c	77,95%	50vo. percentil 83,16%

## Hablemos sobre su futuro

Usted tiene el derecho de tomar decisiones sobre su atención médica. ¿Qué tipo de atención quiere si no puede hablar por sí mismo? Declare sus deseos. Una directiva anticipada es una manera que puede ayudarle.

Hay dos tipos de directivas anticipadas: un testamento en vida y un poder médico. Su médico puede ayudarle a completar uno de estos formularios.

Conserve el formulario en un lugar seguro. Informe de su ubicación a un miembro de la familia en quien confíe. Conserve además una copia con su médico. Llámenos si necesita más información sobre las directivas anticipadas.

## Lo estamos escuchando

Cada año, realizamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros cómo nos desempeñamos. Si usted contestó la encuesta, ¡gracias! Sus comentarios nos ayudan a saber lo que hacemos bien. También nos muestra en dónde necesitamos mejorar. Aquí hay algunos resultados claves:

RESULTADOS DE LA ENCUESTA DEL PLAN DE SALUD BUCKEYE		
Resultados positivos	2013	META 2014
El personal de atención al cliente lo trató con cortesía y respeto	95,2%	95,4%
Consiguió citas para los niños con especialistas tan pronto como se necesitaban	87,1%	89,2%
Áreas de mejora	2013	2014
Obtener información/ayuda de atención al cliente	86,2%	79,9%
Calificación del plan de salud	84,0%	75,4%

# Salud conductual y bienestar

La **salud conductual** hace referencia al reconocimiento, tratamiento y recuperación de una enfermedad mental y uso de sustancias. También incluye salud mental básica, cuando sea posible que su habilidad para lidiar y manejar actividades de la vida diaria se vean reducidas.

Hay algunos signos simples de salud mental, incluyendo:

- ▶ Bienestar emocional (felicidad, satisfacción en la vida, tranquilidad, etc.)
- ▶ Bienestar psicológico (auto-aceptación, propósito, espiritualidad, etc.)
- ▶ Bienestar social (relaciones positivas, apoyos comunitarios, papel en la sociedad, etc.)

A veces, la mala salud mental es causada por cambios sociales rápidos, condiciones laborales de estrés, discriminación de género, exclusión social, estilo de vida no saludable, riesgos de violencia y la mala salud física.

Los signos que indican que usted probablemente necesite algo de ayuda con problemas relacionados con la salud mental incluyen:

- ▶ Cambios de conducta repentinos
- ▶ Faltar demasiado al trabajo o a la escuela

- ▶ No comer o comer demasiado
- ▶ No dormir o dormir demasiado
- ▶ Dificultad para concentrarse
- ▶ Pasar mucho tiempo a solas
- ▶ Estar enojado(a) con todo y con todos

La persona más importante que debe identificar los problemas de salud mental es USTED. Hable con cualquiera de sus proveedores de atención médica sobre su salud mental. Los problemas que se ignoran o que no se tratan a menudo empeoran. Si su proveedor querrá trabajar con usted para entender mejor su situación, sus antecedentes, sus fortalezas y habilidades actuales, y desarrollar un plan de tratamiento con usted. Esta información es valiosa para desarrollar el curso de acción correcto, y también es información sobre salud protegida que se mantiene en privacidad.

Cenpatico es la organización que administra sus beneficios de salud conductual. La meta de Cenpatico es proporcionarle el apoyo que usted necesita en todo momento. Podemos ayudarlo a buscar proveedores, hacer derivaciones, recordarle las citas y brindarle recursos informativos para apoyarlo a usted y a sus familiares.



» Para obtener información y ayuda con sus necesidades de salud conductual, comuníquese con Cenpatico llamando al **(800) 224-1991**.



**EN EL INTERIOR:** Su lista de control para la diabetes

## ¿Conoce sus **beneficios**?

**Hay mucho** que aprender de su Manual para miembros y de nuestro sitio web, **www.buckeyehealthplan.com**. Puede encontrar información sobre:

- ▶ Beneficios cubiertos y no cubiertos
- ▶ Cómo encontrar un médico u otro proveedor
- ▶ Cómo presentar una queja o promover una apelación

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su seguro de salud.

¿Tiene preguntas? ¿O necesita una versión impresa de su Manual para miembros? Podemos ayudar. Llame a Servicios para miembros al **1-866-246-4358**.

## ¿Está embarazada?

¡El Plan de Salud Buckeye quiere ayudarle a que tenga un bebé saludable!

Si usted está embarazada, llámenos y le enviaremos un regalo **Comienzo Inteligente para su Bebé (Start Smart for Your Baby®)**.

Llame al **1-866-246-4358** o TTY **1-800-750-0750**.



La información acerca de la Descripción del Programa para el Mejoramiento de la Calidad de Buckeye 2015 se encuentra disponible para revisión a petición.



Para recibir una copia impresa sobre cualquier información en referencia a este boletín o en el sitio web de Buckeye, por favor comuníquese con nuestro departamento de Servicios para miembros de Buckeye

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2015. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar— y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.