



¿Cuál es su plan de acción contra el asma?

¿Tiene asma? Es una enfermedad que dificulta la respiración. Si la tiene, necesita un plan de acción contra el asma. Este es un plan que hacen usted y su médico. El plan puede mostrar:

- Cuáles son las actividades, alérgenos o agentes irritantes que provocan el asma
- Qué medicamentos toma
- Cuándo los debe tomar
- Qué hacer si los síntomas empeoran

Un plan de acción contra el asma puede ayudarlo a decidir cuándo necesita tomar un medicamento de alivio inmediato. También puede ayudarlo a decidir cuándo llamar al **911** o ir a la sala de emergencias.

El manejo de enfermedades puede ayudarlo a controlar las enfermedades crónicas como el asma. Hable con su médico. O llame al **1-866-246-4358** para obtener más información.

3 maneras en las que podemos ayudarlo

Buckeye puede ayudarlo a controlar su salud. A continuación, le mostramos tres servicios que ofrecemos para nuestros miembros.

- 1. Transporte para citas médicas.** Recuerde llamar por lo menos 48 horas antes de necesitar un transporte.
- 2. Administración de la atención.** ¿Padece de muchas enfermedades o tiene alguna afección compleja como el cáncer? Nuestros equipos de administración de atención médica pueden ayudarlo a aprender a cómo cuidarse. El equipo también puede ayudarlo a recibir la mejor atención posible.
- 3. Start Smart for Your Baby.®** Este es un programa para mujeres embarazadas o que acaban de tener un bebé. Ofrece apoyo, consejos y otras ayudas.

Para obtener más información sobre estos servicios, llame al **1-866-246-4358**.

Conozca sus derechos

Como miembro, hay cosas que puede esperar de su plan de salud. Estos son sus derechos. Le mostramos algunos de sus derechos como miembro:

- Recibir todos los servicios que ofrecemos
- Ser tratado con respeto
- Saber que su información médica se mantendrá privada
- Tener la posibilidad de obtener una copia de su historia clínica

También hay cosas que su plan de salud espera de usted. Estas son sus responsabilidades. Algunas de ellas incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar su tarjeta de identificación de miembro a las citas
- Comunicarle a su médico si lo atendieron en una sala de emergencias

Existen más derechos y responsabilidades. Puede leerlos todos en su manual para miembros. Si necesita una versión impresa del manual, llame a Servicios para Miembros al **1-866-246-4358**.



¿Están cubiertos sus medicamentos?

Buckeye Health Plan (Buckeye) desea que los miembros del plan obtengan medicamentos de alta calidad y rentables.

También queremos asegurarnos de que reciba el tratamiento adecuado para su afección. No todos los medicamentos están cubiertos. Algunos de ellos pueden requerir aprobación antes de que se los receten.

La Lista de Medicamentos Preferidos (Preferred Drug List, PDL) le indicará cuáles son los medicamentos que cubre Buckeye. La lista se actualiza con regularidad. Puede encontrar una copia en línea en <https://tinyurl.com/BuckeyePDL>. También puede llamar al **1-866-246-4358** para consultar si un medicamento está cubierto.

Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a revisar la PDL, y puede ayudarlo a comprender sus medicamentos.

¿Cómo podemos ayudarlo?

Buckeye puede ayudarlo con muchas cosas. ¿Tiene preguntas acerca de qué recibe cobertura? ¿Necesita información sobre salud? Consulte en nuestro sitio web o comuníquese con Servicios para Miembros al **1-866-246-4358**. También puede llamarnos si necesita:

- Una versión impresa de cualquier sección de nuestro sitio web, **BuckeyeHealthPlan.com**
- Ayuda para elegir un médico
- Ayuda para programar citas médicas
- Una copia de su manual para miembros
- Un intérprete que lo ayude en sus citas o cuando llame a Buckeye





El motivo de su estornudo

Los estornudos estacionales pueden significar alergias. O podrían ser simplemente una señal de otro resfriado. ¿Cómo puede notar la diferencia? Aquí tenemos una tabla útil:

Síntoma	¿Común de los resfriados?	¿Común de las alergias?
Dolor en el cuerpo	Sí	No
Tos	Sí	Sí
Fiebre	Sí	No
La mucosidad es amarilla o verde	Sí	No
Goteo nasal, congestión o estornudos	Sí	Sí

Uso seguro de analgésicos

El dolor es la manera en que nuestro cuerpo nos dice que algo está mal. El dolor nos ayuda a saber que hay un problema para poder abordarlo. Cuando tiene dolor, solo quiere que se detenga. Los analgésicos pueden ayudar. Pero los analgésicos tienen efectos secundarios. Es importante no tomar demasiados. También es importante no tomarlos por mucho tiempo.

Los analgésicos más comunes están disponibles sin prescripción. Entre ellos se encuentran los siguientes:

- Acetaminofén (Tylenol)
- Ibuprofeno (Motrin, Advil)
- Naproxeno (Aleve)

Estas pastillas son buenas para calmar el dolor leve a moderado. Los efectos secundarios más comunes incluyen malestar estomacal, úlceras y hemorragia.

Otros analgésicos los debe recetar un médico. Estos incluyen los siguientes:

- Morfina
- Oxiconona (Oxicontina, Percocet)
- Codeína
- Hidrocodona (Vicodina)

Su médico puede prescribir estas pastillas después de una cirugía o una lesión. Los efectos secundarios pueden incluir somnolencia, estreñimiento y respiración reducida. Tomarlos por más de unos pocos días puede provocar adicción o sobredosis.

¿Tiene problemas para controlar su dolor? Hable con su médico. Él o ella puede ayudarlo a encontrar la forma más segura de controlar su dolor.

BUCKEYE HEALTH PLAN
4349 Easton Way
Suite 300
Columbus, OH 43219

1-866-246-4358
(TTY 1-800-750-0750)
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-052218



La información acerca de la Descripción del Programa para el Mejoramiento de la Calidad de Buckeye 2018 se encuentra disponible para revisión a petición.

¡La ayuda está a solo una llamada de distancia!

Buckeye Health Plan desea que tenga las respuestas apropiadas cuando las necesite. Usted también puede llamar a nuestra Línea de orientación de enfermería, las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año, al **1-866-246-4358** (TDD/TTY **1-800-750-0750**). Se ofrece sin costo alguno para usted.

Nuestras enfermeras certificadas están listas para ayudar a cualquier hora del día o de la noche, o cuando el consultorio de su médico esté cerrado. Podemos ayudar de muchas formas tales como:

- Síntomas que no puede o no sabe cómo manejar
- Preocupaciones sobre un miembro enfermo de la familia
- Dosis de medicación
- Preguntas sobre el embarazo

La línea de asesoramiento de enfermería también puede ayudar al responder preguntas sobre beneficios, buscar proveedores, obtener una nueva tarjeta de identificación y más. Nuestras enfermeras dan consejos útiles que son fáciles de seguir. También pueden ayudarlo a decidir si debe visitar a su médico o a un centro de atención de emergencias. (Si usted o un miembro de su familia tiene una afección potencialmente mortal, por supuesto, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias).

Para comunicarse con la línea de asesoramiento de enfermería, llame al **1-866-246-4358** (TDD/TTY **1-800-750-0750**) y seleccione "enfermera". Todas nuestras enfermeras hablan inglés y español. Para recibir ayuda en otros idiomas, por favor pida un traductor al llamar.



photo by Getty Images



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) schwetzsch, kantscht 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、無料での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 नि:शुल्क उपलब्ध छन्।
फोन गर्नुहोस् 1-866-246-4358 (TTY: 711).