



MEDICARE | 2016 | EDICIÓN II

CARE CONNECTIONS

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? ¡Tenemos las respuestas!

Si se trata de cambios en su atención médica, Easy Choice está aquí para ayudarle a entender. Gran parte de lo que Easy Choice le promete es ayudarle a comprender su cobertura para que usted pueda aprovechar al máximo sus beneficios. Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios, sepa que puede contar con nosotros para tener respuesta.

En septiembre, recibirá un folleto llamado *Notificación anual de cambios* (ANOC, por sus siglas en inglés). Ese documento explica cómo cambiará su plan para el año 2017. Junto con la ANOC, recibirá su *Evidencia de cobertura* (EOC, por sus siglas en inglés), que contiene los detalles de cómo usar sus beneficios el año próximo. Explica cómo obtener servicios de atención médica y medicamentos recetados si su plan ofrece cobertura de la Parte D.

Su paquete de ANOC y EOC incluye:

- Detalles sobre sus beneficios y el costo de su plan. Por ejemplo, cuánto podría pagar en el consultorio de su médico y en la farmacia.
- Detalles sobre beneficios adicionales, como beneficios dentales, de visión y de audición, si su plan cubre esos servicios.

Esté atento a recibir estos materiales. Y, si bien estos documentos contienen mucha información, nosotros estamos para ayudarle a entender todo. Si tiene alguna pregunta o comentario, llámenos al número que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro. Además recuerde que, si tiene la Parte D, puede consultar nuestra lista de medicamentos cubiertos (formulario) para ver en qué nivel estará su medicamento para el año 2017. Si su medicamento estará en un nivel superior o no estará cubierto en el año 2017, hable con su médico para ver otras opciones más económicas.



Recomiéndenos a otras personas

Si le hemos ayudado, entonces puede que usted conozca a otras personas elegibles para tener Medicare que puedan beneficiarse con nuestros servicios. Si es así, pídale que nos llamen al número 1-866-999-3945 (TTY 1-800-735-2929) de lunes a domingo, de 8 a.m. a 8 p.m. para hablar sobre lo que necesitan de un plan de salud.

No olvide sus medicamentos

Si tiene dificultades para acordarse de tomar sus medicamentos, no está solo. Piense que sus medicamentos son para ayudarle a estar más saludable y a manejar su afección. Aquí tiene algunos consejos para recordar tomar sus medicamentos:

- **Use un pastillero semanal.** Si toma varios medicamentos al día, consiga un pastillero con secciones separadas para la hora del día en que necesita tomar sus medicamentos.
- **Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.** Hágalo al mismo tiempo que alguna tarea que hace todos los días, como cepillarse los dientes.
- **Ponga una alarma para que le recuerde.** Puede usar un recordatorio por correo electrónico, un recordatorio del calendario de su móvil o una alarma en su reloj o su teléfono inteligente. También puede usar una aplicación en su móvil que le avise cuando tiene que tomar sus medicamentos.
- **Pregunte a su farmacéutico sobre las tapas con temporizador.** Son tapas especiales para los frascos de pastillas que le recuerdan cuándo tomar su dosis.



- **De ser posible, pida un suministro de sus medicamentos para 90 días,** para no quedarse sin medicamento.
- **Si va a viajar, lleve medicamentos suficientes para todo su viaje,** y algunos más también. Lleve sus pastillas en su equipaje de mano en caso de que se pierda su equipaje de bodega.

Fuente: How Do I Manage My Medicines? (¿Cómo manejo mis medicamentos?). American Heart Association. www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300450.pdf.



CommUnity

Línea de Ayuda

NÚMERO DE CAL RETRANSMISIÓN
1-866-775-2192 DE VIDEO
1-855-628-7552

Ofrecemos recursos sin fines lucrativos como ayuda con los alimentos, el alquiler y los servicios públicos.

Cuide su salud mental

A veces, puede que necesite quedarse en el hospital para arreglar un problema de salud. Eso es verdad en el caso de los problemas físicos. Y también lo es en el caso de los problemas de salud conductual.

¿Pero qué sucede después de que vuelve a casa? Necesita seguir mejorando. De lo contrario, un problema de salud conductual, tal como la depresión o la ansiedad, pueden volver a empeorar.

Avance hacia una recuperación duradera

¿Qué debería hacer después de dejar el hospital? Una de las primeras cosas es reunirse con su equipo de atención médica.

Coordine una cita con su médico. Colabore con su psiquiatra o su médico de atención primaria. Ellos le ayudarán a tomar sus medicamentos y manejar los efectos secundarios que pudiese tener. Eso le ayuda a sentirse mejor ahora. También puede reducir su riesgo de tener otra crisis de salud conductual en el futuro.

Coordine una visita con su terapeuta. La terapia puede ayudarle a readaptarse a la vida en su hogar y a mantenerse en un camino hacia su



recuperación. Intente coordinar su primera visita dentro de la primera semana después de salir del hospital.

Siga avanzando en la dirección correcta

En las primeras semanas después de volver a casa, dese tiempo para recuperarse. Vaya regresando poco a poco a sus actividades habituales. Siga una rutina para comer y dormir, como lo hizo en el hospital. Y, si tiene algún problema, llame a su equipo de atención médica.

Cómo puede ayudarle la administración de casos

La administración de casos ayuda a los miembros que tienen necesidades especiales. Le asigna al miembro un administrador de caso. El administrador de caso es un enfermero que puede ayudar a los miembros con temas tales como:

- necesidades médicas complejas;
- trasplantes de tejido y de órganos sólidos;
- enfermedades crónicas, como asma, diabetes, hipertensión y enfermedad cardíaca;

- niños con necesidades especiales de atención médica; y
- envenenamiento por plomo.

¡Estamos para ayudarle!
Comuníquese con nosotros para obtener más información sobre nuestro programa. Un integrante del personal de Easy Choice le explicará sobre el programa. Este programa gratuito le da acceso a un enfermero registrado (RN, por sus siglas en inglés) de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



Queremos que usted obtenga atención de la mejor calidad

La calidad es nuestra meta más importante. Es esencial que usted reciba la atención que necesita, los mejores cuidados e información precisa. Nuestro Programa de calidad trabaja para asegurarse de que usted recibe la atención que necesita para optimizar su salud.

En el año 2015, Easy Choice hizo muchas cosas para mejorar la calidad de su atención médica, por ejemplo:

- Realizó evaluaciones de todos los miembros que forman parte de la población de Easy Choice D-SNP.
- Preparó planes de cuidado individualizado para todos los integrantes de D-SNP.
- Trabajó con sus proveedores y el administrador de casos del plan de salud en equipos interdisciplinarios para garantizar que se haya proporcionado atención de calidad.
- Lo alentó a que usted fuese a las visitas de rutina para cosas tales como mamografías, exámenes de la vista si tiene diabetes, vacunas y mucho más.
- Revisó los datos de los resultados de calidad para la población de Medicare y D-SNP de Medicare en relación con enfermedades crónicas tales como diabetes, insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y diagnósticos de salud mental para asegurar que los proveedores estuviesen brindando atención médica de calidad.

- Respondió a los problemas de calidad de atención informados.
- Comprobó que sus necesidades culturales, étnicas y de idioma estuviesen cubiertas.
- Se aseguró de que usted pudiera comunicarse con sus médicos por teléfono, obtuviese un turno sin demoras y pudiese encontrar un médico cerca de su hogar.
- Se aseguró de que sus llamadas a Easy Choice se respondieran con rapidez.
- Se aseguró de que las reclamaciones se pagasen de manera precisa y oportuna.

En el año 2016, Easy Choice seguirá:

- Revisando y midiendo la calidad de la atención y los servicios que usted recibe.
- Colaborando con usted y sus médicos para ayudarle a satisfacer sus necesidades de atención médica.
- Trabajando con usted y sus médicos para organizar y coordinar su atención médica para que, juntos, podamos mejorar la calidad del servicio.

Para recibir una copia de nuestra *Evaluación anual de mejora de la calidad* o de la *Evaluación del modelo D-SNP de atención*, llame a Servicio al Cliente al número de teléfono que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro.



- Supervisando su satisfacción para comprobar que usted esté contento con Easy Choice y sus médicos.
- Solicitando la opinión de sus médicos y usándola para mejorar nuestros servicios.
- Revisando y actualizando nuestros lineamientos a fin de mantener un entorno seguro y saludable para su atención.
- Realizando evaluaciones de todos los miembros que forman parte de la población de Easy Choice D-SNP.
- Implementando planes de cuidado individualizado para todos los integrantes de D-SNP.
- Revisando los datos de los resultados de calidad sobre enfermedades crónicas para garantizar que el plan y los proveedores estén brindando atención de alta calidad.



Si su atención médica está en transición

Para nosotros es muy importante que usted obtenga la atención que necesita. Por eso colaboraremos con usted para asegurarnos de que obtenga la atención necesaria si:

- Salió de otro plan y recién comienza con nosotros.
- Uno de sus proveedores se va de nuestra red.
- Usted se va de nuestro plan de salud para comenzar con otro.

Queremos asegurarnos de que siga viendo a sus médicos y obteniendo sus medicamentos. Llámenos o pídale a su proveedor que nos llame. Puede llamarnos al número de servicio al cliente que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro.



¿Debería hacerse una densitometría ósea?



Los resultados: Alrededor del 40% de las mujeres de entre 60 y 65 años que tenían alto riesgo de osteoporosis no se hicieron la prueba. Pero más de un 45% de mujeres más jóvenes sí se hicieron la prueba aunque no presentaban ningún factor de riesgo. El estudio se publicó en el *Journal of General Internal Medicine*.

¿Quiénes necesitan hacerse la prueba?

El gobierno recomienda que todas las mujeres de 65 años y más se hagan la prueba para detectar si tienen osteoporosis. Las mujeres más jóvenes con un riesgo mayor de tener osteoporosis también deberían hacerse estas pruebas.

Los factores de riesgo para la osteoporosis incluyen:

- Antecedentes familiares de osteoporosis o fracturas
- Una fractura ósea anterior de alto riesgo
- Abuso de alcohol
- Use de glucocorticoides (esteroides)
- Bajo peso corporal en relación con la altura
- Artritis reumatoide
- Fumar

La osteoporosis, o baja densidad ósea, causa más de dos millones de fracturas cada año. Normalmente, no hay ningún signo de advertencia. Por eso, es tan importante hacerse una densitometría ósea. Esta prueba no duele y es similar a hacerse una radiografía.

Sin embargo, según un estudio reciente, muchas personas no se hacen las pruebas que necesitan para ver si tienen osteoporosis.

Y hay otras personas que quizás se hacen pruebas que podrían no necesitar.

Muchas no se hacen las pruebas que necesitan

El estudio incluyó a más de 50,000 mujeres de entre 40 y 85 años que no se habían hecho la prueba para ver si tenían osteoporosis. Los investigadores realizaron seguimiento de esas mujeres durante cuatro años en promedio.

Fuente: National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Bone Mass Measurement: What the Numbers Mean. (Densitometrías óseas: ¿Qué significan los números?) www.niams.nih.gov/health_info/bone/bone_health/bone_mass_measure.asp.

Lista de control para los síntomas del cáncer de ovario

El cáncer de ovario es el cáncer más agresivo del sistema reproductor femenino. Eso se debe en parte a que más del 70% de las mujeres no tienen diagnóstico hasta que el cáncer ya se ha propagado. La buena noticia es que todos los casos pueden curarse si se detectan a tiempo.

Las investigaciones han demostrado que las mujeres con cáncer de ovario tienen con frecuencia los siguientes síntomas más de doce veces al mes, pero por un período inferior a un año antes del diagnóstico:

- Dolor en la pelvis o el abdomen
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Estómago inflamado
- Sentirse satisfecha rápidamente y tener dificultades para comer

Informe a su médico si nota alguno de esos síntomas. La presencia y la frecuencia de esos síntomas pueden ayudar a detectar el cáncer de ovario a tiempo. El cáncer de ovario también puede detectarse con diferentes pruebas,



incluido un examen pélvico. Este examen está cubierto, sin costo para usted, si lo realiza una vez cada 24 meses. Consulte su *Evidencia de cobertura (EOC)* o llame a Servicio al Cliente al número que figura en la parte posterior de su tarjeta de ID de miembro para ver los detalles que necesita para coordinar su examen.

Fuentes: Sociedad Americana contra el Cáncer. Signs and Symptoms of Ovarian Cancer (Signos y síntomas del cáncer de ovario). www.cancer.org/cancer/ovariancancer/detailedguide/ovarian-cancer-signs-and-symptoms

Instituto Nacional del Cáncer. A Snapshot of Ovarian Cancer (Una instantánea del cáncer de ovario). www.cancer.gov/research/progress/snapshots/ovarian

Nuestro programa de manejo de enfermedades puede ayudarle

El programa de manejo de enfermedades de Easy Choice brinda apoyo a los miembros con problemas de salud que podrían incluir, entre otros, los siguientes:

- Asma
- Diabetes
- Hipertensión
- Enfermedad cardíaca

Si tiene alguna de estas afecciones y le interesa este programa, llámenos para obtener más información al número 1-877-393-3090, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Este. Los miembros de este programa obtienen materiales educativos. En algunos casos, un enfermero registrado puede brindarles orientación.





P.O. Box 6025
Cypress, CA 90630

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
WELL CARE
HEALTH PLANS

Este documento tiene solo fines publicitarios.

Easy Choice Health Plan (HMO), una empresa de WellCare, es una organización de Medicare Advantage que tiene contrato con Medicare. La inscripción en Easy Choice (HMO) depende de la renovación del contrato.

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Si desea obtener más información, comuníquese con el plan. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, las primas y/o los copagos o coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. El formulario, la red de farmacias y/o la red de proveedores pueden cambiar en cualquier momento. Recibirá una notificación cuando sea necesario. Easy Choice emplea un formulario. Comuníquese con Easy Choice para obtener más detalles.

77609

This information is available for free in other languages. Please call our Customer Service number at 1-866-999-3945, Monday–Friday, 8 a.m. to 8 p.m. Between October 1 and February 14, representatives are available Monday–Sunday, 8 a.m. to 8 p.m. TTY users should call 1-800-735-2929.

Esta información está disponible gratis en otros idiomas. Por favor llame a nuestro número de Servicio al Cliente al 1-866-999-3945, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Entre el 1 de octubre y el 14 de febrero, los representantes están disponibles de lunes a domingo de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-800-735-2929.

本資訊免費提供其它語言版本。請撥打 1-866-999-3945 與我們的客戶服務部聯繫，服務時間為週一至週五，上午 8 點至晚上 8 點。在十月 1 日至二月 14 日之間，代表的服務時間為週一至週日，上午 8 點至晚上 8 點。TTY 用戶請撥打 1-800-735-2929。

이 정보는 다른 언어로 무료로 제공됩니다. 10월 1일부터 2월 14일까지 고객 서비스 전화번호 1-866-999-3945 번으로 월요일부터 금요일까지, 오전 8시에서 오후 8시 사이에 전화하면 담당자와 통화하실 수 있습니다. TTY 사용자들은 1-800-735-2929 번에 월요일부터 금요일까지, 오전 8시에서 오후 8시 사이에 전화하십시오.

Thông tin này hiện có miễn phí bằng các ngôn ngữ khác. Xin gọi Dịch Vụ Khách Hàng của chúng tôi tại số 1-866-999-3945, Thứ Hai–Thứ Sáu, 8 sáng tới 8 tối Trong khoảng Ngày 1 Tháng Mười và 14 Tháng Hai, các đại diện có sẵn Thứ Hai–Chủ Nhật, 8 sáng tới 8 tối những người sử dụng TTY nên gọi số 1-800-735-2929.