

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD)

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD) es una afección que empeora con el tiempo y causa dificultades para respirar. Los siguientes son algunos datos sobre la COPD:

- Fumar cigarrillos es la principal causa de la COPD. La mayoría de las personas que tienen COPD son fumadores o han fumado.
- El asma, el enfisema y la bronquitis crónica son las afecciones más comunes con que se manifiesta la COPD.
- La COPD se desarrolla principalmente en personas mayores de 40 años.

Los tratamientos más comunes disponibles para combatir la COPD incluyen lo siguiente:

- Medicamentos que aumentan la circulación del aire en los pulmones, reducen la inflamación o previenen las infecciones;
- Oxígeno suplementario;
- Rehabilitación pulmonar (un programa para ayudarle a respirar que puede incluir actividad física o educación sobre nutrición); y



- Vacunas antigripales y contra la neumonía.

No existe una cura para esta afección. Pero, hacer lo siguiente puede ayudarle a manejarla:

- No fume. Hable con su médico si tiene dificultades para dejar de fumar.
- Tome todos los medicamentos según le hayan indicado.
- Busque la ayuda de amigos o familiares.
- Consulte a un profesional de la salud mental si está deprimido o ansioso.

Hable Siempre Con Su Médico

Hable siempre con sus médicos sobre cuál es la atención adecuada para usted. Este material no reemplaza el consejo de su médico. Está basado en fuentes de terceros. Se lo ofrecemos únicamente con fines informativos. Además, Easy Choice no garantiza ningún resultado relacionado con la salud. Consulte su plan o llame a Servicios para Miembros para averiguar si un servicio está cubierto. Llame al **911** o a su médico de inmediato en caso de una emergencia de salud.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Leading Causes of Death (Las Principales Causas de Muerte).

www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm

COPD Foundation. www.copdfoundation.org

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. What Is COPD? (¿Qué Es la COPD?). www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/copd

Cómo Reconocer y Prevenir el Abuso de los Adultos Mayores



El abuso y la negligencia pueden afectar a personas de todas las edades. Pero, a medida que una persona envejece, se vuelve más vulnerable al abuso debido a la falta de contacto social. Y también debido a un deterioro de sus capacidades físicas y mentales. Existen varios tipos de abuso en los adultos mayores; por ejemplo:

- **Abuso físico** – cuando alguien le causa una lesión o dolor físicos.
- **Abuso emocional** – ataque verbal, acoso y amenazas de causarle daños físicos o de encerrar a la persona.
- **Encierro** – dejar a la persona aislada o reclusa en un lugar por motivos que no tienen que ver con cuestiones médicas.

- **Negligencia** – abandono por parte de los cuidadores que no le proporcionan a la persona cosas básicas, tales como comida, ropa, atención médica o refugio.
- **Explotación financiera** – mal uso de los recursos financieros o negarle a la persona acceso a su propio dinero.

Aquí tiene algunos consejos para prevenir el abuso del adulto mayor:

- Ocúpese de su salud obteniendo atención médica preventiva, y busque atención para las afecciones crónicas.
- Permanezca activo, tanto física como mentalmente.
- Prepare un testamento vital y seleccione tanto un representante para la atención médica como un poder legal.
- Asegúrese de que haya una comunicación abierta entre usted, su médico y su cuidador.

El abuso de los adultos mayores puede denunciarse de diferentes formas.

- Si hay un peligro inmediato o que ponga en riesgo la vida, llame al **911**.
- Denuncie el abuso a los Servicios de Protección de Adultos (Adult Protective Services) de su zona.
- Llame o visite a su médico para pedirle asistencia.

Fuente: Administration on Aging. What is Elder Abuse? (¿Qué Es el Abuso de los Adultos Mayores?).
http://aoa.acl.gov/aoa_programs/Elder_Rights/EA_Prevention/whatIsEA.aspx



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.



Programa de Mejora de Cuidados Crónicos

El Chronic Care Improvement Program (CCIP, Programa de Mejora de Cuidados Crónicos) forma parte de la Campaña Nacional "Million Hearts" (Un Millón de Corazones) de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS).

Los objetivos del CCIP son los siguientes:

- Aumentar el cumplimiento con el cronograma de medicamentos para mejorar la salud cardiovascular de los miembros y promover los resultados positivos de salud.
- Reducir la cantidad de ataques al corazón, ataques cerebrales o muertes relacionadas con la enfermedad cardiovascular.

El CCIP se enfoca en las siguientes cosas:

- Uso de aspirina en personas con alto riesgo, cuando resulte adecuado.
- Control de la presión arterial.
- Tratamiento efectivo de los niveles altos de colesterol.
- Reducción de la prevalencia del tabaquismo.
- Reducción del consumo de sodio.
- Reducción del consumo de grasas trans artificiales.

Los miembros que participan del Disease Management Program (Programa de Manejo de Enfermedades) obtienen información, herramientas y recursos que les permitan lograr las metas del Chronic Care Improvement Program (CCIP).

Haga Clic o Llame para Enterarse de las Últimas Novedades sobre la Cobertura de Medicamentos

¿Desea encontrar las últimas novedades sobre los medicamentos que cubrimos? Visite nuestro sitio web para ver nuestro formulario más actualizado. Allí también podrá:

- Ver cuáles son los medicamentos que hemos agregado recientemente.
- Buscar cambios en los requisitos de los medicamentos o los límites de cobertura de los medicamentos.

Tenga en cuenta que muchos de los medicamentos con marca comercial han sido reemplazados recientemente por sus versiones genéricas en el formulario. Para ver el formulario específico de su plan en el sitio web, visite **www.easychoicehealthplan.com** y haga clic en "Drug Formulary Search" (Búsqueda de Formulario de Medicamentos). En la página que sigue, haga clic en el vínculo "Drug Formulary Search Tool" (Herramienta de Búsqueda de Formulario de Medicamentos) que corresponda a su plan. Eso abrirá la página donde podrá buscar los medicamentos. Siga las instrucciones que aparezcan allí. También puede llamarnos al número que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro.



¿Adónde Debería Ir para Obtener Atención Médica?

Las emergencias médicas pueden producirse en cualquier momento. Si cree que está teniendo una emergencia, vaya a la sala de emergencias (ER) más cercana o llame al **911**. Si cree que no se trata de una emergencia, entonces debería comunicarse con su médico de atención primaria para consultarle qué debería hacer. Su médico le ayudará a determinar qué hacer a continuación.

- Recuerde que si se siente mal, es importante que no espere hasta el último minuto para ver si su médico puede ayudarlo o ver si comienza a sentirse mejor.
- En ocasiones su médico puede verlo el mismo día si no se siente bien o si comienza a sentirse peor. Llame al consultorio de su médico y solicite una cita urgente o para ese mismo día.
- Es importante que recuerde que, a menos que se trate de una emergencia médica, lo mejor es que lo vea su médico antes que el personal de la ER. Su médico es quien conoce bien su afección médica, sabe qué medicamentos toma y está mejor preparado para ocuparse de usted.

Consejos para evitar viajes a la ER:

- Programe visitas regulares con su proveedor de atención primaria y cúmplalas. Estas visitas pueden ayudar a que usted y su médico estén al día con las pruebas, los análisis de sangre y los exámenes necesarios.
- Si tiene algún problema de salud que requiera chequeos en su casa (como de la presión arterial o el nivel de azúcar en la sangre), asegúrese de entender cómo hacer estos chequeos y qué debe



vigilar. Lleve un diario sobre sus resultados para compartir con su médico.

- Llame a su médico si siente que algo no está bien con su salud.
- Maneje sus medicamentos. Necesita entender sus medicamentos, para qué se usan, cómo tomarlos y qué efectos secundarios pueden tener. Avise a su médico si tiene problemas para conseguir un medicamento o para recordar tomarlo.
- Haga preguntas sobre su atención médica. No tema preguntarles a su médico o a su enfermero sobre sus cuidados. También repita las instrucciones que le den para asegurarse de haberlas entendido bien.

Además, puede llamar a la Línea de Ayuda de Enfermería de Easy Choice si tiene alguna pregunta. O vaya a Atención de Urgencia en lugar de ir a la ER.

Fuentes: AgingCare.com. ER, Urgent Care, or Primary Care: Which Should You Choose? (ER, Atención de Urgencia o Atención Primaria: ¿Cuál Debería Elegir?).

www.agingcare.com/Articles/ER-vs-Urgent-Care-Clinic-vs-Primary-Care-Physician-194761.htm

AHC Health Enews. 10 Signs You Should Definitely Go to the Emergency Room. (10 Signos de que Definitivamente Debería Ir a la Sala de Emergencias).

www.ahchealthenews.com/2013/02/14/10-signs-you-should-definitely-go-to-the-emergency-room/



El Juego de la ER

¿Cuándo debería ir a la sala de emergencias? A continuación, marque la respuesta que le parece correcta y vea qué puntuación obtiene.

1. Esguince de rodilla SÍ...NO
2. Se le acaba un medicamento importante SÍ...NO
3. Fractura de un brazo..... SÍ...NO
4. Dolor en el pecho SÍ...NO
5. Debilidad o dificultad para hablar que aparecen de repente SÍ...NO
6. Dolor de garganta SÍ...NO
7. Golpe en la cabeza que causa un desmayo SÍ...NO
8. Alergias estacionales..... SÍ...NO

Consulte el pie de esta página para ver las respuestas.

Notificación sobre Prácticas de Confidencialidad

La ley dice que debemos proteger la información sobre su salud. Nuestra **Notificación sobre Prácticas de Confidencialidad** dice cómo podríamos usar estos datos. También explica cómo podría usted usar sus derechos para:

- Acceder a la información sobre su salud.
- Controlar la información sobre su salud.

Puede ver nuestra **Notificación sobre Prácticas de Confidencialidad** en el sitio web www.easychoicehealthplan.com. También puede pedirnos una copia. Para comunicarse con nosotros, consulte la información en el reverso de su tarjeta de ID de miembro.

Si modificamos nuestras políticas de privacidad, pondremos una notificación nueva en nuestro sitio web. También le enviaremos un correo para avisarle de los cambios siempre que sea obligatorio por ley.

Respuestas del Juego de la ER:

1. No.*
2. No*, consulte a su médico antes de que se acabe su medicamento.
3. Sí.
4. Sí, puede ser un ataque al corazón.
5. Sí, puede ser un ataque cerebral.
6. No.*
7. Sí, puede ser más grave.
8. No.*
*En lugar de ir a la ER, comuníquese con su médico o la Línea de Ayuda de Enfermería, o vaya a Atención de Urgencia.

Coordinación de la Atención y Prevención

Su médico de atención primaria (PCP) es el "encargado" de sus cuidados. Es importante que le brinde la información sobre su salud a su PCP para que este profesional pueda coordinar la atención adecuada para todas sus afecciones médicas. La coordinación de atención médica en la práctica de atención primaria implica organizar deliberadamente las actividades de atención del paciente y compartir información entre todos los participantes involucrados con la atención de un paciente a fin de brindar una atención más segura y más efectiva. La coordinación de la atención médica y la prevención van de la mano y pueden mejorar su calidad de vida. El cuidado preventivo consiste en lo siguiente:

- Visitas regulares a su médico.
- Pruebas para la detección de enfermedades o problemas de salud.
- Vacunas.

La prevención también es importante para no desarrollar problemas de salud. Las pruebas exploratorias preventivas pueden incluir, por ejemplo:

- Medición de la presión arterial.
- Cálculo del BMI (índice de masa corporal): altura, peso y medición de la grasa corporal.



- Análisis de sangre.
- Densitometría ósea.
- Detección de la depresión.
- Pruebas exploratorias de la vista y de la audición.
- Pruebas para la detección de cánceres adecuadas para su edad, sexo y factores de riesgo.

Si se ocupa de su prevención con los puntos mencionados arriba, puede evitar o detectar pronto si tiene hipertensión, diabetes, colesterol alto u otros problemas. Su PCP colaborará con otros proveedores (especialistas) según sea necesario para ayudar a proporcionarle la atención que usted precisa.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality. Care Coordination (Coordinador de Atención Médica). www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/coordination/index.html



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 viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. para hablar sobre lo que necesitan de un plan de salud.

Tome los Medicamentos para Su Salud Mental

Los medicamentos para la salud mental ayudan a aliviar emociones angustiantes y pensamientos distorsionados. Pero eso no es todo lo que hacen.

Si su médico le receta uno de esos medicamentos, tomarlo por todo el tiempo necesario puede ayudar con su recuperación. Eso le permitirá tener una vida más activa y gratificante.

Además, tomar los medicamentos para su salud mental también ayuda a proteger su bienestar físico. Si una afección mental no se trata, puede contribuir a que tenga problemas físicos o a que empeoren los problemas físicos que ya pueda tener. Por ejemplo, la depresión aumenta el riesgo de tener una enfermedad cardíaca, un ataque cerebral, diabetes y la enfermedad de Alzheimer.

Tenga en cuenta que un medicamento solo puede ayudarle si lo toma. Con frecuencia, los medicamentos para la salud mental se usan a largo plazo, incluso aunque ya se sienta mejor. Si deja de tomar su medicamento antes de tiempo, los síntomas podrían volver.

Seguridad de los Medicamentos

Estos pasos simples pueden ayudarle a obtener el mayor beneficio de sus medicamentos con el menor riesgo:

- **Comparta la información con su médico.** Coméntele a su médico sobre todos los medicamentos recetados, de venta libre,



vitaminas o suplementos de hierbas que toma. Informe a su médico si tuvo una mala reacción a un medicamento alguna vez en el pasado.

- **Hable con su médico sobre los posibles efectos secundarios.** Si está tomando un antidepresivo, por ejemplo, los posibles efectos secundarios incluyen dolores de cabeza, náuseas, problemas para dormir y nerviosismo. Pregúntele a su médico por adelantado cómo lidiar con los problemas comunes. Llame a su médico si tiene efectos secundarios graves, que le preocupan o que duran mucho tiempo.
- **Use sus medicamentos correctamente.** ¿Con qué frecuencia los toma? ¿Importa si los toma junto con la comida o no? Si no está seguro de algo, pregúntele a su médico a un farmacéutico.

- **No olvide tomar sus medicamentos.** Relacione tomar su medicamento con alguna actividad que haga más o menos a esa misma hora todos los días, como irse a la cama. Mantenga los medicamentos en un lugar donde pueda verlos fácilmente.

- **Visite a su médico regularmente.** Programe sus citas con la frecuencia que le recomiende su médico. Su médico vigilará qué tan bien le está funcionando un medicamento. No deje de tomar sus medicamentos sin hablar primero con su médico.

Por último, tenga esperanzas, pero sea realista. Algunos medicamentos para la salud mental toman entre cuatro y seis semanas para surtir todo su efecto. No espere sentirse mejor de la noche a la mañana. A largo plazo, un poco de paciencia puede darle grandes resultados.

Fuentes: National Institute of Mental Health. *Mental Health Medications (Medicamentos para la Salud Mental)*. www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml
Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. *Taking Medicines Safely (Cómo Tomar Sus Medicamentos de Forma Segura)*. www.nihseniorhealth.gov/takingmedicines/takingmedicinessafely/01.html



P.O. Box 6025
Cypress, CA 90630

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
WELLCARE
HEALTH PLANS

Información sobre salud y bienestar o sobre prevención.

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.

10866ME

Easy Choice Health Plan, Inc., complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-999-3945** (TTY: **1-800-735-2929**).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-999-3945** (TTY: **1-800-735-2929**).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-999-3945** (TTY: **1-800-735-2929**)。