



MEDICARE | 2016 | EDICIÓN I



CARE CONNECTIONS

Preguntas, respuestas y recordatorios acerca de su cobertura

Sabemos que elegir un plan de salud es una decisión importante para usted. Apreciamos la confianza que ha puesto en nosotros. Ya sea que usted recién llega a nuestro plan o que esté desde hace tiempo, valoramos a los miembros como usted. Por eso queremos compartir algunas de las preguntas comunes que los miembros nos hacen, y las respuestas a esas preguntas.

¿Qué sucede si el medicamento que tomo no está cubierto por mi nuevo plan?

Si usted es un miembro nuevo o si su medicamento estaba cubierto el año anterior pero ahora no, Easy Choice Health Plan cubrirá un suministro de hasta 30 días del medicamento durante los primeros 90 días de la transición. Esto será así aunque ese medicamento no figure en nuestra lista de medicamentos cubiertos (formulario) o esté restringido de algún modo. Los miembros nuevos pueden obtener estos suministros temporales sin tener que pedirle a Easy Choice Health Plan que haga una excepción en la cobertura. Si necesita un suministro temporal de un medicamento, llame a Servicio al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro. Si usted toma algún medicamento que sabe que no está cubierto en el formulario, le recomendamos que consulte a su médico para pasar a otro medicamento que sí esté cubierto o para solicitar una excepción al formulario.

¿Qué sucede si uno de los proveedores que uso no forma parte de la red de mi nuevo plan?

Los miembros nuevos que están en medio de un tratamiento quizás puedan continuar obteniendo servicios cubiertos durante el período de transición. Eso puede ser así aunque el proveedor no forme parte de nuestra red. Una vez que finalice el período

de transición, deberá visitar a su PCP del nuevo plan y pedirle una nueva remisión para un proveedor que pertenezca a la red. Puede ver la lista más actualizada de médicos, farmacias, laboratorios y hospitales cerca de su zona con la herramienta de Internet "Find a Provider" (Buscar un proveedor): www.easychoicehealthplan.com/search_provider.php.

¿Cómo puedo hacer un seguimiento de los gastos que tengo en medicamentos recetados?

Si tiene y usa beneficios de medicamentos recetados de la Parte D, le enviaremos un informe llamado Explicación de beneficios de la Parte D. Este documento le indicará el monto total que lleva gastado en medicamentos recetados de la Parte D y el monto total que nosotros hemos pagado de esos medicamentos.

Cuando obtenga su Explicación de beneficios de la Parte D, compruebe que la información sea correcta. Si hay algún error, llame a Servicio al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro.

Gracias nuevamente por confiar en los servicios de Easy Choice Health Plan. Como siempre, le deseamos una buena salud.



CAHPS® quiere conocer su opinión sobre la calidad de la atención médica



¿Qué es CAHPS? Quiere decir Evaluación del consumidor de los sistemas y proveedores de atención médica (CAHPS, por sus siglas en inglés). Es un programa que le pregunta a los miembros qué piensan sobre la calidad de la atención que reciben. En febrero, puede que haya recibido una encuesta de CAHPS por correo o por teléfono. Si lo seleccionaron, le pedimos que, por favor, la complete y la devuelva en el sobre proporcionado. Si no responde por correo, lo llamarán por teléfono. Sus respuestas serán privadas.

¡Usted hace la diferencia! La encuesta le pregunta sobre la experiencia que ha tenido personalmente con sus proveedores y su plan de salud. Su opinión nos ayudará a lograr mejoras que son importantes para usted.

CAHPS® es una marca registrada de la Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ (Agencia de Investigación y Calidad de la Atención Médica). Para saber más sobre el programa CAHPS, sus productos y servicios, visite www.cahps.ahrq.gov.

¿Tiene un plan con Medicare y cobertura de Medicaid?

Es posible que su plan incluya beneficios complementarios adicionales que el plan Medicare original no ofrece. Queremos que sepa cómo puede aprovechar esos beneficios. Hay muchos beneficios a los que aún puede acceder a través de su cobertura de Medicaid, incluso aunque ya haya usado todos los que ofrece su plan. Por ejemplo, si su plan ofrece un beneficio de transporte complementario y usted usa todos sus viajes, su cobertura de Medicaid podría cubrir estos beneficios adicionales. También es posible que Medicaid cubra otros servicios que Medicare usualmente no cubre.

El material que le enviamos es un lugar excelente donde encontrar este tipo de información. Los números de teléfono de la oficina de Medicaid en su estado figuran en el Capítulo 2, Sección 6 de la Evidencia de cobertura. En la oficina de Medicaid de su estado deberían poder decirle cuáles son los beneficios que usted tiene cubiertos por Medicaid.

También puede consultar el Resumen de beneficios de su plan. Hay una sección llamada Resumen de beneficios cubiertos por Medicaid. Allí encontrará algunos beneficios y podrá ver si

están cubiertos por la oficina de Medicaid de su estado. También puede encontrar el documento Resumen de beneficios en nuestro sitio web. O puede llamar al número de Servicio al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de ID para solicitar una copia.

Queremos asegurarnos de que sepa cómo aprovechar todos los beneficios que su plan o el estado le ofrecen. Cuando vaya a llamarnos, compruebe que tiene a la mano su tarjeta de miembro del plan y su tarjeta de Medicaid.

Automóviles y medicamentos

Supongamos que solo tiene un automóvil para el resto de su vida. Si el automóvil tiene algún problema, usted seguramente lo llevará al mecánico para que vea cuál es el problema y le diga cómo solucionarlo.

De manera similar, podemos ver a su cuerpo como si fuera ese automóvil. Si su cuerpo empieza a tener algún problema, usted seguramente irá a su médico de atención primaria o a un especialista para que vean cuál es el problema y le digan cómo solucionarlo. Las indicaciones del médico pueden incluir tomar medicamentos recetados.

Sin embargo, aunque la mayoría de la gente probablemente hace lo que el mecánico le dice para cuidar su automóvil, son pocas las personas que siguen las recomendaciones de sus médicos y toman los medicamentos tal como les indicaron. Algunas personas dicen que no siguen las indicaciones del médico respecto de sus medicamentos por la falta de conveniencia, porque son costosos o porque se olvidan de tomarlos. A continuación tiene algunas sugerencias para lidiar con esos inconvenientes.

Consejos para tomar sus medicamentos

Si su medicamento es demasiado costoso o conseguirlo le resulta poco práctico, considere las siguientes opciones:

- Pídale a su farmacia que le resurta el medicamento para que le alcance por tres meses cada vez. Por lo general, esto bajará su copago.
- Pregúntele a su médico por medicamentos genéricos o por medicamentos más económicos que estén en su formulario y que cumplan la misma función.
- Pregunte en su farmacia si hay algún medicamento más económico que haga lo mismo. Luego, pídale que se comuniquen con su médico por usted.



- Pídale a su médico y a su farmacia que le resurtan tantos medicamentos como sea posible el mismo día.
- Pídale a su médico que le envíe por fax sus recetas a una farmacia que tenga entrega por correo. Eso puede bajar su copago. También puede pedir la entrega por correo usted mismo.

Si olvida tomar su medicamento, aquí tiene algunas sugerencias:

- Use un pastillero.
- Colóquelo en su mesa de noche o junto a su despertador si necesita tomarlo cada noche.
- Colóquelo junto a su cafetera si necesita tomarlo cada mañana.
- Pida a su farmacia que lo incluya en el programa de recordatorio de resurtido automático si tiene uno.
- Pídale a un familiar o a un amigo que se lo recuerde.
- Ponga alarmas en su teléfono o su computadora.

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) para hablar sobre lo que necesitan de un plan de salud.

¿Ataque al corazón o paro cardíaco? ¿Conoce la diferencia?

La gente suele confundir un paro cardíaco repentino (SCA, por sus siglas en inglés) con un ataque al corazón. Si bien puede haber un paro cardíaco repentino después de un ataque al corazón, estos dos problemas del corazón son totalmente diferentes.

La enfermedad cardíaca tiene un papel clave en ambos casos

Un bloqueo de las arterias causado por una enfermedad cardíaca es el principal culpable de un ataque al corazón o un paro cardíaco. Cuando la falta de flujo sanguíneo daña el corazón, el tejido cicatricial que se produce puede causar un caos en el sistema eléctrico del corazón y producir un paro cardíaco repentino. De hecho, la mayoría de la gente que tiene un paro cardíaco tiene una enfermedad cardíaca y quizás haya tenido un ataque al corazón antes sin saberlo. Hay afecciones que también influyen para que haya un ataque al corazón o un paro cardíaco repentino. Por ejemplo, presión arterial alta, diabetes y obesidad.

Otros factores que pueden causar un paro cardíaco son:

- Estrés físico grave por una pérdida de sangre importante, falta de oxígeno o niveles bajos de minerales críticos, como potasio o magnesio
- Descarga eléctrica
- Anomalías estructurales del corazón a causa de trastornos hereditarios, defectos o infecciones del corazón

Desmayarse suele ser el primer signo de un paro cardíaco. Suele detenerse la respiración y no se siente el pulso. Algunas personas informan mareo, latidos acelerados o aturdimiento antes de desmayarse.

Un ataque al corazón puede no causar dolor

Los síntomas de un ataque al corazón son más variados que los de un paro cardíaco repentino. Si bien puede haber dolor en el pecho, otros signos incluyen:

- Sensación de tirantez u opresión en el pecho
- Sudoración, náuseas o vómito
- Molestias en la parte superior del cuerpo: los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- Falta de aire

Fuentes: ¿Qué es un ataque al corazón? Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, Institutos Nacionales de la Salud (NIH) <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/heartattack>; ¿Qué es un paro cardíaco repentino? Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, Institutos Nacionales de la Salud (NIH) <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/scda>



Causas diferentes

Durante un ataque al corazón, también llamado infarto agudo de miocardio, la sangre no puede llegar hasta el corazón. En consecuencia, parte del músculo cardíaco puede dañarse o morir. Por lo general, el bloqueo se debe a un coágulo sanguíneo que se forma por la acumulación de depósitos de grasa en las arterias del corazón.

Sin embargo, cuando hay un paro cardíaco, hay problemas en el sistema eléctrico del corazón. Con frecuencia, la culpa es de un ritmo cardíaco anormal, o arritmia. Cuando el ritmo cardíaco del corazón falla por completo, no puede enviar sangre al cerebro y a otros órganos vitales. A menos que se restaure el latido en pocos minutos, se produce la muerte. Puede usarse un dispositivo, llamado desfibrilador, para enviar una descarga eléctrica al corazón. Eso puede hacer que el corazón comience a latir nuevamente.

Receta saludable para su corazón: Pollo con quínoa

Ingredientes:

1 onza de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, sin grasa visible, cortada en cubos de 1 pulgada

4 tazas de caldo de pollo sin grasa, bajo en sodio

1 cebolla grande, picada

$\frac{3}{4}$ taza de agua

1 zanahoria mediana, en rodajas

3 dientes de ajo grandes, picados

1 cucharada de tomillo fresco picado

1 hoja mediana de laurel disecado

$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta

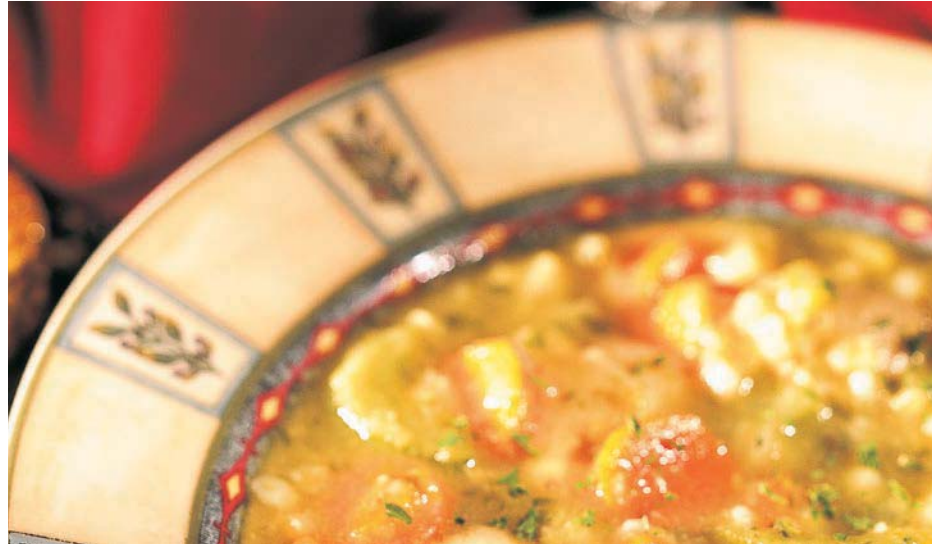
$\frac{1}{2}$ taza de quínoa cruda, bien enjuagada con agua del grifo fría, y escurrida

2 onzas de chícharos (arvejas) dulces, sin las puntas y cortados en forma diagonal

Preparación:

1. En una cacerola grande, mezcle el pollo, el caldo, la cebolla, el agua, la zanahoria, el ajo, el tomillo, el laurel y la pimienta. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva.

Reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento, parcialmente cubierto, durante 5 minutos.



2. Agregue la quínoa. Cocine por 5 minutos.

3. Agregue los chícharos. Cocine por entre 5 y 8 minutos, o hasta que la quínoa esté tierna y el pollo ya no esté rosado en el centro. Quite la hoja de laurel antes de servir la sopa.

4. Sugerencia del cocinero:

Encontrará la quínoa cerca del arroz y otros granos en el supermercado. A menos que use quínoa prelavada, enjuáguela usando un colador fino debajo del agua fría del grifo hasta que el agua salga transparente. Esto se hace para quitarle el recubrimiento amargo que tiene la quínoa, llamado saponina.

Fuente: American Heart Association, <https://www.goredforwomen.org/?recipe=chicken-quinoa-soup>

La atención adecuada en el contexto adecuado

En el Programa de administración de uso de Easy Choice Health Plan, las decisiones se toman basándose únicamente en la utilidad de la atención médica y el servicio, y la existencia de cobertura. Easy Choice Health Plan no recompensa específicamente a los proveedores o a otras personas por negar cobertura. Los incentivos financieros que reciben quienes toman decisiones relacionadas con la administración de uso no alientan las decisiones que signifiquen una subutilización del programa. Si tiene alguna pregunta sobre el Programa de administración de uso o las decisiones sobre la cobertura, o necesita asistencia con el idioma, llame a Servicio al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro.

También puede consultar la sección del Programa de administración de uso en su Evidencia de cobertura (EOC, por sus siglas en inglés). Puede llamar, además, para obtener material en un formato distinto. Esto incluye otros idiomas, letras grandes y audio. Este material no se cobra.

¿Podría estar teniendo depresión?

La depresión afecta a más de 6.5 millones de los 35 millones de estadounidenses de 65 años o más. La depresión en las personas mayores puede estar relacionada tanto con la dependencia como con la discapacidad. También puede causar angustia en otros integrantes de la familia.

La depresión está muy relacionada con enfermedades crónicas tales como diabetes, EPOC, insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad de las arterias coronarias y ataque cerebral. Puede haber depresión junto con estas enfermedades porque:

- El estrés diario de tener que lidiar con una enfermedad crónica causa depresión o la empeora
- A las personas que tienen depresión suele resultarles difícil ocuparse de su salud, lo que puede ocasionar problemas de salud
- Las personas con depresión tienden a comer mal, a hacer menos actividad física y a fumar
- Algunas enfermedades crónicas cambian el cuerpo de una persona y eso puede causar depresión

A los médicos puede resultarles más difícil reconocer los síntomas de depresión en los adultos mayores porque suelen confundirse con los signos de:



- Demencia
- Artritis
- Cáncer
- Enfermedad cardíaca
- Ataque cerebral
- Trastornos de la tiroides

Si lo están tratando por depresión, dígaselo a su proveedor de atención primaria. Si le preocupa cómo se siente, hable con su proveedor.

Fuente: NAMI. (Octubre de 2009) Hoja de datos sobre la depresión en los adultos mayores. Extraído el 11 de diciembre de 2013 de www.nami.org.

Solución del Sudoku

3	4	5	1	6	2
6	2	1	5	3	4
4	5	6	2	1	3
1	3	2	6	4	5
5	6	4	3	2	1
2	1	3	4	5	6

Haga clic o llame para enterarse de las últimas novedades sobre cobertura de medicamentos

¿Desea encontrar las últimas novedades sobre los medicamentos que cubrimos? Visite nuestro sitio web para ver el formulario más actualizado. Simplemente vaya a www.easychoicehealthplan.com/formulary.php y haga clic en “Search a Drug” (Buscar un medicamento). También puede:

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

También notará que muchos de los medicamentos con marca comercial han sido reemplazados recientemente por sus versiones genéricas en el formulario.

Si no tiene una computadora, puede llamarnos al número que figura en el reverso de su tarjeta de ID de miembro.



Visite nuestro sitio web para mantenerse informado

¿Sabía que puede encontrar mucha información sobre nuestros planes y beneficios en www.easychoicehealthplan.com/evedence_coverage.php?

Descargue una copia actualizada de la *Evidencia de cobertura* (EOC). Allí encontrará detalles de lo que cubren nuestros planes, pautas para obtener atención médica, los derechos y responsabilidades de los miembros, y mucho más.



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 puede cambiar en cualquier momento. Recibirá una notificación cuando sea necesario. Easy Choice emplea un formulario.

71352

¿Puede resolver este Sudoku?

Ayudándose con los números ya marcados, complete el resto de la grilla 6x6 para que cada columna, cada fila y cada uno de los seis recuadros de 2x3 tengan números del 1 al 6, sin repetir. La solución está en la **página 6**.

	4				2
6		1			
4			2		
		2			5
			3		1
2				5	

En este número

Hola. Bienvenido a la primera edición de *Care Connections* del año 2016. En esta edición, verá información sobre lo que vendrá en los próximos meses de 2016, consejos para tomar sus medicamentos y maneras de mejorar su salud. También incluye una receta fácil de preparar saludable para su corazón. Lo invitamos a que recorra las páginas de esta edición y, como siempre, le deseamos una buena salud.

iCúdense!