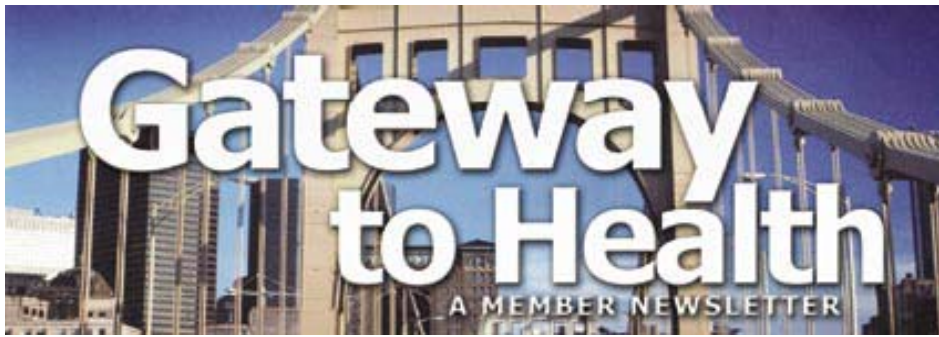


Mayo 2009



Página

- 1 Preste atención a la EPOC
- 1 Tomar decisiones médicas por adelantado
- 2 *Fitness Assured*[®] y el @Home Pak
- 2 Programa y plan de trabajo Mejoramiento de la Calidad/Administración de Uso (QI/UM)
- 3 Tenga un corazón feliz
- 3 ¿Es la nueva tecnología la elección correcta para usted?
- 4 I Programa de transporte para situaciones que no sean de emergencia de Gateway Health Plan *Medicare Assured*SM
- 4 Coordinación de la atención después de salir del hospital
- 5 Hacer preguntas puede llevar a mejorar la salud
- 6 Buenas preguntas = Buena salud
- 7 Programas de Gateway disponibles para usted
- 8 Violencia doméstica y salud de los órganos reproductores
- 11 Servicios para Miembros de Gateway se dedica a ayudar a nuestros miembros
- 12 ¿Qué sabe acerca del VIH?
- 13 Dos maneras de planificar las comidas fácilmente
- 14 Normas de disponibilidad de un médico de cabecera (PCP) 2009



- 14 Normas de disponibilidad de un médico de atención especializada 2009
- 15 Continuidad y coordinación de la atención
- 16 Los afroamericanos y la diabetes:nuestros miembros
- 18 Números de teléfono importantes

Preste atención a la EPOC

Recientemente el Sr. Brown fue dado de alta. Se le diagnosticó una enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC. La EPOC es una enfermedad pulmonar común, especialmente entre las personas que fuman. Al igual que con muchas personas con EPOC, el Sr. Brown primero notó que tenía una tos constante, mucha mucosidad y falta de aliento cuando subía las escaleras. Aunque la EPOC no es curable, existen medidas que el Sr. Brown puede tomar para controlar sus síntomas. Una de las cosas que puede hacer es dejar de fumar. Gateway Health Plan® (Gateway) le puede ayudar a hacerlo porque cubre los medicamentos que lo ayudarán a dejar ese hábito y el asesoramiento para apoyar sus esfuerzos.

El médico le recetó al Sr. Brown un medicamento denominado broncodilatador, que lo ayuda a respirar mejor. Los broncodilatadores generalmente se recetan para abrir las vías respiratorias al relajar los músculos tensos que las contraen. Existen como inhaladores con pulverizador de dosis medida, inhaladores de polvo seco, o en forma líquida para usar con un nebulizador. Todas estas formas al inhalarse llegan a los pulmones, aunque cada una de ellas pueda requerir una manera diferente de hacerlo.

Si usted tiene EPOC es muy importante que entienda cómo se debe usar el inhalador de manera correcta. Si tiene problemas al usar su inhalador, hable con el médico o el farmacéutico.

El Sr. Brown tuvo problemas con su inhalador con pulverizador de dosis medida y dejó de usarlo. Su respiración empeoró y debió ser internado. Afortunadamente, pudo trabajar con su médico para encontrar el tipo de inhalador que resultara útil para él. Completó la receta en la farmacia y habló con el farmacéutico para asegurarse de que comprendía cómo usar este nuevo tipo de inhalador.

Si usted, o alguien de su familia, tiene EPOC y está teniendo problemas con un inhalador, hable con su médico de inmediato para que no deba ser internado como ocurrió con el Sr. Brown.

Tomar decisiones médicas por adelantado

¿Tiene usted un testamento en vida o alguna directiva previa? Una directiva previa, o testamento en vida, es un documento legal en el cual usted elige cómo desea que se lo trate si se enferma gravemente. Este documento permite a su familia, amigos y médicos conocer lo que desea elegir para su atención médica futura. Una directiva previa sólo se usa si usted no puede contar a las personas que lo rodean cuál es el tratamiento médico que desearía tener. No se trata de un poder legal. La directiva previa no se utiliza cuando usted puede tomar sus propias decisiones sobre la atención médica. Tampoco impedirá que usted reciba esa atención cuando lo desee.

Puede hacer una directiva previa en cualquier momento y cambiar de idea sobre lo que indica. Es importante que converse con su médico y sus seres queridos acerca de sus decisiones. El médico puede ayudarlo a determinar el tipo de atención que usted pueda desear tener. También le puede explicar los términos médicos que podrían ser confusos. Además, debe asegurarse de dar una copia de su directiva previa a su médico y a sus familiares inmediatos.

Es posible que el pensar y hablar sobre sus decisiones le despierten diversas sensaciones. Una conversación con su médico, su familia o amigos cercanos lo pueden ayudar a hacer que otros comprendan cuáles son sus deseos. Gateway Health Plan *Medicare Assured*SM puede enviarle una copia gratis de una directiva previa. Si desea conocer más acerca de las directivas previas, comuníquese con el Departamento de Gestión de Atención en Gateway Health Plan® llamando al 1-800-685-5212 (TTY 1-800-654-5988).

***Fitness Assured*[®] y el @Home Pak**

Uno de los numerosos beneficios disponibles para los miembros de Gateway Health Plan *Medicare Assured*SM es el programa *Fitness Assured*[®]. *Fitness Assured*[®] es un beneficio exclusivo que permite a nuestros miembros realizar ejercicio en clubes de salud o gimnasios que participan en el programa. *Medicare Assured*[®] cubre el costo de la inscripción estándar en esas instalaciones. Sólo muestre en el gimnasio su tarjeta Gateway Health Plan *Medicare Assured*SM y podrá comenzar a realizar ejercicios. Algunas veces es difícil ir a un club de salud por una discapacidad o por no vivir cerca de un gimnasio. Existe otra opción para cuando no se tiene la posibilidad de ir a un gimnasio. El *Fitness Assured*[®] @Home Pak es un equipo que se entrega en su casa, sin cargo. El @Home Pak contiene cintas de ejercicio, una botella de agua, un pedómetro (un pequeño dispositivo que cuenta sus pasos) e instrucciones para realizar los ejercicios, en DVD y tarjetas de instrucciones, que lo ayudarán a alcanzar un mejor estado de salud. *Medicare Assured*[®] sabe que cuando las personas están físicamente más activas viven más tiempo y más saludablemente. Deseamos que nuestros miembros vivan de manera que alcancen su mayor potencial. El ejercicio frecuente puede ayudarlo a controlar su peso, mejorar su estado de salud y sentirse más feliz. Cuando esté listo para buscar un club de salud o un gimnasio cerca de su casa, o para solicitar el @Home Pak, llame al 1-877-211-3917 (TTY 1-877-440-5580). También puede buscar el centro de ejercitación más cercano en www.gatewayhealthplan.com, haciendo clic en el hipervínculo de *Medicare Assured*[®].

Programa y plan de trabajo Mejoramiento de la Calidad/Administración de Uso (QI/UM)

Gateway Health Plan® aprobó recientemente el programa y plan de trabajo QI/UM 2009 que enumera las actividades planificadas para el año. Si desea tener un resumen por escrito de estas opciones, llame a Servicios para Miembros (consulte la última hoja).

Tenga un corazón feliz

Su corazón es un gran músculo. Piense en él como si fuese el motor de un automóvil. Un automóvil requiere controles regulares, y necesita gasolina y aceite. Si le pone gasolina de mala calidad o se olvida del aceite, su automóvil no funcionará bien. Incluso algunas veces no se podrá arreglar. Lo mismo puede ocurrir con el corazón.

La diabetes o la presión arterial alta pueden dañar su corazón. Si usted tiene diabetes y presión arterial alta, necesita tener un cuidado especial para mantenerlas bajo control. Además es posible que tenga alguna de esas afecciones y no lo sepa. La única manera posible de diagnosticar algunas enfermedades es mediante análisis de laboratorio.

Como miembro de Gateway Health Plan® (Gateway), su seguro le proporciona un control médico al menos una vez al año, sin costo alguno para usted.

El consejo de la familia es muy bueno pero los remedios caseros no pueden bajar la presión arterial alta ni eliminar la diabetes. El programa para diabéticos Healthy Returns le permite comunicarse con las personas que pueden responder cualquier pregunta que tenga acerca de la diabetes. Incluso si usted sólo tiene "un poquito de azúcar", llame a los enfermeros al 1-866-366-9415 para aprender más sobre lo que usted puede hacer para manejar esa afección.

El programa Help Your Heart es para los miembros de Gateway que han tenido una insuficiencia cardíaca, un ataque cardíaco o una cirugía de corazón. Aun si el problema no puede resolverse usted puede evitar que empeore. Llame para saber sobre el programa cardíaco Help Your Heart al 1-800-642-3550, Opción 3 (TTY 1-800-654-5988).

Invitamos a todos a llamar por estos dos programas. Se ha demostrado que los afroamericanos y los hispánicos tienen un mayor riesgo de desarrollar estas afecciones, y cuando éstas se presentan son más difíciles de controlar.

Avísenos si ha leído este ítem en el boletín y le gustaría que nosotros lo ayudemos a... Mantener su corazón feliz.

¿Es la nueva tecnología la elección correcta para usted?

Mejores aptitudes, mejores equipos o tal vez saber cómo hacer las cosas de mejor manera, esa es la nueva tecnología disponible para usted. El Gateway Health Plan® (Gateway) realiza análisis e investigaciones acerca de los servicios de atención médica, procedimientos y tratamientos para determinar si pueden ser la elección adecuada para usted. Cuando su médico realice una solicitud de servicios, procedimientos o tratamientos nuevos, los médicos y enfermeros de Gateway determinarán la necesidad médica de los mismos.

Programa de transporte para situaciones que no sean de emergencia de Gateway Health Plan *Medicare Assured*SM :

¿Sabía que tiene un beneficio de transporte por su afiliación a *Medicare Assured*[®]? En el 2009 todos los miembros pueden aprovechar un programa que puede ayudarlos ante necesidades de transporte para atención médica en situaciones que no sean de emergencia. Contar con un transporte seguro y confiable para las visitas a los proveedores médicos puede ayudarlo a mantenerse saludable.

Medicare Assured[®] cubre 24 viajes simples (12 viajes de ida y vuelta) para cada miembro sin costo alguno. Estos viajes pueden usarse para citas con el médico, para ver a un especialista en salud mental, ir a la farmacia o para ver a un odontólogo, un otorrinolaringólogo o un oftalmólogo. Puede usar el servicio para obtener los resultados de un laboratorio, las vacunas para la gripe o las pruebas médicas de un proveedor de Gateway Health Plan[®]. Si necesita más ayuda, un amigo o un miembro de la familia lo puede acompañar. Avise con al menos 3 días hábiles de anticipación para coordinar el transporte.

Recuerde: este transporte no es para emergencias. Si tiene un problema médico que requiere atención de urgencia, busque ayuda de inmediato. Tenga en cuenta que este beneficio no tendrá impacto sobre ningún otro programa de transporte que pueda usar.

Para obtener más información o programar un viaje, tenga lista su tarjeta Gateway Health Plan *Medicare Assured*SM, la dirección de destino, y llame al 1-866-670-3063 (TTY 1-800-855-2880).

Coordinación de la atención después de salir del hospital

En Octubre de 2008, Gateway Health Plan[®] (Gateway) comenzó un programa piloto de alcance comunitario con algunos hospitales que trabajan con afiliados que han sido dados de alta. El programa de alcance comunitario está diseñado para ayudarlo a entender las instrucciones que recibió al dejar el hospital y para ayudarlo en la coordinación de la atención. La ayuda está disponible para realizar y mantener visitas de seguimiento de su médico, obtener sus medicamentos, y asegurarse de que haya recibido los equipos o los servicios de atención a domicilio que su médico solicitó para usted.

Es posible que los enfermeros de Gateway lo llamen cuando usted ya se encuentre en su casa para ver cómo se siente, responder las preguntas que tenga, y ayudarlo a coordinar y recibir la atención que necesita para que no tenga que ser internado nuevamente.

Hacer preguntas puede llevar a mejorar la salud

La comunicación entre usted y su médico o su proveedor de atención médica es muy importante para tener una buena salud. Aunque la mayoría de las personas no piensan en esto, usted y su médico/proveedor de atención médica trabajan como socios para que **usted** esté saludable. ¿Sabía que la investigación ha demostrado que los pacientes que pueden hablar con su médico u otro proveedor de atención médica, y le hacen preguntas sobre la salud, reciben una mejor atención y se encuentran más satisfechos con la atención que reciben?

A continuación encontrará unos pasos que puede seguir para aprovechar al máximo sus próximas visitas al médico/proveedor de atención médica.

- 1. Involúcrese en su atención médica.** Es importante que su médico/proveedor de atención médica tenga **toda** la información sobre su salud. Esto incluye su historia clínica, la medicación y las alergias, además de los síntomas que pueda tener.
- 2. Haga preguntas.** Por ejemplo, las preguntas pueden ser sobre medicamentos, análisis o su afección. Intente hacer una lista de preguntas antes de su cita con el médico, tome notas durante la cita y pida que se le repita la información o que se la escriban si es necesario. Lleve el formulario de la página de atrás cuando visite a su médico. También puede ayudar que vaya con un pariente o un amigo.
- 3. Cómo seguir.** Después de su cita, llame si tiene preguntas, efectos secundarios o cambios en sus síntomas. Proporcionar esta información ayudará a que su médico/proveedor de atención médica decida cuál es el mejor tratamiento para usted. Estos pasos lo ayudarán no sólo a mejorar la comunicación entre su médico/proveedor de atención médica y usted sino que también motivarán el respeto y la comprensión mutua. Ser un paciente informado e involucrado puede ayudarlo a recuperar su salud de manera más rápida, y lo más importante es que lo ayudará a permanecer sano.

Recursos:

- www.ahrq.gov/questionsaretheanswer/level3col_1.aspxnav=3colNav02&content=0
- Jennifer Huget; “¿Podría ser yo un mejor paciente?” *The Washington Post*, martes 25 de sept., 2007
- http://www.the-health-pages.com/topics/education/medical_appt.htm

Buenas preguntas = Buena salud

Obtenga lo máximo de su visita al médico.
Haga preguntas acerca de su salud. Obtenga respuestas claras.



Pregunte acerca de²:

Medicamentos o fármacos:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Para qué se usa el medicamento?
- ¿Cómo se supone que debo tomarlo?
- ¿Significa esto que al tomar este medicamento debo dejar de tomar cualquier otro medicamento que estoy tomando ahora?

Exámenes médicos:

- ¿Para qué es el examen?
- ¿Cómo se realiza el examen?
- ¿Qué necesito hacer con el fin de estar listo para el examen?

Diagnóstico:

- ¿Cuál es mi diagnóstico y qué significa en términos básicos?
- ¿Qué cambios necesito realizar?

Cada vez que hable con un médico, una enfermera o un farmacéutico, use **Hágame 3 preguntas**¹ para comprender más sobre su salud.

1. ¿Cuál es mi problema principal?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué es importante que haga esto?

Escriba sus preguntas aquí. Llévelas con usted cuando vaya al médico:

¹ Hágame 3 Preguntas: Asociación para una comunicación clara sobre la salud en la Fundación Nacional de Seguridad del Paciente.
Fundación de Seguridad del Paciente

² Las Preguntas son la Respuesta: Agencia para la Investigación y la Calidad en Atención Médica <http://www.ahrq.gov/questionsaretheanswer/>

Programas de Gateway disponibles para usted

¿Sabía que Gateway Health Plan® (Gateway) tiene programas para ayudarlo con ciertas necesidades de la salud? A continuación se encuentra información sobre esos programas:

Asma

La ayuda para el asma está aquí, en Gateway

El programa de Gateway para miembros con asma, que tienen entre 2 y 56 años de edad se denomina “AIR” Gateway®. Los enfermeros que pueden enseñarle cómo manejar su asma se encuentran disponibles por vía telefónica. Le explicarán la diferencia entre la medicina de control a largo plazo y la medicina de rescate. Asimismo, con el programa “AIR” Gateway® recibirá información sobre el asma por correo.

Estos son algunos consejos para el manejo del asma:

Si tiene síntomas de asma, como tos y sibilancia, más de dos veces por semana, o si por el asma se despierta cuando duerme más de una vez al mes, es posible que su asma esté fuera de control. Un medicamento de control del asma a largo plazo como Advair, Flovent o Asmanex podría ayudarlo a sentirse mejor y evitar una internación.

Los medicamentos de control a largo plazo deben tomarse todos los días, como lo receta su médico, aún cuando se sienta mejor.

Visite a su médico al menos dos veces al año. Su médico necesita verlo para asegurarse de que su asma esté bajo control y usted pueda hacer las cosas que le gusta hacer.

Consiga ayuda para dejar de fumar. Llame al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669). Si alguien en su familia fuma pídale que fume afuera.

Si desea obtener más información acerca de “AIR” Gateway®, llame al 1-800-642-3550, Opción 3 (TTY 1-800-654-5988). Los administradores de atención para el asma están disponibles para ayudarlo de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

Problemas cardíacos

Programa cardíaco Help Your Heart

Si usted es miembro de Gateway y tiene como mínimo 21 años, padece insuficiencia cardíaca congestiva, tuvo un ataque cardíaco, endoprótesis vasculares o cirugía de *bypass* coronario, debería inscribirse en el programa Help Your Heart. Este programa cuenta con administradores de atención, disponibles por vía telefónica, que lo pueden ayudar a entender cómo cuidar su corazón, enseñarle sobre la alimentación saludable y el ejercicio, y explicarle cómo tomar sus medicamentos. Pueden explicarle cuáles son los signos de advertencia que muestran la posibilidad de que existan más problemas para su corazón.

Estos son algunos consejos para el manejo de sus problemas cardíacos:

Tome sus medicamentos de la manera que el médico le indicó. Si por alguna razón no los puede tomar, llame al consultorio del médico y dígaselo. Entonces espere hasta saber lo que le dicen antes de dejar de tomar sus píldoras.

No deje simplemente de tomar una píldora. Si lo hace, podrá tener complicaciones de gravedad.

Asegúrese de visitar a su médico al menos dos veces al año para realizarse un control. Si lo internan, haga una cita para ver a su médico dentro de las 2 semanas posteriores a la salida del hospital.

Pregunte a su médico qué análisis de laboratorio necesita realizarse para controlar su enfermedad del corazón.

Consiga ayuda para dejar de fumar. Llame al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669). Si alguien en su familia fuma pídanle que fume afuera.

Si desea inscribirse en el programa Help Your Heart o si desea hacer preguntas relacionadas con él, llame a Gateway al 1-800-685-5212, Opción 3. Los administradores de atención están disponibles de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

DIABETES

Programa para diabéticos Healthy Returns

Si usted es un miembro de Gateway con diabetes, debería inscribirse en el programa para diabéticos Healthy Returns. La diabetes es una enfermedad que aparece silenciosamente. Puede causar problemas en el corazón, los ojos, los riñones y la circulación aún antes de saber que se tiene la enfermedad. Produce enfermedad cardíaca, ceguera y problemas renales que pueden requerir que se realice diálisis. Además puede producir problemas circulatorios con la posible amputación de los dedos de los pies, los pies y las piernas.

Gateway ofrece un programa para diabéticos que enseña cuáles son los síntomas a observar para evitar complicaciones por esta enfermedad. Por vía telefónica, se encuentran disponibles enfermeros que pueden enseñarle sobre los análisis de sangre y orina simples que debe realizarse todos los años para encontrar algunos de los problemas aún *antes* de saber que existen. Para este programa se puede comunicar con esos enfermeros durante todo el día, los siete días de la semana. Además están disponibles los dietistas y farmacéuticos de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. para hablar con usted acerca de su dieta y sus medicamentos.

Estos son algunos consejos para el manejo de la diabetes:

Realice la lectura del nivel de azúcar en su sangre según le indicó su médico.

Asegúrese de obtener estas pruebas al menos una vez al año y con mayor frecuencia si el médico se lo dice: HbA1c, LDL-c y análisis de orina. Estas pruebas ayudarán a verificar si su diabetes está bajo control y para detectar en forma temprana algún problema del corazón o de los riñones.

Visite a su oftalmólogo y dígame que usted es diabético. Necesita realizarse un examen de la retina todos los años. Con esta prueba su médico le podrá decir si la

diabetes le está dañando la vista. Los anteojos no pueden arreglar todos los problemas de visión producidos por la diabetes.

Consiga ayuda para dejar de fumar. Llame al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669). Si alguien en su familia fuma pídale que fume afuera.

Si desea conocer más acerca de cómo cuidarse por la diabetes, llame al programa para diabéticos Healthy Returns de Gateway las 24 horas del día al 1-866-366-9415 (TTY 1-800-654-5988).

Maternidad

Programa de maternidad MOM Matters®

Gateway tiene un programa especial para mujeres embarazadas llamado MOM Matters®. Este programa educa y apoya a las mujeres para que tengan embarazos saludables. Administradores de atención especialmente capacitados pueden responder sus preguntas acerca de su embarazo. Le enseñarán sobre los signos de parto prematuro y cómo es un embarazo normal. Además ayudarán con los servicios de referencia comunitarios y, de ser necesario, programarán una visita a domicilio de un enfermero antes o después del nacimiento de su bebé. Le enviarán también información sobre embarazo y atención del bebé.

Estos son algunos consejos útiles para su embarazo:

Asista a todas sus citas prenatales. Si no puede asistir a una, llame a su médico para concertar otra. No espere hasta la próxima visita.

Tome las vitaminas prenatales recetadas por su médico.

Evite las bebidas alcohólicas, las drogas ilegales y no fume. Consiga ayuda para dejar de fumar. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). Si alguien en su familia fuma pídanle que fume afuera.

Nunca tome medicamentos sin hablar primero con su médico. Esto incluye medicamentos recetados o de venta libre como la aspirina, el Tylenol y el jarabe para la tos.

Coma al menos 3 veces al día. Elija alimentos saludables como las frutas, la carne magra, la leche, las verduras, el pan y los cereales.

Evite los alimentos no saludables, como el café, las gaseosas, las comidas rápidas, los caramelos y las rosquillas.

Beba al menos entre 6 y 8 vasos de agua por día. El jugo y la leche también son saludables.

Mantenga sus dientes y encías saludables con cepillado e hilo dental todos los días.

Las infecciones en las encías pueden aumentar el riesgo de parto prematuro.

Use su cinturón de seguridad (falda y hombro) cuando esté en un automóvil. Coloque la parte inferior debajo de la panza para que toque sus muslos.

Si desea obtener más información acerca del programa MOM Matters®, llame al 1-800-685-5212, Opción 2. Los administradores atención están disponibles de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

Violencia doméstica y salud de los órganos reproductores

La violencia contra las mujeres es un problema grave e importante. Daña a las mujeres de cualquier edad, aunque las de mayor riesgo son las que se encuentran en edad de procrear. Incluso las mujeres de 16 a 24 años son las que tienen el más alto riesgo. La violencia puede limitar la capacidad de la mujer para manejar la salud de sus órganos reproductores. Una relación violenta puede forzar a las mujeres a realizar elecciones que no son propias y pueden hacerle daño a través de:

- una violación
- ser forzadas a realizar actividades sexuales no deseadas, o
- la falta de uso de un método de control de la natalidad porque sus parejas lo impidan.

Cualquier acto de este tipo puede dar como resultado un embarazo no intencionado, VIH/SIDA u otras infecciones.

Asimismo, algunas mujeres sufren abortos espontáneos cuando habrían deseado completar un embarazo. Algunas se convierten en madres antes de estar listas para eso. Algunas pueden perder su capacidad de quedar embarazadas. Muchas mujeres con muchas historias han sido objeto de violencia doméstica, incluidas éstas:

Janey – Cada vez que lo enfrentaba por sus mentiras e infidelidades, él me forzaba sexualmente. Siempre se rehusaba a usar un condón. Se hacía el ofendido cuando yo le sugería que lo usara.

Carollee – Comencé a salir con un hombre de 32 años cuando yo tenía 19. Noté que desaparecían hileras completas de píldoras. Cuando le hablé del método de control que había desaparecido, me respondió que él “sabía” que yo quería tener un hijo de él.

Libby – “¿Cuál es el gran problema?” su novio le dijo una vez después de violarla. “Nada te impide tomar la píldora del día después si realmente te importara”.

Si la respuesta es “sí” a alguna de las siguientes preguntas, no estás sola, deberías buscar ayuda:

- ¿Me hace mi pareja tener relaciones sexuales aún cuando yo no quiero?
- ¿Tiene problemas mi pareja con mi método de control de la natalidad o se rehúsa a usar condones?
- ¿Ha intentado mi pareja que yo quedara embarazada cuando no lo deseaba?

Hable con su proveedor de atención médica. La ayudarán a encontrar la ayuda que necesita.

Si está preocupada por su seguridad
y necesita hablar, llame a:

**National Domestic
Violence Hotline**

1-800-799-7233 (SAFE)

1-800-787-3224 (TTY para personas sordas)

www.ndvh.org

**National Teen Dating
Abuse Hotline**

1-866-331-9474

1-866-331-84534 (TTY para personas sordas)

www.loveisrespect.org

*La ayuda se encuentra disponible en inglés, español y
en muchos otros idiomas. Todo contacto con la
línea directa es gratuito y confidencial*

Además puede visitar nuestro nuevo sitio Web
diseñado para ayudar a las mujeres
que sufren coerción para la reproducción
y es un lugar para compartir su historia:

www.KnowMoreSayMore.org

Servicios para Miembros de Gateway se dedica a ayudar a nuestros miembros

Un miembro del Gateway Health Plan® (Gateway) llamó a Servicios para Miembros con el fin de solicitar una lista de los especialistas participantes del plan. Mientras proporcionaba la información que la mujer solicitaba, el representante de Servicios para Miembros notó que ella tenía alrededor de 55 años. El representante le ofreció un recordatorio de cortesía que la asesoraba sobre su aptitud para obtener una mamografía anual. Se logró detectar que hacía dos años que esa persona no se realizaba una mamografía.

El representante de Servicios para Miembros le explicó los beneficios de una mamografía y le comentó sobre los hospitales participantes de la zona donde se la podría hacer. Además le ofreció la asistencia del Departamento de Salud Preventiva de Gateway, que ahora es parte de Gestión de Atención, en caso de que la mujer tuviera algún problema adicional para obtener una mamografía. Este miembro le agradeció al representante por mostrar interés en su salud y por tomarse el tiempo para ayudarla en relación con este tema importante.

¿Qué sabe acerca del VIH?

VIH - virus de inmunodeficiencia humana: es una infección que puede contagiarse de una persona a otra. Puede contagiarse mediante fluidos como la sangre, el semen y los líquidos de la vagina de la mujer.

***** Una de cada cinco personas que viven con VIH en los Estados Unidos no sabe que está infectada. *****

Estos fluidos corporales pueden transferirse durante una relación sexual sin protección o si se comparten agujas cuando se usan drogas. Una persona sin VIH puede infectarse al entrar en contacto con fluidos de alguien que sí lo tiene. Es posible que una persona tenga VIH sin que se vea o se sienta enferma. Si una mujer embarazada tiene VIH y no recibe una buena atención médica, puede contagiar a su bebé.

Existen medicamentos que ayudan a que las personas con VIH vivan saludablemente por mucho tiempo. Además, muchas agencias comunitarias ofrecen servicios a personas con VIH para ayudarlas a vivir solas.

Más de 1 millón de personas en los Estados Unidos están infectadas con VIH. Afecta a todas las razas y culturas. Una de cada cinco personas que viven con VIH en los Estados Unidos no sabe que está infectada. Muchas personas piensan que no están en riesgo de ser infectadas con VIH. Sin embargo, si usted tiene relaciones sexuales o usa agujas para las drogas, debería realizarse una prueba. La única manera de saber si tiene VIH es mediante la prueba correspondiente.

Gateway Health Plan® (Gateway) lo alienta a que vea a su médico. Solicite una prueba de VIH. La prueba es confidencial. Su médico no puede decirle a nadie más que a usted cuál es el resultado. Es posible que en su comunidad existan centros gratuitos para realizarse la prueba. Si desea hacer preguntas acerca de la prueba de VIH o necesita encontrar un centro que la realice, llame al Departamento de Gestión de Atención de Gateway al 1-800-685-5212 (TTY 1-800-654-5988). También puede enviar un mensaje de texto con su código postal a “KNOWIT” (566948) o visitar www.HIVtest.org para encontrar un centro de prueba de VIH cerca de su casa.

Dos maneras de planificar las comidas fácilmente

Balancee su plato¹

En un $\frac{1}{4}$ de su plato coloque algún alimento con almidón, un grano o verdura que contenga almidón como el maíz, las arvejas o las papas.

En un $\frac{1}{4}$ de su plato coloque carne magra, pollo o pescado. Si elige una proteína vegetal, como los frijoles secos, considere el contenido de carbohidratos como parte de la cantidad total de carbohidratos para la comida.

En la $\frac{1}{2}$ del plato coloque verduras que no contengan almidón como el brócoli, las chauchas, las zanahorias o la coliflor.

Use leche y lácteos descremados o con bajo contenido de grasa. Una porción de fruta es una fruta fresca pequeña, 2 cucharadas de frutas secas o $\frac{1}{2}$ taza de fruta enlatada o jugo de frutas sin azúcar.

Realice el baile de la mano.²



La palma de su mano, sin incluir los dedos y el pulgar es alrededor de 3 onzas (85 g) de carne cocida y sin hueso.

Un puño es alrededor de 1 taza o 30 gramos de carbohidratos para alimentos como 1 taza de crema helada o de cereal cocido.

Su pulgar es alrededor de 1 cucharada o una porción de aderezo para ensaladas común, mayonesa o margarina con bajo contenido de grasa.

La punta de su pulgar es alrededor de 1 cucharadita o una porción de margarina, mayonesa o demás grasas como los aceites.

¹ Adaptado del Método del Plato de Idaho, <http://www.platemethod.com/downloads.html>.

² Adaptado de la Guía de Planificación de las Comidas Diarias de Lilly, http://www.intmedonline.com/meal_planning_guide%5B1%5D.pdf. Basado en "Realice el baile de la mano". Diabetes Spectrum, 1999

Normas de disponibilidad de un médico de cabecera (PCP) 2009

Requisito	Norma
Tiempo de espera para una cita de atención urgente pero no de emergencia	Dentro de las 24 horas
Tiempo de espera para una cita de atención que no es de urgencia pero que es necesaria	Dentro de 1 semana
Tiempo de espera para una visita de rutina o de atención preventiva	Dentro de los 30 días
Disponibilidad después de hora	Acceso a un médico las 24 horas/7 días a la semana
Tiempo de espera en la sala de espera	No más de 30 minutos o hasta 1 hora cuando el médico tiene una visita de urgencia, no anticipada o está tratando a un afiliado que tiene una dificultad.

Normas de disponibilidad de un médico de atención especializada 2009

Requisito	Norma
Tiempo de espera para una cita de atención urgente pero no de emergencia	Dentro de las 24 horas de la fecha de derivación
Tiempo de espera para una cita de atención que no es de urgencia pero que es necesaria	Dentro de 1 semana a partir de la fecha de derivación
Tiempo de espera para una cita de atención de rutina	Dentro de los 30 días de la fecha de derivación
Tiempo de espera en la sala de espera	No más de 30 minutos o hasta 1 hora cuando el médico tiene una visita de urgencia, no anticipada o está tratando a un afiliado que tiene una dificultad.

Continuidad y coordinación de la atención

Es importante para los proveedores en los que usted confía conocer *todos* sus problemas médicos. Asegúrese de que su médico de cabecera (PCP) sepa que usted está visitando otros médicos y los motivos de esas visitas. Su PCP debe saber acerca de las citas con obstetras y ginecólogos (OB/Gins), especialistas de planificación familiar, quiroprácticos, odontólogos, oftalmólogos, proveedores de salud conductual como psiquiatras y psicólogos, o demás profesionales médicos. A los especialistas que usted visita pídale que le hagan saber a su PCP sobre la atención o los medicamentos que le han proporcionado. Si le piden que firme un documento para compartir información con otros médicos, acéptelo y firme el permiso de divulgación. También debería compartir con su PCP cualquier información que otros médicos le hayan dado sobre su atención o los fármacos que le hayan dicho que tome.

Todos sus médicos y proveedores de atención médica necesitan saber acerca de toda la medicación que toma, aún de la que no es recetada, incluidos los medicamentos de venta libre como las vitaminas o los medicamentos herbales. Para ayudarlo a recordar los medicamentos que toma, haga una lista de ellos y llévela en su billetera o monedero para que pueda compartir correctamente esta importante información con sus proveedores. Asegúrese de actualizar la lista cuando se realicen cambios para que incluya todos sus medicamentos actuales y también las dosis.

Los afroamericanos y la diabetes:

Aprenda cómo una simple prueba puede ayudarlo a controlar su diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a más a las personas afroamericanas que a las de otras razas. Si tiene diabetes significa que tiene demasiado azúcar en la sangre. Es posible que oiga a otros llamar a esta enfermedad “diabetes de azúcar”.

¿Qué sucede si no controlo mis niveles de azúcar?

Cuando sus niveles de azúcar no están bajo control, tiene grandes posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, quedar ciego, o requerir la amputación de un pie o una pierna. Estos problemas ocurren con mayor frecuencia en los afroamericanos con diabetes.

¿Cómo sé si mi nivel de azúcar está bajo control?

Existen dos tipos de pruebas que lo ayudarán a controlar el nivel de azúcar. La primera es una de glucosa en sangre medida con un medidor que puede usar en su casa para controlar los niveles de azúcar. Esta prueba es importante porque le dice cómo se controla el azúcar día a día. En la mayoría de las personas el nivel de azúcar debe estar entre 80 y 120 antes de las comidas y por debajo de 170 de 1 a 2 horas después de las comidas. La segunda prueba se llama prueba de A1c. Esta prueba es la mejor manera de conocer si su nivel de azúcar está controlado en general.

¿Qué es una prueba de A1c?

Una prueba de A1c es un simple análisis de sangre que el médico le puede pedir. Debe hacerse al menos 2 veces al año, aunque es posible que el médico crea que es conveniente que lo haga con mayor frecuencia. Una prueba de A1c mide la cantidad de azúcar que se adhiere a los glóbulos rojos de su cuerpo.

Los resultados de la prueba le indican a su médico cuáles han sido los niveles de azúcar en sangre que ha tenido en los últimos 2 a 3 meses. Para la mayoría de las personas con diabetes el objetivo es tener un valor de A1c menor a 7, pero debe hablar con su médico sobre el valor que es mejor para usted.

Los afroamericanos tienden a tener valores de A1c más altos que las personas de otras razas. Cuanto más alto sea su valor de A1c, mayores serán las posibilidades de tener problemas cardíacos, renales, visuales o nerviosos.

¿Por qué es tan importante que los afroamericanos se realicen una prueba de A1c?

Es importante que todas las personas se realicen una prueba de A1c, pero los afroamericanos tienden a tener valores más altos que las personas de otras razas. Recuerde, cuanto más alto sea su valor de A1c, mayores serán las posibilidades de tener problemas cardíacos, renales, visuales o nerviosos.

¿Cómo puedo realizar una prueba de A1c?

Algunos médicos le ofrecen la posibilidad de realizarse la prueba de A1c en su consultorio. Si esto es posible en su caso, se ahorrará un viaje a un laboratorio y podrá tener el resultado en 5 minutos. En base a su valor de A1c, el médico podrá decidir rápidamente si se necesita realizar algún cambio en la medicación para diabetes, en la dieta o en el plan de ejercicios. Por consiguiente, si usted no sabe si su nivel de azúcar está controlado, comience hoy preguntando a su médico cómo puede realizar una prueba de A1c en su consultorio o con una receta en un laboratorio.

Si desea realizar preguntas acerca de su diabetes o de la prueba de A1c, puede llamar al programa para diabéticos Healthy Returns de Gateway al 1-866-366-9415 (TTY 1-800-654-5988).

Fuente: Asociación Americana de Diabetes

GATEWAY TO HEALTH se publica como un servicio para miembros de Gateway Health Plan®, US Steel Tower, Floor 41, 600 Grant Street, Pittsburgh, PA 15219. Teléfono: miembros de PA al 1-800-685-5209 y miembros de OHIO 1-888-447-4505. Sitio web: **www.gatewayhealthplan.com**. La información de GATEWAY TO HEALTH proviene de una gran variedad de expertos médicos y de otras fuentes médicas. En caso de tener cualquier inquietud o preguntas acerca del contenido específico, comuníquese con Gateway Health Plan®. Puede que se utilicen modelos en fotos e ilustraciones.

Números de teléfono importantes

Para obtener información o copias impresas de los formularios, llame al área que se encuentra a continuación para hablar con nuestro personal. La información acerca del control y tratamiento de las enfermedades, áreas de necesidades especiales y derechos y responsabilidades de los miembros (bajo el título EOB) también puede obtenerse en nuestro sitio Web, www.gatewayhealthplan.com. Haga clic en Current Members (Miembros actuales) y haga referencia a su plan.

Todos los números telefónicos son gratuitos

RECURSO	MEDICARE ASSURED®	
	PENNSYLVANIA	OHIO
Recursos Gateway		
Departamento de Servicios para Miembros	1-800-685-5209	1-888-447-4505
Farmacia del Departamento de Servicios para Miembros	1-800-685-5209	1-888-447-4505
Servicios de salud	1-800-685-5212	1-888-447-4506
Necesidades especiales	Opción 1	Opción 1
Medicina preventiva	Opción 4	Opción 4
Personal de alcance comunitario	Opción 4	Opción 4
Tratamiento de enfermedades:	1-800-685-5212	1-888-447-4506
Programa de maternidad MOM Matters SM	Opción 2	Opción 2
Programa cardíaco Help Your Heart	Opción 3	Opción 3
Programa para el asma AIR Gateway SM	Opción 3	Opción 3
Programa para diabéticos Healthy Returns	1-866-366-9415	1-866-366-9415
Fraude y abuso	1-800-685-5235	1-800-685-5235
Recursos externos		
Quitline (línea para dejar de fumar) 1-800-QUITNOW	1-800-784-8669	1-800-784-8669
Línea nacional contra la violencia doméstica (Nacional Domestic Violence Hotline)	1-800-799-7233	1-800-799-7233
Operador especial para afiliados sordos (teléfonos de texto TTY/TDD)	1-800-654-5988	1-800-654-5988
Línea nacional sobre SIDA – Centro para el control de las enfermedades	1-800-342-2437	1-800-342-2437
Medicare (1-800-MEDICARE) 24 horas/7 días a la semana	1-800-633-4227	1-800-633-4227