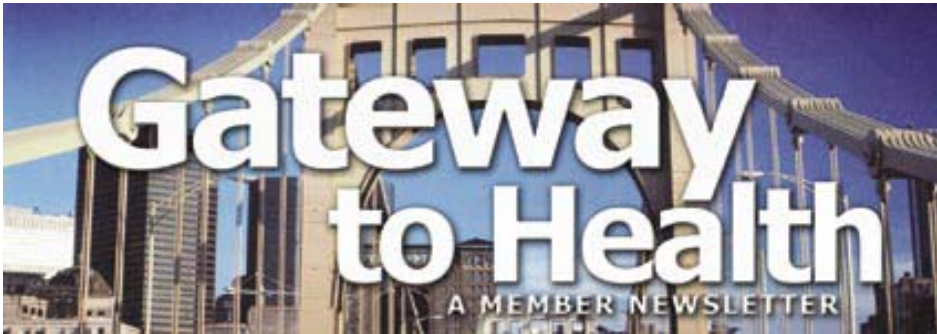


Noviembre 2008



Página

- |    |   |
|----|---|
| 1  | Estemos o no preparados... ¡ya llega!   |
| 2  | Suministros para el tratamiento de la diabetes, sillas de ruedas y scooters gratis. ¿Demasiado bueno para ser verdad? |
| 3  | Clases gratuitas para el control de la diabetes   |
| 4  | Seguimiento necesario para el tratamiento de la depresión   |
| 5  | Cómo hacer el seguimiento del tratamiento de salud mental   |
| 6  | Información acerca de la vacuna contra la neumonía  |
| 6  | Información acerca de la vacuna antigripal (vacuna contra la influenza)   |
| 7  | Sepa por qué fuma; ¡aprenda cómo dejar de fumar!  |
| 9  | Osteoporosis: ¿Está en riesgo? ¿Cómo puede prevenirla?  |
| 11 | Prevenir las caídas   |
| 12 | Cáncer de colon. ¡Prevéngalo!   |
| 12 | El medidor de glucosa en sangre está disponible   |
| 13 | El inhalador de albuterol cambia  |
| 13 | Recordatorios saludables  |
| 14 | Programa de Domicilio Confidencial  |



- 15 El Departamento de Servicio para Miembros se dedica a ayudar a nuestros miembros
- 15 HIPAA: Cómo protege Gateway Health Plan<sup>®</sup> la información personal sobre la salud (PHI)
- 16 Notificación de privacidad
- 16 Reclamos y reconsideraciones
- 17 Derechos y responsabilidades de los miembros
- 17 Cumplimiento de las políticas de Gateway
- 19 Números de teléfono importantes

## Estemos o no preparados... ¡ya llega!

¡Sí, ya llegó esa época del año! Los niños volvieron a la escuela, la temporada de fútbol está en marcha, las hojas están cambiando de color y, por supuesto, comienza el período de inscripción abierta de otoño de Medicare.

Durante el período de inscripción abierta de otoño de Medicare muchos miembros de Gateway Health Plan *Medicare Assured*<sup>SM</sup> suelen recibir abundante información de otros planes Medicare. Toda esta información sumada a los anuncios comerciales en TV acerca de Medicare, a menudo lleva a formularse diferentes preguntas. Hemos confeccionado una lista con las preguntas más frecuentes y sus respuestas para que le sirva de guía en el período de inscripción abierta de otoño de este año

**P.: ¿Cuánto dura el período de inscripción abierta a Medicare?**

R.: Desde el 15 de noviembre hasta el 31 de diciembre.

**P.: ¿Tengo derecho a la inscripción abierta si soy miembro de *Medicare Assured*<sup>®</sup>?**

R.: La inscripción abierta de Medicare NO corresponde a las personas habilitadas para un Plan de Necesidades Especiales como *Medicare Assured*<sup>®</sup>.

**R.: ¿Qué debo hacer?**

R.: ¡Nada! Si ya es miembro de *Medicare Assured*<sup>®</sup> automáticamente permanecerá en su plan actual durante el año 2009. A fines del otoño, se le enviará por correo información sobre Gateway con los beneficios actualizados para 2009.

**P.: ¿Qué es el “bloqueo” de Medicare?**

R.: El “bloqueo” de Medicare hace referencia al período posterior al de la inscripción abierta de otoño, desde el 15 de noviembre al 31 de diciembre, durante el que ciertos beneficiarios tienen un número limitado de posibilidades con respecto al tipo de plan al que pueden adherirse.

**P.: ¿El “bloqueo” de Medicare corresponde para mi caso?**

R.: ¡No! Si es miembro actual de *Medicare Assured*<sup>®</sup>, está en un Plan de Necesidades Especiales. ¡Los planes de necesidades especiales están diseñados para personas como USTED! No todos están calificados para un Plan de Necesidades Especiales. Los participantes deben reunir ciertos requisitos para ser aptos, y no están limitados por ningún período de inscripción específico.

**P.: Si un representante de otro plan se pone en contacto conmigo, ¿qué debo hacer?**

R.: Si desea continuar siendo miembro de *Medicare Assured*<sup>®</sup>, tenga cuidado y no se inscriba en otro plan ya que este hecho provocará la baja automática de su plan y de los beneficios actuales. Si cree que lo han dado de baja de su actual plan *Medicare Assured*<sup>®</sup> o si recibe una tarjeta de identificación de otro plan que no haya solicitado, llame al 1-877-GATEWAY, y le ayudaremos a recuperar su cobertura.

**P.: ¿Necesito un plan adicional para fármacos recetados o un plan “Parte D”?**

R.: ¡No! Como miembro de *Medicare Assured*<sup>®</sup> no sólo tiene cubiertas la hospitalización y las consultas con el médico, sino que también tiene derecho a la cobertura Parte D o cobertura para fármacos recetados, como así también a todos los otros beneficios adicionales (visión, audición, membresía para el centro de salud, etc.).

**P.: ¿Qué ocurre si mi pregunta no aparece en la lista?**

R.: Llame a un representante del Departamento de Servicios para Miembros de Gateway al 1-800 685-5209 en PA; al 1-888-447-4505 en Ohio (los usuarios de teléfonos de texto (TTY) deberán llamar al 1-800-654-5988), desde las 8:00 a.m. hasta las 8:00 p.m., los 7 días de la semana. ¡Nos complacerá responder CUALQUIER pregunta que pueda tener!

## **Suministros para el tratamiento de la diabetes, sillas de ruedas y scooters gratis. ¿Demasiado bueno para ser verdad?**

Puede ser que en televisión vea anuncios comerciales que dicen que puede conseguir suministros para el tratamiento de la diabetes, sillas de ruedas con motor y scooters sin costo alguno. Estas afirmaciones pueden ser muy confusas e incluso engañosas.

Es posible que estas empresas participen con Original Medicare, pero podrían no ser parte de la red Gateway Health Plan *Medicare Assured*<sup>SM</sup>. Si no pertenecen a nuestra red, usted no puede obtener sus servicios sin autorización. Es muy importante que siempre se maneje con proveedores que estén dentro de la red de Gateway Health Plan<sup>®</sup> (Gateway).

Cualquier farmacia de la red Gateway puede proporcionarle suministros para diabéticos (como monitores de glucosa en sangre, tiras reactivas, lancetas y pruebas de detección) que estén incluidos en el vademécum, con la receta de su médico. Dado que las sillas de ruedas con motor y los scooters tienen un costo superior a los \$500, su médico debe comunicarse con Gateway para solicitar autorización previa antes de realizar el pedido. Su médico también debe probar ante Gateway que el artículo tiene justificación de uso desde el punto de vista médico.

Si tiene alguna pregunta o si necesita una farmacia de la red o un proveedor de equipos médicos, llame al Departamento de Servicio para Miembros de Gateway al 1-800-685-5209 en Pennsylvania; al 1-888-447-4505 en Ohio (los usuarios de teléfono de texto TTY pueden llamar al 1-800-654-5988). Pueden enviarle los nombres y números de teléfono de los proveedores de la red. La lista de proveedores de la red también está disponible en nuestro sitio Web en **[www.gatewayhealthplan.com](http://www.gatewayhealthplan.com)**.

## Clases gratuitas para el control de la diabetes

*Noviembre es el mes de la concientización de la diabetes.* Es un buen momento para concertar una cita con el médico y realizarse un análisis de sangre de rutina para determinar si podría tener diabetes. La mayoría de los enfermos de diabetes desconocen que tienen la enfermedad hasta que consultan al médico por otro problema. Si alguno de los miembros de su familia tiene diabetes (padre, madre, hermano o hermana) o si es afroamericano, tiene mayor posibilidad de tener diabetes y puede desconocer que la padece.

Si tiene diabetes, también es un buen momento para continuar el tratamiento con su médico y asegurarse de que la enfermedad está bajo control.

Tiene derecho a asistir sin costo a clases individuales o grupales sobre diabetes para aprender cómo controlar mejor la enfermedad. Estas clases normalmente se dictan en el hospital o la clínica local.

Es posible que algunos miembros no puedan asistir a las clases, por lo que Gateway también ofrece el programa para diabéticos Healthy Returns sin costo. Puede comunicarse por teléfono con enfermeros, dietistas y farmacéuticos para que respondan sus inquietudes acerca de la enfermedad. El **número telefónico gratuito del programa para diabéticos Healthy Returns es 1-866-366-9415**. Funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, inclusive los días feriados.

Algunos miembros asisten a las clases y llaman al programa Healthy Returns. Incluso si hace uso de ambas posibilidades, es totalmente gratuito. ¡Benefíciense y aproveche estas formas gratuitas de controlar la diabetes!

## Seguimiento necesario para el tratamiento de la depresión

Los fármacos actuales para el tratamiento de la depresión indicados tanto por profesionales de la salud física como conductual, son considerados tan seguros que pueden ser recetados en la primera visita al consultorio y luego ser adaptados al tratamiento de paciente ambulatorio. Este procedimiento resulta beneficioso para el paciente, pero también significa que debe ser responsable y regresar al consultorio para el seguimiento según se le indica.

La visita al consultorio para controlar la medicación, ya sea con el profesional que lo atiende o con un psiquiatra de consulta, suele estar relacionada con las siguientes áreas: estado de ánimo, apetito, descanso y pensamientos. El médico evaluará si el fármaco es el correcto y le enseñará cómo tomarlo, cómo funciona y cuáles son los efectos secundarios.

Dado que comenzará a sentirse mejor dentro de las dos semanas, la mayoría de los médicos le pedirán que regrese para una consulta de seguimiento o llame por teléfono dentro de ese período. Sin embargo, la consulta de seguimiento dentro de los 30 días resulta necesaria. Esta consulta tiene varios propósitos.

- Le dará la posibilidad de desarrollar una mejor relación médico-paciente en lo que concierne al tratamiento con los medicamentos.
- El médico podrá obtener más información social y clínica.
- Usted le podrá informar tanto acerca de los beneficios como de los efectos secundarios del fármaco.
- Podrá conocer más acerca del diagnóstico y del tratamiento
- Luego de mejorar gracias al uso del fármaco, tendrá más posibilidades de hablar con el médico acerca de sus problemas.

La visita de seguimiento dentro de los 30 días es fundamental para establecer una buena relación con su médico, evaluar la elección del fármaco y la dosis, y completar el tratamiento clínico. Dado que uno de los objetivos del tratamiento es eliminar los síntomas lo más rápido posible, la visita de seguimiento puede ayudar a cumplirlo.

# Cómo hacer el seguimiento del tratamiento de salud mental

Algunas veces, puede ser difícil el tratamiento de problemas relacionados con la salud mental como, por ejemplo, la depresión. No obstante, se pueden hacer algunas cosas simples para hacer el tratamiento y sentirse bien.

**1. Asista a todas las citas de salud mental.** Es muy importante que asista a una cita dentro de los **30 días** (1 mes) después de una hospitalización para que el médico o terapeuta se aseguren que el plan de tratamiento funciona.

**2. Siga el plan de tratamiento.** Esto incluye cumplir con toda la terapia individual y grupal y tomar el fármaco según la prescripción médica. Si el plan de tratamiento no surte efecto, dígaselo al médico o terapeuta para pueda ser modificado. No abandone nada por decisión propia; primero hable con el médico o terapeuta. Ellos podrán ayudarlo mejor si saben que existe un problema.

**3. Dígale a su médico si aparece cualquier síntoma nuevo.** Debería decirle a su médico si tiene síntomas nuevos o si el fármaco le provoca malestar. También debería comentarle si se siente triste o deprimido durante un período superior a 2 semanas o si ha pensado en causarse algún daño.

**4. Tome los fármacos según la prescripción médica.** No deje de tomar los fármacos ni los cambie por otros sin hablarlo primero con el médico. Tampoco debería modificar la dosis del fármaco sin hablarlo con su médico. Su médico querrá saber la razón por la que quiere dejar de tomar o cambiar los fármacos. Si es necesario hacer algún cambio, puede ayudarlo a hacerlo sin peligro.

**5. Déle al tratamiento el tiempo necesario para hacer efecto.** Por lo general, un fármaco nuevo tarda de 2 a 3 semanas en hacer efecto, por lo tanto será necesario que lo tome como mínimo durante ese plazo para ver resultados. Si siente que el fármaco no funciona, háblelo con su médico o terapeuta.

Haciendo estas cosas simples puede ayudarse a mantenerse saludable y seguir en la dirección correcta. Recuerde que la enfermedad mental es como cualquier otra enfermedad. Se necesita el seguimiento de un profesional de la salud para asegurarse de que el plan de tratamiento indicado funciona. Si tiene preguntas o necesita ayuda llame al **Departamento de Gestión de Atención**.

## Información acerca de la vacuna contra la neumonía

La vacuna neumocócica o vacuna contra la neumonía, protege a niños y adultos de infecciones graves relacionadas con la bacteria denominada estreptococo. Estas bacterias pueden causar neumonía, enfermedad pulmonar que infecta las vías respiratorias superiores. Se puede propagar por la sangre, el oído medio o el sistema nervioso

La neumonía se contagia por el contacto con personas que tienen la enfermedad o que portan la bacteria en la garganta. Los síntomas son fiebre, tos, falta de aliento, agitación y molestias en el pecho.

Dado que la neumonía es una enfermedad que ataca principalmente a los niños menores de 2 años y a los adultos mayores de 65, estos grupos etarios deben recibir la vacuna contra la neumonía. Otras poblaciones de riesgo son las personas con enfermedades crónicas y afecciones médicas graves Si no está seguro de que necesita la vacuna contra la neumonía, consulte con su médico.

*Referencias: Medline Plus. Consulta: 31 de julio de 2008 en <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002029.htm>, National Institute of Allergy and Infectious Diseases. Consulta: 31 de julio de 2008 en: <http://www3.niaid.nih.gov/healthscience/healthtopics/pneumonia/default.htm>*

## Información acerca de la vacuna antigripal (vacuna contra la influenza)

La temporada de la gripe se extiende desde noviembre hasta abril. Gateway Health Plan<sup>®</sup> cubre una vacuna antigripal por año (conocida como “vacunación”) por lo que usted no se contagiará de gripe.

La gripe es una enfermedad causada por un virus. Existen muchos tipos de virus que causan la gripe y todos los años esos tipos de virus cambian. Como los tipos de virus son diferentes cada año, la vacuna antigripal cambia todos los años. Todos los años, las vacunas antigripales están disponibles en otoño.

La gripe es una enfermedad respiratoria. Los síntomas son fiebre, escalofríos, tos, goteo de la nariz y dolor muscular. La gripe también puede derivar en neumonía, enfermedad que puede agravarse como para requerir hospitalización e incluso puede provocar la muerte.

Las personas deben vacunarse contra la gripe si son propensas a enfermarse gravemente de gripe Estas personas podrían padecer enfermedades crónicas o ser ancianas. Consulte con su médico si debe vacunarse contra la gripe.

*Referencia: Pennsylvania Department of Public Welfare. Consulta: 30 de julio de 2008 en <http://www.dpw.state.pa.us/partnersproviders/mentalretardation/healthcare/003670130.htm>*

## Sepa por qué fuma; ¡aprenda cómo dejar de fumar!

Marque con una “X” las razones por las que fuma. Lea los consejos correspondientes para aprender lo que puede hacer en lugar de fumar.

<b>Razones por las que fuma:</b>	<b>Consejos para dejar de fumar:</b>
<p><b>1. Energía:</b> Siente que fumar le ayuda a levantarse, ponerse en movimiento o continuar cuando está cansado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Duerma más para no sentirse cansado.</li> <li><input type="checkbox"/> Coma alimentos saludables y beba mucha agua fría.</li> <li><input type="checkbox"/> Haga ejercicio físico.</li> <li><input type="checkbox"/> Salga a caminar cuando sienta ansia de fumar.</li> </ul>
<p><b>2. Ansia de fumar:</b> La mayoría de los fumadores son adictos o “están envenenados” por la nicotina que contiene el cigarrillo. Sienten ansia de un cigarrillo cuando no han fumado durante un rato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Consulte con su médico acerca de las opciones que pueden ayudarlo a dejar de fumar como, por ejemplo, goma de mascar, parche de nicotina, pastillas o pulverizador nasal.</li> <li><input type="checkbox"/> Evite el humo pasivo.</li> <li><input type="checkbox"/> Pídale a familiares y amigos que no fumen cerca de usted.</li> </ul>
<p><b>3. Manipulación:</b> Le gusta sostener un cigarrillo y disfruta del “acto” de fumar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tome un lápiz y haga garabatos.</li> <li><input type="checkbox"/> Haga algo que le ayude a mantener las manos ocupadas.</li> <li><input type="checkbox"/> Tome una pajita con la mano o póngala en su boca.</li> <li><input type="checkbox"/> Respete el horario de las comidas para no sentir hambre.</li> </ul>
<p><b>4. Hábito:</b> Usted puede fumar sin siquiera darse cuenta de que lo está haciendo. A veces enciende un cigarrillo cuando ya tiene otro encendido en el cenicero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Espere un minuto cada vez que sienta deseos de fumar.</li> <li><input type="checkbox"/> No haga ninguna otra cosa mientras está fumando así podrá prestar atención a la razón por la que fuma.</li> <li><input type="checkbox"/> Reduzca la frecuencia con la que fuma, fume un poco menos cada día.</li> </ul>
<p><b>5. Placer:</b> Muchos fumadores dicen que simplemente disfrutan el acto de fumar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ahorre el dinero que gastaría en cigarrillos y dése un gusto haciendo algo divertido como ir de compras o disfrutar de una buena cena.</li> <li><input type="checkbox"/> Piense en lo bien que le hace a uno mismo no ser fumador.</li> </ul>

<b>Razones por las que fuma:</b>	<b>Consejos para dejar de fumar:</b>
<p><b>6. Muleta:</b> Usa los cigarrillos para ayudarlo a superar los malos momentos. Piensa que un cigarrillo también puede ayudarlo a relajarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cierre los ojos, respire profundamente y tranquilícese.</li> <li><input type="checkbox"/> Tómese tiempo todos los días para relajarse. Evite aquello que lo estresa.</li> <li><input type="checkbox"/> Haga cosas que lo ayuden a relajarse como sentarse en el porche, escuchar música o darse un baño de inmersión prolongado.</li> </ul>

*Adaptado de la publicación de National Cancer Institute, NIH Publication No. 98-1822 y The GlaxoSmithKline Group of Companies*

**¿Piensa que quiere evitar el SÍNDROME DE ABSTINENCIA? ¡Piense otra vez!**

¡Tiene el doble de posibilidades de dejar de fumar si usa otras opciones (a menudo denominadas “terapias de sustitución de la nicotina” o NRT (TSN)) como goma de mascar, parches de nicotina, pastillas o pulverizador nasal que si no lo hace!

**Consulte con su médico acerca de las opciones que podrían ser las indicadas para usted.**

Para obtener más información llame a **Gateway Health Plan Medicare Assured<sup>SM</sup>** al 1-800-685-5209 (teléfonos de texto, 1-800-654-5988 TDD/TTY)

# Osteoporosis: ¿Está en riesgo?

## ¿Cómo puede prevenirla?

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que hace que éstos se debiliten y tengan más posibilidades de fracturarse. Es más frecuente en las mujeres pero también puede desarrollarse en los hombres. Se la denomina “enfermedad silenciosa” porque uno no puede sentir ni ver que los huesos se están debilitando. De hecho, la mayoría de la personas no saben que padecen osteoporosis hasta que se fracturan un hueso. Los huesos que se fracturan con mayor frecuencia son los de la cadera, la muñeca y la columna vertebral.

Afortunadamente, existen ciertas cosas que se pueden hacer para fortalecer los huesos y disminuir las posibilidades de desarrollar osteoporosis y de fracturarse un hueso. El primer paso es averiguar si presenta riesgos de padecer osteoporosis. **Podría presentar riesgos de padecer osteoporosis si:**

- Es una mujer mayor de 50 años que transita la post menopausia.
- Es una mujer caucásica o asiática, aunque las mujeres afroamericanas y las hispanas también pueden presentar riesgos.
- Algún familiar suyo o usted mismo se ha fracturado un hueso siendo mayor de 50 años.
- Tuvo una menopausia temprana, antes de los 45 años.
- Es fumador o bebe mucho.
- No incorpora suficiente calcio y vitamina D en su dieta.
- No realiza suficiente ejercicio.
- Toma ciertos fármacos o esteroides (por ejemplo, prednisona).

Si reconoce en usted cualquiera de estos factores de riesgos, es importante que hable con su médico acerca de la osteoporosis. Pregúntele si es necesario que le realicen un estudio que ayude a su médico a medir la resistencia de sus huesos. Este estudio se denomina densitometría ósea (DMO).

Si su médico considera que usted presenta riesgos de desarrollar osteoporosis, existen varias cosas que puede hacer para fortalecer sus huesos. Entre otras, puede ingerir alimentos ricos en calcio y vitamina D, hacer ejercicio con regularidad, no fumar y restringir el consumo de alcohol.

Su médico podría también considerar que necesita algún fármaco. Los fármacos denominados bifosfonatos son usados comúnmente para prevenir la osteoporosis. Entre ellos se pueden incluir Fosamax<sup>®</sup>, Actonel<sup>®</sup> y Boniva<sup>®</sup>. **Los siguientes consejos de seguridad son importantes para tener en cuenta si está tomando alguno de estos fármacos.**

1. Tome el fármaco por la mañana apenas se levanta y antes de comer o beber cualquier cosa. Trague el comprimido entero tomando únicamente un vaso grande de agua. No mastique ni disuelva el comprimido en la boca.
2. Luego de tragar el comprimido, espere como mínimo **30 minutos** antes de comer o beber algo o de tomar cualquier otro fármaco.
3. No se acueste durante por lo menos **30 minutos** luego de tomar cualquiera de estos fármacos. Esto se hace para evitar efectos secundarios como acidez o dolor de garganta.

**Si tiene cualquier efecto secundario, llame a su médico de inmediato.**

Aunque no sienta que los fármacos funcionan, debe tomarlos exactamente como se los prescribió el médico. Recuerde que tiene el poder de hacer algo bueno por sus huesos.

Hable con su médico acerca de la osteoporosis y de lo que puede hacer para que sus huesos sean más saludables.

# Prevenir las caídas

¿Sabía que 1 de cada 3 personas mayores de 65 años sufre caídas todos los años? Éstas pueden causar lesiones y requerir hospitalización, y las complicaciones pueden provocar la muerte. Muchas de las caídas suceden en el hogar.

Hay ciertas cosas que se pueden hacer para evitar las caídas. Si se ha caído alguna vez, dígaselo a su médico. Él/ella deberá revisar los fármacos con usted para asegurarse de que no le provocan mareos o debilidad. Asegúrese de decirle si está tomando cualquier otro fármaco de venta libre (inclusive vitaminas, suplementos herbales o calmantes). También debería hacerse un examen anual de la visión. Los cambios en la visión pueden provocar caídas. ¡Tenga cuidado y no use anteojos para leer mientras camina! Si usa bastón o andador, pídale a su médico que también lo controle. Si el bastón o andador no son del tamaño correcto o si necesitan ser reparados, podrían provocarle una caída

Dentro del hogar se pueden seguir algunos pasos para minimizar los peligros. Algunas alfombras pueden hacer que uno tropiece y deben ser retiradas. Las cosas desparramadas en el piso y otras superficies de la casa también pueden provocar caídas o lesiones. Si se derrama algún líquido, límpielo de inmediato para evitar resbalones. Considere la posibilidad de instalar un velador para evitar las caídas nocturnas cuando se levanta para ir al baño. Si hay escaleras en su casa asegúrese de que la baranda sea segura y mantenga los escalones libres de objetos. Una silla para la ducha, barras de sostén y alfombras antideslizantes pueden ayudar a prevenir las caídas en la bañera. Evite pararse sobre las sillas para alcanzar cosas que están fuera de su alcance.

Una buena forma de prevenir una caída es mantenerse activo y saludable. Mantener la movilidad y la fortaleza física le ayudará a evitar una caída. Mantenga sus músculos tonificados realizando ejercicios seguros a diario. Ingiera una dieta balanceada para ayudarlo a prevenir debilidad y mareos. A medida que envejecemos, nuestros cuerpos cambian y las caídas pueden ocurrir. Juntos, evitemos las caídas. Si tiene más preguntas, llame a su médico o a Gateway Health Plan®.

## Cáncer de colon. ¡Prevéngalo!

El cáncer colorrectal (“cáncer de colon”) es el tercer tipo de cáncer más frecuente en hombres y mujeres en este país. Provoca la muerte de cerca de 50,000 personas cada año. Usted presenta riesgos de padecer cáncer de colon si:

- es mayor de 50 años
- tiene antecedentes de cáncer en el colon, recto, ovario, pecho o endometrio
- tiene una enfermedad crónica en los intestinos
- alguno de sus padres, hermano, hermana o hijo tienen cáncer colorrectal o pólipos

**Se incrementa** la posibilidad de presentar riesgos de tener cáncer de colon si usted:

- tiene sobrepeso o es obeso
- bebe alcohol
- fuma
- no hace ejercicio

Llame al **Departamento de Servicios para Miembros** si necesita más información acerca de cómo prevenir el cáncer de colon o si necesita ayuda para concertar una cita con su médico.

## El medidor de glucosa en sangre está disponible

Gateway Health Plan® (Gateway) ahora ofrece más opciones para los miembros que padecen diabetes al agregar los medidores de glucosa en sangre Accu-Chek® a la lista de suministros ofrecidos. Accu-Chek ha estado disponible para los miembros desde enero de 2007. Gateway continuará cubriendo los productos OneTouch® de LifeScan. La disponibilidad de los productos Accu-Chek y LifeScan les brinda a nuestros miembros que padecen diabetes la posibilidad de seleccionar el tipo de medidor de glucosa en sangre que prefieran. Con la receta de su médico, puede recibir un medidor de glucosa en sangre gratis directamente desde su farmacia, lo que le permite un acceso más fácil al producto de su elección.

## El inhalador de albuterol cambia

Por decisión de la FDA (Administración de Drogas y Alimentos) los miembros de Gateway Health Plan® que padecen asma y usan actualmente inhaladores de albuterol, tendrán que cambiarlos por otro tipo hacia fines de 2008. El nuevo inhalador reemplazará los productos disponibles actualmente que dañan la capa de ozono.

Gateway cubre el nuevo tipo de inhalador que necesitará usar. El nombre del producto es Ventolin HFA. Podrá notar algunas diferencias al usar el nuevo producto. El nuevo inhalador tiene un pulverizador más suave y se siente un poco más templado. Además, el nuevo inhalador no requiere preparación pero podría necesitar limpieza con mayor frecuencia. La FDA afirma que a pesar de estas diferencias, los nuevos inhaladores son tan seguros y efectivos como los anteriores.

Recuerde que la mejor manera de controlar el asma es usar los fármacos de control a largo plazo si su médico le prescribió ese tipo de tratamiento. ¿Preguntas? Llame al **Departamento de Servicios para Miembros**.

## Recordatorios saludables

Gateway Health Plan® desea que goce de buena salud. Le damos a conocer cuáles son las revisiones médicas de prevención que necesita realizarse. Por diferentes razones, las personas caucásicas, afroamericanas, latinas o hispanas presentan mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades. Llame a su médico para obtener más información. Las revisiones médicas que necesita para mantenerse saludable se enumeran a continuación:

### Revisiones médicas recomendadas para ADULTOS:

- ¿Tiene entre 50 y 80 años de edad? Realícese un estudio para constatar si padece de cáncer colorrectal.
- ¿Tiene más de 65 años o es afroamericano mayor de 40 años? Consulte con su oftalmólogo para constatar si tiene glaucoma.
- ¿Tiene entre 18 y 85 años de edad? Solicítele a su médico que le controle la presión arterial cada vez que concurre a una consulta. Su presión arterial debería ser inferior a 140/90 o aun más baja si tiene problemas de salud crónicos como la diabetes.

### Revisiones médicas recomendadas para MUJERES

- ¿Tiene más de 65 años de edad? Solicítele a su médico que le haga un estudio para controlar la osteoporosis y asegurarse de que sus huesos estén saludables y fuertes.

**¡Juntos podemos hacer la diferencia!**

# Programa de Domicilio Confidencial

¿Es víctima de violencia familiar, agresión sexual o acoso? ¿Ha tenido que mudarse por razones de seguridad? Probablemente le interese el Programa de Domicilio Confidencial (ACP, por su sigla en inglés).

Este programa le puede ayudar a ocultar su nuevo domicilio particular a su abusador. El ACP le provee una dirección de correo postal substituta. Puede ser usada para cumplir con los requisitos de domicilio para documentos importantes como:

- licencias de conductor
- credenciales para bibliotecas
- infracciones de tránsito
- matrículas para el automotor.

Un domicilio ACP también se puede usar para:

- seguridad laboral,
- informes escolares
- indemnización laboral
- citaciones judiciales

Un domicilio ACP le puede ayudar a evitar que su domicilio real aparezca en documentos importantes que de alguna u otra manera pudiesen ser descubiertos por su abusador. Este programa es llevado a cabo por la Oficina de Ayuda a Víctimas (Office of the Victim Advocate) de Pennsylvania.

Si considera que el ACP puede ayudarlo, llame al programa de violencia familiar, abuso sexual o al servicio local de asistencia a la víctima. Un abogado defensor se pondrá en contacto para decidir si el ACP es indicado para usted. El abogado le puede explicar cómo funciona el programa y puede ayudarlo a completar la solicitud. Para obtener más información acerca del programa de ACP, consulte el sitio Web ([www.paacp.state.pa.us](http://www.paacp.state.pa.us)) o llame al **1-800-563-6399**.

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

**Línea nacional contra la violencia doméstica**

1-800-799-7233 (SAFE)

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

[www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

**Línea nacional contra las relaciones de abuso de adolescentes (Nacional Teen Dating Abuse)**

1-866-331-9474

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

[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

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

## **El Departamento de Servicio para Miembros se dedica a ayudar a nuestros miembros**

Un miembro de Gateway Health Plan *Medicare Assured*<sup>SM</sup> se comunicó con un representante del Departamento de Servicios para Miembros porque se había quedado sin las tiras reactivas OneTouch<sup>®</sup> Ultra<sup>®</sup> antes del tiempo estipulado para la fecha de reabastecimiento. Estaba preocupado porque los resultados no fueran los correctos y con frecuencia volvía a hacerse la prueba. Como resultado, el suministro de sus tiras reactivas se estaba agotando. También tenía miedo de tener una complicación médica.

El representante del Departamento de Servicios para Miembros que atendió el llamado escuchó con atención sus preocupaciones y le preguntó desde cuándo tenía el medidor de glucosa en sangre. El miembro le dijo que lo tenía desde hacía 3 años. El representante lo tranquilizó y le dijo que podía obtener un medidor nuevo y se comunicó con el médico, que luego llamó a la farmacia para dar la receta. ¡El miembro se sintió aliviado y le agradeció al representante del Departamento de Servicios para Miembros por su ayuda!

## **HIPAA: Cómo protege Gateway Health Plan<sup>®</sup> la información personal sobre la salud (PHI)**

¡Gateway Health Plan<sup>®</sup> (Gateway) se preocupa por usted! Seguimos ciertos pasos para proteger su PHI (información personal sobre la salud) y les recordamos a nuestros empleados la importancia de proteger toda la información.

Existen varias formas mediante las que Gateway protege su información. Gateway usa diferentes herramientas para recordarles a sus empleados el importante rol que cumplen al proteger la información. Estas herramientas incluyen: carteles, mensajes en la computadora, la divulgación de historias privadas que aparecen en las noticias, consejos para mantener la información a salvo, fácil acceso a las políticas y una biblioteca de referencia en línea. Gateway también capacita a todos sus empleados en cuanto a las leyes que protegen la privacidad como HIPAA (Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos), PHI y Seguro Social, y les recuerda que informen acerca de cualquier problema o inquietud.

Gateway cuenta con un Funcionario de Conformidad y un equipo de Conformidad para rever problemas e inquietudes. Éstos también identifican formas de asegurar la información como parte de las prácticas diarias. Una forma es solicitarles a los empleados de Gateway que utilicen una credencial especial con foto durante las horas de trabajo. Esto reduce las posibilidades de que alguien que no deba ver su información pueda tener acceso a ella. Otra forma es destruir los documentos que contienen PHI o información confidencial cuando ya no se necesitan.

Además, se les recuerda que sólo deben compartir el mínimo indispensable de información y que deben proteger las contraseñas de sus computadoras. Gateway también revisa los escritorios en forma periódica al finalizar las horas normales de trabajo para verificar si la información está protegida cuando se cierra la oficina.

También usamos una herramienta para medir anualmente el conocimiento de cada empleado acerca del cumplimiento e sus responsabilidades. Compartimos historias de la vida real que aparecen en las noticias para crear conciencia en los empleados y celebramos la Semana Nacional de la Conformidad y la Ética en la que compartimos con los empleados consejos acerca de cómo proteger la información de los miembros. Realizamos cursos de capacitación y actualización para los empleados durante las reuniones de personal programadas regularmente.

Nos complace ser su plan de seguro de salud. ¡Gateway se enorgullece de usar métodos buenos y sólidos para proteger su PHI!

## Notificación de privacidad

Gateway Health Plan® (Gateway) debe proteger la privacidad de su información médica y personal privada. Esta protección se extiende a todas las formas de comunicación (oral, escrita y electrónica) de esta información. Los beneficiarios reciben una copia de la notificación de privacidad de Gateway junto con el paquete de bienvenida a nuevos miembros como así también con los paquetes que se envían por correo postal a la casa de cada uno de los beneficiarios en el mes enero de cada año.

La notificación de privacidad de Gateway también se puede obtener haciendo clic en el enlace Privacy (Privacidad) que figura al pie de la página principal en **www.gatewayhealthplan.com**. Si quiere recibir otra copia impresa de nuestra notificación de privacidad, llame al **Departamento de Servicio para Miembros**.

## Reclamos y reconsideraciones

¿Sabe cómo presentar un reclamo o una reconsideración? Esperamos que esté satisfecho con el servicio que brindamos, pero queremos asegurarnos de que tenga una forma de informarnos acerca de cualquier inquietud que pueda tener. Podrá encontrar información detallada acerca de los procesos de presentación de reclamos y reconsideraciones en la sección Member (Miembro) de nuestro sitio Web en **www.gatewayhealthplan.com**. Estos procesos están explicados en detalle en el libro Prueba de Cobertura (EOC).

También puede llamar al **Departamento de Servicio para Miembros**. Allí le pueden proporcionar información acerca de estos procesos ya sea por teléfono o por escrito. También pueden ayudarlo a completar el formulario de reclamo o reconsideración.

## Derechos y responsabilidades de los miembros

Todos los miembros de Gateway Health Plan *Medicare Assured*<sup>SM</sup> tienen ciertos “derechos” en lo que concierne a su cuidado y tratamiento. También tienen responsabilidades específicas. Los derechos y responsabilidades de los miembros figuran en el libro Prueba de Cobertura (EOC) de Gateway que usted recibe todos los años. También puede encontrar su EOC en el sitio Web [www.gatewayhealthplan.com](http://www.gatewayhealthplan.com). Haga clic en Current Members (Miembros actuales), PA u Ohio *Medicare Assured*<sup>®</sup>, y luego en Evidence of Coverage (Prueba de cobertura) en la lista que figura a la derecha. Consulte el índice para obtener el número de página. Si tiene alguna pregunta al respecto llame al **Departamento de Servicio para Miembros**.

## Cumplimiento de las políticas de Gateway

Tanto Gateway Health Plan<sup>®</sup> (Gateway) como su proveedor primario de cuidados médicos (PCP) tienen políticas claras para asegurarse de que el cuidado y los servicios que usted recibe son los que necesita. Debe saber cuáles son esas políticas para poder cumplirlas.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Límites de tiempo para realizar copias del registro médico
- Protección de su privacidad
- Gastos de los que deberá hacerse cargo en caso de perder una cita o de concertar una cita con un especialista sin una canalización.

Recuerde que antes de concertar una cita con un especialista, primero deberá consultar con su PCP. Su PCP le ayudará a encontrar el mejor especialista para la asistencia médica que necesita.

Existen algunos servicios especiales que necesitan autorización previa de *Medicare Assured*<sup>®</sup> antes de ser realizados. Deberá consultar con su proveedor para obtener la autorización para los servicios que se enumeran abajo: Si no la obtiene, es posible que deba pagar los gastos ocasionados.

- Servicios quiroprácticos
- Servicios ambulatorios/cirugía
- Densitometría ósea (medición de la masa ósea).
- Exploraciones por TC.
- Servicios de imágenes y angiografías por resonancia magnética (MRI/MRA), cardiología nuclear y tomografías por emisión de positrones (PET)
- Determinados servicios de salud mental para pacientes ambulatorios
- Servicios ambulatorios de rehabilitación (terapia ocupacional, terapia física, fonoaudiología)
- Equipo médico duradero (como sillas de ruedas), dispositivos ortopédicos y protésicos, y suministros médicos (más de \$500).
- Servicios de ambulancias que no son de emergencia excepto para traslados por diálisis.

Todos los PCP y especialistas deben tener cobertura por las noches y los fines de semana. Este servicio puede estar disponible mediante un servicio de contestador o un médico de guardia. Debe comunicarse con el consultorio de su PCP para determinar cómo solucionar el problema de la mejor manera.

Si tiene alguna pregunta acerca de las políticas de *Medicare Assured*<sup>®</sup> llame al **Departamento de Servicios para Miembros** al 1-800-685-5209 en Pennsylvania y al 1-888-447-4505 en Ohio. Los usuarios de teléfonos de texto TTY pueden llamar al 1-800-654-5988.

Si tiene alguna pregunta acerca de las políticas de su médico de cabecera llame a la misma oficina.

GATEWAY TO HEALTH se publica como un servicio para miembros de Gateway Health Plan<sup>®</sup>, 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](http://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<sup>®</sup>.

¿Está por mudarse? Si está por mudarse o por cambiar su número de teléfono, infórmelo al Departamento de Servicio para Miembros llamando al 1-800-685-5209 en PA y al 1-888-447-4505 en OHIO.

## 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](http://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
<b>Recursos Gateway</b>		
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 <sup>SM</sup>	Opción 2	Opción 2
Programa cardiaco Help Your Heart	Opción 3	Opción 3
Programa para el asma AIR Gateway <sup>SM</sup>	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
<b>Recursos externos</b>		
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