



pasos hacia el bienestar

VERANO DE 2022



Gestión de salud de la población

MDwise quiere ayudarlo a mantenerse sano. Los miembros de MDwise podrán ser elegibles para recibir los servicios de Gestión de salud de la población a través del departamento de gestión de cuidados. **Gestión de salud de la población** es una forma de intentar ayudarlo a tener una mejor salud y calidad de vida hablando con usted, enviándole material o enviándole mensajes de texto sobre formas de mantenerse sano. El programa de gestión de cuidados de MDwise puede ayudarlo a manejar sus afecciones. Los gestores de cuidados de MDwise lo ayudan a usted y a su médico a planificar sus cuidados. A medida que cambien sus necesidades, el nivel de gestión de cuidados también cambiará. La gestión de cuidados lo ayudará a ser más independiente y a gestionar sus propias necesidades de cuidados médicos.

Los gestores de cuidados de MDwise pueden ayudarlo con sus afecciones de salud mental y física.

Los gestores de cuidados de MDwise pueden ayudarlo a establecer metas para su salud. Trabajan con usted, sus médicos, su familia y sus cuidadores para hacerlo. Quieren que usted tome las mejores decisiones para su salud. Los gestores de cuidados pueden ayudarlo a comprender sus afecciones y la mejor forma de manejarlas.

continúa en la página 3.



Qué hay en el interior:

- Gestión de salud de la población 1
- Cómo prevenir la intoxicación por plomo en niños 2
- Conozca las fuentes comunes de plomo..... 2
- Pautas de cuidado preventivo para adultos..... 3
- Cuidado del embarazo..... 3
- Vacunación infantil..... 3
- Recetas saludables..... 4
- Conquiste sus antojos con estos reemplazos saludables 5
- Información importante en su manual para miembros 6
- Abandono del tabaquismo..... 7
- Actualización de la aplicación móvil..... 7
- SNAP 8
- Recursos de salud del comportamiento..... 8

NURSEon-call

MDwise quisiera recordarles a los miembros que **el acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a enfermeros titulados está disponible llamando a nuestro Servicio al cliente gratuito al 1-800-356-1204**. Los miembros pueden seleccionar la opción #1 y luego la opción #4. Además de brindar acceso a enfermeros titulados y al triaje, los miembros pueden acceder a una biblioteca de audio con más de 100 temas.

Cómo prevenir la intoxicación por plomo en niños

No existe un nivel de plomo en sangre seguro para los niños. Incluso los niveles bajos de plomo en sangre pueden perjudicar la capacidad de un niño para aprender, prestar atención y desenvolverse bien en la escuela.

Lo bueno es que la intoxicación por plomo en la infancia se puede prevenir. Conozca las fuentes comunes de plomo y las medidas para reducir el riesgo de exposición al plomo de su hijo.



+ Conozca las fuentes comunes de plomo

El plomo puede encontrarse donde los niños viven, juegan y aprenden.

- **Pintura.** En las casas o los edificios construidos antes de 1978, dé por sentado que la pintura contiene plomo, a menos que las pruebas demuestren lo contrario. Cuando la pintura se descascara y se agrieta, produce escamas y polvo de plomo. Los niños pueden estar expuestos al plomo si comen los trozos de pintura que se descascaran o si respiran el polvo de plomo.
- **Tierra.** Las partículas de plomo de la pintura exterior con base de plomo, la gasolina con plomo, el combustible de aviación y las industrias del plomo pueden depositarse en la tierra y durar muchos años. Los niños pueden estar expuestos al plomo de la tierra al tocar, respirar o jugar en la tierra contaminada con plomo. Esta tierra también puede llegar a los zapatos y la ropa y entrar a la casa o a otros lugares donde los niños pasan el tiempo.
- **Agua.** Algunas tuberías, grifos y accesorios de fontanería pueden contener plomo que podría llegar al agua potable.
- **Productos de consumo.** El plomo puede encontrarse en juguetes, joyas, antigüedades y objetos de colección. Algunos esmaltados utilizados en la cerámica y la porcelana también contienen plomo, que podría llegar a los alimentos.
- **Alimentos y medicamentos importados.** Algunos caramelos, envoltorios de caramelos, especias, cosméticos y medicamentos tradicionales comprados o traídos de fuera de EE. UU. pueden contener plomo.
- **Trabajos y pasatiempos.** Ciertos trabajos y pasatiempos, como la elaboración de vitrales, implican productos con base de plomo que podrían provocar que los padres o cuidadores introduzcan plomo en el hogar.

Tome medidas para prevenir la exposición al plomo

Hay muchas cosas que puede hacer para proteger a su familia de la exposición al plomo.

Asegúrese de que sus productos no contengan plomo

- Evite ciertos productos y juguetes para niños. Algunos juguetes importados, juguetes antiguos y joyas de juguete podrían contener plomo.
- Sea cuidadoso en la cocina. Algunos platos de cerámica y alfarería importados o antiguos están esmaltados con plomo. Este esmaltado puede contaminar los alimentos cuando estos se almacenan o preparan en estos platos.
- Tenga cuidado al comer ciertos alimentos. Evite comer especias, caramelos y otros alimentos que se hayan comprado en fuentes informales o no reguladas. Es más probable que los alimentos producidos siguiendo las licencias y los reglamentos correspondientes sean seguros para los niños.

Tome medidas diarias para mantenerse sano

- Dé a su hijo alimentos saludables. Una dieta equilibrada con alimentos que aporten calcio, hierro y vitamina C podría ayudar a evitar que el plomo entre en el organismo.
- Lávese las manos y limpie los juguetes. Asegúrese de que su hijo se lave las manos y la cara después de jugar al aire libre o con mascotas que puedan tener partículas de plomo procedentes de la tierra en el pelo o en las patas. Limpie regularmente los juguetes de los niños.
- Quítese los zapatos al entrar en la casa. Quítese los zapatos al entrar en la casa para evitar que el polvo se extienda por el hogar.
- Sea cuidadoso cuando trabaje con plomo. Si usted o alguien que vive con usted trabaja con plomo, pídale que se ponga ropa limpia antes de volver a casa. Mantenga sus zapatos y herramientas de trabajo afuera y lave su ropa por separado de la del resto de la familia.

Fuente del contenido: CDC: artículo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) procedente del Centro Nacional de Salud Ambiental, División de Ciencias y Prácticas de Salud Ambiental

La gestión de cuidados también lo ayudará a lo siguiente:

- Comprender su afección.
- Comprender sus medicamentos.
- Obtener los suministros y equipos que necesite.
- Encontrar cuidados de médicos especiales.
- Obtener información sobre su afección.
- Programar citas.
- Hablar con los médicos sobre su(s) afección(es) y su evolución.
- Obtener ayuda de otras organizaciones.

Usted, su proveedor, sus familiares o sus cuidadores pueden solicitar la gestión de cuidados completando un formulario de remisión en línea o llamando a Servicio al cliente. El formulario de remisión en línea se encuentra en MDwise.org/cmdm-referral y se puede llamar al Servicio al cliente de MDwise al **1-800-356-1204**.

Una vez que MDwise reciba su solicitud, un gestor de cuidados se comunicará con usted y podrá hablar de sus necesidades o de las necesidades de la persona que solicita la gestión de cuidados. Si está de acuerdo, podemos comunicarnos con usted por teléfono, mensajes, correos electrónicos, correo postal o personalmente (para ciertos servicios) para indicarle cómo utilizar los servicios. También puede darse de baja llamándonos o escribiéndonos.



Pautas de cuidado preventivo para adultos

¿Sabía que los adultos también necesitan revisiones médicas de rutina? Al igual que cuando era niño, debería hacerse una revisión médica al menos una vez al año con su médico de cabecera.

Para mantenerse sano, debe consultar a su médico de cabecera, para que revise si hay posibles signos tempranos de enfermedad. Su médico de cabecera conoce su historial de salud y su historial familiar. Esto le ayuda a saber qué enfermedades tiene usted más probabilidades de padecer. Hay diferentes exámenes de cáncer, diabetes y corazón que su médico puede realizar para asegurarse de que se mantenga sano. Asegúrese

de informar a su médico si ha consultado a algún otro médico o especialista. Esto le ayudará a conocer todos los medicamentos y tratamientos que usted esté recibiendo.

También asegúrese de preguntar si hay alguna vacuna que necesite. Además de vacunarse contra la gripe cada año, hay otras vacunas que podría necesitar. Entre ellas están las vacunas que protegen contra la tos ferina y la neumonía. Su médico de cabecera sabrá qué vacunas debe recibir según su edad y su historial de salud.

Llame a su médico de cabecera hoy mismo para programar una revisión médica de rutina.



Cuidado del embarazo

Es muy importante comenzar los cuidados del embarazo en las primeras 12 semanas. Es clave para tener el mejor resultado en su embarazo. Hay un calendario sugerido en el que se debe examinar su embarazo.

- Una visita cada cuatro semanas hasta que tenga 28 semanas.
- De la semana 28 a la 36, deberían verla una vez cada dos o tres semanas.
- Una vez que tenga 36 semanas, debería tener citas semanales hasta que nazca el bebé.

Es posible que su proveedor quiera verla más seguido. Es importante que vaya a todas sus citas, aunque se sienta bien. Si desea que la vean fuera de estas visitas, llame a su médico. Es posible que le pidan que vaya al consultorio, a la atención de urgencia, a la sala de emergencias o a la sala de partos, según lo que ocurra. Los servicios de gestión de cuidados están disponibles para ayudar. Puede llamar al Servicio al cliente y pedir un gestor de cuidados.

NURSEon-call de MDwise está disponible las 24 horas del día en el **1-800-356-1204** y presione la **opción 4** para hablar con algún enfermero.

Vacunación infantil



Las vacunas nos mantienen sanos. Necesitamos diferentes vacunas en diferentes momentos. **Los bebés y los niños mayores deben recibir sus vacunas a tiempo, siempre.**

Esto ayuda a protegerlos, ya que su sistema inmunitario no es tan fuerte como el de los adultos. Cuando visite al médico de su hijo, pregúntele qué vacunas necesita y lleve siempre un registro de vacunas actualizado. Su hijo necesita ciertas vacunas para poder ir a la escuela. Si su hijo se vacunó en una feria de salud, en un departamento de salud o en una clínica diferente, asegúrese de informar al médico de su hijo. ¿Quiere conocer más sobre las vacunas que podría necesitar su hijo? Para obtener más información, visite el sitio web de MDwise en MDwise.org. ¡Asegúrese de que su hijo esté listo para la escuela! Llame a su médico y programe una cita ahora para asegurarse de que su hijo tenga las vacunas que necesita.



Receta saludable

Gofres de avena y nueces

Ingredientes

Para los gofres:

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de avena de cocción rápida
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 de taza de nueces sin sal, picadas
- 2 huevos grandes, separados
- 1 1/2 taza de leche sin grasa (desnatada)
- 1 cucharada de aceite vegetal

Para la cobertura de fruta:

- 2 tazas de fresas frescas, cortadas por la mitad
- 1 taza de moras frescas
- 1 taza de arándanos frescos
- 1 cucharadita de azúcar glas Todas las bayas pueden sustituirse por otras congeladas y descongeladas



1. Precalentar la gofrera.
2. Mezclar la harina, la avena, la levadura en polvo, el azúcar y las nueces en un bol grande.
3. Mezclar las yemas de huevo, la leche y el aceite vegetal en un bol aparte, y mezclar bien.
4. Añadir la mezcla líquida a los ingredientes secos y mezclar. No mezclar en exceso; la mezcla debe ser un poco grumosa.
5. Batir las claras de huevo a punto de nieve. Incorporar suavemente las claras a la masa.
6. Verter la masa en la gofrera precalentada y cocinar hasta que la luz de la gofrera indique que está listo o deje de salir vapor de esta. Un gofre está perfecto cuando está crocante y bien dorado por fuera, con un interior húmedo, ligero, aireado y esponjoso. (O haga panqueques).
7. Añadir la fruta fresca y un leve espolvoreado de azúcar glas a cada gofre y servir.

Consejo: En el caso de panqueques, no hay que separar los huevos. Mezclar huevos enteros con leche y aceite, y eliminar los pasos 4 y 5.

Rendimiento: 4 raciones, tamaño de la porción: 3 gofres pequeños (2 pulgadas [5 cm]) o 1 grande (6 pulgadas [15 cm]) (según el tamaño de la gofrera), calorías: 340, grasas totales: 11 g, grasas saturadas: 2 g, colesterol: 107 mg, sodio: 331 mg, fibra total: 9 g, proteínas: 14 g, carbohidratos: 50 g, potasio: 369 mg

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NIH)

Conquiste los antojos con estos reemplazos saludables

Todos hemos experimentado antojos de comida y, con frecuencia, esos antojos tienen que ver con la textura, como algo cremoso o crujiente.

Las texturas de los alimentos influyen mucho en que nos gusten o no ciertos alimentos. Por ejemplo, aunque no le gusten los guisantes blandos de lata, podría sorprenderle que le gusten los guisantes frescos o apenas cocidos.

Por suerte, comer sano incluye alimentos de todo tipo de texturas y sabores. Estas son algunas sugerencias para satisfacer sus antojos con bocadillos nutritivos de diversas texturas:

Cremoso

En lugar de esto: aunque el helado sea lo primero que le venga a la mente, hay una variedad de otros bocadillos ligeros que pueden ser igual de satisfactorios.

Pruebe saborear esto:

- Aguacate fresco untado en pan integral O $\frac{1}{2}$ aguacate comido solo con una cuchara
- Caliente 1 cucharada de mantequilla de cacahuete cremosa en el microondas durante 10 segundos y rocíela sobre $\frac{1}{2}$ taza de yogur congelado bajo en grasas y sin azúcar añadido.
- Haga un puré de bayas y mézclelo con una taza de yogur bajo en grasas y sin azúcar añadido.

Crujiente

En lugar de esto: Los pretzels y las patatas fritas tienen una textura crujiente que le puede apetecer, pero pueden venir con mucho sodio adicional que no necesita.

Pruebe saborear esto:

- $\frac{3}{4}$ de taza de cereales integrales sin azúcar añadido
- Nueces crujientes sin sal
- Panes crocantes integrales
- Palomitas de maíz simples; para añadir algo de sabor, experimente con varias especias, como la canela o su especia o hierba favorita



Líquido

En lugar de esto: El té dulce o los refrescos pueden parecer reconfortantes, pero puede llevar un tiempo eliminar todas esas calorías vacías. Una bebida sofisticada de café moka de tamaño medio con nata montada puede tener 400 calorías, y eso antes de añadirle azúcar o miel.

Pruebe beber esto:

- Té helado simple hecho con un chorrito de limón. Se puede endulzar con bayas o un edulcorante no calórico.
- Añada rodajas de fruta a un vaso y rellénelo con soda.
- En lugar de la sofisticada bebida de moka, elija un pequeño café con leche preparado con leche desnatada y cubierto con canela, que tenga aproximadamente una cuarta parte de las calorías.

Blando

En lugar de esto: Los caramelos de gelatina o incluso los bocadillos de "fruta" para niños pueden parecer una diversión blanda en la boca, pero hay otras opciones más nutritivas.

Pruebe saborear esto:

- Las uvas frescas son dulces y jugosas; congélelas durante unos minutos para obtener una textura divertida
- Prepare budín de tapioca con perlas de tapioca blandas; siga las indicaciones de la caja, utilice solo la mitad de la cantidad de azúcar o un edulcorante no calórico y leche sin grasa o baja en grasa (1%).
- Los tomates cherry y el queso en tiras a temperatura ambiente son una diversión blanda y fibrosa.

Crocante

En lugar de esto: A algunas personas no les gustan las manzanas porque pueden ser blandas y estar harinosas o granuladas; lo mismo puede ocurrir con las patatas demasiado cocidas.

Pruebe saborear esto:

- Elija variedades de manzanas crocantes como: Braeburn, Honey Crisp, Fuji y Gala; evite las Cortland, Red Delicious o Rome que pueden ser más blandas.
- Elija patatas rojas o blancas y no las cocine demasiado; evite las patatas Russet, que tienen un alto contenido de almidón, lo cual las hace perfectas para el puré de patatas, pero también las hace parecer "harinosas o granuladas".

Asociación Estadounidense del Corazón



Información importante en su manual para miembros

Hay información importante en su manual para miembros de Hoosier Healthwise y Healthy Indiana Plan (HIP). La versión más actualizada se puede encontrar en MDwise.org. Incluye lo siguiente:

Sus derechos y responsabilidades

MDwise brinda cuidados a través de una asociación que incluye a su médico, a MDwise, a otro personal de cuidados médicos y a usted, nuestro miembro. No discriminamos por motivos de religión, raza, nacionalidad, color, ascendencia, discapacidad, sexo, preferencia sexual o edad.

Beneficios y servicios para miembros de Hoosier Healthwise y HIP

La lista completa de beneficios y servicios, y lo que no está cubierto, aparece en su manual para miembros y se puede encontrar en MDwise.org. Si desea saber los costes antes de recibir los servicios médicos, visite MDwise.org. Hemos publicado una lista de servicios médicos comunes y sus costes. También puede llamar al Servicio al cliente de MDwise y lo investigaremos por usted. Lo llamaremos para informarle del coste.

Algunos de los beneficios y servicios incluyen lo siguiente:

- Cuidado preventivo
- Necesidades especiales
- Cuidados de la salud mental y del comportamiento
- Ayuda para encontrar médicos, hospitales e información sobre ellos
- Servicios de interpretación si necesita información en otro idioma
- Información sobre servicios de farmacia
- Información sobre transporte
- Información sobre servicios de autorremisión
- Ayuda para saber qué hacer si se enferma o tiene una emergencia (incluso fuera de horario)
- Ayuda para saber qué cargos o copagos tiene que pagar (si hubiere)
- Información sobre servicios fuera de MDwise
- Ayuda si tiene un reclamo (queja)
- Ayuda si no está de acuerdo con la decisión de resolver su reclamo (apelación)

Información sobre la nueva tecnología de salud

MDwise analiza los nuevos procedimientos médicos y de salud del comportamiento. También analizamos los nuevos medicamentos y equipos. Para hacerlo utilizamos:

- Expertos
- Investigación
- Decisiones del Gobierno



Esto nos ayuda a decidir si son seguros y si deben proporcionarse a nuestros miembros. Llame al Servicio al cliente de MDwise al 1-800-356-1204 si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios. También puede pedir una copia impresa del manual para miembros.



Ayuda de banda ancha de Safelink durante la pandemia

SafeLink se asoció con la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) para distribuir LifeLine y el Beneficio de banda ancha de emergencia para ayudar a los hogares de EE. UU. que tienen problemas de conectividad durante la pandemia. Durante un tiempo limitado con este nuevo beneficio, los hogares elegibles (clientes actuales de SafeLink) pueden seguir conectados para trabajar a distancia o buscar trabajo, acceder a servicios de cuidados médicos fundamentales y permitir que los estudiantes sigan conectados a las aulas.

GRATIS todos los meses

- Charlas ilimitadas
- Textos ilimitados
- Datos ilimitados
- Llamadas internacionales*
- Punto de acceso inalámbrico**

Para obtener más información, visite www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service o llame al 1-877-631-2550.

Para inscribirse y recibir este beneficio mejorado ilimitado, vaya a SafeLink.com/ebb.

Abandono del tabaquismo

Gane puntos **MDwiseREWARDS** por **no FUMAR**. Si fuma o consume tabaco, puede ganar puntos MDwiseREWARDS por intentar dejar de fumar. Para ganar puntos, debe completar un programa de abandono del tabaquismo que lo ayude a dejarlo. Los siguientes son algunos ejemplos de programas:

- Línea para dejar de fumar de Indiana. (Programa gratuito)
- *Baby and Me Tobacco Free* (Mi bebé y yo sin tabaco). (Programa gratuito)
- Un programa a través de su hospital o clínica.

Consulte a su médico sobre los programas que recomienda. Una vez completado, pida un certificado o carta de finalización. Luego envíe una copia a MDwise por correo, fax o correo electrónico para obtener sus puntos.



Enviar por correo postal a:
MDwiseREWARDS
P.O. Box 441423
Indianapolis, IN 46244

Enviar por fax (gratis) a: **1-844-759-8551**

Enviar por correo electrónico a: **rewards@mdwise.org**

Puede obtener consejos para dejar de fumar en MDwise.org/wellness/smokefree. Para recibir más consejos y apoyo, llame a la Línea para dejar de fumar de Indiana al **1-800-QUIT-NOW (800-784-8669)**. Está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. También puede ir a **quitnowindiana.com**.



¡Hemos actualizado nuestra aplicación móvil myMDwise!

En los últimos meses, hemos mejorado algunas cosas para todos vosotros:

- Renovamos la aplicación con un nuevo aspecto.
- Proporcionamos enlaces para acceder a las tarjetas de identificación más rápido.
- Aumentamos la velocidad de procesamiento del portal de nuestro sitio web.

Deberá eliminar la versión anterior de la aplicación y luego añadir la nueva. Vaya a la tienda de aplicaciones de su teléfono, busque "MDwise" y descárguela.

Aplicación móvil myMDwise

- ¿Desea verificar su elegibilidad (información de membresía)?
- ¿Quiere hacer un pago (para los miembros de HIP)?
- ¿Desea ver el estado de una reclamación médica o de farmacia?
- ¿Quiere ver o enviar por correo electrónico su tarjeta de identificación?
- ¿Necesita buscar un médico cerca de casa?

Con la aplicación myMDwise, puede gestionar sus cuidados médicos sobre la marcha.

Descárguela en la tienda de aplicaciones, consígala en Google Play o vaya a la tienda de aplicaciones de su teléfono. Busque "MDwise" y descárguela.



El sitio web de MDwise es un gran recurso para los miembros. ¿Sabe lo que puede encontrar en el

sitio web de MDwise? Puede encontrar información sobre los beneficios y servicios de su plan de salud, MDwise y programas como WORKwise Y myMDwise. También puede encontrar HELPlink, recursos de salud del comportamiento y mucho más. **¡Consulte MDwise.org hoy mismo!**



Servicios fuera del área

Puede recibir cuidados médicos aún si está lejos de su casa. **Antes de recibir cuidados, debe llamar a su médico.** También puede llamar al Servicio al cliente de MDwise para pedir ayuda. Si tiene una emergencia real, no llame primero, vaya directamente al hospital más cercano.



Mantenga su rutina y reduzca el uso de la pantalla

La televisión, las redes sociales y los aparatos electrónicos son parte de nuestra vida diaria. Este verano le damos algunos consejos para reducir el tiempo de uso de la pantalla.

- Lean una historia juntos.
- Construya un fuerte con los niños.
- Den un paseo por el parque.
- Vayan a la biblioteca.
- Asistan a un concierto gratuito en el parque.
- Jueguen en el aspersor.
- Preparen galletas o un dulce.
- Hagan un proyecto juntos (pinten piedras o usen cajas para construir cosas).



PO Box 44236
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSRST STD
U.S. POSTAGE PAID
MDwise

SNAP

SNAP es la sigla de *Supplemental Nutrition Assistance Program* (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, anteriormente conocido como cupones de alimentos). **SNAP ayuda a las personas y familias de bajos ingresos a comprar los alimentos que necesitan para gozar de buena salud.** Puede solicitar los beneficios completando un formulario de solicitud del Estado. Los beneficios se otorgan en una tarjeta electrónica (tarjeta EBT) que se utiliza como una tarjeta de cajero automático y se acepta en la mayoría de las tiendas de comestibles. Ahora también hay opciones de pedido en línea en las siguientes tiendas: Wal-Mart, Amazon y Aldi. Para obtener más información y hacer la solicitud, visite <https://www.in.gov/fssa/dfr/>.

Recursos de salud del comportamiento



MDwise tiene recursos disponibles para usted en su sitio web.

Vaya a MDwise.org. Allí podrá encontrar información sobre sus beneficios, servicios de gestión de cuidados y recursos de salud del comportamiento.

MDwise REWARDS

¡Obtenga su tarjeta de regalo GRATIS!

No tiene que inscribirse en MDwiseREWARDS para ganar puntos. Está inscrito automáticamente. Gane puntos por diversas actividades, como ir a sus citas con el médico. Luego compre tarjetas de regalo con sus puntos. Vaya a MDwise.org/MDwiseREWARDS para conocer más.



Información en otros idiomas: MDwise.org/Languages
No discriminación/accesibilidad: MDwise.org/Nondiscrimination

PASOS HACIA EL BIENESTAR se publica para los miembros de MDwise por MDwise, Inc. P.O. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, teléfono 1-800-356-1204 o 317-630-2831 en la zona de Indianapolis. MDwise.org.

La información incluida en PASOS HACIA EL BIENESTAR proviene de una amplia gama de expertos médicos y no pretende ofrecer consejos específicos a ninguna persona. Si tiene alguna duda o pregunta sobre un contenido específico que podría afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de cuidados médicos.

Las fotografías e ilustraciones son de archivo. Copyright © MDwise, Inc.

¿Tiene preguntas? ¿Tiene comentarios? ¿Tiene reclamos?

Si necesita ayuda con algo relacionado con MDwise o con su médico, podemos ayudarlo. Llame al Servicio al cliente de MDwise al 1-800-356-1204.

El Servicio al cliente de MDwise ofrece servicios de idioma. O podemos utilizar un intérprete. También tenemos servicios para personas con problemas de audición y del habla.

MDwise cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MDwise no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Si usted, o alguien a quien ayuda, tiene preguntas sobre MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin coste. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.

MDwise cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MDwise no excluye a las personas ni las trata de forma diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Si usted, o alguien a quien ayuda, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin coste. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.