



ONECARE

CONEXIONES

OTOÑO DEL 2011

OBTENGA LA VACUNA ANTIGRI PAL Y LA VACUNA CONTRA LA PULMONÍA A TIEMPO PARA LA TEMPORADA DE GRIPE

La vacuna antigripal puede ayudar a protegerlo de la gripe. La gripe es una enfermedad que puede convertirse en pulmonía y causar la muerte. Puede ser transmitida fácilmente de persona a persona. Puede obtener una vacuna antigripal cada año en el consultorio de su médico, clínica o farmacia. La vacuna contra la pulmonía puede ayudar a protegerlo contra la pulmonía. La pulmonía es una infección peligrosa que afecta los pulmones y puede causar la muerte. Cualquier persona puede contraerla durante cualquier temporada del año. No importa que tan sano esté. Las personas mayores de 65 años de edad o aquellas con enfermedades crónicas, como la diabetes o enfermedad cardíaca, deben obtener la vacuna. Su médico le puede decir si la necesita.

Las vacunas antigripales y contra la pulmonía son seguras. Consulte con su proveedor de OneCare para protegerse y obtener estas vacunas sin ningún costo.

En este número:

P2 Asista a las sesiones “Healthier Living”

P3 Éxito del beneficio de ejercicio y salud física de OneCare

P4 Esté al tanto de la depresión y cómo tratarlo



ASISTA A LAS SESIONES “HEALTHIER LIVING” EN EL CONDADO DE ORANGE PARA TOMAR EL CONTROL DE SU SALUD

“Healthier Living” es una serie de sesiones sin costo que ayudan a los adultos con enfermedades crónicas, tal como artritis, diabetes, enfermedad pulmonar y cardíaca a tomar el control de su salud. Estas sesiones le ayudarán a fortalecer las habilidades que tiene para vivir, comer y hacer ejercicio de manera sana y segura. Durante las sesiones, puede hablar con personas que viven diariamente con enfermedades crónicas, al igual que usted. Puede compartir y descubrir nuevos métodos para controlar y simplificar su vida. La meta principal de estas sesiones es mejorar su salud y función personal. El líder de la sesión será alguien que también vive con una enfermedad crónica. Esta persona tiene experiencia personal y sabe lo que usted está sintiendo. Durante las sesiones, usted aprenderá:

- Cómo fijar metas personales sobre su cuidado médico
- Recomendaciones para mantenerse en forma, tal como la importancia de planear sus comidas y ejercicios divertidos
- Consejos para ayudarle cuando está enojado, triste o cansado
- Cómo usar los medicamentos correctamente
- Técnicas para hablar con su familia y su médico sobre sus necesidades

Las reuniones se llevan a cabo cada semana por 6 semanas y duran aproximadamente 2 horas y media. Para localizar una sesión cerca de usted, llame gratuitamente al Office On Aging al 1-800-510-2020.

ÉXITO DEL BENEFICIO DE EJERCICIO Y SALUD FÍSICA DE ONECARE

Mildred, un miembro de OneCare que se mantiene activa, llamó al Departamento de Servicios para Miembros para darnos las gracias por ofrecer el beneficio de ejercicio y salud física. Ella se inscribió a uno de los gimnasios participantes de Silver&Fit y, ¡bajó 10 libras! Su médico está muy satisfecho con sus resultados y ¡también Mildred! Ella se siente más feliz y saludable que antes. Gracias, Mildred, por compartir su historia de éxito. ¡Nos da gusto saber que se ha favorecido de este beneficio!



CONOZCA A UNO DE LOS MIEMBROS DE ONECARE

Jean Patchin, miembro de OneCare, tiene muchos pasatiempos. Le gusta cantar, hacer manualidades y escribir – principalmente poesías. Siempre recibió calificaciones muy altas en la escuela por su habilidad con las palabras. Jean tuvo la amabilidad de compartir uno de sus poemas con OneCare. Esperemos que lo disfrute.

La belleza interior por Jean Patchin

¿Por qué el hombre no ve la belleza de mi interior?
Mi deseo por crear, el espejo de mi alma.

Mi fuerza interior, mi capacidad intelectual;
¡Dios, soy un faro!

Declaro que encontraré una guisa,
Después de todo, mañana será otro día.

Quizás estará en una mesa de dibujo,
O una pañería, un objeto hecho con desechos
Que aporte considerable dinero.
Quizás en un puchero,
¡Puedo seguir adelante con lo que tengo!

ESTÉ AL TANTO DE LA DEPRESIÓN Y CÓMO TRATARLO

La depresión es más que un simple sentimiento de tristeza o soledad. Es cuando pierde el control de sus pensamientos y acciones. La depresión no es una debilidad ni una parte normal del envejecimiento. Puede sucederle a cualquier persona en cualquier momento. NO es su culpa, y puede ser tratada.

Muchos factores como el entorno familiar, los acontecimientos en la vida, los medicamentos, las hormonas o algún trauma que vivió de niño pueden llevar a la depresión. También puede ser hereditario.

Signos y síntomas:

- Sentirse triste, nervioso o preocupado
- Perder interés en lo que antes disfrutaba hacer
- Pérdida de memoria
- Dificultad para tomar decisiones
- No dormir lo suficiente o dormir demasiado
- Comer demasiado o no sentir hambre
- Sentirse sin valor
- Tratar de dañarse o tener pensamientos de hacerlo

Qué puede hacer:

- Hable con el médico y siga sus recomendaciones
- Haga ejercicio, juegue un deporte o haga yoga
- Encuentre un pasatiempo divertido
- Duerma, pero no más de 8 horas al día
- Hable con o visite a sus parientes o amigos
- Escriba sus pensamientos y sentimientos en una libreta
- Lea un libro

Hable con su médico. Su médico le puede decir si realmente tiene depresión y darle un plan de tratamiento, al ser necesario. Su médico también puede referirlo a grupos de apoyo, a expertos de la salud mental y a otros tipos de apoyo. La mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor dentro de 2 a 3 semanas de comenzar el tratamiento.



TRATE ESTAS RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA LOS MEDICAMENTOS

¿Sabía que más de la mitad de todos los medicamentos son tomados incorrectamente? Debería saber las respuestas de las preguntas a continuación sobre todos los medicamentos que toma:

- ¿Cuál es el nombre de mi medicamento?
- ¿Cuánto tengo que tomar a la vez?
- ¿Qué hago si se me olvida tomar una dosis?
- ¿Por cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Por qué debo tomarlo?
- ¿A qué hora debo tomarlo?
- ¿Hay algún efecto secundario?
- ¿Puedo dejar de tomarlo si me siento mejor?

Hable con su médico o farmacéutico para que le contesten estas preguntas y cualquier inquietud que tenga. Averigüe qué comida, bebida, medicamentos o vitaminas debe evitar mientras está tomando el medicamento.

Inscríbase en el servicio de surtidos automáticos para que su farmacia surta sus medicamentos cada mes para que no se quede sin sus medicamentos. El servicio para recordarle de surtir sus medicamentos y el servicio de surtidos automáticos están disponibles en la mayoría de las farmacias.



De izquierda, Socia de Ventas de OneCare Annie Pruitt, Administradora de Bolsa Medical Group Christine Huynh, Dr. Co Pham y el Gerente de Ventas de OneCare Ted Holloway celebrando el Premio Proveedor de OneCare que le fue otorgado al Dr. Pham.

BOLSA MEDICAL GROUP RECIBE EL PREMIO PROVEEDOR DE ONECARE

El Dr. Co Pham de Bolsa Medical Group fue honrado con el primer Premio Proveedor de OneCare. El Dr. Pham es muy conocido en la ciudad de Westminster. Él ha hablado sobre temas médicos en el programa de radio local y en la televisión. Ha trabajado con CalOptima por más de 15 años. Con su apoyo, OneCare (HMO SNP) ha crecido a más de 12,500 miembros. Bolsa Medical Group atiende a muchos de esos miembros. OneCare se enorgullece en trabajar con Bolsa Medical Group y todos los otros proveedores que atienden y cuidan la salud de los miembros de OneCare en el Condado de Orange.

¡QUEREMOS ESCUCHAR DE USTED!

Todos tenemos una historia que contar y a nosotros nos gustaría escuchar la suya. Así que díganos, ¿está usted jubilado de un trabajo único o tiene una segunda carrera que le podría interesar a otros?

- ¿Tiene usted un talento, habilidad o pasatiempo especial?
- ¿Es usted un voluntario activo o está involucrado con un grupo de la comunidad o evento interesante?

¡Díganos más sobre usted! Puede que le pidamos publicar su historia en este boletín. Envíe su historia al Departamento de Servicios para Miembros de OneCare, P.O. Box 11033, Orange, CA 92856.

OneCare (HMO SNP)
1120 West La Veta Ave.
P.O. Box 11033
Orange, CA 92856-9902

PRST STD
U.S. Postage
PAID
Santa Ana, CA
Permit No. 1135

Información sobre la salud, el bienestar y la prevención

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES – ONECARE (HMO SNP)

| NÚMEROS DE TELÉFONO DE LOS DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS PARA MIEMBROS PARA BENEFICIOS DE ONECARE | | |
|--|---|--|
| OneCare | Para obtener ayuda sobre los beneficios de OneCare y elegibilidad | Número gratuito: 1-877-412-2734 TDD/TTY: 1-800-735-2929 |
| LIBERTY Dental | Para obtener ayuda sobre los beneficios dentales | Número gratuito: 1-888-704-9838 TDD/TTY: 1-800-735-2929 |
| Servicio de transporte de OneCare | Para hacer una reservación de transporte en taxi | Número gratuito: 1-866-612-1256 |
| Programa Silver&Fit® | Para obtener ayuda sobre el programa de gimnasio y salud física | Número gratuito: 1-877-427-4788 |
| VSP (Vision Service Plan) | Para obtener ayuda sobre el programa de la visión de OneCare | Número gratuito: 1-800-852-7600 TDD/TTY: 1-800-428-4833 |

H5433_08438 TS File & Use 09142011

OneCare (HMO SNP) es un plan de HMO aprobado por Medicare. La información sobre beneficios presentada aquí sólo es un breve resumen y no una descripción completa de los beneficios disponibles. Los beneficios podrían cambiar a partir del 1 de enero del 2012. Podrían aplicar límites, copagos y restricciones. Llame al plan para más información. El estado de California paga la prima de la Parte B de Medicare para aquellos miembros de OneCare que califican para Medicare y Medi-Cal. Este boletín está disponible en otros idiomas. Para más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-877-412-2734. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar al 1-800-735-2929.