

# Noticias sobre Medicaid de Cigna

## Un recurso para nuestros miembros

### ¡La temporada de gripe ya llegó! ¿Recibiste la vacuna antigripal anual?

La vacuna antigripal es la mejor manera de reducir tus probabilidades de contraer la gripe y evitar contagiársela a tu familia y tus amigos. Tu vacuna antigripal está disponible sin costo adicional para ti. Tu plan de Cigna cubre el costo de la vacuna una vez al año. Puedes vacunarte en el consultorio de tu médico, en un centro de cuidado de urgencia o en una farmacia local.

### Toma medidas preventivas todos los días para detener la transmisión de gérmenes.<sup>1</sup>

Durante esta temporada de otoño e invierno, probablemente se propaguen tanto los virus de la gripe como el virus que causa COVID-19.

- Toma medidas preventivas todos los días para reducir la propagación de la gripe.
- Evita el contacto estrecho con personas enfermas.
- Si estás enfermo, limita el contacto con otras personas lo más posible para evitar contagiarlas.
- Cúbrete al toser y estornudar.
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tira el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávate las manos seguido con agua y jabón. Si no tienes agua y jabón disponibles, usa un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos que puedan estar contaminados con virus que causan la gripe.

### Línea de Apoyo para la Salud Mental

Si tú o alguien que conoces se sienten abrumados por la pandemia de COVID-19, hay recursos para ayudarles. Llama a la Línea de Apoyo para la Salud Mental en tiempos de COVID-19 de la Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC, por sus siglas en inglés), al 1-833-986-1919. Es una línea gratuita en la que podrás hablar con un profesional de salud mental que te ayudará a sobrellevar el estrés, la ansiedad o la depresión.

### ¿Sabías que puedes verificar en línea si un medicamento está cubierto?

Puedes acceder a la información del formulario de Medicaid de Texas y de la lista de medicamentos preferidos en línea, en [www.txvendordrug.com/formulary](http://www.txvendordrug.com/formulary). También puedes obtener una copia impresa del formulario sin cargo. Si quieres pedir una copia impresa, llama a Servicios a los Miembros al 1-877-653-0327 (TTY: 7-1-1), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro. Se te enviará una copia impresa dentro de los cinco días hábiles después de pedirla.

### Qué puede hacer un coordinador de servicios por ti

Como miembro de Cigna, probablemente hayas oído hablar de los coordinadores de servicios. ¿Pero quiénes son? ¿Y cómo pueden ayudarte?

Tu coordinador de servicios es un miembro fundamental de tu equipo de cuidado de la salud. Se asocia contigo, con tus médicos y con tus familiares (o cuidadores personales) para asegurarse de que tengas el apoyo para el cuidado de la salud que necesitas. Esto puede incluir:

- Ayudarte a controlar una condición difícil, como diabetes o una enfermedad cardíaca
- Encontrar programas o servicios comunitarios para ayudarte con otras necesidades, como la asistencia con los servicios públicos
- Recomendar suministros médicos u otros dispositivos que puedan ayudarte a tener una vida más independiente en tu hogar
- ¡Y mucho más!

Para obtener más información o si tienes alguna pregunta, comunícate con tu coordinador de servicios asignado directamente o puedes llamar a la Línea de Coordinación de Servicios al 1-877-725-2688, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.

# Cómo crear fortaleza en épocas de estrés.

Estamos viviendo momentos de mucho estrés. Algunos estresores pueden anticiparse, pero otros nos toman por sorpresa. Como tal vez no podamos evitar el estrés, es importante tener un plan para controlarlo. Desarrollar fortaleza puede ayudarte a controlar el estrés diario. La fortaleza es la habilidad de adaptarse bien a las dificultades, los cambios u otras fuentes de estrés. Pero ser fuerte no significa que no sentirás estrés o ansiedad. Sí es más probable que puedas controlar ese estrés y los sentimientos de ansiedad o incertidumbre.

## ¿Cómo puedes promover una mentalidad fuerte?

**Controla los miedos y las preocupaciones.** Controlar las emociones puede ayudar a que el estrés no sea tan abrumador. Desarrolla el hábito de prestar atención cuando empiezas a sentir que no puedes controlar tus preocupaciones. Cuando eso suceda, puede ser útil probar con una respuesta diferente. Pregúntate, “¿Qué es lo peor que podría pasar?”. Permítete considerar todas las posibilidades. Luego imagina cómo te prepararías o enfrentarías estos resultados. Adoptar esta perspectiva reflexiva puede ayudarte a evitar que las preocupaciones se salgan de control y a ver que puedes controlarlas. También puede ser útil limitar la cantidad de tiempo que te preocupas durante el día. Trata de reservar momentos específicos del día para preocuparte, de manera de evitar que los pensamientos aterradores te consuman el día entero.

**Concéntrate en lo que puedes controlar.** Hay muchas cosas que no pueden controlarse en situaciones difíciles. Pensar demasiado en esas cosas puede quitarte fuerzas. En cambio, si te concentras en lo que sí puedes controlar –tus pensamientos y tus acciones–, podrás recuperar una sensación de control sobre lo que sucederá después. Tomar medidas activas para controlar los desafíos también puede ayudarte a sentirte más fuerte.

**Piensa en cómo superaste situaciones en el pasado.** Identifica lo que te haya dado resultado cuando enfrentaste algún desafío anteriormente. Acuérdate de cuáles son tus fortalezas. Confía en que tus fortalezas naturales te ayudarán a sobreponerte. Tal vez te resulte útil tener cerca una lista de tus fortalezas o éxitos. Puedes leerla cuando necesites recordarlos.

**Sé consciente del presente.** Si tiendes a quedarte estancado en pensamientos hipotéticos que te generan angustia, puede ser útil cambiar tu foco de atención al aquí y ahora. Concentrarte en el momento presente sin juzgar si lo que estás viviendo es bueno o malo puede ayudarte a desarrollar fortaleza. Aprovecha pequeñas oportunidades durante el día para hacer una pausa y respirar profundo varias veces. A medida que lo hagas, presta atención al presente. Observa y aprecia todo lo que te rodea utilizando todos tus sentidos. Deja que los pensamientos estresantes del pasado o el futuro pasen como nubes que se mueven por el cielo.

**Busca lo positivo.** Cuando te enfrentes a alguna dificultad, oblígate a ver lo que queda de bueno y controlable en tu mundo. Tal vez te siga costando enfrentarla, pero esta perspectiva equilibrada puede ayudarte a sentirte más fuerte. Una buena idea es empezar o terminar el día pensando en tres cosas positivas o por las que estés agradecido. Repetir esto varias veces puede crear nuevas conexiones cerebrales que harán que te sea más fácil ver las cosas de una manera equilibrada y menos estresante. (Chowdhury, 2020)

## Medidas que pueden ayudarte a controlar los estresores y practicar la fortaleza

**Busca otras perspectivas.** Tener un punto de vista más amplio puede darte una mejor base para comprender y controlar lo que está sucediendo. Recuerda que es posible que los demás también estén sintiendo este estrés. Asegúrate de concentrarte en las conversaciones útiles y evita quedar atrapado en la negatividad.

**Desarrolla una red de apoyo.** Mantenerte conectado con los demás puede ayudarte a sentirte más fuerte. Tener una red de apoyo sólida es como tener una red de seguridad que ayuda a amortiguar los efectos extremos del estrés. El aliento de amigos y familiares también puede hacerte sentir más fuerte y preparado para las situaciones de estrés.

**Considera maneras de marcar una diferencia positiva.** Identificar maneras significativas de abordar los desafíos puede ayudarte a salir adelante, en lugar de sentirte estancado.

**Concéntrate en el autocuidado saludable.** Cuando uno se siente bien, fuerte y con energía, es más fácil adaptarse a los cambios y las situaciones difíciles. Para ello es necesario comer alimentos nutritivos regularmente a lo largo del día. Esto incluye mantenerse hidratado, hacer ejercicio en forma regular y dormir bien. Evita consumir alcohol o drogas, o recurrir a otros métodos poco saludables como una forma de enfrentar tu problema. Dedicar tiempo a hacer actividades que disfrutes siempre que sea posible.

# Programa de Mejora de la Calidad Clínica

El Programa de Mejora de la Calidad de Cigna Medicaid ayuda a mejorar la atención médica que les brindamos a nuestros miembros.

## EXÁMENES PREVENTIVOS

El Programa de Mejora de la Calidad de Cigna se concentra en muchos exámenes preventivos. En este informe, nos concentraremos en tres:

- Examen de detección del cáncer de seno
- Examen de detección del cáncer de cuello uterino
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

### Examen de detección del cáncer de seno

La detección precoz es un factor importante para el éxito del tratamiento del cáncer de seno. Cuanto antes se detecte el cáncer de seno, más sencillo y más exitoso puede ser el tratamiento. El tipo y la frecuencia de los exámenes de detección del cáncer de seno adecuados para ti cambian según tu edad. Los exámenes que se usan para la detección incluyen los siguientes:

**Mamografía:** Una mamografía es una radiografía del seno que frecuentemente puede detectar tumores que son demasiado pequeños como para que tú o el médico los palpén. Las mamografías estándar usan una película radiográfica para registrar imágenes del seno, pero la mayoría de las mamografías que se hacen ahora son digitales. Las mamografías digitales registran imágenes del seno en un archivo electrónico.

**Mamografía 3D:** Este examen usa rayos X para crear una imagen tridimensional del seno. Este es un examen más nuevo que puede usarse solo o con una mamografía digital.

**Examen clínico de los senos:** Durante un examen clínico de los senos, el médico palpará minuciosamente los senos y debajo de los brazos para verificar que no haya bultos ni otros cambios inusuales. Consulta a tu médico si deberías realizarte un examen clínico de los senos.

Asegúrate de saber cómo se ven normalmente tus senos y cómo se sienten al palparlos. Al saber qué es lo normal para ti, estás en mejores condiciones de notar cualquier cambio. Avísale a tu médico de inmediato si notas algún cambio en los senos.

### Examen de detección del cáncer de cuello uterino

Los exámenes de detección del cáncer de cuello uterino pueden ayudar al médico a detectar y tratar cambios anormales en las células del cuello uterino antes de que se conviertan en cáncer. Estos exámenes pueden hacerse como parte de un examen pélvico. Tu médico probablemente te sugiera comenzar a hacerte estos exámenes a los 21 años y seguir hasta los 65 años. La mayoría de las mujeres que se hicieron una histerectomía no necesitan estos exámenes. Pero si tienes antecedentes de células precancerosas o cáncer de cuello uterino, aunque te hayas hecho una histerectomía, es posible que necesites hacerte estos exámenes regularmente después de los 65 años.

En algunas mujeres, el riesgo de cáncer de cuello uterino es más alto que el promedio por sus antecedentes médicos. Consulta a tu médico si no conoces tu riesgo. Tu médico te sugerirá una rutina de exámenes de detección según tu edad y tus riesgos.

### Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

La EPOC es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. Su causa son los daños provocados a los pulmones a lo largo de muchos años, generalmente por fumar. La EPOC empeora con el tiempo. El daño a los pulmones no se puede revertir.

### ¿Cómo puedes vivir bien con EPOC?

Hay muchas cosas que puedes hacer en tu casa para mantenerte lo más saludable posible.

- Evita todo aquello que pueda irritar los pulmones, como el humo y los contaminantes del aire.
- Usa un filtro de aire en tu hogar.
- Haz ejercicio en forma regular para mantenerte lo más fuerte posible.
- Come bien para mantener la fuerza. Si empiezas a bajar de peso, pregúntale a tu médico o dietista qué puedes hacer para obtener las calorías que necesitas de una manera más fácil.

Las personas con EPOC tienen más probabilidades de desarrollar infecciones pulmonares, de modo que tendrás que vacunarte contra la gripe todos los años. También tendrás que recibir la vacuna antineumocócica. Puede que no evite que contraigas neumonía, pero si llegaras a tener la enfermedad, probablemente no sea tan grave.

## ¿Cómo me preparo para una emergencia o un desastre natural?

Para obtener información sobre cómo prepararse para una emergencia o un desastre natural, como huracanes u otros acontecimientos trágicos, los miembros pueden llamar al 2-1-1 de Texas para recibir asistencia. El 2-1-1 de Texas está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El 2-1-1 también puede ayudarte a conectarte con servicios que es posible que necesites, como ayuda para encontrar alojamiento o alimentos, cuidado infantil, asesoramiento en momentos de crisis o tratamiento por abuso de sustancias. Llama al 9-1-1 para recibir ayuda inmediata en caso de emergencia o si necesitas asistencia en una situación en que está en peligro la vida.

## Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo

¿Necesitas ayuda con tareas como vestirse o hacer las compras? Si estás envejeciendo o tienes una enfermedad o incapacidad crónica, es posible que reúnas los requisitos para el Programa de Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo (LTSS, por sus siglas en inglés) de Cigna. Llama a tu coordinador de servicios para obtener más información.

## Información sobre suicidio y prevención

El suicidio es la décima causa de muerte en los Estados Unidos, y la segunda causa de muerte en las personas de 15 a 34 años.<sup>4</sup> Cigna quiere que todas las personas afectadas sepan que nunca están solas.

## Números de teléfono importantes en caso de crisis

Si tú o un ser querido están en crisis, pueden llamar a uno de los números que se indican abajo. Hay asesores disponibles para ayudarte las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1 (800) 273-8255
- Línea de mensajes de texto en caso de crisis: Envía HOME por mensaje de texto al 741741 desde cualquier lugar de los EE. UU.

### Fuentes

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm>, consultado el 12 de noviembre de 2020
2. Chowdhury, M.R. (2020). The neuroscience of gratitude and how it affects anxiety and grief. Obtenido de <https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/>
3. 211texas.org/about-2-1-1/
4. American Association of Suicidology, <https://suicidology.org/facts-and-statistics/>, consultado el 22 de agosto de 2019.

Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation, incluyendo HealthSpring Life & Health Insurance Company, Inc. El nombre de Cigna, los logotipos, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. © 2020 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

## Línea de Información sobre la Salud atendida las 24 horas

Si necesitas asesoramiento médico cuando el consultorio de tu médico está cerrado, llama a nuestra Línea de Información sobre la Salud atendida las 24 horas al 1-855-418-4552 (TTY: 7-1-1). Podrás hablar con enfermeras experimentadas que responderán a tus preguntas médicas las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llama siempre al 9-1-1 si tienes una emergencia médica.

## Cuida de tu salud mental.

Es posible que durante esta pandemia experimentes un mayor nivel de estrés. El miedo y la ansiedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes.

Para obtener ayuda inmediata en caso de crisis

- Llama al 911
- Línea de Ayuda para Situaciones Catastróficas: 1-800-985-5990 (para español, oprima el 2), o envía por mensaje de texto la palabra TalkWithUs para inglés o Háblanos para español, al 66746. Los hispanohablantes de Puerto Rico pueden enviar por mensaje de texto la palabra Háblanos al 1-787-339-2663.
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255) para inglés, 1-888-628-9454 para español.
- Línea Nacional contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-7233 o envía por mensaje de texto la palabra LOVEIS al 22522
- Línea Nacional contra el Abuso Infantil: 1-800-4AChild (1-800-422-4453) o por mensaje de texto al 1-800-422-4453
- Línea Nacional contra la Agresión Sexual: 1-800-656-HOPE (4673)
- Localizador ElderCare: 1-800-677-1116 TTY
- Línea para Crisis de Veteranos: 1-800-273-TALK (8255) o por mensaje de texto al 8388255

## **SERVICIOS A LOS MIEMBROS**

1-877-653-0327 (TTY: 7-1-1)

De lunes a viernes

De 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.

Se usa un servicio de mensajes los fines de semana, fuera del horario de atención y en los días festivos federales.





## **Aviso sobre no discriminación: la discriminación es ilegal**

Cigna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Cigna no excluye a las personas ni las trata de un modo diferente por su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Cigna:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos para que las personas con discapacidades puedan comunicarse de manera eficaz con nosotros; por ejemplo:
  - Intérpretes de lenguaje de señas calificados
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de asistencia lingüística gratuita a personas cuyo idioma primario no es el inglés, como por ejemplo:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios a los Miembros al 1-877-653-0327 (TTY: 7-1-1), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Centro.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios a los Miembros. Si considera que Cigna no le ha proporcionado estos servicios o le ha discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja en:

Cigna  
Attn: Appeals, Complaints, and Grievances Department  
P.O. Box 211088  
Bedford, Texas 76095  
Teléfono: 1-877-653-0327 (TTY: 7-1-1) Fax: 1-877-809-0783

Puede presentar una queja por escrito, ya sea por correo o enviando un fax. Si necesita ayuda para presentar una queja, Servicios a los Miembros se encuentra disponible para brindarle asistencia.

También puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, electrónicamente a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services 200  
Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Los formularios para presentar una queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation, incluyendo HealthSpring Life & Health Insurance Company, Inc. El nombre de Cigna, los logotipos, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge are available to you. Call 1-877-653-0327 (TTY: 7-1-1). ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-653-0327 (TTY: 7-1-1). CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Vui lòng gọi 1-877-653-0327 (TTY: 7-1-1). Cigna-HealthSpring complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Cigna-HealthSpring cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

## Multi-language Interpreter Services

**English – ATTENTION:** If you speak English, language assistance services, free of charge are available to you. Call 1-877-653-0327 (TTY 711).

**Spanish – ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-653-0327 (TTY 711).

**Chinese – 注意：**如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-877-653-0327 (TTY 711)。

**Tiếng Việt (Vietnamese) – CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-877-653-0327 (TTY: 711).

**Korean – 주의:** 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-877-653-0327 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

**Tagalog – PAUNAWA:** Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-877-653-0327 (TTY: 711).

**Russian – ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-877-653-0327 (телетайп: 711).

**Arabic** ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-877-653-0327 (رقم هاتف الصم والبكم 711).

**French – ATTENTION :** Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-877-653-0327 (ATS : 711).

**Polish – UWAGA:** Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-877-653-0327 (TTY: 711).

**Italian – ATTENZIONE:** In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-877-653-0327 (TTY: 711).

**German – ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-877-653-0327 (TTY: 711).

**Japanese – 注意事項：**日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-877-653-0327 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

**Farsi** توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-877-653-0327 (TTY: 711) تماس بگیرید.

**Hindi – ध्यान दें:** अगर आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध हैं। 1-877-653-0327 (TTY 711) पर कॉल करें।

**Gujarati – સુચના:** જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-877-653-0327 (TTY: 711).

**Urdu** خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال 1-877-653-0327 (TTY: 711)۔ ک

**Lao – ເຂົາໃຈໃສ່:** ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ງານບໍລິການໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຈະໃຫ້ບໍລິການພຣິດກຳທ່ານ. ໂທ: 1-877-653-0327 (TTY 711).

**Greek – ΠΡΟΣΟΧΗ:** Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-877-653-0327 (TTY: 711).