

SoonerCare-Companion

Mantenga los “ojos” en su visión

OHCA invita a los miembros de SoonerCare a mantener sus ojos sanos y su visión clara, aprovechando sus beneficios para la visión y visitando a su oftalmólogo.

SoonerCare tiene cobertura de gran visión para los niños que comprende todas las necesidades relacionadas con la vista, incluidos exámenes de la vista y gafas. Para adultos, SoonerCare cubre el tratamiento de enfermedades y lesiones oculares. Haga que su hogar médico le recomiende un oftalmólogo.

Recuerde: los ojos y visión sanos son una parte fundamental del desarrollo infantil.

Los ojos deben ser examinados con regularidad, ya que muchos problemas de visión y enfermedades de los ojos se pueden detectar y tratar a tiempo.

SoonerCare ayudó a Trajan Burke (foto de arriba), afiliado de 11 años de edad, a obtener un control de la vista y encontrar las gafas perfectas después de que se quejaba de dolores de cabeza

Controles de la visión desde el nacimiento hasta los cinco años de edad

De acuerdo con la Asociación Americana de Pediatría:

1. Antes de dejar el hospital, el médico debe examinar los ojos a todos los recién nacidos. Si se advierten problemas, se remiten a un oftalmólogo pediátrico. Los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de problemas oculares y el oftalmólogo pediátrico les hace seguimiento en consulta externa.
2. En la visita de los 6 meses, el médico de nuevo presta especial atención a los ojos. La alineación de los ojos también se tiene muy en cuenta.
3. En la visita de 3-4 años de edad, el médico comprueba de nuevo en busca de anomalías de los ojos.
4. En los controles de la visita de los 5 años y mayores, el médico examina de nuevo cuidadosamente los ojos, como parte del examen físico de rutina.

Una nota especial acerca de los problemas de los ojos y los problemas de aprendizaje: del Dr. López: “cuando un niño tiene problemas de aprendizaje en la escuela, a menudo se sospecha de problemas en los ojos. Los problemas en los ojos casi nunca son la causa de las discapacidades de aprendizaje. No se recomienda la terapia de la vista para discapacidades de aprendizaje. Sin embargo, su hogar médico puede remitir al niño a un especialista cuando se sospecha de discapacidades de aprendizaje”.

Por By Sylvia Lopez, M.D.,
Directora Médica
OHCA y FAAP

Las señales de que un niño puede tener problemas de visión son:

- Frotamiento constante de los ojos
- Extrema sensibilidad a la luz
- Poca concentración
- Deficiente seguimiento visual (seguir un objeto)
- Alineación o movimiento anormal de los ojos (después de 6 meses de edad)
- Enrojecimiento crónico de los ojos
- Lagrimeo crónico de los ojos
- Pupila blanca en lugar de negra

En los niños en edad escolar, esté pendiente de otros signos tales como:

- Incapacidad para ver objetos a distancia
- Incapacidad para leer en el tablero
- Estrabismo
- Dificultad para leer
- Sentarse muy cerca del televisor
- Observe que sus hijos no tengan evidencia de mala visión o estrabismo. Si nota problemas en los ojos, haga que sus hijos sean examinados inmediatamente para que el problema no se convierta en permanente.

Si se detectan a tiempo, las afecciones oculares a menudo se puede revertir.

Control de la diabetes gestacional

La diabetes gestacional es hiperglucemia o altos niveles de azúcar en la sangre (diabetes) que empieza o se diagnostica por primera vez durante el embarazo.

Causas, incidencia y factores de riesgo

Las hormonas del embarazo pueden impedir que la insulina haga su trabajo. Cuando esto sucede, los niveles de glucosa en la sangre pueden aumentar en una mujer embarazada.

Usted está en mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional si:

- Es mayor de 25 años cuando quedó embarazada
- Tiene antecedentes familiares de diabetes
- Dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras o tenía un defecto de nacimiento
- Tiene presión arterial alta

- Tiene demasiado líquido amniótico
- Ha tenido un aborto involuntario o muerte fetal no explicada
- Tenía sobrepeso antes del embarazo

Síntomas

Por lo general no hay síntomas, o los síntomas son leves y no amenazan la vida de la mujer embarazada. El nivel de azúcar en la sangre (glucosa) vuelve a la normalidad generalmente después del parto.

Los síntomas pueden incluir:

- Visión borrosa
- Fatiga
- Infecciones frecuentes, incluidas las de vejiga, vagina y piel
- Aumento de la sed
- Aumento de la micción
- Náuseas y vómitos
- Pérdida de peso a pesar de un aumento del apetito

Signos y exámenes

La diabetes gestacional suele comenzar a mediados del embarazo. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse una prueba de tolerancia oral a la glucosa entre las semanas 24 y 28 del embarazo para detectar la afección. SoonerCare cubre el costo de estas pruebas.

Tratamiento

Los objetivos del tratamiento son mantener los niveles de azúcar en la sangre (glucosa) dentro de los límites normales durante el embarazo y asegurarse de que el bebé crezca sano.

Observación de su bebé

El médico de su hogar médico (HM) debe hacer controles a usted y a su bebé durante el embarazo. El monitoreo fetal comprobará el tamaño y la salud del feto.

Dieta y ejercicio

La mejor manera de mejorar su dieta es comer diversos alimentos saludables. Usted debe aprender a leer las etiquetas de los alimentos y revisarlas a la hora de tomar decisiones sobre éstos.

Hable con su HM o dietista si es vegetariano o tiene alguna dieta especial.

En general, si tiene diabetes gestacional, su dieta debe:

- Sea moderado en grasas y proteínas
- Consuma sus carbohidratos a través de alimentos que incluyan frutas, verduras y carbohidratos complejos (como pan, cereales, pasta y arroz)

- Consuma pocos alimentos que contengan mucha azúcar, como las bebidas gaseosas, los jugos de frutas y los pasteles

Si el manejo de su dieta no controla los niveles de azúcar en la sangre (glucosa), puede que le prescriban medicamentos para la diabetes por vía oral o tratamiento de insulina.

La mayoría de las mujeres que desarrollan diabetes gestacional no necesitarán medicamentos para la diabetes o insulina, pero algunas sí.

Expectativas (pronóstico)

La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional son capaces de controlar su azúcar en la sangre y evitar daños a sí mismas o a su bebé.

Las mujeres embarazadas con diabetes gestacional tienden a tener bebés más grandes al nacer. Esto puede aumentar la posibilidad de problemas en el momento del parto, entre ellos:

Su bebé tiene más probabilidades de tener períodos de poca azúcar en la sangre (hipoglucemia) durante los primeros días de vida.

Las madres con diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de presión arterial alta durante el embarazo.

Prevención

Comenzar el cuidado prenatal de manera temprana y tener consultas prenatales regulares ayuda a mejorar su salud y la salud de su bebé. Realizar exámenes prenatales de detección a las 24 - 28 semanas de embarazo ayudará a detectar la diabetes gestacional de manera temprana.

Si tiene sobrepeso, disminuir el índice de masa corporal (IMC) a un rango normal antes de quedar embarazada disminuirá el riesgo de desarrollar diabetes gestacional. Trate de comer más sano y reducir el consumo de alimentos azucarados.

Llame a su hogar médico si está embarazada y tiene síntomas de diabetes.

SoonerCare cubre todo el tratamiento necesario relacionado con la diabetes gestacional y la atención prenatal.

Después del embarazo y entre embarazos

Hable con su proveedor de atención médica para mantenerse saludable:

- Programe un chequeo con su proveedor médico durante el primer mes después del nacimiento de su bebé

Incluso si su bebé nació hace más de un mes todavía es importante ver a su proveedor de atención médica

- Haga seguimiento a los problemas que se puedan haber desarrollado durante el embarazo, como:

Diabetes gestacional Hipertensión

- Planee para el futuro de su familia al hablar de **control de la natalidad** con su proveedor de atención médica
- Mantenga un peso saludable y siga tomando un **multivitamínico** con 400 microgramos de ácido fólico
- Deje de **fumar** o no fume. Hable con su proveedor de atención médica o llame al 1-800-QUIT-NOW

SoonerRide llevará ahora más niños pasajeros

SoonerRide ahora comenzará a llevar hasta tres niños a las citas médicas urgentes. The appointment can be for either a sick child or sick parent.

Deben aplicarse las siguientes condiciones:

1. La cita médica debe ser urgente (para ser visto dentro de 24 horas) según lo determinado por el médico del afiliado. SoonerRide lo confirmará con el médico del afiliado.
2. Todos los niños deben ser hijos del afiliado por nacimiento, matrimonio, adopción legal, crianza o tutela legal.
3. Los niños adicionales (no el paciente) deben ser menores de 13 años de edad, a menos que el niño tenga discapacidades médicas, intelectuales o físicas complejas que requieran atención y supervisión constantes.
4. Por ley estatal, cada niño debe tener su propio asiento de automóvil, proporcionado por el afiliado, si se requiere.

Los afiliados deben hacer la solicitud para niños pasajeros adicionales al hacer la reserva de transporte. Puede viajar un máximo de tres (3) niños con sus padres/tutores. El número total de pasajeros, incluido el conductor, no puede ser superior a cinco (5) para cualquier vehículo.

Con el fin de fijar un transporte u obtener un número de transporte para reembolso de combustible, por favor llame al 877-404-4500 o al 711 (TDD).

**** Si su transporte se retrasa 15 minutos, llame a “¿Dónde está mi transporte?” al 800-435-1034 o al 711 (TDD).**

Ayuda gratuita

Línea de Ayuda de Oklahoma contra el Tabaquismo

1-800 QUIT NOW

784-8669

Okhelpline.com

Darles jugo a sus hijos puede causar problemas dentales y de salud

Sabemos que los padres de SoonerCare quieren tomar las mejores decisiones para sus hijos con el fin de asegurarse de que comen bien, se mantienen saludables y tienen dientes sanos. Sin embargo, es probable que se sorprenda al saber que dar jugos de frutas a sus niños en realidad puede hacer más mal que bien.

El consumo de jugos de frutas y bebidas azucaradas es una de las principales causas de la obesidad infantil y los problemas de caries.

Estudios recientes han confirmado que beber cantidades moderadas de jugo de fruta 100 por ciento no afecta el peso de un niño. Sin embargo, el jugo de fruta contiene calorías. Al igual que cualquier otro alimento o bebida que contenga calorías, los jugos de frutas en exceso pueden contribuir al aumento de peso y los problemas dentales.

“Es importante limitar el jugo a sus niños”, dijo Leon D. Bragg, DDS, MEd y Director de Servicios Dentales de OHCA. “Hay una fuerte conexión entre el consumo de bebidas azucaradas (incluidos los jugos y las gaseosas) y los problemas de salud infantil, como la obesidad y las caries dentales prematuras. Insto a los padres a seguir las directrices apropiadas para el consumo de jugos y si ustedes deciden darles a sus hijos jugos, perseveren con jugos de frutas 100 por ciento.

Sirva el jugo en una taza —no en biberón— para evitar las caries.

Si bien las bebidas de frutas azucaradas los jugos de fruta 100 por ciento pueden tener un número similar de calorías, su hijo recibirá más vitaminas y nutrientes y menos aditivos de jugos 100 por ciento.

Para asegurarse de que su hijo no está tomando demasiado jugo, siga estos límites de la Academia Americana de Pediatría y la Asociación Americana del Corazón:

- Desde el nacimiento hasta los 6 meses: No dé jugos de frutas, a menos que se utilice para aliviar el estreñimiento
- 6 meses a 6 años: 4 a 6 onzas (118 a 177 mililitros) por día
- 7 años y mayores: 8 a 12 onzas (237 a 355 mililitros) por día.

¡Los dientes de leche son importantes!

La caries dental puede desarrollarse tan pronto como aparezca el primer diente. Es importante cuidar los dientes de leche de su hijo, ya que actúan como marcadores de posición de los dientes permanentes. Si los dientes de leche se caen antes de tiempo, los dientes que quedan pueden moverse y no dejar espacio para los dientes permanentes. Y la caries en los dientes de leche puede ser dolorosa y causar problemas de salud como infecciones, que a veces pueden ser peligrosas. También puede conducir a burlas y problemas de desarrollo del habla.

(healthychildren.org)

No olvide que SoonerCare cubre dos limpiezas dentales al año para niños menores de 21 años, más las radiografías, las coronas y los empastes necesarios. ¡No olvide hablar con su hogar médico hoy y haga uno de nuestros dentistas de SoonerCare vea a su hijo!

Coma saludable y viva mejor OHCA invita a los residentes de Oklahoma a comer mejor y a celebrar el Mes Nacional de la Nutrición en marzo: un buen momento para comenzar un plan de alimentación saludable

Estas reglas para una alimentación saludable le ayudarán a mantenerse saludable. Más variedad: comer diferentes tipos de alimentos. Esta variedad le ayuda a obtener todos los nutrientes que necesita.

- Pruebe una fruta o verdura nueva.
- Intercambie recetas saludables con sus amigos.
- Más frutas y verduras: coma más frutas y verduras. Las frutas y las verduras le dan fibra y muchos tipos diferentes de vitaminas.
- Consuma frutas y verduras en cada comida.
- Coma frutas y verduras como merienda bocadillos: menos grasa. No consuma demasiada grasa. El exceso de grasa puede conducir a problemas de salud como presión arterial alta, enfermedades del corazón y cáncer.
- Hornee o ase los alimentos en lugar de freírlos.
- Consuma leche baja en grasa en lugar de leche entera.
- Menos azúcar: no consuma demasiada azúcar. El exceso de azúcar puede llevar a problemas de salud como la obesidad, la diabetes y la mala dentadura. Limite la cantidad de dulces y alimentos azucarados que consume.
- Beba agua en lugar de gaseosas y bebidas de frutas.

(Consejos proporcionados por la Coalición de Alfabetización de la Florida)

Este boletín es para los afiliados a SoonerCare Choice. Le informará sobre cualquier cambio o actualización de sus beneficios de SoonerCare. También le dará otras noticias útiles para ayudarlo a mantenerse saludable. Sin embargo, si tiene preguntas específicas acerca de su salud, por favor hable con su médico.

Descargo de responsabilidad: Los comentarios clínicos, legales y de otro tipo se ofrecen a título informativo solamente. Por favor, hable con su médico acerca de los problemas de salud específicos.

Línea de Ayuda de SoonerCare
800-987-7767 o 711 (TDD, para personas con dificultades auditivas)

SoonerRide
877-404-4500 o 711 (TDD, para personas con dificultades auditivas)

Lista de proveedores de SoonerCare
800-987-7767

If you want to read this article in English, visit OHCA's website at <http://www.okhca.org/sooneercare-companion>.

Esta publicación, impresa por O. U. Printing Services, es distribuida por la Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud, conforme a lo autorizado por el título VI y el título VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 y la Ley de Rehabilitación de 1973. Se han preparado y distribuido 262.000 copias a un costo de \$ 18.300,00. Las copias se han depositado en el Centro de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma. [74 O.S.2001 § 3105 (C)]

Descargue copias adicionales en el sitio web de OHCA <http://www.okhca.org/sooneercare-companion>
SNWENG-COMPAN -WINTER2013

Una cepillada a sus conocimientos sobre salud oral

Consejos de la Asociación Dental Americana:

- **Cepille sus dientes por lo menos dos veces al día.** Cepílese por lo menos durante dos minutos. Use un cronómetro si es necesario.
- **Use el equipo apropiado.** Use una pasta dental con flúor y un cepillo de cerdas suaves que sea aprobado por A.D.A.
- **Practique una buena técnica.** Sostenga el cepillo de dientes con una ligera inclinación contra sus dientes y cepílese con movimientos cortos hacia adelante y hacia atrás.
- **Mantenga el equipo limpio.** Enjuague siempre su cepillo con agua tibia después de cepillarse. Guárdelo en una posición vertical, si es posible, y deje que se seque al aire hasta volver a utilizarlo.
- **Sepa cuándo debe reemplazar su cepillo de dientes.** Invierta en un nuevo cepillo de dientes o una cabeza de repuesto para su cepillo de dientes eléctrico o de pilas cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas están gastadas.
- **Use seda dental en un diente a la vez.** Use sus dedos pulgar e índice para tirar suavemente el hilo dental desde la línea de las encías hasta la parte superior del diente para quitar la placa. Frote el hilo dental contra todos los lados del diente. Desenrolle seda nueva a medida que avanza al siguiente diente.

¿Cuál es su historia?

Queremos conocer su historia

A continuación afiliados actuales y anteriores a SoonerCare hablan sobre el impacto positivo que el acceso a atención médica de calidad ha tenido en sus vidas. ¡Esperamos que ustedes también compartan sus historias! Ya sea un tratamiento médico que salve la vida o la oportunidad de recibir atención médica de rutina para su hijo, queremos saber cómo SoonerCare marcó la diferencia en sus vidas.

“Piper ha vuelto a casa con nosotros (sus padres) y su diabetes está bajo control. Los tratamientos no le han quitado que sea un niño feliz e inquisitivo, y no tengo nada más que elogios para el programa de extensión comunitaria de SoonerCare.

Barbara Johnson (Wilburton)

“Si no me hubiera enterado de SoonerCare, no habría estado segura de haber obtenido la calidad de atención prenatal que necesitaba porque simplemente no lo podía pagarla”.

Daryn Kirkpatrick (Moore)

“No podría hacerlo sin SoonerCare y todo el tratamiento médico que le proporcionaron a Jason. SoonerCare me ha ayudado a mí y a él tremendamente”.

Doris (Oklahoma City)

“SoonerCare, gracias por ayudarnos a satisfacer las necesidades físicas, emocionales y de desarrollo de nuestras hijas que, por causas ajenas, fueron traumatizadas antes de haber nacido”.

Karen Poteet (Oklahoma City)

Visite nuestro sitio web www.okhca.org/tellus para ver las historias completas y muchas más. ¡Mientras tanto, comparta "su historia" con nosotros! Ya sea que se trate de una cita sobre cómo SoonerCare lo ayudó a usted y/o a su hijo o de compartir una historia completa sobre cómo SoonerCare salvó una vida.

Los remedios simples a menudo funcionan mejor para los resfriados comunes en los niños pequeños

Es tarde y su hijo se despierta con tos.

¿Qué debe hacer un padre cansado?

Los siguientes consejos de la Academia Americana de Pediatría (AAP) ayudan a calmar la tos y los síntomas de resfriado de su hijo pequeño para que toda la familia pueda dormir bien.

Miel

La miel se les puede dar de manera segura a los niños mayores de 1 año de edad, de acuerdo con el Manual de Nutrición de AAP. La AAP recomienda no dar miel a los bebés menores de 12 meses de edad, ya que podría contener una bacteria que causa botulismo infantil. La AAP recomienda comenzar con ½ a 1 cucharadita según sea necesario. Si no se dispone de miel, se puede utilizar jarabe de maíz.

Solución salina

Una solución salina ofrece una manera de mantener libres las narices de los más pequeños. Los bebés pueden beneficiarse de lavados nasales antes de la lactancia o la alimentación con biberón. Haga una solución salina con ½ cucharadita de sal de mesa por 1 taza de agua del grifo tibia. Ponga dos o tres gotas en la fosa de la nariz y utilice un pera de goma para succionar.

Los niños mayores también pueden hacer gárgaras con una solución salina para aliviar el dolor de garganta.

Vapor Rub

Para los niños mayores de 2 años de edad, los masajes tópicos de vapor (Vapor Rub) pueden ayudar a aliviar la congestión del pecho y la nariz. El Vapor Rub que contiene alcanfor, aceite de mentol y eucalipto alivia los síntomas y ayuda al sueño en niños con resfriados.

El Vapor Rub nunca se debe administrar por vía oral ni se debe frotar debajo de la nariz. Siga las instrucciones de la etiqueta y frote en el pecho.

Hogar Médico

Consulte con su pediatra si los síntomas de su hijo duran más de una semana, si tiene una fiebre ligera por más de dos o tres días (si su bebé de 2 meses tiene fiebre, llame a su HM de inmediato), si su hijo tiene dolor fuerte en el oído que no desaparece o tiene dolor de garganta acompañado de fiebre e hinchazón en el cuello.

childrenwww.aapnews.org

Desencadenantes de las alergias y consejos para prevenirlos

La primavera es una época del año en que el polen, el moho y el polvo pueden causar problemas de alergia en muchas personas. Los síntomas de las alergias incluyen estornudos, tos, picazón en los ojos y flujo nasal. Todo el mundo sabe que las alergias pueden hacer sentir incómodas a las personas, pero también puede ser un problema grave para las personas que tienen asma, ya que a menudo empeoran sus síntomas.

El principal desencadenante de las alergias de primavera es el polen, que es un pequeño grano liberado en el aire por los árboles, la hierba y las malezas. Cuanto más alto sea el nivel de polen, hay más probabilidades de tener síntomas de alergia. Si alguien en su familia tiene alergias, los siguientes consejos pueden ser útiles:

- Evite las actividades al aire libre cuando exista gran cantidad de polen
- Mantenga las ventanas cerradas para evitar que el polen entre
- Lave las sábanas regularmente en agua caliente para evitar que se pueda acumular el polvo
- Evite las alfombras, los cojines y las cortinas pesadas que puedan contener polvo o polen
- Restrinja las mascotas a ciertas áreas de la casa para controlar la caspa que éstas sueltan
- Limpie las duchas y las bañeras con regularidad para evitar el moho en interiores
- Limpie o cambie los filtros de aire regularmente para evitar la acumulación de polen
- Lávese el cabello después de estar afuera para eliminar el polen que pueden recoger
- Use una máscara cuando utilice la aspiradora
- Pase la aspiradora o limpie el suelo con un trapeador regularmente para recoger el polvo, la caspa animal o el moho

Si sus alergias persisten o se agravan, llame a su hogar médico para programar un chequeo.

Una guía rápida para el salpullido por pañal

La dermatitis de pañal es la irritación de la piel del bebé en el área cubierta por el pañal. Puede ser causada por:

- Humedad en el área del pañal, especialmente si un pañal sucio está en contacto con la piel durante un tiempo largo
- **Frotar del pañal contra la piel**
- Los bebés pueden tener una alergia al pañal.
- **Los bebés también pueden tener una alergia a los jabones utilizados para lavar los pañales de tela.**
- El salpullido de pañal también puede ser causado por un hongo o infección bacteriana. Las infecciones por hongos pueden ocurrir con más frecuencia si el bebé está tomando antibióticos para una enfermedad.

Usted puede ayudar a prevenir la dermatitis de pañal, manteniendo el área limpia y seca. Los pañales deben cambiarse con frecuencia y se deben cambiar rápidamente después de ensuciarse. Al cambiar los pañales, evite el roce de la piel, ya que puede causar más irritación; más bien, séquela con golpecitos.

No utilice “toallitas para bebé” que contengan alcohol o glicol de propileno para limpiar la piel, mientras exista dermatitis de pañal. Estos pueden quemar la piel y propagar las bacterias en la piel.

Proteja la piel con un producto que contenga óxido de zinc o vaselina como Desitin™ o Butt Paste™ de Boudreaux. No se debe utilizar productos que contengan alcohol o fragancias.

Muchos bebés seguirán teniendo dermatitis de pañal a pesar de hacerlo todo bien. No se frustre. Es un problema común que muchos bebés tienen. Lo importante es tratar de evitarla y saber cuándo buscar ayuda.

Debe consultar a su médico si el salpullido empeora después del tratamiento o no mejora después de 2-3 días. También debe contactar a su médico si su bebé presenta ampollas, pus, piel agrietada o fiebre.

Los pañales deben cambiarse con frecuencia y se deben cambiar rápidamente después de ensuciarse.

Guía de inicio rápido

ELIJA a su médico, si aún no lo ha hecho. Si necesita ayuda para elegir un médico, visite www.okhca.gov o llame a la Línea de Ayuda de SoonerCare al **800-987-7767**.

LLAME a su médico para programar una primera cita de control.

ORGANICE EL TRANSPORTE a su cita llamando a SoonerRide. Llame al **877-404-4500** o **TDD 800-722-0353** para obtener más información. Permita tres días hábiles antes de su cita para hacer los arreglos.

PREGUNTE a su médico si tiene dudas sobre su salud o los acuerdos del hogar médico. **Información sobre el HM está disponible en www.okhca.org/medical-home.**

Recordatorios importantes sobre citas médicas:

- Lleve su identificación de SoonerCare a su cita.
- **Llame a su médico para programar una cita tan pronto como sea posible, si está enfermo o necesita un chequeo.**
- Lleve todos sus medicamentos actuales o una lista completa de todas las recetas médicas y los medicamentos de venta sin receta que esté tomando.
- **Haga una lista de preguntas para tratarlas con su médico.**
- Llegue a su cita 10 minutos antes en caso de que tenga que llenar formularios.
- **Anote las instrucciones y respuestas del médico a sus preguntas cuando aún esté en el consultorio para asegurarse de que entiende y recuerda todas las respuestas.**
- Las recetas escritas por su médico se pueden surtir en cualquier farmacia con contrato con SoonerCare.
- **Si tiene que cancelar su cita, por favor llame a su médico tan pronto como sea posible para que otro paciente puede ser programado para esa hora.**

SoonerCare Companion
Oklahoma Health Care Authority
2401 NW 23rd St.
Suite 1-A
Oklahoma City, OK 73107
www.okhca.org

autoridad de oklahoma para el cuidado de la salud

Nuevo horario para la Línea de Ayuda de SoonerCare

El horario de la Línea de Ayuda se ha ampliado y ahora atenderá también los sábados.

Nuevo horario: De lunes a jueves, de 8 a.m. a 7:30 p.m.; viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.; y sábados, de 9 a.m. a 1 p.m. El horario extendido y los sábados está destinado a los afiliados que necesitan ayuda con la inscripción en línea, los cambios de hogar médico/PCP y respuestas a preguntas básicas sobre sus beneficios de SoonerCare. El nuevo horario será evaluado después de unos meses para ver si es necesario

SOCIALICE
con SOONERCARE

Visite OHCA en Facebook, Twitter y YouTube.

okhca.org/socialmedia