

MANTENIENDOSE SALUDABLES

Todos debemos mantenernos lo mas saludable posible, haciendo ejercicio, comiendo saludablemente y con una dieta balanceada y durmiendo las horas necesarias.

Estar saludable también significa ser responsable por su propia salud y la salud de sus hijos. Si usted tiene alguna condición médica, deberá asegurarse de tomar las medicinas y seguir las instrucciones médicas.

Obtenga asistencia médica antes de enfermarse de forma grave. Atiéndase tan pronto como piense que algo está mal. Esperar hasta estar muy enfermo al grado de parar en la sala de emergencias es no tener cuidado de su propio cuerpo.

Hawaii se preocupa por todos los niños y familias que no pueden pagar por un servicio médico. A través de Hawaii QUEST todas las familias podrán encontrar servicio médico disponible de acuerdo a sus ingresos.

QUEST HAWAII

QUEST Hawaii, mas conocido como QUEST, proporciona servicios médicos y mentales a los residentes que califican en Hawaii. Los servicios dentales se proporcionan dentro del programa Medicaid gratis. QUEST es administrado por el Departamento de Servicios Humanos, el Med-QUEST es financiado a través del Estado de Hawaii y de los Centros Federales para Medicare y Servicios Medicaid.

Si usted califica para QUEST Hawaii, podrá escoger un plan médico y uno dental para usted y los miembros de su familia. Todos los miembros de la familia deben estar inscritos en el mismo plan médico y dental.

Algunos planes médicos tienen limitaciones en el número de miembros que pueden aceptar. Si el plan que usted quiere ya esta completo, tendrá que escoger uno diferente. Si usted no escoge el plan, será asignado automáticamente a uno.

Hay seis planes médicos participantes: AlohaCare, HMSA, Kaiser Permanente, Kapiolani HealthHawaii, Queen´s Hawaii y StraubCare Quantum. Estos seis planes participan en Oahu, y por lo menos dos planes en cada Isla.

Tenemos tres planes dentales con: AlohaCare, DentiCare y HMSA, estos planes estan disponibles en todo el estado de Hawaii.

Para más información vea el Apéndice C o visite la página <http://hawaii.gov/dhs/health/medquest/>

VISITANDO AL DOCTOR Y AL DENTISTA

Todos los miembros de la familia deben asistir de forma regular a una revisión médica y dental. (Vea la sección de Recursos en Hawaii para encontrar una lista de las clínicas). La mayoría de los planes médicos cubren las visitas para las revisiones médicas y consultas por enfermedad.

Para hacer una cita:

- Contacte a la oficina de su plan médico para encontrar una lista de los doctores que aceptarán su seguro médico.
- Seleccione un doctor de la lista. Si no se escoge uno, MedQuest escogerá uno por usted.
- Antes de hacer una cita para una revisión regular, asegúrese de haber recibido su tarjeta del seguro médico.
- Llegue a tiempo a la cita. Si no podrá asistir a la cita médica o dental, llame a la oficina del doctor lo más pronto posible.

Si su hijo esta enfermo, llame al doctor. Tenga siempre a la mano los números de teléfono así como los de emergencia.



ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

Las enfermedades contagiosas pueden ser tratadas y prevenidas.

Los niños deben recibir las vacunas necesarias que los protejan de las enfermedades que se pueden adquirir en la niñez, tal como paperas, sarampión y varicela. Las familias deben visitar a su doctor o si no tienen un plan de salud, pueden acudir a una clínica de servicio gratuito o de bajo costo.

La prueba de Tuberculosis (TB) se requiere para solicitar el ingreso a la escuela o ser aceptado en cualquier albergue. La prueba de Tuberculosis también se puede requerir para algunos empleos. Todos los inmigrantes nuevos deben obtener una también.

Existen otras enfermedades que pueden ser detectadas y tratadas fácilmente. Hay pruebas disponibles de forma gratuita para enfermedades de Transmisión Sexual y enfermedad de Hansen (lepra).

Vea la Sección de Recursos en Hawaii para encontrar una lista de las clínicas de salud que provén los servicios de vacunación, pruebas de TB, de enfermedades de transmisión sexual y enfermedad de Hansen (lepra).

