

La importancia de hacer preguntas

Si usted está confundido luego de haber ido al médico o a la farmacia, sepa que no se encuentra solo. Las palabras médicas a menudo son muy difíciles de entender. Es importante que le haga preguntas a su médico, enfermero o farmacéutico a fin de poder entender cómo usted debe cuidar su salud, prepararse para los exámenes médicos y tomar los medicamentos en forma apropiada.

Las preguntas que usted puede querer preguntar dependerán de si su médico le da un diagnóstico, le recomienda un tratamiento, exámenes médicos o una cirugía, o le da una receta médica para obtener medicamentos.

Algunas de las preguntas podrían ser las siguientes:

- ¿Qué significa mi diagnóstico?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
¿Cuáles son los beneficios de cada una de las opciones?
¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Necesitaré un examen médico? ¿Para qué es el examen?
¿Qué me dirán los resultados?
- ¿Qué efecto tendrá el medicamento que usted me receta?
¿Cómo debo tomarlo? ¿Tiene efectos secundarios?
- ¿Por qué necesito una cirugía? ¿Hay otras maneras de tratar mi enfermedad? ¿Con cuánta frecuencia usted hace esta cirugía?
- ¿Necesito cambiar mi rutina diaria?

En ocasiones, puede suceder que no comprendamos totalmente las respuestas que nos dan, y eso está bien. Hágale saber a su médico, enfermero o farmacéutico que usted aún no entiende lo que debe hacer. Ellos quieren que usted reciba la información que necesita para que pueda cuidar su salud. Como ayuda para recordar las preguntas o instrucciones, intente escribirlas en un papel o pida a un amigo o familiar que lo acompañe a su visita médica. Si luego de su visita tiene más preguntas, escribálas y llame a su médico para hablar sobre ellas. Siempre que tenga dudas, pregunte. Es su derecho como paciente.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality.



Sugerencias rápidas para los miembros

Prestige está feliz de tenerlo a usted como miembro. Queremos que usted y los miembros de su familia gocen de buena salud. Aquí hay algunos consejos breves:

1. Su tarjeta de identificación de miembro

Todos los miembros de Prestige reciben una tarjeta de identificación. Cuando usted reciba la suya, verifique que la información en su tarjeta sea correcta. Debe llevarla con usted en todo momento. Muéstrela siempre que reciba servicios de médicos, hospitales, farmacias y de otros proveedores de Prestige. Si no ha recibido su tarjeta de identificación o necesita un reemplazo, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800**.

2. Cómo elegir un proveedor

Cuando usted ingresa en Prestige, debe elegir un médico del directorio de proveedores de Prestige para que lo ayude a obtener atención médica. Este médico es su proveedor de atención primaria (PCP). Si desea más información sobre los proveedores listados en el directorio, llame a Servicios al Miembro o visite el sitio www.prestigehealthchoice.com para buscarlos en el directorio de proveedores.

3. Servicios de Farmacia al Miembro

Su médico le hará una receta. Usted debe obtener el medicamento en una farmacia que pertenezca a la red de Prestige. Puede visitar nuestro sitio de Internet www.prestigehealthchoice.com. Vaya a “Miembros” y luego a “Cómo encontrar un médico o una farmacia”. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios de Farmacia al Miembro al **1-855-371-3963**.

4. Visitas anuales de bienestar y chequeos preventivos

Asegúrese de llamar a su médico para programar sus visitas de bienestar anuales y los chequeos preventivos. Ambos están disponibles sin ningún costo. Inscríbase en el portal del miembro de Prestige en www.prestigehealthchoice.com para que le sea más fácil administrar sus servicios médicos.

5. Obtenga ayuda para manejar sus problemas de salud

Prestige tiene un programa de administración de casos para ayudarlo a manejar mejor sus problemas médicos. Este es un servicio para los miembros con necesidades especiales o para aquellos que necesitan ayuda. Algunos ejemplos de necesidades especiales son las enfermedades de larga duración, lesiones y embarazos. Los programas incluyen el manejo del asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la diabetes, las enfermedades del corazón, y la enfermedad de células falciformes. Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** para obtener más información sobre estos programas.

6. Ayuda extra con asuntos relacionados con la salud o los beneficios

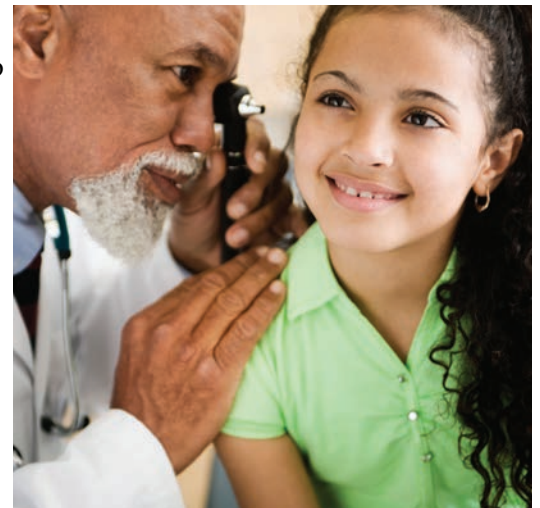
El Equipo de Alcance de Respuesta Rápida (RROT) ayuda a los miembros con asuntos relacionados con la salud respondiendo preguntas y ayudando a resolver problemas. Ellos lo pueden ayudar a programar las visitas al médico, encontrar opciones de transporte y recordarle cuándo deben hacerse los exámenes médicos importantes. Puede llamar al Equipo de Alcance de Respuesta Rápida al **1-855-371-8072** lunes a viernes de 8:00am a 6:30pm (EST).

7. Línea de enfermeros las 24 horas

Los miembros de Prestige tienen acceso a una línea de enfermeros que funciona las 24 horas. Un enfermero escuchará sus problemas de salud y lo ayudará a que tome buenas decisiones sobre su atención médica. La próxima vez que se enferme, se lastime o necesite información médica, llame al **1-855-398-5615** las veinticuatro horas, los siete días de la semana.

8. ¿Se ha modificado su información personal?

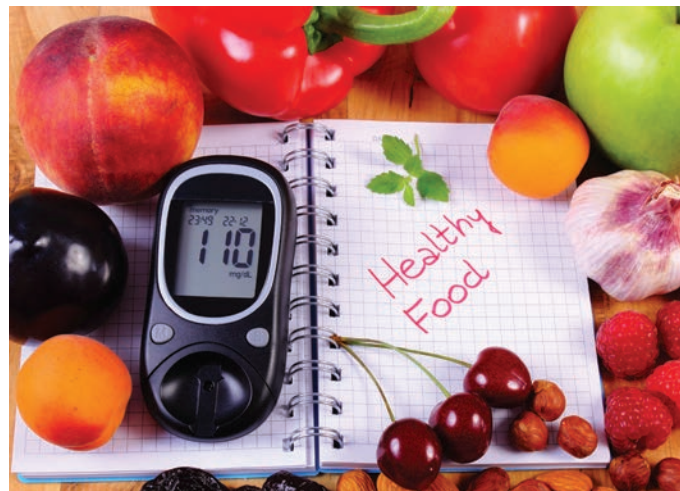
Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** si usted se ha mudado o si ha habido cambios en su información personal.



Cómo alcanzar los objetivos en materia de salud

Los programas de Healthy Behaviors lo recompensan por alcanzar distintos objetivos en materia de salud. Queremos que usted esté saludable y lo alentamos a que tome medidas para lograr una vida saludable. Cuando usted haya logrado tener un comportamiento saludable, Prestige le enviará una recompensa.

El sobrepeso puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades, entre otras, afecciones del corazón, diabetes tipo 2, y algunos tipos de cáncer. Muchos de esos riesgos pueden controlarse manteniendo un estilo de vida saludable, una alimentación adecuada y con ayuda. Puede encontrar más información acerca de cómo alcanzar sus distintos objetivos en materia de salud llamando a Servicios al Miembro de Prestige.



El programa de Pérdida de peso de Healthy Behaviors puede ayudar a proporcionar un aprendizaje personalizado y un plan de acción basados en su evaluación médica personal. Si su médico dice que usted tiene un índice de masa corporal (IMC) de 35 o más, usted puede ser elegible para participar en el programa.

El Programa de Diabetes de Healthy Behaviors recompensa a los miembros que se hacen el examen anual de la vista para diabéticos. También lo recompensaremos si se hace la siguiente serie de evaluaciones:

- Examen de sangre HbA1C
- Examen de LDL (“colesterol malo”)
- Examen de detección de enfermedad renal

Para inscribirse en estos o en otros programas de Healthy Behaviors, llame a Servicios al Miembro de Prestige al **1-855-355-9800**.

Números importantes

Es importante que hable con su médico acerca de los exámenes enumerados en el cuadro. Aprenda a conocer y entender los resultados de sus análisis.

Enfermedad	Examen	Normal	Necesita mejorar
Coronaria (mg/dl)	Colesterol total	Menos de 200	Más de 200
	Colesterol LDL	Menos de 100	Más de 130
	Colesterol HDL	40-60	Hombres: menos de 40 Mujeres: menos de 50
	Triglicéridos (en ayunas)	Menos de 150	Más de 150
Diabetes	Hemoglobina A1C (%)	6%	Más de 7%
	Niveles de glucosa en plasma en ayunas (mg/dl)	70-99	Más de 110%
Hipertensión	Presión arterial sistólica	Menos de 120	Más de 120
	Presión arterial diastólica	Menos de 80	Más de 80
Obesidad	Índice de masa corporal	18.5-24.9	Más de 24.9



HEALTH CHOICE®

Leading the Way to Quality Care

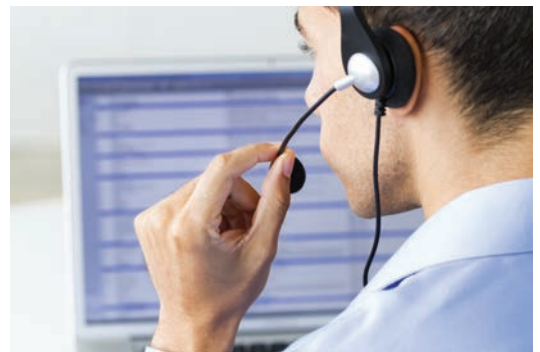
9250 NW 36th Street
5th Floor
Doral, FL 33178

Health or wellness or prevention information
Información de salud o bienestar o preventiva

¿Necesita ayuda para asistir a su cita médica?

¡Podemos ayudarlo! Para transporte en casos que no sean de emergencia, puede llamar a nuestro proveedor de transporte para programar un viaje al **1-855-371-3968**. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800**.

Para transporte en casos de emergencia, llame al **911**.



This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800** and TTY/TDD at **1-855-358-5856**, twenty-four hours a day, seven days a week (24/7).

Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de Servicio al Cliente al **1-855-355-9800** y TTY/TDD al **1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los siete días de la semana (24/7).