

## Ayudando a los miembros a alcanzar metas con los programas Healthy Behaviors

La buena salud es importante para todos nosotros. La mayoría de los proveedores de atención primaria (PCP) tienen diferentes tipos de tratamientos y exámenes que nos ayudan a encontrar problemas médicos. ¡Queremos que usted tenga la mejor salud posible y lo alentaremos a alcanzar sus metas! Prestige ofrece recompensas por completar los programas Healthy Behaviors (hábitos saludables).

Puede obtener más información e inscribirse llamando a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800**. Las recompensas van desde tarjetas de regalo de \$10 a \$50 dólares dependiendo de los programas que usted complete. Los programas Healthy Behaviors limitan la cantidad de tarjetas de regalo que puede ganar. Las tarjetas de regalo no son transferibles.

Prestige ahora ofrece 8 programas diferentes de Healthy Behaviors:

- Pérdida de peso.
- Dejar el tabaco.
- Recuperación ante el abuso de alcohol y sustancias tóxicas.
- Maternidad.
- Visitas de rutina para niños.
- Serie de pruebas para la diabetes.
- Seguimiento de la salud del comportamiento.
- Dental (la incorporación más nueva de Prestige).

Cada programa tiene un formulario que usted y su PCP deben completar y firmar. Una vez que usted finaliza todos los estudios necesarios para un programa, puede enviar el formulario usando el sobre prepagado que se proporciona en la carta de bienvenida. También puede enviar el formulario completado por fax al 1-855-236-9281. Todos los formularios completados deben devolverse a Prestige a más tardar el 31 de diciembre de 2016, a menos que corresponda una extensión. Le enviaremos una carta a fin de año para informarle si corresponde una extensión al programa al que usted se unió.

Póngase en contacto con Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** y TTY/TDD **1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener más información. Visite nuestro sitio de Internet en [www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com) para obtener más información sobre cada programa Healthy Behaviors.

## Sus beneficios de farmacia

Prestige se ha asociado con PerformRx<sup>SM</sup> para brindarle servicios de administración de beneficios de farmacia. PerformRx está reemplazando a WellDyne como el administrador de beneficios de farmacia (PBM) de Prestige.

Prestige tiene una amplia red de farmacias en Florida. Para encontrar una farmacia, usted puede acceder a nuestro directorio de proveedores en Internet en [www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com) o llamar al **1-855-371-3963** para encontrar una farmacia de la red en Florida que esté cerca de su casa.

Existen cambios en la red de farmacias. Si usted actualmente obtiene sus medicamentos bajo receta en una farmacia que no está en la red después del 1 de diciembre de 2016, podrá seguir surtiendo las recetas médicas en esa farmacia durante al menos 60 días a partir de la fecha de entrada en vigencia del 1 de diciembre de 2016.

Usted debe haber recibido una tarjeta de identificación de miembro de reemplazo por correo. La nueva tarjeta de identificación de miembro entrará en vigencia a partir del 1 de diciembre de 2016.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800**.



## Datos sobre la salud de las mujeres

**Realizar la prueba anual de Papanicolaou puede salvar la vida de una mujer.** Verdadero. Una prueba de Papanicolaou ayuda a detectar el cáncer de cuello uterino. Este tipo de cáncer generalmente puede prevenirse si en la prueba de Papanicolaou se encuentran lesiones precancerosas en el cuello uterino y se las trata. El cáncer de cuello uterino generalmente se puede curar si se lo detecta y trata en una etapa temprana. Aproximadamente la mitad de las mujeres en los Estados Unidos que tienen cáncer de cuello uterino nunca se han realizado una prueba de Papanicolaou. Las pruebas de Papanicolaou regulares disminuyen el riesgo de una mujer de contraer cáncer de cuello uterino porque pueden encontrar problemas en etapas tempranas, cuando se pueden tratar.

**Todas las mujeres tienen algún riesgo de contraer cáncer de seno.** Verdadero. Aproximadamente el 85 por ciento de las mujeres que tienen cáncer de seno no tienen antecedentes familiares de la enfermedad. Envejecer es el mayor factor de riesgo para el cáncer de seno. El riesgo puede ser mayor de lo normal para aquellas mujeres que tienen antecedentes familiares de cáncer de seno. Hable sobre sus antecedentes familiares con su PCP para conocer su nivel de riesgo. La mamografía (exploración de los senos) es el mejor método para detectar el cáncer de seno tempranamente. Si usted tiene 40 años o más, haga que le realicen una mamografía cada 1 o 2 años. Si usted es menor de 40 años y tiene antecedentes de cáncer de seno en su familia, hable con su PCP sobre la frecuencia con que debe hacerse un examen.

Llame a Servicios al Miembro de Prestige al **1-855-355-9800** si necesita ayuda para programar las pruebas de detección de rutina de la mujer.

### ¿Lo sabía?

**Su PCP puede detectar la clamidia con un simple examen de orina.** La clamidia es una infección de transmisión sexual (ITS) común. Los índices más altos de clamidia están en los jóvenes de entre 15 y 24 años de edad. Aproximadamente entre el 6 por ciento y el 10 por ciento de estos adolescentes y mujeres jóvenes tienen resultado positivo para la clamidia. Es común que las personas infectadas con clamidia no tengan síntomas, o que tengan síntomas muy leves. Las mujeres pueden tener una sensación de ardor al orinar, flujo anormal, o sangrado entre períodos menstruales. Los hombres pueden tener una sensación de ardor al orinar o secreción. La clamidia puede dañar los órganos reproductivos de las mujeres jóvenes y producir problemas como infertilidad o dificultad para llevar adelante un embarazo.

Usted debe realizarse la prueba para la clamidia 1 vez al año si tiene una nueva pareja sexual o si tiene más de 1 pareja sexual. Tenga en cuenta que cualquier persona sexualmente activa puede infectarse con clamidia al tener relaciones sexuales. La clamidia también puede transmitirse de una madre infectada a su bebé durante el parto vaginal.

Pregunte a su PCP si debe realizarse pruebas de detección de otras infecciones de transmisión sexual. Si usted sufre cualquier síntoma inusual, hable con su PCP tan pronto como sea posible.

## Importancia de las vacunas

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna anual antigripal como el primer paso y el más importante en la protección contra el virus de la gripe. Mientras que hay muchos virus diferentes de gripe, una vacuna antigripal protege contra los virus que la investigación sugiere que serán los más comunes. La vacuna antigripal puede reducir la enfermedad de la gripe, las visitas al médico, puede evitar perder días de trabajo y de escuela, así como evitar las hospitalizaciones relacionadas con la gripe.

Todas las personas de 6 meses de edad y mayores deben recibir una vacuna antigripal tan pronto como estén disponibles las de la temporada actual. Las personas con alto riesgo de complicaciones graves de la gripe incluyen niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas médicas como asma, diabetes o enfermedades cardíacas y pulmonares, y personas de 65 años de edad y mayores. Los niños menores de 6 meses tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente por la gripe, pero son demasiado pequeños para ser vacunados. Las personas que cuidan a bebés deben vacunarse en su lugar.

### Tome acciones preventivas todos los días para detener la propagación de gérmenes:

- Cuando esté enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible para evitar infectarlos.
- Si usted tiene una enfermedad similar a la gripe, los CDC recomiendan que se quede en su casa durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, excepto para recibir atención médica o para otras necesidades. (La fiebre se debe haber ido durante 24 horas sin el uso de un medicamento para bajar la fiebre).
- Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que pueden estar contaminados con gérmenes como la gripe.
- Hable con el PCP de sus hijos u otros profesionales médicos para asegurarse de que reciben las vacunas que necesitan.





## ¿Está embarazada o está pensando en tener un bebé?

El programa Bright Start® (inicio brillante) la ayuda a mantenerse saludable durante el embarazo para que su bebé tenga un nacimiento saludable. El programa Bright Start le da información importante sobre:

- Tomar vitaminas prenatales.
- Visitar a su PCP u obstetra/ginecólogo (OB/GIN) para sus citas prenatales y posparto.
- Comer bien.
- Mantenerse alejada de drogas, alcohol y tabaco.
- Visitar a su dentista para que pueda mantener sus dientes y encías saludables.

Llame a Prestige al **1-855-371-8076** para conocer más sobre el programa Bright Start. Podemos ayudarla durante su embarazo y posparto (el tiempo después de tener al bebé) para asegurar que se mantiene saludable después del nacimiento de su bebé.

Prestige recomienda a todas las miembros embarazadas que vean un OB/GIN o una enfermera partera tan pronto como creen que están embarazadas y concurrir a todas sus citas. Cuando más saludable usted está durante el embarazo, más saludable será su bebé.

## ¿A su hijo le han realizado la prueba de intoxicación por plomo?

Es importante que a su hijo pequeño le realicen la prueba para detectar intoxicación por plomo antes de los 2 años. Incluso si su hijo parece saludable, puede tener niveles peligrosos de plomo en la sangre.

### ¿Cómo se intoxica por plomo mi hijo?

La intoxicación por plomo es causada por la ingestión o inhalación de trozos de plomo o polvo de plomo. Usted y su familia pueden estar rodeados de plomo, pero es posible que no lo sepan porque no se puede oler, saborear o ver. El plomo podría encontrarse en la pintura, el agua, los juguetes y el polvo, y en la tierra alrededor de su casa.

Hable con el PCP de su hijo sobre los signos y riesgos de la intoxicación por plomo.

## Cómo asociarse con su PCP

Muchas personas están más felices con su atención médica si comparten la responsabilidad con su PCP. Su PCP es un experto en atención médica, pero usted es el experto en usted mismo. A menudo hay más de 1 opción para diagnosticar o tratar una condición. Cuando usted se asocia con su PCP, puede ayudar a decidir lo que es mejor para sus valores, creencias y estilo de vida. Usted también se sentirá más seguro al realizar el tratamiento.

### Construya una relación

- Encuentre un PCP con quien cree que puede construir una relación a largo plazo, cómoda. Es importante encontrar un PCP que lo apoyará en esta asociación.

### Sea un participante activo

- Escuche atentamente lo que dice su PCP.
- Haga preguntas. Si usted no entiende algo, pida al PCP o enfermero que lo repita de una manera diferente.
- Pida instrucciones. Antes de salir del consultorio del PCP, asegúrese de que sabe qué hacer para cuidarse a usted mismo.

### Sea honesto

- Si sus valores, creencias, temores o inquietudes pueden interferir con un tratamiento que sugiere su PCP, hable con su PCP sobre esto. Puede haber otras opciones disponibles.
- Si no tiene la intención de tomar un medicamento bajo receta o seguir un plan de tratamiento recomendado, dígalos.
- Si está siguiendo un tratamiento complementario, como la acupuntura, o si está tomando suplementos a base de hierbas, infórmeleselo a su PCP. Para ser un buen socio, su PCP tiene que saber lo que está sucediendo.

### Si usted le cuenta a su PCP sobre un problema de salud, estas son algunas preguntas importantes para hacer:

- ¿Cuál es mi diagnóstico y qué podría pasar después?
- ¿Necesito medicamentos? ¿Cuánto y con qué frecuencia? ¿A qué efectos secundarios debo estar atento?
- ¿Cómo debo cuidar de mí mismo en casa (por ejemplo, comer, dormir, ejercicio físico)?
- ¿Debo tener alguna inquietud sobre poder llevar a cabo mi parte del tratamiento?
- ¿Dónde puedo obtener información sobre este problema o tratamiento?
- ¿A qué síntomas debo estar atento?
- ¿Cuándo debo llamar para informar los síntomas?
- ¿Cuál es la mejor forma de comunicarme con mi PCP? ¿Cuándo debería volver a comunicarme con mi PCP?



**HEALTH CHOICE®**

**Leading the Way to Quality Care**

9250 NW 36<sup>th</sup> Street  
5<sup>th</sup> Floor  
Doral, FL 33178

**Health and wellness or prevention information**

**Información de salud y bienestar o preventiva**

**Enfòmasyon prevansyon ak enfòmasyon konsènan sante ak byennèt**

## **Servicios de asistencia de idioma**

Brindamos servicios de asistencia de idioma gratuitos (sin costo para usted).

**¿Le gustaría leer información en un idioma diferente?** Podemos enviarle los materiales en su idioma sin costo para usted. **¿Necesita ayuda para cambiar a un PCP que hable su idioma?** Podemos ayudarle a elegir un PCP. **¿Sabía usted que ofrecemos servicios de interpretación gratuitos (sin costo para usted) para sus citas con el PCP?** Podemos hacer que un intérprete le ayude por teléfono o en persona.

¡Podemos ayudar! Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** para obtener más información.



## **Need a different language?**

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

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

Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri rele sèvis kliyan nou an nan nimewo **1-855-355-9800** oswa **1-855-358-5856** pou moun ki pa tande byen, 24 sou 24, 7 sou 7.