

Noticias de salud para miembros



El vínculo del miembro
con Prestige Health Choice



Health Plan Accredited by
AAAHC



Aproveche al máximo la visita a su PCP

Queremos saber cómo lo estamos haciendo. Cada año, enviamos a nuestros miembros una encuesta por correo. Sus respuestas nos permiten saber qué es importante para usted. Esta es su oportunidad de decirnos cómo siente que es nuestro servicio.

Su información nos mostró lo que le gusta de Prestige Health Choice. Pero también hay áreas que tenemos que mejorar. Una de estas áreas es la manera en que nuestros miembros y proveedores se comunican entre sí. Durante su cita, no olvide hacer las siguientes preguntas a su proveedor de atención primaria (PCP):

- ¿Cuál es mi diagnóstico?
- ¿Cómo tomo el medicamento?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿El tratamiento tiene efectos secundarios?
- ¿Necesitaré alguna prueba?
- ¿Qué hace el medicamento que me está recetando?
- ¿Necesito cambiar mi rutina diaria?

Luego de su visita, averigüe qué tiene que hacer a continuación. Siempre solicite instrucciones escritas. También puede solicitar folletos o sitios de Internet que pueden ayudarlo a saber más.

NÚMERO 1 DE 2018

Artículos en esta edición

- ▶ Nuestros administradores de cuidado están aquí para usted
- ▶ Aproveche al máximo la visita a su PCP
- ▶ Comprenda sus beneficios de farmacia
- ▶ Los bancos de alimentos de Florida son su recurso comunitario
- ▶ Administre sus beneficios médicos con una aplicación móvil
- ▶ Practique hábitos saludables para su corazón todo el año
- ▶ Cómo combatir la gripe
- ▶ Tome medidas para combatir la gripe
- ▶ Nuestros administradores de cuidado pueden coordinar su atención

Prestige
HEALTH CHOICE.
Leading the Way to Quality Care

Comprenda sus beneficios de farmacia

Queremos que conozca sus beneficios de farmacia. Usamos una lista de medicamentos preferidos (PDL). Esta lista muestra cuáles medicamentos de marca y genéricos están disponibles para usted. La PDL contiene información importante sobre estos medicamentos. Incluye cómo y cuándo tomar un medicamento bajo receta médica.

Compartimos esta lista con su PCP. Nuestra PDL está disponible en Internet. Contiene una lista de todos los medicamentos que cubrimos. Si le recetan un medicamento que no está en esta lista, pregúntele a su PCP. Para ver nuestra PDL, visite nuestro sitio de Internet en www.prestigehealthchoice.com.



Los bancos de alimentos de Florida son su recurso comunitario

En Prestige Health Choice, la atención es la clave de nuestro trabajo. Por este motivo trabajamos con socios comunitarios: para ayudarlo.

Uno de nuestros socios es Feeding Florida. Feeding Florida tiene una red de 13 bancos de alimentos en todo el estado. Cada uno ofrece programas y servicios para ayudarlo a mantenerse bien. Para conocer más sobre ellos, visite el sitio de Internet de Feeding Florida en www.feedingflorida.com

Prestige Health Choice puede brindar servicios de idiomas a los miembros que los necesiten. Podemos ponerlo en contacto con personal bilingüe o con un intérprete. Estos servicios son sin cargo. Si necesita materiales o servicios escritos en un idioma que no sea inglés, háganoslo saber. Llame sin cargo a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Prestige Health Choice brinda los siguientes servicios de comunicación para miembros y proveedores:

- Servicios de TDD (dispositivo de telecomunicaciones para personas sordas)/TTY (teleimpresora o teletipo) para los miembros que los necesitan. TDD y TTY son dispositivos electrónicos para la comunicación de texto mediante una línea telefónica. Se usan cuando una o más partes tienen dificultades de audición o del habla.
- Recibir asistencia con el idioma para que los miembros puedan abordar temas de la administración de la utilización.

Prestige Health Choice proporciona un número de teléfono separado para recibir mensajes TDD/TTY o utiliza los servicios de relé 711 del estado.





Administre sus beneficios médicos con una aplicación móvil

Ahora puede administrar sus beneficios sobre la marcha. La aplicación móvil de Prestige Health Choice funciona en teléfonos inteligentes con Android y en iPhones. Está disponible en inglés, español y criollo de Haití. Encuentre lo que es importante para usted:

- **Cobertura y beneficios:** Vea sus beneficios de Prestige Health Choice. Comparta esta información con su PCP.
- **Tarjetas de identificación:** Vea su tarjeta de identificación de miembro. Compártala con su PCP o cuando recoja una receta médica en su farmacia.
- **Recordatorios de atención:** Realice un seguimiento de su historial médico personal. Mire todas sus fechas de atención.
- **Búsqueda de proveedores:** Ubique a los proveedores que pertenecen a la red por especialidad o nombre. Busque por código postal y ubique hospitales o centros de atención de urgencia*.

Escanee ahora para obtener su aplicación móvil, o visite [Google™ Play Store](#) o [Apple® App Store®](#).



Apple



Android

*Requiere tener habilitado compartir ubicación en su teléfono.

Practique hábitos saludables para su corazón todo el año

Ahora es un excelente momento para comenzar a practicar hábitos saludables para el corazón que puede usar todo el año.

La presión arterial y el colesterol afectan la salud de su corazón. Cuanto más alta sea la presión arterial, mayor será el riesgo de tener problemas de salud en el futuro. Si la presión arterial es alta, aplica una tensión adicional sobre las arterias y el corazón. Cuando hay demasiado colesterol en la sangre, se acumula en las paredes de las arterias. Esto puede causar enfermedades cardíacas. Cuando las arterias se estrechan, el flujo sanguíneo al corazón disminuye la velocidad o se bloquea.

Existen maneras sencillas de reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón como resultado de la presión arterial alta o demasiado colesterol.

- **Ejercicio físico:** La Asociación Americana del Corazón recomienda 40 minutos de ejercicio aeróbico activo entre tres y cuatro veces por semana. Hable con su PCP sobre un programa de ejercicio físico adecuado para usted.
- **Dieta:** Limite las grasas saturadas, las grasas trans, el sodio, las carnes rojas, los dulces y las bebidas con azúcar. Si come carnes rojas, elija los cortes más magros disponibles.



Esta es una receta rápida y fácil de sopa de pavo y verduras:

Ingredientes

1 libra de pechuga de pavo desmenuzada y sin piel

3 zanahorias grandes (peladas, en rodajas)

3 calabacines medianos (en rodajas)

1 cebolla pequeña (picada)

1 lata de 28 oz. de salsa de tomate, sin sal agregada

1 lata de frijoles cannellini de 15 oz., sin sal agregada (enjuagada y escurrida)

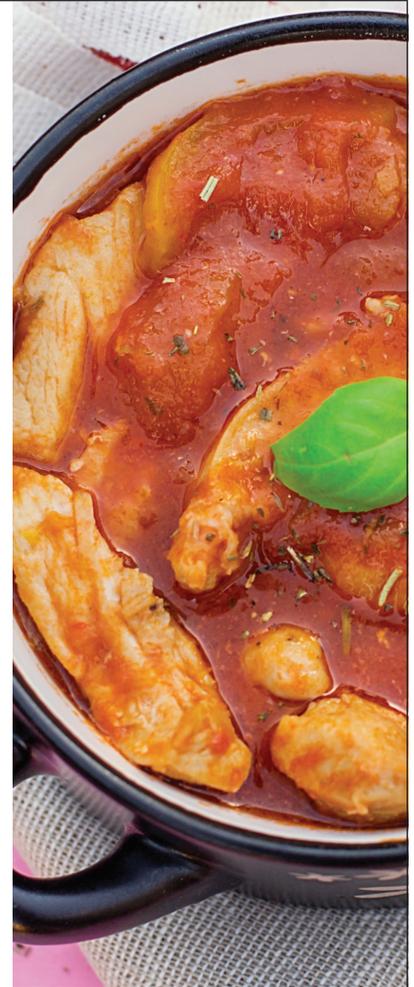
2 dientes de ajo medianos (picados)

1 cucharada de condimento italiano seco (desmenuzado)

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta

4 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio



Instrucciones

En un tazón grande, mezclar todos los ingredientes excepto el caldo. Poner la sopa en una bolsa de plástico para congelador con cierre hermético de 1 galón. Colocar la bolsa aplanada en el congelador. Luego congelar.

Instrucciones para cocinar

Descongelar la bolsa durante la noche en el refrigerador. Verter el contenido de la bolsa en una olla para cocción lenta. Verter el caldo, revolver para mezclar. Cocinar tapado, en mínimo, durante ocho horas o hasta que el pavo ya no esté rosado.

Copyright de la receta de la Asociación Americana del Corazón, 2017. Esta receta le llega a través del movimiento Healthy For Good™ de la Asociación Americana del Corazón. Para obtener recetas más simples, rápidas y económicas, visite www.heart.org/recipes.

Calorías
por porción

224

Grasas saturadas
por porción

0.4 g

Sodio
por porción

314 mg

Cómo combatir la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan una vacuna antigripal anual para todas las personas de 6 meses de edad en adelante. Las vacunas antigripales tienen importantes beneficios. Pueden reducir las enfermedades gripales y evitar las visitas a los hospitales relacionadas con la gripe.

Prestige Health Choice ofrece vacunas contra la gripe sin costo. Puede recibirlas a través de su PCP o en una farmacia de la red. Para encontrar una farmacia de la red, visite nuestro sitio de Internet o llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Tome medidas para combatir la gripe

1. Tome medicamentos para la gripe si su PCP los receta.
 - Si tiene un alto riesgo de tener complicaciones por la gripe, hable con su PCP. Las personas en alto riesgo incluyen:
 - Niños menores de 5 años, especialmente los niños menores de 2 años.
 - Adultos de 65 años en adelante.
 - Mujeres embarazadas.
 - Mujeres hasta dos semanas después del parto.
 - Personas que residen en hogares de ancianos y centros médicos de cuidado prolongado.
 - Si contrae gripe, algunos medicamentos pueden ayudarlo a sentirse mejor.
 - Pida a su PCP más información sobre los medicamentos que pueden ayudarlo.
 - Incluso si se vacunó contra la gripe esta temporada, si tiene alto riesgo, comuníquese con su PCP.
2. Tome medidas todos los días para ayudar a evitar la propagación de gérmenes.
 - Intente evitar el contacto cercano con personas enfermas si es posible.
 - Si se enferma, limite el contacto con los demás tanto como sea posible. Esto puede evitar que ellos se enfermen.
 - Lávese las manos a menudo. Use agua y jabón durante 20 segundos como mínimo. Si no hay agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol. Además, limpie y desinfecte las superficies y los objetos que pueden estar contaminados con gérmenes como los de la gripe.
 - Evite tocarse los ojos, la nariz o boca. Los gérmenes se propagan de esta manera. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.
3. Recuerde: ¡No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe!
 - Todavía hay tiempo para protegerse de la gripe. Pregúntele a su PCP sobre la vacuna antigripal.

Actualización: Nuevo proveedor de servicios de atención domiciliaria



El 1 de abril de 2018, Coastal Care Services pasará a ser nuestro nuevo proveedor de servicios de atención domiciliaria. Los servicios de atención domiciliaria incluyen equipos médicos duraderos, servicios médicos y de infusión a domicilio. Si utiliza servicios de atención domiciliaria, puede continuar viendo a su proveedor actual hasta el 31 de mayo de 2018. Si está embarazada y usa los servicios de atención a domicilio, puede continuar recibiendo la atención relacionada con el embarazo hasta el final de su atención posparto. Si tiene preguntas, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



Nuestros administradores de cuidado pueden coordinar su atención

Algunos miembros pueden necesitar servicios que Prestige Health Choice no ofrece. Estos son conocidos como servicios no contractuales. Se ofrecen a través de la tarifa por servicio (FFS) de Medicaid o de otros proveedores. Si usted cumple con los requisitos, nuestros administradores de cuidado pueden derivarlo a estos servicios. Pueden coordinar su atención.

Algunos ejemplos de servicios no contractuales incluyen:

- **Atención pediátrica prescrita extendida (PPEC).** Se trata de una guardería infantil calificada por hasta 12 horas. Está cubierto por FFS. La PPEC es para los miembros desde el nacimiento hasta los 20 años. Incluye servicios de enfermería, cuidado personal, terapias de desarrollo y capacitación para los cuidadores.
- **Servicios basados en el hogar y la comunidad (HCBS) de iBudget.** HCBS les permite a los miembros recibir atención en el hogar, en vez de en una institución. Para cumplir con los requisitos, un miembro

debe tener una discapacidad física o una enfermedad mental serias. Este servicio es para miembros de 3 años de edad en adelante.

- **Servicios del programa de reintegro a escuelas certificadas por Medicaid.** Proporciona atención de enfermería médicamente necesaria; administración de medicamentos; terapia del habla, física y ocupacional; servicios para la salud del comportamiento; y servicios de trabajo social. Es para niños menores de 21 años en un ámbito escolar.
- **Servicios en centros médicos de atención intermedia.** Se trata de servicios de atención a domicilio las 24 horas para miembros de cualquier edad. Los miembros deben tener tanto discapacidades intelectuales como del desarrollo para cumplir con los requisitos.
- **Análisis de comportamiento aplicado.** Este servicio es para miembros menores de 21 años con un diagnóstico de autismo o trastorno del espectro autista.
- **Servicios dentales.**

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.

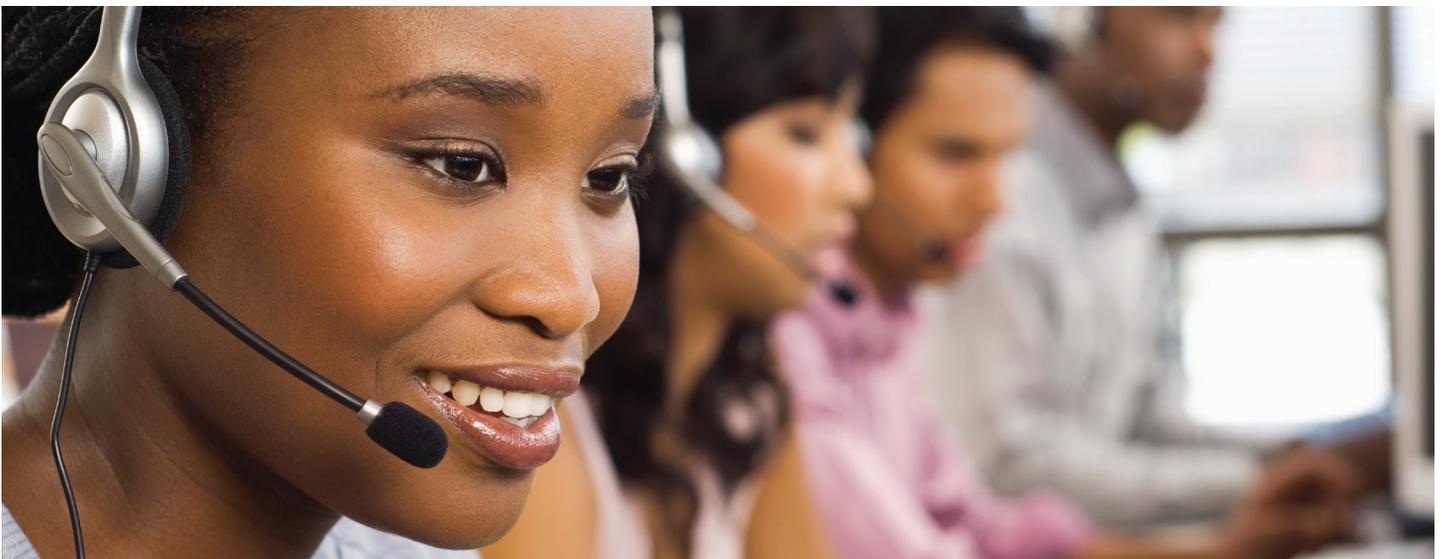
Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al **1-855-355-9800** o TTY/TDD **1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

PRES_1815470

Para averiguar si usted o un integrante de su familia cumplen con los requisitos para recibir servicios no contractuales, comuníquese con nuestro Equipo de Alcance y Respuesta Rápida. Llame sin cargo al **1-855-371-8072 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:30 p.m. También puede hablar con el administrador de cuidado que Prestige Health Choice le ha asignado.





HEALTH CHOICE®

Leading the Way to Quality Care

11631 Kew Gardens Ave.
Suite 200
Palm Beach Gardens, FL 33410

Health and wellness or prevention information
Información de la salud y el bienestar o preventiva
Enfòmasyon prevansyon oswa enfòmasyon
konsènan sante ak byennèt

Noticias de salud para miembros



*El vínculo del miembro
con Prestige Health Choice*

Nuestros administradores de cuidado están aquí para usted

Su salud es única. Si vive con diabetes, un trastorno cardiovascular u otra afección crónica, puede reunir los requisitos para la administración de cuidados complejos. Si cumple con los requisitos, puede inscribirse en cualquier momento. También puede suspenderlo en cualquier momento. Para averiguar cómo puede beneficiarse de esto, usted puede:

- Preguntarle a su proveedor de atención primaria (PCP).
- Si está saliendo de alta del hospital, consulte a su planificador del alta.
- Si ya tiene un administrador de cuidado, pregúntele a él.
- Llame a nuestro Equipo de Alcance y Respuesta Rápida sin cargo al **1-855-371-8072 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:30 p.m.

