

CARE CONNECTION

PRIMAVERA 2018

CREANDO VIDAS MÁS SALUDABLES



**Cómo su beneficio de farmacia
funciona para usted**

No olvide visitar pronto a su PCP

**Obtenga recompensas por
mantenerse sano**





Vea cómo la administración de la utilización funciona para usted

Nuestro equipo de Administración de la Utilización (UM) está compuesto por diferentes profesionales del cuidado de la salud. Nuestro equipo se enfoca en ayudarlo a recibir atención de alta calidad de manera accesible. Los enfermeros, los directores médicos y los farmacéuticos se enfocan en su cuidado y bienestar. Al momento de revisar la solicitud de un proveedor para autorizar un servicio, decidirán si es médicamente necesario o apropiado.

Los proveedores solicitan los servicios para identificar cuál es el problema, aliviar el dolor o evitar una enfermedad. Queremos que usted sepa lo siguiente:

- Tomamos decisiones según estos criterios:
 - Si la atención y el servicio son apropiados.
 - Si existe cobertura.
- No recompensamos a los proveedores de la red por rechazar, limitar o demorar los beneficios o servicios de atención médica.
- No damos recompensas a nuestros empleados por tomar decisiones sobre la atención médica que puedan generar que los miembros usen menos beneficios.

Usted cuenta con derechos y responsabilidades

Hacemos todo lo posible para tratar a nuestros miembros con respeto y dignidad, y no discriminamos según raza, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad u orientación sexual. Tampoco deben hacerlo los proveedores de la red: Para obtener una lista de los derechos y responsabilidades del miembro, visite nuestro sitio de Internet en www.prestigehealthchoice.com/member/span/informationforyou/rights-and-responsibilities. Esta información también se encuentra en su Manual del Miembro. Si no puede ver el Manual del Miembro en línea, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 711)**. Le enviaremos una copia impresa por correo a pedido.



Cómo funciona su beneficio de farmacia

Es fácil usar su beneficio de farmacia. Su proveedor le recetará el medicamento que necesite. También podrá indicarle opciones de la lista de medicamentos preferidos (PDL). Puede encontrar la PDL en el sitio de Internet de la Agencia para la Administración de Atención Médica (AHCA) en www.ahca.myflorida.com/Medicaid/Prescribed_Drug/pharm_thera/fmpdl.shtml. También puede obtener información sobre actualizaciones y cambios en la PDL en el Informe de Resumen de Cambios. Puede ver el Informe de Resumen de Cambios en la misma página que la PDL.

Ofrecemos medicamentos recetados cubiertos sin costo alguno. Solo muestre su tarjeta de identificación de miembro de Prestige Health Choice al farmacéutico en una farmacia de la red. Para encontrar una farmacia de la red, visite nuestro sitio de Internet en www.prestigehealthchoice.com/member/span/find-provider o llame a Servicios de Farmacia al Miembro **1-855-371-3963**.

Es posible que su proveedor necesite de nuestra aprobación antes de surtir su receta. Esto se llama autorización previa. Su proveedor deberá enviarnos una autorización previa si es necesario. Nosotros la revisaremos e informaremos nuestra decisión a usted y su proveedor. Si no aprobamos la receta, usted recibirá una carta con los motivos. La carta le informará cómo presentar una apelación en caso de que desee hacerlo.

Health Plan Accredited by



Si usted se sumó recientemente a Prestige Health Choice, le enviaremos la siguiente información sobre sus beneficios médicos. Los miembros actuales reciben esta información todos los años.

- Una lista de beneficios y servicios incluidos en su plan de salud.
- Una PDL para buscar información. La PDL incluye los medicamentos cubiertos por Prestige Health Choice.
- Una guía de referencia de copagos. Esto le mostrará cuáles son los cargos que deben pagar los miembros y cualquier restricción que pueda haber para recibir atención fuera del área de servicio de Prestige Health Choice.
- Cómo obtener los servicios de idiomas. Estos servicios son gratuitos.
- Cómo presentar un reclamo por los servicios cubiertos.
- Cómo encontrar proveedores de nuestra red.
- Cómo y dónde obtener los servicios de atención primaria.
- Cómo recibir atención especializada o servicios para la salud mental.
- Cómo recibir atención luego de los horarios de atención.
- Cómo recibir atención ante una emergencia, incluido cuándo debe ir a una sala de emergencia o usar los servicios de 911.
- Cómo recibir atención cuando esté de viaje.
- Cómo denunciar fraudes y abusos, y cómo presentar quejas y apelaciones.

Nuestro sitio de Internet también cuenta con información importante. Visite nuestro sitio de Internet en www.prestigehealthchoice.com para leer su Manual del Miembro o buscar un proveedor. Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 711)** si desea que le enviemos esta información por correo postal.

Coma bien para proteger su vista

Mayo es el mes de la vista sana. Puede tomar un examen de la vista para revisar problemas oculares comunes. Si no tuvo un examen de la vista hace tiempo, coordine uno ahora mismo. Recuerde que la salud de la vista comienza con usted.

Estas son nueve maneras en las que puede proteger su vista¹

1. Tome exámenes de la vista con frecuencia para detectar problemas comunes. Si no tuvo un examen hace tiempo, coordine uno ahora mismo.
2. Use anteojos de sol que bloqueen de 99 a 100 por ciento de los rayos ultravioleta (UVA y UVB).
3. Conozca los antecedentes de vista de su familia. Algunas enfermedades son hereditarias.
4. Mantenga un peso saludable.
5. Si fuma, deje de hacerlo.
6. Descanse los ojos. Si pasa mucho tiempo delante de la TV o la computadora, mire a 20 pies durante 20 segundos cada 20 minutos.
7. Lávese las manos antes de quitarse los lentes de contacto para evitar infecciones.
8. Coma hojas verdes en abundancia y pescados como el salmón o la trucha.
9. Tome precauciones con respecto a la vista en el lugar de trabajo.

1. "Simple Tips for Healthy Eyes" (Consejos saludables para mantener sus ojos sanos), Instituto Oftalmológico Nacional, con acceso el 16 de abril de 2018, <https://nei.nih.gov/healthyeyes/eyehealthtips>.



La nutrición es importante para una buena salud de la vista. Aquí le dejamos una receta rica en espinacas para mantener sus ojos sanos.

Penne integral con espinaca y gorgonzola

Ingredientes:

- 10 oz. de pasta integral sin cocinar
- Aceite de oliva en aerosol
- 1 1/2 taza de cebolla amarilla cortada en cubos (~ 1 cebolla mediana)
- 3 dientes de ajo grandes picados
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3 tomates Roma picados (~2 tazas)
- 1 bolsa (6 onzas) de espinaca fresca
- 1/3 de taza de albahaca fresca picada o 1 cucharadita de albahaca seca
- Sal y pimienta a gusto
- 2/3 de taza de queso gorgonzola desmenuzado
- 1/3 de taza de piñones (opcional)

Instrucciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones en el paquete, sin salar el agua.
2. Mientras se cocina la pasta, rocíe una sartén antiadherente grande con aceite en aerosol. Caliente a fuego medio-alto. Agregue las cebollas, luego revuelva y cocine hasta que estén ligeramente transparentes durante aproximadamente cinco minutos. Agregue ajo, revuelva y cocine durante otro minuto. Añada el caldo y deje cocer a fuego lento durante tres minutos. Agregue los tomates, revuelva y cocine a fuego lento por dos minutos. Agregue la espinaca y la albahaca, luego cocine y revuelva durante aproximadamente dos minutos, o hasta que las hojas se ablanden.
3. Quite del fuego y agregue sal y pimienta a gusto.
4. Cuele la pasta y agregue a la mezcla de espinaca. Revuelva por completo. Sirva en un plato y agregue el gorgonzola y los piñones.

Información nutricional (por porción): 300 calorías, 25 % de grasa (8.3 g total, 2.8 g saturada), 57 % de carbohidratos (43 g), 18 % de proteínas (13.5 g), 8 mg de colesterol, 8.6 g de fibra, 27 mg de vitamina C, 1.33 mg de vitamina E, 271 mg de sodio.

Fuente: "Recipes for Healthy Eyes" (Recetas para ojos saludables), Asociación de Optometría de los Estados Unidos, con acceso el 16 de abril de 2018, <https://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/diet-and-nutrition/recipes-penne>.

Consejos de seguridad para la temporada de huracanes

La temporada de huracanes este año comienza el 1° de junio. Ya falta poco. Por eso, aproveche ahora y prepárese para mantener la seguridad de su familia.

Abastézcase de provisiones. Comience por construir un kit básico de emergencia. Estos son algunos puntos para tener presentes:

- Agua: un galón por persona por día durante al menos tres días.
- Lejía para hogar y un gotero para desinfectar el agua.
- Alimentos: provisión para un mínimo de tres días que no necesite refrigeración. Evite comidas que le causen sed. Considere mantequilla de maní, atún en lata, frutos secos y batidos para reemplazar comidas.
- Abrelatas manual para alimentos.
- Radio a pilas o con manivela.
- Linterna y baterías extra.
- Kit de primeros auxilios.
- Silbato para solicitar ayuda.
- Celular completamente cargado y una batería adicional.

Prepare a su familia. Repase su plan de emergencia con su familia. Revise frecuentemente las actualizaciones sobre la tormenta. Busque información en la TV, la radio y en línea. Preste atención a las sirenas y las señales de advertencia. Reúna y lleve documentos importantes (como testamentos o pasaportes) con usted.

Las mascotas también necesitan planes. Haga planes de evacuación que incluyan a sus mascotas. Las mascotas que quedan atrás durante o luego de un huracán pueden lastimarse o perderse. Es su responsabilidad como dueño de una mascota informarse sobre los tipos de refugios y asistencia que están disponibles en su área para alojar mascotas.

Esté medicamente preparado. Haga una lista de todos sus medicamentos recetados. Realice un plan para tener un suministro de al menos 30 días para que no se le agote. Si usted o un familiar recibe atención médica en el hogar o necesita electricidad para el soporte vital, realice planes de emergencia con tiempo con su PCP. Tenga una nevera y hielo disponibles para cualquier medicamento que guarde en el refrigerador. Tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro de Prestige Health Choice.

Fuentes: "What to Do Before the Tropical Storm or Hurricane" (Qué hacer antes de una tormenta tropical o huracán), Servicio Meteorológico Nacional, con acceso el 16 de abril de 2018, <http://www.nws.noaa.gov/om/hurricane/plan.shtml>.

"Basic Disaster Supplies Kit" (Kit de suministros para desastres), Ready.gov, con acceso el 16 de abril de 2018, <https://www.ready.gov/build-a-kit>.



¡No olvide visitar pronto a su PCP!

Prestige Health Choice quiere que se mantenga sano. Una de las maneras más fáciles de hacerlo es coordinar una visita de cuidado preventivo con su proveedor de atención primaria (PCP) durante los primeros seis meses de cada año. Desde inyecciones para la gripe y pruebas de detección hasta exámenes físicos, el cuidado preventivo ayuda a mantenerlo lo más sano posible.

El cuidado preventivo incluye chequeos frecuentes, pruebas de detección y vacunas (inyecciones). Este tipo de cuidado también puede ayudarlo a detectar un problema de salud antes de que se vuelva grave. Hable con su PCP sobre el tipo de cuidado apropiado para usted.

Diez motivos por los que las vacunas no son solo para chicos

De acuerdo con la Fundación Nacional para Enfermedades Infecciosas, la necesidad de vacunas no termina cuando es adulto. La inmunidad de las vacunas infantiles puede desaparecer y usted puede quedar expuesto a nuevas y distintas enfermedades. Estas son diez razones por las que usted debe mantenerse al día con sus vacunas como adulto:

- 1 Las enfermedades prevenibles con las vacunas no han desaparecido.**

Los virus y las bacterias contra las que vacunamos y que causan enfermedades y la muerte aún existen. Sin la protección de las vacunas, podría haber más brotes de enfermedades y males más severos.
- 2 Las vacunas lo ayudan a mantenerse sano.**

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades recomiendan la aplicación de vacunaciones en todas las etapas de la vida. Estas pueden proteger contra muchas enfermedades. Cuando omite vacunas, puede quedar expuesto a enfermedades como el herpes zóster, la enfermedad neumocócica (neumonía), la influenza (gripe), el virus del papiloma humano (VPH) y la hepatitis B.
- 3 Las vacunas son tan importantes para su salud general como la dieta y el ejercicio.**

Al igual que los alimentos saludables, el ejercicio y los chequeos frecuentes, las vacunas tienen un papel fundamental en una buena salud. Son una de las medidas preventivas de cuidado más simples, seguras y convenientes que existen.
- 4 Las vacunas pueden ser la diferencia entre la vida y la muerte.**

Las infecciones prevenibles con vacunas pueden ser peligrosas.
- 5 Las vacunas son seguras.**

Las vacunas son sometidas a pruebas exhaustivas al igual que otros medicamentos para asegurarse de que sean seguras para usted.
- 6 Las vacunas no le darán la enfermedad que buscan combatir.**

No puede enfermarse a causa de una vacuna. Algunas vacunas contienen células de virus muertas, y es imposible enfermarse a causa de estas.
- 7 Las personas jóvenes y con buena salud también pueden enfermarse.**

Los niños y las personas de la tercera edad están en mayor riesgo de infecciones graves y complicaciones en muchos casos. Sin embargo, las enfermedades prevenibles con vacunas pueden afectar a cualquiera. Si es joven y tiene buena salud, las vacunas lo ayudarán a mantenerse sano.
- 8 Las enfermedades prevenibles con vacunas no han desaparecido.**

Una gripe promedio puede durar hasta 15 días. Esto implica días de trabajo perdidos.
- 9 Cuando usted se enferma, su familia también queda expuesta.**

Una enfermedad prevenible con vacunas que podría enfermarlo por una o dos semanas podría resultar letal para sus hijos, nietos o padres si se contagian. Cuando usted se vacuna, está protegiendo a usted y su familia.
- 10 Su familia y compañeros de trabajo lo necesitan.**

En los Estados Unidos, todos los años, millones de adultos contraen enfermedades prevenibles con vacunas. Esto hace que falten al trabajo, y los deja incapacitados para cuidar a aquellos que los necesitan, incluidos sus hijos o padres de edad avanzada.

Fuente: "10 Reasons To Be Vaccinated" (10 razones para vacunarse), Fundación Nacional para Enfermedades Infecciosas, con acceso el 16 de abril de 2018, <http://www.adultvaccination.org/10-reasons-to-be-vaccinated>.

Sala de emergencias o centro de cuidado de urgencia: ¿A cuál debe asistir?

Su salud y seguridad son muy importantes para nosotros. No necesita aprobación de Prestige Health Choice para recibir atención en una emergencia. El hospital no puede negarse a atenderlo. Es la ley. Sin embargo, si asiste a una sala de emergencias, llame a su PCP para realizar una visita de seguimiento dentro de las 24 horas.

Información básica sobre la sala de emergencias

- En 2011, se realizaron 136.3 millones de visitas a salas de emergencias en los Estados Unidos.¹
- La razón más común por la que las personas asistieron fue dolor estomacal y abdominal.²
- En 2013, el costo promedio de una visita a una sala de emergencias de más de 8000 pacientes en todo el país fue de \$2,168.³

Vaya a la sala de emergencias para	Vaya al centro de atención de urgencias para
Huesos rotos, articulaciones desplazadas	Síntomas que aparecen gradualmente
Cortes profundos que requieran puntos de sutura	Esguinces
Lesiones en la cabeza o en los ojos	Garganta irritada
Cambios repentinos en el estado mental	Infecciones en el tracto urinario
Desmayo o pérdida del conocimiento	Sarpullidos sin fiebre
Sangrado constante	Asma leve
Sangrado vaginal en el embarazo	Mordeduras de animales
Vómitos reiterados	Conjuntivitis
Quemaduras graves	Dolores de oído
Convulsiones sin diagnóstico previo de epilepsia	Imposibilidad para coordinar una cita con su PCP el mismo día

1. Richard Niska et al., "National Hospital Ambulatory Medical Care Survey: 2007 Emergency Department Summary" (Encuesta Nacional de Atención Médica Ambulatoria en Hospitales: Resumen del Departamento de Emergencias 2007), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, doi:10.1037/e587172010-001.

2. Ibid.

3. Lindsay Abrams, "How much Does it Cost to Go to the ER?" (¿Cuánto cuesta ir a una sala de emergencias?) *The Atlantic*, 28 de febrero de 2013, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/02/how-much-does-it-cost-to-go-to-the-er/273599/>.

Obtenga recompensas por mantenerse sano

¿Sabía usted que sus beneficios de salud incluyen nuestro Programa de Comportamiento Saludable? Ofrecemos a los miembros tarjetas de regalo de \$10, \$20, \$30 y hasta \$50 para Subway, Publix y Walmart solo por completar cualquiera de nuestros catorce programas de Comportamientos Saludables. Estos incluyen:

- Programa de administración de cuidados para dejar de fumar.
- Programa de administración de cuidados para bajar de peso.
- Programa de administración de cuidados para la adicción de sustancias tóxicas y alcohol.
- Visitas de seguimiento para la salud del comportamiento.
- Pruebas de detección para la diabetes.
- Exámenes de la vista para la diabetes.
- Visitas de maternidad.
- Visitas posparto.
- Programa para niños sanos.
- Visitas para el cuidado de la salud de los adolescentes.
- Programa dental.
- Pruebas de detección de plomo.
- Pruebas de detección para el cáncer de seno.
- Prueba de detección de cáncer cervical.
- Acceso de adultos a servicios preventivos y ambulatorios.

Todos pueden beneficiarse de la práctica de un comportamiento saludable. Los programas se ofrecen sin costo alguno a los miembros de Prestige Health Choice. Obtenga más información sobre nuestro Programa de Comportamiento Saludable en nuestro sitio en Internet en www.prestigehealthchoice.com/member/span/healthresources/healthy-behaviors. También puede llamar a Servicios al Miembro para inscribirse al **1-855-355-9800 (TTY 711)**.



Return Mail Processing Center
8171 Baymeadows Way West
Jacksonville, FL 32256

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

PRES_18199065 y M1352_1804

CARE CONNECTION

PRIMAVERA 2018

CREANDO VIDAS MÁS SALUDABLES



La buena salud depende de una buena comunicación

No hay problemas en hacer preguntas durante una visita con su PCP. De hecho, hacer preguntas lo ayudará a recibir una mejor atención. Hablar con su PCP genera mayor confianza. También ayuda a mejorar los resultados, la calidad, la seguridad y la satisfacción.

Una de las mejores maneras para comunicarse es hacer preguntas. Una simple pregunta puede ayudarlo a sentirse y cuidarse mejor. Estas son algunas preguntas que puede hacer a su PCP durante su próxima visita.¹

1. ¿Para qué sirve la prueba?
2. ¿Cuántas veces ha realizado este procedimiento?
3. ¿Cuándo obtendré los resultados?
4. ¿Por qué necesito este tratamiento?
5. ¿Existen alternativas?
6. ¿Cuáles son las posibles complicaciones?
7. ¿Qué hospital se adapta mejor a mis necesidades?
8. ¿Cómo se escribe el nombre de ese medicamento?
9. ¿Existen efectos secundarios?
10. ¿Este medicamento tiene alguna interacción con los que ya estoy tomando?

1. "The 10 Questions You Should Know" (Las 10 preguntas que debería conocer) Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica, con acceso el 16 de abril de 2018, <https://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/10questions.html>.