

Noticias de salud para miembros



El vínculo del miembro
con Prestige Health Choice



Health Plan Accredited by



NÚMERO 3 DE 2017

Artículos en esta edición

- ▶ Descargue hoy la aplicación móvil de Prestige
- ▶ Su atención de la salud del comportamiento
- ▶ ¿Qué es el TDAH?
- ▶ Cómo funcionan sus beneficios de farmacia
- ▶ ¿Necesita servicios de farmacias especializadas?
- ▶ Virus del Zika: Qué necesita saber
- ▶ Consejos para mejorar el dolor
- ▶ ¿Necesita transporte? Los servicios de transporte están disponibles
- ▶ Cómo estar fresco y seguro: Los niños y la seguridad en la piscina
- ▶ Recompense su buena salud
- ▶ Ayude a controlar su diabetes
- ▶ Datos sobre la salud de la mujer
- ▶ ¿Lo sabía?
- ▶ Cómo acceder a beneficios que no son de Medicaid
- ▶ ¿Necesita información en otros idiomas?



Su atención de la salud del comportamiento

Queremos que nuestros miembros se sientan lo mejor posible. Prestige trabaja con una organización de atención administrada de la salud del comportamiento para prestarle servicios de atención de la salud del comportamiento.

Los servicios de atención de la salud del comportamiento que podría necesitar para usted o su familia incluyen:

- Terapia individual, familiar o de grupo.
- Evaluaciones individuales y de la familia.
- Tratamiento de día para adultos y niños.
- Evaluaciones.
- Planificación del tratamiento.
- Administración de casos.

- Administración de medicamentos.
- Servicios terapéuticos de comportamiento en el lugar.

Su proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudarlo a recibir el tratamiento que necesita. Debe informarle a su PCP si usted o alguien de su familia están teniendo problemas con la salud del comportamiento.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención de la salud del comportamiento, llame sin cargo a Servicios al Miembro de Prestige al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Servicios al Miembro puede ayudarlo a programar una cita. También puede buscar en nuestro directorio de proveedores en www.prestigehealthchoice.com.



¿Qué es el TDAH?

A muchos niños les puede resultar difícil quedarse quietos, permanecer sentados o enfocados en una tarea. Pero para algunos niños, puede ser tan difícil que les causa problemas en la escuela, en casa e incluso cuando están jugando con otros niños. Esto podría ser un signo de que un niño tiene una condición llamada trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Los signos del TDAH generalmente aparecen en la infancia, y la condición puede durar hasta la edad adulta. Afecta a cada niño de manera diferente. Asimismo, el comportamiento del niño puede cambiar a medida que crece.

Algunos signos comunes del TDAH incluyen:

- Problemas para prestar atención a los detalles, seguir instrucciones o completar tareas.
- No poder sentarse y quedarse quieto el tiempo suficiente para terminar de comer o hacer la tarea.
- Necesita moverse todo el tiempo, como correr, saltar y trepar.
- Actuar por impulso, agarrar cosas, o no querer esperar el turno para hacer algo.



La ayuda está disponible

Si cree que su hijo podría tener TDAH, hable con el PCP de su hijo. Este primer paso es importante para averiguar si los problemas se deben al TDAH. El PCP de su hijo puede decirle las medidas que debe tomar.

En el presente, no existe cura para el TDAH. Pero hay buenas opciones de tratamiento para ayudar a los niños con TDAH. Por ejemplo, los medicamentos y la terapia del comportamiento, que a veces se usan combinados, pueden ayudar a los niños a controlar su comportamiento en el hogar, en la escuela y cuando están jugando con otros niños.

Haga algunos cambios en el hogar y en la escuela

También existen maneras en las que usted puede ayudar a su hijo fuera del consultorio médico.

- Brinde apoyo. No olvide felicitar a su hijo cada vez que se está comportando bien o está mostrando una mejoría. Establezca reglas claras para que su hijo las pueda seguir. Trate de no castigar a su hijo cada vez que rompe una regla. A usted le puede resultar difícil mantener la paciencia, pero recuerde que esto también es difícil para su hijo.
- Sea comprensivo. En lugar de enojarse con su hijo, ofrézcale ayuda. Muéstrela a su hijo cómo tomar decisiones favorables y hacer cambios positivos.
- Hable con los maestros de su hijo. Esto ayudará a los maestros a comprender y apoyar a su hijo y a encontrar maneras de manejar mejor los síntomas del TDAH. A veces se encuentran disponibles servicios de educación especial para niños con TDAH.
- Infórmese. Hay muchos recursos, como libros y videos, para ayudar a los padres a entender mejor el TDAH y desarrollar habilidades para ayudar a sus hijos.

Fuente:
www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html



Cómo funcionan sus beneficios de farmacia

Su proveedor escribirá una receta médica para que su farmacéutico surta el medicamento. Los proveedores pueden referir medicamentos del listado de medicamentos preferidos (en inglés, PDL). El PDL está disponible en nuestro sitio de Internet en www.prestigehealthchoice.com. El Informe de resumen de cambios incluye los últimos cambios realizados en el PDL. Puede encontrar el Informe de resumen de cambios en ahca.myflorida.com/medicaid/Prescribed_Drug/pharm_thera/fmpdl.shtml.

Las recetas médicas cubiertas no tienen costo para usted. Muestre su tarjeta de identificación de miembro cuando obtiene sus recetas médicas. Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame a Servicios de Farmacia al Miembro al 1-855-371-3963.

Autorización previa (aprobación previa)

Su proveedor puede solicitar la aprobación de un medicamento que no está en el PDL o que necesita aprobación previa. Esto se llama autorización previa. Su proveedor puede enviarnos un formulario de solicitud de autorización previa. Lo revisaremos y le comunicaremos nuestra decisión a su proveedor.

Si Prestige no aprueba el medicamento, usted recibirá una carta que explicará el motivo. La carta le dirá cómo apelar nuestra decisión si desea hacerlo.



¿Necesita servicios de farmacias especializadas?

Prestige ha elegido a PerformSpecialty® para brindar los servicios de farmacias especializadas a nuestros miembros.

PerformSpecialty surtirá medicamentos especializados a los miembros de Prestige. Los medicamentos especializados tienen

costos altos y tratan enfermedades complejas. Requieren apoyo adicional para tener la certeza de que se utilizan correctamente.

Si usted está recibiendo un medicamento especializado de otra farmacia de nuestra red, le enviaremos

su receta médica a PerformSpecialty para todas las recargas futuras.

Si usted quiere elegir otra farmacia, o si tiene preguntas, llame a PerformRx al **1-855-371-3963**.



Virus del Zika: Qué necesita saber

¿Qué es el virus del Zika? La enfermedad por el virus del Zika se puede contraer al ser picado por un mosquito que tiene el virus. Una mujer embarazada que tiene el virus del Zika puede transmitir el virus a su bebé por nacer. El Zika también puede transmitirse a través de relaciones sexuales sin protección con una persona infectada.

¿Cuáles son los síntomas virus del Zika? Los síntomas del virus Zika son similares a los de la gripe. Los síntomas más comunes son fiebre, erupción cutánea, dolores articulares, conjuntivitis y dolor de cabeza.

Puede llevar hasta una semana para que una persona con el virus del Zika note algún síntoma. La única manera de confirmar que una persona tiene el virus es mediante una prueba en sangre.

¿Existen medicamentos para tratar el virus del Zika? No. No hay medicamentos ni vacunas para tratar el virus del Zika.

¿Cómo me puedo proteger para evitar contraer el virus del Zika? La mejor protección contra el virus es evitar las picaduras de mosquitos y las relaciones sexuales sin protección.

Visite el sitio de Internet de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/zika para obtener más información.

Lista de repelentes de insectos de venta libre (en inglés, OTC)

Prestige cubre varios productos repelentes de insectos OTC. Para más información, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800**.

Producto	Onzas	UPC
OFF!® Family Care	2.5 oz.	46500710377
OFF! Deep Woods®	4 oz.	46500717642
OFF! Deep Woods	6 oz.	46500018428
OFF! Active®	6 oz.	46500018107
Cutter® Skinsations®	6 oz.	16500540106
Cutter Backwoods	6 oz.	71121962805
Repel® Sportsmen	6.5 oz.	11423941375
Repel Sportsmen Max	6.5 oz.	11423003387

La cobertura de medicamentos OTC se limita a \$50 por hogar por año. Fuente: www.cdc.gov/zika

Consejos para mejorar el dolor

Si usted está sufriendo de dolor, es posible que su PCP quiera que tome un tipo fuerte de analgésico llamado opioide. Los opioides incluyen medicamentos como Norco® y Percocet®. Antes de que usted y su PCP decidan qué medicamento va a usar, usted debe conocer todas sus opciones. Se encuentran disponibles analgésicos OTC no opioides como Tylenol® y Advil®. Otras opciones incluyen la terapia física, el yoga y otros tipos de ejercicio físico suave. Usted debe hablar con su PCP antes de tomar cualquier medicamento o comenzar cualquier programa de ejercicios físicos.

También hay analgésicos que se pueden aplicar sobre la piel. No todos necesitan una receta médica de su proveedor. Por ejemplo:

Sin receta médica	Con receta médica
Aspercreme®	Parche de lidocaine
Capsaicin	Voltaren® Gel

Según el tipo de dolor que tenga, usted y su PCP pueden hablar sobre otros tipos de analgésicos. Estos necesitan una receta médica de su proveedor. Por ejemplo:

Neurontin®	Lamictal™
Lyrica®	Cymbalta®
Topamax®	Effexor®

¿Necesita transporte? Los servicios de transporte están disponibles

Prestige puede ayudarlo a llegar a las citas médicas. Puede obtener el transporte llamando sin cargo a Access2Care al **1-855-371-3968**.

Si necesita ayuda especial, como una silla de ruedas, o necesita llevar a un cuidador a su cita, infórmenos para que arreglemos el servicio adecuado para usted.

Un chofer lo recogerá dentro de la hora previa al horario de su cita. Le dará una tarjeta con su número de teléfono. Cuando termine su cita, el mismo conductor lo recogerá en el transcurso de una hora desde su llamada.

Su proveedor médico también puede organizar su traslado a través de su cuenta de Access2Care. Puede llamar a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el traslado.

Cómo mantenerse seguro durante el viaje

Su seguridad es importante para nosotros. Prestige quiere llevarlo donde necesita ir tan rápido y tan

seguro como sea posible. Mientras esté utilizando nuestros servicios de transporte, asegúrese de cumplir estas importantes normas de seguridad:

- Todos los pasajeros deben usar los cinturones de seguridad durante el viaje. Los cinturones de seguridad deben estar asegurados en todo momento.
- Todos los niños menores de 8 años o con una altura menor de 4'9" deben estar en un asiento de seguridad para niños o asiento elevador. El padre, tutor o cuidador adulto de un miembro deben proveer e instalar un asiento de seguridad que cumpla con la ley estatal.
- No está permitido fumar en los vehículos.

Recuerde abrocharse el cinturón de seguridad en todo momento que esté en un automóvil, no solo en un viaje a una cita de Prestige.

Fuente: www.access2care.net





Cómo estar fresco y seguro: Los niños y la seguridad en la piscina

Nadar en una piscina puede ser muy divertido. Es una gran forma de hacer que los niños se refresquen, hagan ejercicio físico y disfruten al aire libre. Pero en los pocos minutos que lleva tomar una toalla en la casa, buscar un bocado, o responder a un mensaje de texto, un niño puede ahogarse.

Mantenga la diversión a la hora de estar en la piscina. Estas son tres maneras importantes de ayudar a que sus hijos estén seguros.

- Supervise a sus hijos.
 - Cuando un niño está en la piscina siempre tiene que haber un adulto mirando.
 - Preste toda la atención a su hijo. No hable por teléfono ni riegue el jardín.
 - Un adulto debe estar en el agua y al alcance de la mano de todo bebé o niño pequeño.
- Establezca reglas para la piscina.
 - No correr alrededor de la piscina.
 - Sacar los juguetes cuando no se está usando la piscina.

- No utilizar aparatos eléctricos cerca de la piscina.
- No utilizar juguetes de montar alrededor de la piscina.
- Coloque una cerca para la piscina y otras barreras.
 - Las barreras impiden que los niños accedan a la piscina.
 - La cerca debe rodear completamente la piscina o spa. La cerca debe tener por lo menos cuatro pies de altura y no tener puntos de apoyo para los pies o manos para impedir que el niño pueda trepar.
 - Tenga una puerta bien mantenida que se cierre y trabaje.

Con estos pasos, puede ayudar a asegurar su piscina y proteger a sus hijos.

Fuentes: www.floridahealth.gov/programs-and-services/prevention/drowning-prevention

www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Swimming-Pool-Safety

Recompense su buena salud

Los programas Comportamientos saludables de Prestige pueden ayudarlo a mejorar su salud y ganar recompensas al mismo tiempo. Existen varios programas diferentes de Comportamientos saludables. Por cada programa que complete, recibirá una tarjeta de regalo por correo. Los miembros pueden ganar hasta \$50 de recompensa por programa. Si califica, no hay límite en el número de programas que puede completar. Usted trabajará con su proveedor para completar los programas. Su proveedor firmará el Formulario de finalización de Comportamientos saludables o el Formulario de compromiso a medida que complete los programas.

Para obtener una lista completa de los programas y formularios de Comportamientos saludables, visite www.prestigehealthchoice.com. Si tiene alguna pregunta, llame sin cargo a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**).



Ayude a controlar su diabetes

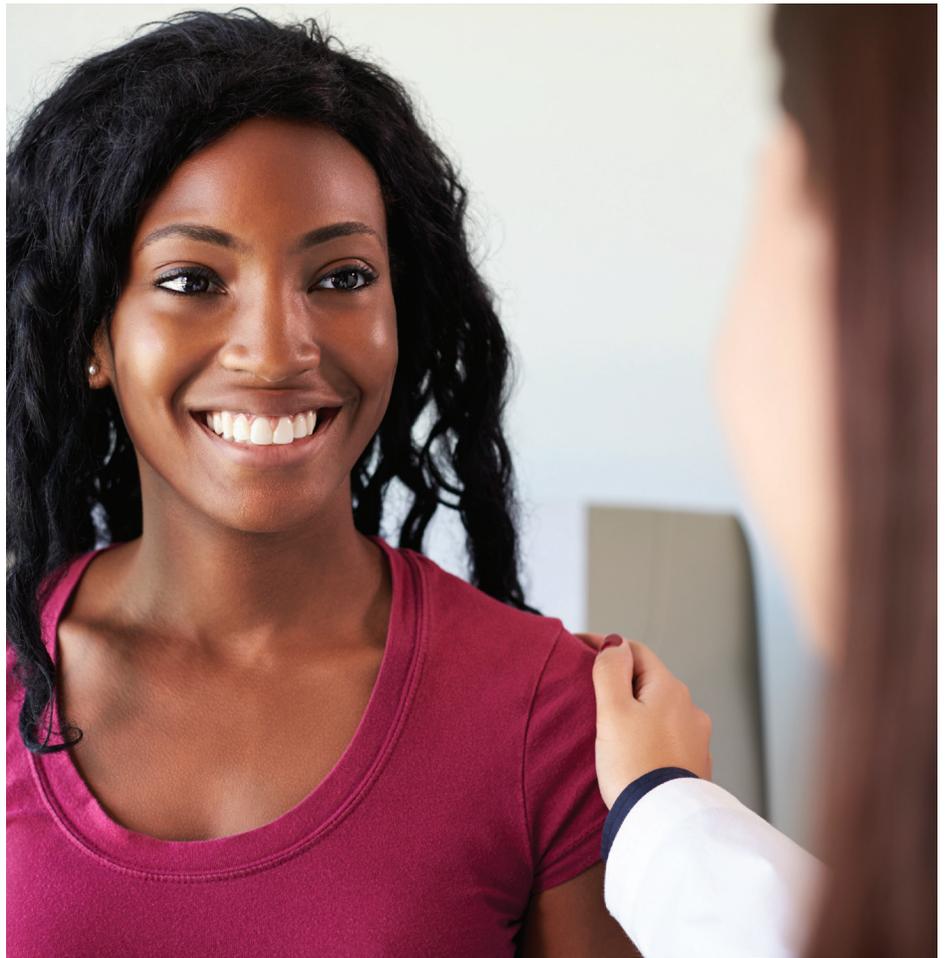
No existe cura para la diabetes. Pero usted puede controlar la diabetes equilibrando los alimentos que ingiere con el ejercicio físico y los medicamentos que su PCP le receta. Esto le ayudará a controlar el peso y la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre). La glucosa en la sangre es el azúcar que se encuentra en la sangre. Es la principal fuente de energía del cuerpo. Si tiene diabetes, debe controlar su nivel de azúcar en la sangre periódicamente. Su PCP puede ayudarlo a decidir la frecuencia con la que debe controlarlo.

Es posible que su PCP le haga hacer un examen de HbA1C en sangre. Este examen muestra cómo se controló su azúcar en la sangre durante los últimos dos a tres meses. Puede ayudar a que su PCP sepa si su plan de tratamiento está funcionando. Para las personas sin diabetes, el nivel normal de HbA1C es del 4 por ciento al 5.6 por ciento. Los niveles de HbA1C de 5.7 por ciento a 6.4 por ciento significan más riesgo de diabetes. Un nivel de 6.5 por ciento o más significa que usted tiene diabetes.

Llame a Prestige al **1-855-371-8072** si necesita ayuda con la atención de su diabetes. También podemos ayudarlo a programar sus citas.

Fuentes: www.cdc.gov/diabetes

www.diabetes.org



Datos sobre la salud de la mujer

Realizar la prueba anual de Papanicolaou puede salvar la vida de una mujer.

Verdadero. Una prueba de Papanicolaou ayuda a encontrar el cáncer cervical. Este tipo de cáncer se puede evitar o curar si se lo detecta tempranamente mediante una prueba de Papanicolaou y se lo trata. Aproximadamente la mitad de las mujeres en los Estados Unidos que tienen cáncer cervical nunca se realizaron una prueba de Papanicolaou.

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. Las mujeres que

tienen antecedentes familiares de cáncer de seno tienen mayor riesgo. Hable sobre sus antecedentes familiares con su PCP para conocer su nivel de riesgo. Una mamografía (radiografía de senos) es el mejor método para detectar el cáncer de seno tempranamente. Si usted es mayor de 40 años, haga que le realicen una mamografía cada uno o dos años. Si usted es menor de 40 años y tiene antecedentes de cáncer de seno en su familia, hable con su PCP. Es posible que necesite realizar las pruebas de detección con mayor frecuencia.

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.

Fuente: www.cancer.org/cancer/breastcancer



¿Lo sabía?

Su PCP puede detectar la clamidia con un simple examen de orina. La clamidia es una infección de transmisión sexual (en inglés, STI) común. Los índices más altos de clamidia están en los jóvenes de 15 a 24 años. Aproximadamente entre el 6 por ciento y el 10 por ciento de estos jóvenes tienen resultado positivo para la clamidia. Es posible que las personas con clamidia no tengan síntomas o 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 en el embarazo.

Usted debe realizarse la prueba para la clamidia una vez al año si tiene una nueva pareja sexual o si tiene más de una pareja sexual. 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 STI. Si tiene algún síntoma inusual, hable con su PCP lo antes posible.

Fuente: www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm

¿Necesita información en otros idiomas?

Prestige tiene el compromiso de servir a todos nuestros miembros. Si necesita información médica o información sobre sus servicios y beneficios en un idioma que no sea inglés, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Podemos ayudar. Tenemos intérpretes para cualquier idioma que pueda necesitar. También podemos enviarle nuestros materiales escritos en otros idiomas. Usted puede llamar y pedir materiales en el idioma que lea.

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_1746299



Cómo acceder a beneficios que no son de Medicaid

Prestige puede ayudar a coordinar los beneficios de su plan médico si es elegible para Medicaid y Medicare u otra aseguradora de terceros. Llame hoy a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.



HEALTH CHOICE®

Leading the Way to Quality Care

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

Noticias de salud para miembros



*El vínculo del miembro
con Prestige Health Choice*

Descargue hoy la aplicación móvil de Prestige

La aplicación móvil de Prestige Health Choice (Prestige) puede ayudarlo a mantenerse actualizado sobre su información médica. La aplicación móvil está disponible para smartphones iPhone y Android bajo el nombre de la aplicación "PHC Mobile". Para obtener la aplicación móvil, visite Google™ Play Store o Apple® App Store. La aplicación móvil de Prestige está disponible sin costo.*

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY/TDD 1-855-358-5856).

*Pueden corresponder cargos estándar por mensajes y datos.

