

CARE CONNECTION

OTOÑO 2018

CONSTRUIR VIDAS MÁS SALUDABLES

Administración de cuidados

La temporada de gripe dura más de lo que piensa

Haga que tener una visión más sana sea una resolución de Año Nuevo

Consejos nutricionales para una buena salud ocular





Casi es la hora de la encuesta

Para nosotros es importante que usted esté satisfecho con la atención que recibe. Es por eso que queremos informarle sobre las encuestas de Evaluación del Consumidor sobre los Proveedores y Sistemas (CAHPS®).

Las encuestas de CAHPS se centran en las experiencias de los miembros con los proveedores de la red de Prestige Health Choice. A partir de febrero de 2019, les enviaremos a casi 2500 miembros de Prestige Health Choice las encuestas de CAHPS por correo postal. Los miembros que no puedan completar y devolver la encuesta en papel por correo postal podrán responder una encuesta por teléfono. La encuesta por teléfono comenzará a mediados de abril de 2019 y estará disponible hasta mayo del 2019.*

Queremos saber cómo se siente sobre la atención que ha recibido. Si le solicitan que responda una encuesta, tómese el tiempo para hacerlo. ¡Gracias!

*No se les enviará la encuesta de CAHPS a todos los miembros del plan médico.

Administración de cuidados

Prestige Health Choice tiene enfermeros administradores de cuidado que pueden ayudar a nuestros miembros. Ellos están capacitados para ayudar a los miembros que tienen necesidades especiales o problemas médicos. Algunos ejemplos de necesidades especiales son enfermedades a largo plazo, lesiones o embarazos.

Los administradores de cuidado de Prestige Health Choice pueden realizar los siguientes servicios:

- Realizar una evaluación médica completa.
- Ayudarlo a entender qué tipo de atención médica necesitará para gestionar su salud.
- Ayudar a coordinar la recepción de cualquier medicamento bajo receta, equipo médico domiciliario u otros suministros médicos que pueda necesitar para gestionar su salud.
- Organizar servicios de transporte para la atención médica.
- Encontrar especialistas médicos.
- Conectarlo con recursos comunitarios.

Nuestro objetivo es ayudarlo a recibir la atención que necesita para que se mantenga lo más saludable posible. Si cree que puede beneficiarse de la administración de cuidados, háganoslo saber. Llame al Equipo de Respuesta Rápida y de Alcance Comunitario al **1-855-371-8072 (TTY 1-855-358-5856)**.



La temporada de gripe dura más de lo que piensa

¡Todavía tiene tiempo de ponerse la vacuna contra la gripe! Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la actividad gripal es mayor entre diciembre y febrero. La actividad gripal puede durar incluso hasta mayo.¹

La vacuna contra la gripe tiene beneficios importantes. Esta puede reducir enfermedades, visitas al proveedor y días perdidos al trabajo y a la escuela debido a la gripe.² También puede evitar que tenga que ir al hospital por la gripe. También se ha demostrado que la vacuna contra la gripe puede salvar la vida de los niños. De hecho, un estudio de 2017 demostró que la vacuna contra la gripe puede reducir considerablemente el riesgo de que un niño muera de gripe.³

Prestige Health Choice cubre vacunas contra la gripe de forma gratuita para los miembros del plan médico. Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre qué tipo de vacuna contra la gripe es mejor para usted.

Antes de ponerse la vacuna contra la gripe, recuerde:

- Hay vacunas contra la gripe diferentes para personas de distintas edades. Cada persona debe recibir la vacuna adecuada según su edad.

- Hay algunas vacunas contra la gripe aprobadas para usar en personas desde los 6 meses de edad.
- Algunas vacunas solo están aprobadas para adultos.
- Las mujeres embarazadas y las personas con condiciones médicas crónicas deben ponerse la vacuna contra la gripe.

Hable con su PCP antes de ponerse la vacuna contra la gripe. Él o ella pueden ayudarlo a decidir si una vacuna contra la gripe es adecuada para usted y a determinar cuál es la mejor para usted. Hágale saber a su PCP si:

- Es alérgico a los huevos o a cualquier ingrediente contenido en la vacuna.
- Si alguna vez tuvo el síndrome de Guillain-Barré (una enfermedad paralizante grave, también llamada SGB). Algunas personas con historial de SGB no deben recibir esta vacuna.
- Si no se siente bien antes o después de recibir la vacuna contra la gripe.



Haga que tener una visión más sana sea una resolución de Año Nuevo

Enero es el mes de la concientización sobre el glaucoma. Comience su año nuevo de forma saludable al aprender sobre el glaucoma y sobre qué puede hacer para reducir su riesgo de pérdida de visión.

Se estima que aproximadamente 2.2 millones de estadounidenses tienen glaucoma.⁴ En sus etapas iniciales, el glaucoma no suele presentar síntomas. Esto hace que el glaucoma sea muy peligroso. Para el momento en que note un cambio en su visión, puede que ya sea muy tarde. Es posible que la enfermedad ya haya causado una pérdida de visión permanente.

Si usted tiene diabetes tipo 2, es importante que se realice un examen ocular con un optometrista o con un oftalmólogo cada año. Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para reducir el riesgo de pérdida de la visión debido al glaucoma. Es importante que mantenga una buena comunicación. Estas son algunas preguntas que puede hacer durante su próximo examen ocular.

- ¿Qué enfermedad ocular o condición tengo?
- ¿Qué la causó?
- ¿Cómo afectará esto mi visión ahora y en el futuro?
- ¿Debería estar atento a algún síntoma en particular?
- ¿Cuándo debería notificar si estos se presentan?
- ¿Cómo puedo cuidar mis ojos?
- ¿A dónde debo ir si tengo una emergencia?

Si no entiende algo, haga preguntas hasta que entienda. Estos son algunos consejos para hablar con su proveedor:

- Pídale a su proveedor que escriba todas las instrucciones. Repita lo que le dicen para asegurarse de que entiende todo.
- Si tiene una enfermedad ocular, solicite folletos para aprender más sobre su condición.
- Si aún tiene preguntas, pregunte dónde puede obtener más información.
- Recuerde, también puede preguntarle a su enfermera o farmacéutico sobre su condición ocular o tratamiento.

Todos los miembros de Prestige Health Choice deben realizarse un examen ocular al año. Esto es muy importante para los miembros que viven con diabetes. Si necesita ayuda para programar una cita con un oftalmólogo, háganoslo saber. Llame al Equipo de Respuesta Rápida y de Alcance Comunitario al **1-855-371-8072 (TTY 1-855-358-5856)**, disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 6:30 p.m. Podemos programar una cita por usted.

Si usted está viviendo con diabetes tipo 2, está en riesgo de desarrollar glaucoma. La Asociación Americana de la Diabetes reporta que las personas que padecen diabetes tienen 40 por ciento más probabilidades de sufrir glaucoma que las personas sin diabetes.⁵



Consejos nutricionales para una buena salud ocular

Si tiene glaucoma, llevar una dieta saludable es esencial para mantener una buena salud ocular⁶. Muchos profesionales médicos creen que los antioxidantes contribuyen a una buena salud al reducir el riesgo de daño en las células. Estos incluyen luteína, zeaxantina, betacaroteno, ácidos grasos Omega-3, zinc y vitaminas A, C y E.

La mejor manera de crear una dieta balanceada es con una variedad de proteínas, lácteos, frutas y vegetales. Estos son siete alimentos que fomentan una buena salud ocular.

- 1. Pescado:** el pescado, en particular el salmón, puede ser excelente para mantener una buena salud ocular. El salmón y otros pescados tienen ácidos grasos Omega-3, que son grasas "saludables". Los ácidos grasos Omega-3 pueden contribuir al desarrollo visual y a la salud de la retina en la parte posterior del ojo.
- 2. Huevos:** los huevos son un excelente alimento para mantener la salud ocular. Las yemas de los huevos contienen vitamina A, luteína, zeaxantina y zinc, todos estos son componentes vitales para la salud ocular.
- 3. Almendras:** las almendras, al igual que otras nueces y semillas, son buenas para la salud ocular. Las almendras contienen vitamina E. Esta vitamina protege contra las moléculas inestables que atacan el tejido sano.
- 4. Lácteos:** la leche y el yogur contienen vitamina A y zinc. La vitamina A protege la córnea, mientras que el zinc ayuda a llevar la vitamina A desde el hígado a los ojos.
- 5. Zanahorias:** al igual que las yemas de los huevos, las zanahorias tienen vitamina A y betacaroteno. La vitamina A y el betacaroteno ayuda a la superficie del ojo y también ayuda a prevenir infecciones oculares.
- 6. Col rizada:** la col rizada contiene muchas vitaminas, nutrientes y minerales importantes. Es muy buena para la salud ocular. La col rizada contiene luteína y zeaxantina, antioxidantes que también se encuentran en huevos y otros alimentos.
- 7. Naranjas:** las naranjas son ricas en vitamina C, la cual ayuda a promover capilares sanguíneos, encías, dientes y cartílagos sanos, así como también la absorción de hierro. Casi todas las células del cuerpo dependen de esto, incluso aquellas que se encuentran en los ojos. La vitamina C también fomenta la salud de los vasos sanguíneos de los ojos.



Actualización de los servicios dentales

Si usted vive en la Región 9 o la Región 11, la forma en la que obtiene servicios dentales ha cambiado. A partir del 1 de diciembre de 2018, usted recibirá servicios dentales a través de uno de los tres planes dentales que participan en el programa estatal de atención administrada de Medicaid.

- **Región 9:** los condados de Indian River, Martin, Okeechobee, Palm Beach o St. Lucie.
- **Región 11:** los condados de Miami-Dade o Monroe.

Estos planes dentales son DentaQuest of Florida, Liberty Dental Plan of Florida y MCNA Dental. Ahora debe recibir todos los servicios dentales programados (que no sean de emergencia) a través de uno de estos planes dentales.

Las visitas regulares al dentista pueden reducir el riesgo de enfermedades de las encías y las caries dentales. Si necesita ayuda para inscribirse en un plan dental, nuestro Equipo de Alcance y Respuesta Rápida puede ayudar. Llame al **1-855-371-8072 (TTY 1-855-358-5856)**.

Prestige Health Choice ofrece servicios de asistencia y traducción de idiomas de forma gratuita a las personas con discapacidades o cuyo idioma principal no es el inglés. Esto incluye intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas. Si necesita estos servicios, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Fuentes:

1. "The Flu Season," Centers for Disease Control and Prevention, consultado el 30 de octubre de 2018, <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season.htm>.
2. "What are the benefits of flu vaccination?" Centers for Disease Control and Prevention, consultado el 8 de noviembre de 2018, <https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm>.
3. "CDC Study Finds Flu Vaccine Saves Children's Lives," Centers for Disease Control and Prevention, consultado el 8 de noviembre de 2018, <https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p0403-flu-vaccine.html>.
4. "Glaucoma," National Institutes of Health, consultado el 30 de octubre de 2018, <https://report.nih.gov/nihfactsheets/ViewFactSheet.aspx?csid=92>.
5. "Eye Complications," American Diabetes Association, consultado el 30 de octubre de 2018, <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/eye-complications>.
6. Natalie Silver, "7 Best Foods for Healthy Eyes," Healthline, febrero de 9 de 2017, <https://www.healthline.com/health/eye-health/best-foods-for-eyes>.



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 oswa enfòmasyon
konsènan sante ak byennèt

M1373_1811
PRES-18372299

CARE CONNECTION

OTOÑO 2018

CONSTRUIR VIDAS MÁS SALUDABLES



Administración de
cuidados

La temporada de gripe
dura más de lo que piensa

Haga que tener una
visión más sana sea una
resolución de Año Nuevo

Consejos nutricionales
para una buena salud
ocular



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