

CARE CONNECTION

INVIERNO DE 2019

CÓMO DESARROLLAR VIDAS MÁS SALUDABLES

Cómo dar a los bebés un comienzo saludable en la vida

Novedades importantes sobre sus beneficios dentales

Febrero es el mes del corazón en los Estados Unidos

Atención nuevos miembros del plan médico



Cómo dar a los bebés un comienzo saludable en la vida

Todos los bebés recién nacidos merecen un comienzo saludable en la vida. Es por eso que ofrecemos nuestro programa de maternidad Bright Start®. Bright Start brinda servicios especiales de administración de casos a las miembros embarazadas que están en riesgo. El programa ayuda a disminuir el riesgo de problemas relacionados con el embarazo. Esto ayuda a las madres a tener bebés saludables y a término.

Las embarazadas de bajo riesgo reciben:

- Material sobre el embarazo.
- Información sobre cómo prepararse para el parto.
- Información sobre cómo comunicarse con un administrador de cuidados si tiene dudas.

Las miembros con embarazos de alto riesgo reciben intervenciones de administración de casos por parte de un administrador de cuidado, que incluyen:

- Coordinación de la atención de las miembros a través del enlace telefónico.
- Identificación de todas las barreras potenciales para recibir atención.
- Fomento de los comportamientos saludables prenatales adecuados.

El programa Bright Start de Prestige Health Choice incluye los siguientes servicios de soporte:

Servicios de doula: las doulas ofrecen apoyo no médico en el momento del parto y posparto. Brindan apoyo emocional y físico según sea necesario para nuestras miembros con embarazos de alto riesgo. Esto incluye:

- Educación y preparación para el parto.
- Apoyo durante el parto.
- Apoyo para la lactancia materna después del nacimiento del bebé.

Difusión de mensajes de texto Keys to Your Care®: este programa utiliza mensajes de texto para motivar a nuestras miembros embarazadas. Las ayuda a recibir atención de rutina y seguir por el buen camino de los hábitos saludables durante el embarazo. Después del parto, las miembros seguirán recibiendo mensajes de texto o llamadas telefónicas sobre su salud. También recibirán recordatorios sobre la necesidad de llevar al recién nacido a visitas médicas periódicas durante 15 meses.

Bright Start se ofrece sin costo a todas las miembros embarazadas. Para más información o para inscribirse, llame al **1-855-371-8076**.



Prestige Health Choice ofrece a las miembros más maneras de brindar a sus bebés un comienzo saludable. Nuestro programa Comportamientos saludables premia a las miembros por tomar decisiones saludables. Estas incluyen cumplir con las visitas prenatales y posparto.

Visitas de maternidad: Las miembros embarazadas pueden obtener una recompensa de \$50 en una tarjeta de regalo de Walmart. Las miembros deben asistir a por lo menos 10 de las 13 visitas prenatales y a una visita posparto. La visita posparto se debe realizar entre 21 y 42 días después del nacimiento. Las miembros deben haber dado a luz entre el 6 de noviembre de 2018 y el 5 de noviembre de 2019 inclusive.

Visita posparto: Las miembros que recientemente dieron a luz pueden obtener una recompensa de \$20 en una tarjeta de regalo de Walmart. Las miembros deben asistir a una visita posparto entre 21 y 42 días después del nacimiento. Las miembros deben haber dado a luz entre el 6 de noviembre de 2018 y el 5 de noviembre de 2019 inclusive. (No disponible para las miembros que completan el programa de recompensa Maternity Reward.)

Llámenos para recibir más información sobre nuestros programas de Comportamientos saludables. Comuníquese con Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

Novedades importantes sobre sus beneficios dentales

Sus beneficios dentales son a través del plan de atención dental del Programa estatal de atención administrada de Medicaid (SMMC) de Florida. A cada integrante de su familia que tiene beneficios dentales a través de este programa se le asigna un proveedor dental primario. Existen tres planes de salud dental aprobados en el Programa de Salud Dental de Florida. Ellos son:

- DentaQuest de Florida.
- LIBERTY Dental Plan.
- MCNA Dental.

Recibirá una tarjeta de identificación de miembro del Programa de atención dental de Florida por correo. Tendrá el nombre de su proveedor dental primario. También tendrá su número de identificación de miembro y un número de teléfono sin cargo para el plan dental.

Si tiene alguna pregunta sobre la manera de acceder a sus beneficios dentales, comuníquese con nosotros. Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Podemos ayudarlo a acceder a sus beneficios dentales.



La inscripción para las clases de natación comienza el 1 de abril

La seguridad en el agua es importante para nosotros en la Florida. Es por eso que Prestige Health Choice ofrece clases de natación y seguridad en el agua para niños de 6 meses a 12 años de edad. El plan pagará hasta \$200 por niño directamente a una agencia o a un instructor certificado.

Comenzaremos a aceptar llamadas para la inscripción en las clases de natación el 1 de abril de 2019 y continuaremos hasta el 30 de abril de 2019. Solamente podemos inscribir a 1,000 niños, y la inscripción es por orden de llegada. ¡No olvide llamar a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)** para inscribir a su hijo tan pronto como comience abril!



Febrero es el mes del corazón en los Estados Unidos

Las enfermedades cardíacas, y las afecciones que las provocan, pueden suceder a cualquier edad. Los tres factores de riesgo principales para las enfermedades del corazón son la presión arterial alta, el colesterol alto y el uso de tabaco. La mitad de todos los estadounidenses tienen como mínimo uno de estos tres factores de riesgo.¹

Febrero es el mes del corazón en los Estados Unidos. Es el momento perfecto para aprender sobre las medidas que puede tomar ahora para ayudar a su corazón. Las siguientes son cuatro maneras de tomar el control de la salud de su corazón:

- **No fume.** Fumar es la causa principal de muertes evitables en los Estados Unidos. El consumo de tabaco causa casi 6 millones de muertes por año. Las tendencias actuales muestran que el consumo de tabaco causará más de 8 millones de muertes por año de aquí a 2030.²

- **Controle sus afecciones.** Siga las indicaciones de su equipo de atención médica para controlar sus afecciones. Es importante para la presión arterial alta y el colesterol alto. Incluye tomar los medicamentos que le hayan recetado.
- **Realice cambios en la alimentación que favorezcan la salud del corazón.** Coma alimentos con bajo contenido de grasas trans, grasas saturadas, azúcar agregada y sodio (sal). Intente llenar al menos la mitad de su plato con verduras y frutas. Escoja las opciones bajas en sodio.
- **Manténgase activo.** Muévase por lo menos 150 minutos por semana.

Puede realizar cambios saludables para reducir su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. En el mes del corazón en los Estados Unidos, este mes de febrero, adquiera hábitos saludables que pueda mantener durante todo el año.

Los niveles de sodio pueden afectar el volumen sanguíneo total y la presión arterial. Comer demasiado sodio puede aumentar la presión arterial y provocar retención de líquidos. Si desea limitar el sodio en su dieta, un objetivo común es comer menos de 1,500 miligramos de sodio por día. Considere los siguientes consejos para bajar sus niveles de sodio.³



Cambie sus hábitos alimenticios para reducir la ingesta de sodio

En lugar de comer esto:	Trate de comer esto:
<p>Carnes, aves o pescados ahumados, con sal agregada o enlatados, que incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tocino. • Embutidos. • Jamón. • Salchichas ahumadas. • Sardinas. • Caviar. • Anchoas. 	<p>Alimentos frescos o congelados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de vaca. • Cordero. • Cerdo. • Aves de corral. • Pescado. • Huevos y sustitutos del huevo.
<p>Entradas enlatados, como ravioli, SPAM® y chile</p>	<p>Pescado enlatado bajo en sodio (escurrido) o pescado o carne de ave enlatada envasada en agua o aceite</p>
<p>Queso regular y procesado, pastas y salsas de queso y queso cottage</p>	<p>Quesos bajos en sodio, queso crema, requesón y mozzarella</p>
<p>Pizza, crutones y galletas saladas</p>	<p>Palomitas de maíz, papas fritas y pretzels sin sal</p>
<p>Aceitunas, pepinillos, chucrut y otras verduras en escabeche; y verduras cocidas con jamón, tocino o cerdo salado</p>	<p>Verduras frescas y congeladas sin salsas, verduras enlatadas, salsas y jugos con bajo contenido de sodio</p>
<p>Mantequilla o margarina salada</p>	<p>Mayonesa</p>

Esta información tiene solo fines educativos. No tiene el fin de reemplazar el consejo de su proveedor de atención médica.

Ayúdenos a mantenerlo saludable

Queremos ayudarlo a estar lo más saludable posible. Por eso le pedimos que complete una Evaluación de riesgos para la salud (HRA). Incluye preguntas sobre su salud y estilo de vida. Sus respuestas nos ayudarán a asistirlo mejor con sus necesidades de atención médica.

Se incluyó una HRA en su paquete de bienvenida para nuevos miembros. También se incluyó un sobre con franqueo pagado para su conveniencia. Si no puede encontrar su HRA, igualmente existen tres maneras de completarla:

- Descargue el formulario desde **www.prestigehealthchoice.com**, complételo y envíenoslo por fax al **1-855-236-9281**.
- Complete su HRA por teléfono. Llame al Equipo de Alcance y Respuesta Rápida de Prestige Health Choice al **1-855-371-8072**.
- Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)** y solicite que le envíen un nuevo formulario por correo postal.

Completar su HRA solo debería tomarle unos minutos. Su información será confidencial. No compartiremos su HRA con nadie, excepto con su equipo de atención.



Queremos que esté conforme con la atención que recibe de nuestros proveedores. ¿Entiende lo que sus proveedores de atención médica le dicen? ¿Puede agendar una cita con un especialista rápidamente? ¿Su proveedor dedica tiempo para explicarle por qué debe o no debe tomar un determinado medicamento?

En las próximas semanas, es posible que reciba una encuesta por correo. Se trata de la encuesta de Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS®). Esta encuesta incluye preguntas sobre la calidad de la atención que recibe y sus experiencias con nuestros proveedores de la red. Los miembros del plan médico se seleccionan al azar. No todos los miembros del plan médico recibirán una encuesta.

Si recibe una encuesta de CAHPS por correo, tómese un momento para completarla. Es importante lo que tiene que decir. Si no puede enviar la encuesta en papel por correo, posiblemente tenga otra oportunidad de responder. Habrá encuestas telefónicas a mediados de abril.

Queremos saber cómo se siente con respecto a la atención que recibió. Si le solicitan que responda a una encuesta de CAHPS, tómese el tiempo para hacerlo.



Atención nuevos miembros del plan médico

Prestige Health Choice incluye información importante sobre el plan médico como parte del paquete de bienvenida para nuevos miembros que le enviamos por correo. Esto incluía un formulario de Autorización para la divulgación de información médica, un cuestionario de Evaluación de riesgos para la salud, un formulario de contacto para el miembro y un formulario de Solicitud de representante personal. Estos documentos pueden ayudarnos a planificar mejor su atención.

Por este motivo, le pedimos que complete estos formularios si aún no lo ha hecho. Envíe sus formularios completos por correo o por fax a:

Prestige Health Choice
P.O. Box 7181
London, KY 40742
Número de fax: **1-855-236-9281**

También puede descargar estos formularios desde el sitio de Internet de Prestige Health Choice. Si tiene alguna pregunta, háganoslo saber. Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

Fuentes:

1. "Heart Disease: It Can Happen at Any Age" (Enfermedades del corazón: pueden suceder a cualquier edad), Centros para el control y la prevención de enfermedades, consultado el 21 de diciembre de 2018, <https://www.cdc.gov/features/heartmonth/index.html>.
2. "Smoking & Tobacco Use" (Fumar y consumir tabaco), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, consultado el 21 de diciembre de 2018, https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm.
3. "Cut Down on Sodium" (Reduzca el consumo de sodio), Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, consultado el 21 de diciembre de 2018, https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/DGA_Cut-Down-On-Sodium.pdf.

Prestige Health Choice brinda servicios de traducción de idiomas y asistencia gratuita a 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)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana.



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

M1347_1901
PRES-18411905

CARE CONNECTION

INVIERNO DE 2019 CÓMO DESARROLLAR VIDAS MÁS SALUDABLES



**Cómo dar a los bebés un
comienzo saludable en
la vida**

**Novedades importantes
sobre sus beneficios
dentales**

**Febrero es el mes
del corazón**

**Atención nuevos
miembros del
plan médico**

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

La discriminación está en contra de la ley

Prestige Health Choice cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Prestige no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Prestige:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios sin cargo a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a Prestige al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que Prestige no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja formal dirigida a:

- Grievance and Appeals, PO Box 7368, London, KY 40742. **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**, Fax: **1-855-358-5847**.
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de Prestige está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles (en inglés, *U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights*) de manera electrónica a través del Portal de Quejas sobre Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)

Los formularios de quejas están disponibles en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 hours a day, seven days a week. If your primary language is not English, or to request auxiliary aids, assistance services are available to you, free of charge.

Spanish: Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Póngase en contacto con nuestro número de servicios al cliente al **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si su idioma principal no es el inglés, o necesita solicitar ayudas auxiliares, hay servicios de asistencia a su disposición de forma gratuita.

Haitian Creole: Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte ekip sèvis kliyan nou an nan **1-855-355-9800 (1-855-358-5856 pou moun ki pa tande byen yo)**, 24 è sou 24, sèt jou sou sèt. Si anglè pa lang manman w oswa si w ta renmen mande yon èd konplemantè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w.

French: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues. Veuillez contacter notre équipe service clientèle au **1-855-355-9800 (1-855-358-5856 pour les malentendants)**, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle ou si vous souhaitez demander une aide auxiliaire, des services d'aide sont gratuitement mis à votre disposition.

Russian: Эта информация доступна бесплатно на других языках и в других форматах. Звоните в Отдел обслуживания клиентов по тел. **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** — круглосуточно и без выходных. Если ваш родной язык не английский или вы хотели бы запросить дополнительную помощь, вы можете воспользоваться бесплатными услугами перевода.

Italian: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue. Chiamate il nostro servizio clienti al numero **1-855-355-9800 (non udenti 1-855-358-5856)** 24 ore al giorno, sette giorni su sette. Se la vostra prima lingua non è l'inglese, o per richiedere attrezzature di supporto sensoriale, sono disponibili servizi d'assistenza, gratuitamente.

Vietnamese: Thông tin này có sẵn miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên lạc bộ phận dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh, hoặc để yêu cầu các thiết bị trợ giúp bổ sung, thì quý vị có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ hỗ trợ.

Portuguese: Estas informações estão disponíveis gratuitamente em outros idiomas. Por favor, entre em contato com o nosso serviço de atendimento ao cliente pelo número **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 horas por dia, sete dias por semana. Se o seu idioma principal não for o inglês, ou se você precisar solicitar recursos auxiliares para deficientes, os serviços de assistência estão disponíveis gratuitamente para você.

Chinese Mandarin: 这些信息还免费以其他语言提供。请随时联系我们的客户服务电话 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**，该电话每周 7 天、每天 24 小时全天候提供服务。如果您的母语不是英语，或者需要请求辅助设备，您可以免费获得援助服务。

Chinese Cantonese: 這份資訊還免費以其他語言提供。請隨時聯絡我們的客戶服務電話 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**，該電話每周 7 天、每天 24 小時全天候提供服務。如果您的母語不是英語，或者需要請求輔助設備，您可以免費獲得援助服務。

Tagalog: Makukuha nang libre ang impormasyong ito sa mga iba pang wika. Mangyaring makipag-ugnay sa numero ng customer service sa **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Kung hindi Ingles ang inyong pangunahing wika, o upang humiling ng mga kagamitang pantulong, may matatanggap kayong libreng serbisyo sa pagsasalin sa wika.

Arabic:

يمكنك الحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى مجانًا. لطلب مساعدات وخدمات إضافية يُرجى الاتصال بخدمة العملاء على الرقم **1-855-355-9800 (الهاتف النصي/للصم 1-855-358-5856)**، على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. تتوفر لك خدمات لغوية مجانية إذا كانت لغتك الأساسية ليست الإنجليزية أو إذا طلبت مساعدات إضافية.

German: Diese Information wird kostenlos in anderen Sprachen angeboten. Bitte setzen Sie sich unter der Rufnummer **1-855-355-9800** (für TeleTypewriter/Telekommunikationsgeräte [TTY/TTD] **1-855-358-5856**) mit unserem Kundendienst in Verbindung, der Ihnen an sieben Tagen der Woche 24 Stunden lang zur Verfügung steht. Falls Englisch nicht Ihre Muttersprache ist, können Sie eine kostenlose Sprachhilfe nutzen.

Korean: 본 정보는 다른 언어로도 무료로 제공됩니다. 주 7일 하루 24시간 운영되는 고객 서비스 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** 번으로 연락하시기 바랍니다. 영어가 모국어가 아니거나 장애인 보조 장치 및 서비스가 필요하신 경우, 무료로 지원 서비스가 제공됩니다.

Polish: Poniższa informacja jest dostępna bezpłatnie w innych językach i formatach. Prosimy o kontakt z Działem obsługi klienta pod numerem telefonu **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Jeśli angielski nie jest Twoim pierwszym językiem lub w celu uzyskania dodatkowej pomocy, możesz korzystać z bezpłatnej obsługi w tym zakresie.

Gujarati: આ માહિતી મફતમાં અન્ય ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે. કૃપા કરીને અમારી ગ્રાહક સેવાના નંબર **1-855-355-9800 (ટીટીઆઇ/ટીડીડી 1-855-358-5856)**, દિવસમાં 24 કલાક, અઠવાડિયાના સાત દિવસો નો સંપર્ક કરો. જો તમારી પ્રાથમિક ભાષા અંગ્રેજી નથી, અથવા ઉપયોગી સાધનોની વિનંતી કરવા માટે, તમારા માટે સહાયક સેવાઓ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે.

Thai: ข้อมูลนี้สามารถใช้ได้ฟรีในภาษาอื่น ๆ โปรดติดต่อหมายเลขบริการลูกค้าของเราที่หมายเลข **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** ได้ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน สัปดาห์ละ 7 วัน หากภาษาหลักของคุณไม่ใช่ภาษาอังกฤษหรือต้องการติดต่อขอรับบริการเสริมคุณสมารถเข้ารับความช่วยเหลือได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

Japanese: この情報は他の言語でも無料でご利用いただけます。年中無休で対応しておりますので、弊社カスタマーサービスのフリーダイヤル **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** までお問い合わせください。母国語が英語でない場合は、無料のサービスをご利用いただけます。