



Mayo

Volumen 8, Edición de Primavera

## En esta edición:

Su seguridad es nuestra máxima preocupación	2
Involúcrese en el cuidado de su salud	2
Depresión juvenil	2
Medidas preventivas	2
Cultural Competency	3
Coordinación de casos	3
Mensaje de su coordinador	3
Comunicación con sus médicos	3
Servicios de urgencia	4
Estimado Cliente – Ref: dirección electrónica	4
Programa de cheques para niños	4

## Medidas de Seguridad para Disfrutar el Verano a Plenitud

### Deshidratación

No permita que alguna enfermedad provocada por el calor le estropee el día mientras se divierte al aire libre. Recuerde que si el cuerpo no se refresca lo suficiente, o correctamente, su organismo estará perdiendo más flúidos que los que recibe, ya que el cuerpo elimina agua al sudar, orinar y hasta al respirar, y la causa de ésto es estar al sol por mucho tiempo, lo cual representa un peligro para personas de todas las edades.

### Esté atento a los siguientes síntomas:

- Boca seca, pegajosa
- Orina De Color Amarillo Oscuro en vez de clara
- Ojos hundidos
- Piel arrugada que no vuelve a la posición original después de oprimirla
- Debilidad
- Desmayo o confusión
- Sed

Si experimenta alguno de estos síntomas, comience a beber líquidos para evitar problemas mayores.

### Recuerde:

- Beba agua, jugos o bebidas especiales para deportistas mientras esté al sol.
  - Beba agua antes de salir a jugar o hacer ejercicio.
  - Evite el té y las sodas. Estos líquidos pueden hacerle perder más flúidos al obligarle a usar el baño con mayor frecuencia.
- Información de la Cruz Roja Americana.  
<http://www2.redcross.org/services/hss/tips/heat.html>



## Trastornos de la Nutrición

Hay diferentes tipos y niveles de trastornos de la nutrición. Un caso serio de estos trastornos es el de las personas que comen excesivamente o se sienten descontentas con ellas mismas. Estos desórdenes comienzan por el aumento o disminución de la cantidad de alimentos que normalmente se ingieren, causando así un descontrol en el organismo. Son más frecuentes en los adolescentes y adultos jóvenes, aunque pueden desarrollarse en la niñez y más adelante, en la edad adulta. Las mujeres y niñas son mucho más propensas que los hombres a presentar estos problemas. Los trastornos de la alimentación son enfermedades reales y tratables. Frecuentemente ocurren conjuntamente con depresión, abuso de drogas, o preocupación. Otros factores de importancia al considerar estos trastornos son los problemas del corazón y los renales, incluyendo el fallo renal, el cual puede provocar la muerte. .

### Enfermedades Tratables

El tratamiento para los trastornos de la nutrición tiene dos aspectos: mental y físico. Los pacientes crónicos frecuentemente necesitan planes preparados expresamente para cada individuo. Algunos pueden necesitar hospitalización para tratar la desnutrición, ganar peso, y por otras razones. Para la más reciente información sobre este tema, chequee, por favor el sitio de internet NIMH: <http://www.nimh.nih.gov>

### IMPORTANT NUMBERS

Teléfonos Importantes

En MIAMI-DADE:

(305) 447-8373

Después de Horas Hábiles:

305-648-4003

Medicad, Departamento de Servicio al Cliente:

305-648-4012

Para reportar Fraude y Abuso:

305-648-4026

Departamento de Extensión a la Comunidad.:

305-648-4009

### SOURCE:

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES National Institutes of Health NIH Publication No. 07-4901 Revised 2007

MODELO: PMPNWSPPR(05/09)



**American  
Red Cross**

## Su Seguridad es Nuestra Preocupación Principal

**E**vite Errores en el Cuidado de su Salud: ¡Infórmese!

En respuesta a la preocupación del público sobre los errores médicos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y la Sociedad Americana de Hospitales han creado una hoja informativa, designada con el nombre "Cinco Pasos Hacia Servicios de Salud Más Seguros". Esta hoja informativa



le indica qué puede usted hacer para obtener servicios más confiables para su salud. Asegurarse de la calidad y confiabilidad de los servicios que va a recibir es parte de la responsabilidad de todo paciente. Los pasos son:

**Haga preguntas y comunique sus preocupaciones. Asegúrese de entender las explicaciones que le dan.**

**Tenga una lista de todos los medicamentos que toma.**

De a su médico y al farmacéutico una copia de esta lista, incluyendo en ella las medicinas sin receta que toma.

**Asegúrese de obtener los resultados de sus análisis y procedimientos.**

No crea que los resultados son buenos si no los recibe, ya sea personalmente, por correo o por teléfono.

**En caso de que necesite hospitalización, discuta con su médico y el equipo de profesionales que lo asiste cuáles son sus opciones.**

**Es importante que sepa que va a suceder si necesita cirugía. Pregúntele a su cirujano:**

¿Qué tiene usted que hacer?

¿Cuánto durará el procedimiento?

¿Qué sucederá después de la cirugía?

¿Cómo se va a sentir durante la recuperación?

Comunique a los médicos que lo están tratando si ha experimentado alguna reacción adversa a la anestesia y a las pastillas que toma. Otro sitio de internet que puede servirle de mucho para evitar errores médicos es el: [www.ahrq.gov/qual/errorsix.html](http://www.ahrq.gov/qual/errorsix.html)

SOURCE: [www.quic.gov](http://www.quic.gov).

## Involúcrese en el cuidado de su salud.

*Sus médicos y otros proveedores de servicios tienen un papel importantísimo en el cuidado de su salud, pero las órdenes del médico no lo van a curar, sino que usted debe estar a cargo de todo lo indicado en ellas, y seguir sus instrucciones. La preocupación primordial de todo asociado es recibir los servicios de salud mejores y más confiables. Usted debe hacer su parte, tratando de mantenerse saludable y evitando errores en los servicios que recibe, al igual que manteniéndose al día en los asuntos relacionados con la salud:*



### Hable con su médico

Converse con su médico sobre su familia y antecedentes de salud. Infórmelo sobre todos los medicamentos que toma, vitaminas y cualquier otro tipo de tratamiento, al igual que sobre cualquier cosa que usted crea que él debe saber o que a usted le preocupa.

### No tema preguntar

No se quede callado si tiene preguntas o dudas. Muchas veces las personas sienten que han sido atendidas apresuradamente durante el corto tiempo que están con sus médicos. Puede ser que se vaya de la oficina con la impresión de no haberlo entendido todo. Si no entiende lo que el médico le dice, no tenga pena de admitirlo. Si no recuerda las indicaciones del médico, tome notas o hágase acompañar por un familiar o amigo. No tenga pena para pedir los resultados de sus análisis.

### Sea Un Paciente Informado

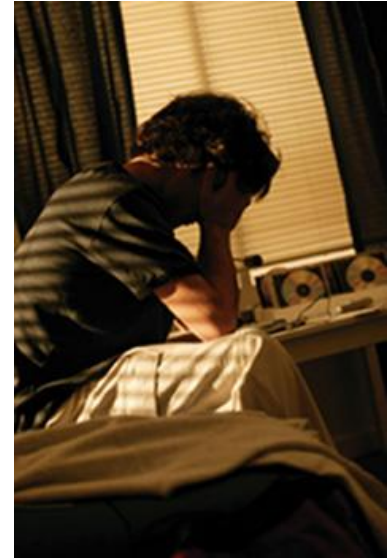
Haga preguntas sobre cualquier prueba o procedimiento que tenga que hacerse para que sepa por qué lo necesita y como va a ser. Infórmese lo más que pueda sobre sus problemas de salud, o pregunte a su médico donde encontrar más información.

Si tiene cualquier pregunta, póngase en contacto con el coordinador de su caso, llamando al (305) 648-4004 o comuníquese con nosotros a través de nuestro sitio de internet, [information@pmpm.com](mailto:information@pmpm.com).

Source: U.S. Agency for Healthcare Research and Quality

## Depresión Juvenil

La depresión juvenil ocurre durante la adolescencia. Se caracteriza por una tristeza constante, pérdida de dignidad, amor propio y preocupación por la vida. Es común en los jóvenes. Otros síntomas pueden ser: cambios de conducta o aplicación en la escuela, problemas con la familia y amigos, abuso de drogas, dormir excesivamente, cambios en los hábitos alimenticios, mala conducta (por ejemplo, robar en establecimientos) y pensamientos de suicidio o miedo a la muerte.



### Prevención

Conversar con los adolescentes puede ayudar a descubrir la depresión en sus comienzos. La consejería puede ayudarlos a manejar los períodos de estado de ánimo difíciles. Hay ciertos detalles que nos alertan de una depresión severa, tales como palabras y modos de actuar. Por ejemplo, los muchachos puede que digan cosas como: yo no debiera estar aquí, me voy a ir de la casa, quisiera estar muerto. Es posible que oigan voces, etc. Otros signos pueden ser: hablar y bromear sobre el suicidio, regalar sus objetos de valor y comprar armas de fuego y cuchillos: Los muchachos que no conocen el significado de la muerte, piensan que hay un lugar mejor o se sienten condenados a fracasar tienen un riesgo mayor. Llame a su médico si observa alguna de estas señales de suicidio. Si quiere saber más sobre este tema, llame al coordinador de su caso al (305) 648-4004, o comuníquenos sus preocupaciones a través del internet. ¡NUNCA IGNORE AMENAZAS O INTENTOS DE SUICIDIO!

Información obtenida de: <http://www.floridahealthfinder.gov/> or <http://www.save.org/index>

# Competencia Cultural



## Díganos cuáles son sus necesidades culturales. Recuerde que trabajamos para usted.

Muchas personas tienen necesidades especiales basadas en su raza, religión o cultura. Si éste es su caso, díganos como usted piensa que pudiéramos mejorar nuestros servicios para usted y su familia. Llámenos al Departamento de Servicios al Asociado de Medicad, al (305) 648-4012 entre 8 a.m. y 7 p.m. de lunes a viernes (para TDD, llame al 800-787-3224). También puede hacerlo a través del internet: [information@pmphmo.com](mailto:information@pmphmo.com). Tenga presente que PMP siempre busca mejores formas de satisfacer sus necesidades culturales.

## Case Coordination

### Mensaje de su Coordinador para el Control de Enfermedades. Cosas que debe recordar cuando vaya al médico:

Las personas que sufren de diabetes tienen que tener en cuenta muchos detalles. La lista siguiente puede ayudarle durante su próxima visita al médico.

Un chequeo anual puede ayudarle a evaluar su progreso.

Visite a su médico cuatro veces al año para que él pueda apreciar cualquier cambio en su estilo de vida y cómo usted está controlando su enfermedad.

Pida a su médico que le chequee los pies cada vez que lo visite.

Es importante que cada año le haga un examen completo de los pies, incluyendo chequeo de los nervios.

Una prueba de hemoglobina Alc debe hacerse cuatro veces al año o, por lo menos, dos veces.

También es necesario hacer un chequeo de orina una vez al año.

Un examen cardiovascular y pruebas de colesterol, triglicéridos y LDL deben hacerse una vez al año.

Llame al Coordinador de su diabetes al (305) 648-4004. Él puede ayudarle a preparar un programa para facilitarle el control de su diabetes y evitar otros problemas de salud. Envíenos sus preguntas por correo electrónico a: [information@pmphmo.com](mailto:information@pmphmo.com).

Información obtenida de la American Diabetes Association (ADA).

### Coordinación de Servicios, Comunicación con los Médicos.

La calidad de los servicios de salud depende en gran parte de que los médicos tengan información correcta; por eso es tan importante que sus médicos se mantengan en contacto unos con otros en referencia a su caso. Cuando los médicos comparten información usted gana en los siguientes aspectos:

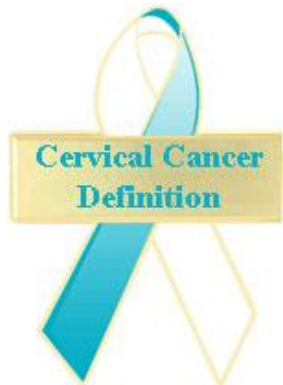
mejores resultados  
mejor calidad de trabajo  
servicios más seguros  
y costos más bajos

Si usted visita un especialista, asegúrese de que él sea informado de cualquier visita a una sala de urgencia o ingreso en el hospital. Siempre pida que sus reportes sean enviados a los médicos encargados de sus servicios de rutina. Por favor, llámenos para comunicarnos sus preocupaciones al (305) 648-4004.



## Escoja Correctamente

En una crisis, vaya a un Centro de Urgencias o Sala de Emergencias. Si no está seguro de adonde debe ir, llame a su médico. Los Centros de Urgencias atienden pacientes con enfermedades y heridas de menor importancia, tales como dolores de garganta y oídos, cortadas pequeñas, dislocaciones, torceduras, etc. Preferred Medical Plan (PMP) se propone mantenerlo informado sobre sus opciones de Centros de Urgencias. Mantenga a mano la lista de estos centros. No olvide llamar para averiguar a qué horas están abiertos. Información obtenida de: [mscommercial@pmphmo.com](mailto:mscommercial@pmphmo.com); [msmedi-](mailto:msmedi-)



El cáncer cervical comienza en la parte inferior del útero (matriz), que se abre justamente sobre la parte superior de la vagina. Mundialmente, es el tercer tipo de cáncer más común en las mujeres. Es mucho menos frecuente en los Estados Unidos por la práctica habitual del Papanicolaou. El desarrollo del cáncer cervical es generalmente muy lento. Comienza con una condición pre-cancerosa conocida como displasia, la cual puede ser detectada fácilmente por la prueba del Pap, y es completamente tratable. Esta es la razón por la cual es tan importante someterse a dicha prueba cada año. Sobre los 21 años, o antes, si es una mujer sexualmente activa, debe hacerse un examen pélvico y la prueba del Pap una vez al año. **Información:** <http://www.floridahealthfinder.gov.com/EnrollmentPublic/Home.aspx>

**pmphmo.com**  
PREFERRED MEDICAL PLAN

**A Friendly Reminder to ALL Members**

File Edit View Tools Message Help

**From:** mscommercial@pmphmo.com; msmedicaid@pmphmo.com  
**Date:** Monday, December 1, 2008 12:00 PM  
**To:** All Members  
**Subject:** Member E-mail Addresses  
**Attach:** Member Newsletter.pdf

**Dentro de este Boletín**

**Preferred Medical Plan quiere asegurarse de que usted recibe las noticias importantes inmediatamente, y con este propósito, busca constantemente formas de mejorar la comunicación con sus asociados.**

**Ahora a nuestros miembros les es posible obtener nuestro Boletín trimestral a través de nuestro sitio de Internet, [www.pmphmo.com](http://www.pmphmo.com). También podemos enviarle copia del Boletín por correo electrónico. Para obtenerlo, solo tiene que llamar a nuestro Departamento de Servicios al Asociado al (305) 648-4012 si tiene beneficios de Medicaid, o al (305) 648-4011 si es miembro de nuestro plan comercial. También pueden llamarnos a nuestra línea gratis al 1-800-767-5551 cualquier día, de lunes a viernes, entre las 8 am y las 7 pm, para darnos su dirección de correo electrónico, o directamente a nuestros sitios de internet [mscommercial@pmphmo.com](mailto:mscommercial@pmphmo.com) y [msmedicaid@pmphmo.com](mailto:msmedicaid@pmphmo.com) para que añadamos su nombre a nuestra lista de correo electrónico.**

**Muchas gracias**  
**Cordialmente,**  
**Nancy Garcia**



## Child Health Check-Up (CHCU) Program

¡La Buena Salud Comienza Con Chequeos Rutinarios!

Estos chequeos ayudan a descubrir problemas de salud antes de que se hagan agudos. El programa CHCU ofrece un servicio completo para menores hasta los 20 años de edad, proporcionando chequeos de rutina, los cuales incluyen: un examen físico completo, evaluación de la nutrición y el crecimiento, chequeo de la visión, el oído y la dentadura, exámenes de laboratorio (incluyen chequeo para detectar el envenenamiento de plomo), vacunas, educación sobre la salud, diagnóstico y tratamiento, referidos y seguimiento según sea necesario.

Los referidos a dentistas comienzan a los dos años o antes, de acuerdo con el caso y después, cada seis meses, o con más frecuencia si el dentista lo recomienda. Los niños y los adultos jóvenes deben someterse a chequeos médicos: de 2 a 4 días después del nacimiento si fueron dados de alta del hospital antes de las 48 horas de nacidos; al mes, 2 meses, 15 meses y 18 meses. Después, una vez al año entre los 2 y los 20 años. Además, los padres pueden solicitar exámenes adicionales si lo consideran necesario. ¿Es hora de hacerle un chequeo a su hijo? Llame hoy mismo al médico para hacer una cita.

<http://ahca.myflorida.com/Medicaid/childhealthservices/chc-up/index.shtml>