



PREFERRED news

Member Newsletter

Diciembre

Volume 10—Fall/ Winter Edition



Salud de la Mujer

LA CLAVE DE LA SALUD DE LA MUJER

Como medida preventiva, es de vital importancia para las mujeres el concertar una cita con su médico. Los chequeos preventivos incluyen:

Examen de los Senos

- Una vez al año para todas las mujeres comenzando a los 40 años.
- Para las mujeres con alto riesgo de padecer de cáncer del seno.

Cáncer Cervical

La prueba de Pap puede salvar vidas! Comience a hacerse la prueba de Pap a los 18 años, o antes si es sexualmente activa. Llame a su médico de cabecera o a su ginecólogo hoy mismo para concertar una cita! El Pap test anual es la mejor protección contra el cáncer cervical. Después de tener contacto sexual, sin esperar a los 21 años, todas las mujeres deben chequearse por un periodo de tres años, además de visitar a su médico por lo menos una vez al año.

Prueba para detectar la Chlamydia

La Chlamydia es una bacteria que se contrae a través de contacto sexual. Es tratable. Se aconseja una prueba anual a todas las mujeres de menos de 26 años.

Si usted cree que puede beneficiarse de nuestro programa de Coordinación de Casos, por favor, llámenos al (305) 648-4004 cualquier día, de lunes a viernes, entre las 8am y las 5pm. Las personas con dificultad para oír (TTY), deben llamar al 1-800-787-3224, o por correo electrónico o al msmedicaid@pmphmo.com o mscommercial@pmphmo.com



PREPARESE PARA LA PROXIMA VISITA A SU MEDICO DE CABECERA

El tiempo que usted pasa en consulta con su médico de cabecera (PCP) puede ser corto, pero importante.

Asegúrese de llevar todas sus medicinas con usted cuando vaya a visitarlo! Cuando visite a su médico, él necesita saber que medicinas usted está tomando. Esto le ayudara a decidir cual es el mejor tratamiento para usted. Puede ser difícil recordar todas las medicinas que toma. A veces es difícil leer las palabras o recordar los nombres. Simplifique el proceso llevando-las todas a cada consulta.

Así estará seguro de obtener el tratamiento adecuado.

SOURCE: Centers for Disease Control and Prevention and the United States Preventive Services Task Force

EN ESTA EDICIÓN:

La Clave para la Salud de la Mujer	1
Su Próxima Visita al Médico de Cabecera	1
Cúidese Usted y Cuide a su Recién Nacido	2
Chequeos Regulares, Niños Saludables	2
Beneficios de los Chequeos Regulares	2
Mensaje de su Coordinador Médico	3
Hipertensión	3
Conociendo Distintas Culturas	3
Datos Importantes Sobre sus Medicinas	4
Contacto Seguro Inalámbrico (Safe Link)	4

NUMEROS IMPORTANTES

MIAMI-DADE NUMBER:
305-447-8373
DUESPUÉS DE HORAS HÁBILES:
305-648-4003
SERVICIOS AL ASOCIADO:
305-648-4012
FRAUDE Y ABUSO:
305-648-4026
DEPTO DE EXTENSIÓN A LA COMUNIDAD
305-648-4009

REMINDER

Over the counter benefit increase for Medicaid (Non-Reform) members from \$20 to \$25 effective 1/1/10



CUIDESE USTED Y CUIDE A SU RECIEN NACIDO

Su primera visita prenatal al medico

Tan pronto usted crea que esta embarazada debe llamar a su medico (GINECOLOGO/ OBSTETRA) para una consulta. Aun en el caso que el embarazo este confirmado por una prueba hecha en la casa, es prudente chequearse con el medico, para asegurar que tanto usted como su bebe estan en buenas condiciones fisicas.

Por que es el Cuidado Prenatal Importante: Las visitas regulares a su medico durante el embarazo son importantes para asegurar la salud suya y la de su bebe. El cuidado prenatal incluye instruccion sobre el embarazo y el parto, ademas de consejeria y apoyo. A continuacion, algunas preguntas que usted quizas quiera hacer a su medico:

- Quando nacera mi bebe?
- Necesito tomar vitaminas prenatales?
- Son normales los sintomas que estoy experimentando?
- Que puedo tomar para aliviar el malestar por las mananas?
- Que me aconseja con respecto al aumento de peso, ejercicio y nutricion?
- Por que sintomas debo llamarlo?
- Que significa un embarazo de alto riesgo?
- Es mi embarazo de alto riesgo?



En que consiste la visita postparto?

La visita postparto consiste en un chequeo con su medico despues del nacimiento de su bebe.

Cual es el momento apropiado para esta visita?

Debe ver a su medico entre las 4 y 6 semanas despues del nacimiento del bebe (entre 21 y 56 dias despues del parto).

Por que es tan importante esta visita?

Durante el embarazo y el parto su cuerpo experimenta muchos cambios. Es de vital importancia que su medico la chequee y se asegure de que usted esta bien y que se ha recuperado. Pudiera haber problemas que solo su medico puede detectar.

A donde puedo dirigirme si tengo algunas preguntas o preocupaciones?

Llame al Coordinador de su caso al (305) 648-4004 si tiene alguna pregunta referente a las visitas prenatales o postparto. Nosotros estamos dispuestos a ayudarle para que usted y el bebe se mantengan saludables.

Llame a su medico hoy mismo para concertar una cita para un chequeo. Informacion obtenida de : <http://www.acog.org/>



¡CHCU Puede Ayudar!

Tenemos un programa especial solo para niños y adolescentes llamado Child Health Check Up (CHCU). El programa es para niños en edades entre el nacimiento y los 21 años. Es un programa que ofrece servicios preventivos de salud, los cuales incluyen todos los chequeos importantes que su niño o adolescente necesita. Incluye:

- Historial medico y examen fisico
- Chequeo del crecimiento y desarrollo: Social, personal, del lenguaje y habilidades motoras
- Chequeo de la vision
- Chequeo de la audicion
- Chequeo dental
- Chequeo de la nutricion
- Exámenes de laboratorio, incluyendo al nivel de plomo en la sangre
- Chequeos de salud mental y abuso de drogas
- Vacunas (inyecciones)
- Educacion para la salud

Los niños y adolescentes necesitan someterse a estos chequeos (CHCU) a las edades siguientes:

1 Mes	12 Meses	4 Años
2 Meses	15 Meses	5 Años
4 Meses	18 Meses	6 Años
6 Meses	2 Años	8 Años
9 Meses	3 Años	

Una vez al año entre 10 y los 20
Llame a su medico hoy mismo para concertar una cita para un chequeo. Dele a su hijo la oportunidad de una buena salud ! Para cualquier pregunta, llame al Coordinador de su caso al (305) 648-4004

Informacion obtenida de : CHCU coverage and limitations handbook

LOS NIÑOS SALUDABLES SE CHEQUEAN REGULARMENTE

Los chequeos regulares son necesarios para los niños y los adolescentes. Por medio de estos exámenes se mantienen Fuertes y saludables y reciben el tratamiento médico apropiado cuando lo necesitan. Los chequeos también ayudan al médico de cabecera a conocer a su hijo y a detectar problemas de salud a tiempo.

Competencia Cultural



PMP tiene un plan cultural para asegurar que las oficinas y servicios de nuestros médicos sean de fácil acceso para los asociados

Queremos que usted reciba los servicios correctos, de acuerdo con sus necesidades culturales. Nuestra meta es facilitar a nuestros miembros el acceso a los servicios a fin de obtener mejores resultados. Podemos lograr esta meta con su ayuda, si usted nos informa cuáles son sus necesidades en esta área. La habilidad cultural es un tema de gran importancia para PMP. Para más información sobre nuestro Plan de Competencia Cultural, llame al coordinador de su caso al (305) 648.4004, o mediante correo electrónico, al mscommercial@pmpmho.com o al msmedicalid@pmpmho.com

Coordinación de Casos

Mensaje del Coordinador de su Caso

Exámenes para Diabéticos

Si usted tiene diabetes los chequeos son muy importantes. Los exámenes que mencionamos a continuación pueden ayudarle a evitar enfermedades y mantener su diabetes controlada. La asociación Americana de la Diabetes recomienda los exámenes siguientes:

Examen de los Ojos con la Pupila Dilatada (DRE)

Una vez al año si su visión parece normal.

Este examen incluye dilatación de la pupila y chequeo de la visión. La diabetes es la causa más frecuente de la ceguera en adultos.

Prueba de hemoglobina A1C:

Cada dos o tres meses.

La meta para la mayoría de los diabéticos es un nivel menor de 7 en la sangre.

Un nivel más alto significa mayor riesgo para sus ojos, riñones, enfermedades del Corazón o daño a sus nervios.

Examen Visual del Pie:

Debe hacerse diariamente.

Examine su pie para ver si tiene ampollas, cortadas, magulladuras, inflamación o áreas infectadas. Si usted mismo no puede verse todo el pie, use un espejo o pida a un miembro de su familia que le ayude. Su médico debe chequearle los pies en cada visita.



Prueba de Colesterol LDL-C:

Por lo menos una vez al año.

Esta prueba muestra el nivel de colesterol malo (LDL) en la sangre. Para la mayor parte de las personas, la meta es menos de 100 mg / dl.

Presión arterial:

Debe ser chequeada por su médico en cada visita.

Se sugiere que su presión arterial se mantenga por debajo de los 130mm Hg / 80mm Hg.

Hable con su médico sobre la posibilidad de obtener una máquina para chequear su presión arterial de la Asociación Americana de la Diabetes.

Prueba de Microalbumina:

Debe hacerse por lo menos una vez al año.

Esta prueba de orina muestra a su médico si hay albumina en su orina. La presencia de albumina en la orina es el primer síntoma de daño renal.

Información: American Diabetes Association (ada.com)

HIPERTENSIÓN

Se siente confundido con respecto a como cuidar de su presión arterial?

El Coordinador de su caso puede ayudarle.

El Coordinador es un enfermero (o enfermera) amistosa, con quien le será fácil conversar, cuyos servicios Preferred Medical Plan (PMP) le ofrece gratis.



Su Coordinador puede ayudarle a prevenir problemas causados por su presión conversando con usted sobre: su dieta, disminuir la cantidad de sal en sus alimentos, y escoger alimentos saludables. Ciertos cambios en su estilo de vida también pueden ayudar a controlar su presión arterial, tales como dejar de fumar y hacer ejercicio regularmente. También puede hablar con su Coordinador sobre el horario apropiado para sus medicinas, chequeos con el médico y exámenes. Control del peso: El exceso de peso añade carga a su corazón. En muchos casos la pérdida de peso puede ser el único tratamiento necesario. Coopere con su médico para mantenerse saludable.

Comience hoy! Llame a su Coordinador al (305) 648-4004 y tendrá la ayuda de un amigo. El está dispuesto a ayudarlo a eliminar sus preocupaciones sobre su presión arterial.

DATOS IMPORTANTES SOBRE SUS MEDICINAS

✓ ¿Cuáles son las medicinas que el Plan cubre?

Preferred Medical Plan (PMP) cubre casi todas las medicinas recetadas. Para saber si un medicamento está cubierto por el plan pregunte al proveedor. También puede chequear nuestra lista de medicinas preferidas (formulario) visitando nuestro sitio de internet www.pmphmo.com. Es posible que la lista no esté completa al momento de su llamada ya que añadimos nuevos medicamentos varias veces al año. Puede llamar al departamento de Servicios al Asociado si no tiene acceso a una computadora.

¿Hay algún límite para las medicinas cubiertas?

Sí, hay límites. Por ejemplo:



Puede recibir, como máximo, la cantidad de medicamentos necesaria para un período de 30 días.

Puede haber un límite para la cantidad de pastillas dispensadas.

Algunas medicinas necesitan ser aprobadas antes de que la farmacia las dispense. En ese caso decimos que necesitan autorización previa.

Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de farmacia no dude en llamarnos al (305) 648-4012 para Medicaid o al (305) 648-4011 para el plan comercial.

SafeLink

WIRELESS



TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Cómo Calificar:

El proceso para obtener el servicio de Teléfonos de Emergencia (Lifeline Service) depende del estado en que viva. En general, podrá recibir este servicio si... Participa en otros programas de asistencia estatales o federales, tales como el Programa Federal de Viviendas (Federal Public Housing Assistance), sellos para alimentos (Food Stamps) y Medicaid.

1 - El ingreso total de su familia es el 135% (o menos) del límite de pobreza establecido por su estado o el Gobierno Federal.

2 - Ningún miembro de su grupo familiar recibe el servicio de Teléfonos de Emergencia a través de otra compañía de teléfonos.

3 - Usted tiene una dirección válida para el Servicio de Correos de la nación. Para poder enviarle su teléfono gratis, su residencia debe estar situada en un lugar accesible al Servicio de Correos. No se aceptan cajas postales.

Además de los requisitos anteriores, también necesita presentar prueba de su participación en un programa de asistencia, o de sus ingresos.

Llame al 1-800-977-3768 para más información.

Información obtenida de: <https://>

www.safelinkwireless.com/enrollmentPublic/Home.aspx

¿Cuáles son las medicinas que el Plan cubre?

Preferred Medical Plan (PMP) cubre casi todas las medicinas recetadas. Para saber si un medicamento está cubierto por el plan pregunte al proveedor. También puede chequear nuestra lista de medicinas preferidas (formulario) visitando nuestro sitio de internet www.pmphmo.com. Es posible que la lista no esté completa al momento de su llamada ya que añadimos nuevos medicamentos varias veces al año. Puede llamar al departamento de Servicios al Asociado si no tiene acceso a una computadora.

¿Hay algún límite para las medicinas cubiertas?

Sí, hay límites. Por ejemplo:

Puede recibir, como máximo, la cantidad de medicamentos necesaria para un período de 30 días.

Puede haber un límite para la cantidad de pastillas dispensadas.

Algunas medicinas necesitan ser aprobadas antes de que la farmacia las dispense. En ese caso decimos que necesitan autorización previa.

Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de farmacia no dude en llamarnos al (305) 648-4012 para Medicaid o al (305) 648-4011 para el plan comercial.

AT&T OFRECE AYUDA PARA CLIENTES MINUSVÁLIDOS

El Centro Nacional de AT&T para los Envejecientes y Minusválidos puede ayudar con las necesidades de los clientes que tienen dificultades visuales, auditivas, del habla, discapacidades físicas, limitaciones funcionales o condiciones de salud crónicas:

Determine los productos y servicios que se adaptan mejor a sus necesidades

Reciba información sobre facturación y descuentos en los servicios

Establezca un nuevo servicio de teléfono o cambie el que tiene ahora

Reporte problemas de su teléfono

Lunes a viernes - 8:30 am to 5:30 pm, ET 1-800-982-2891 TTY/TTD/VCO/HCO: 1-800-251-5325

Para comprar equipo accesible directamente, vaya a www.store.att.com y seleccione el símbolo de Equipo Accesible que se encuentra al lado izquierdo o llame al 1-877-902-6350. Para TTY, llame al 1-800-772-2889.

(Servicios de Redifusión) Florida Relay Services Dial 7-1-1 es un servicio de telecomunicación con repetición para los clientes con dificultades del oído y el habla. AT&T ofrece productos y servicios para clientes con incapacidades visuales, del oído, del habla o físicas. Para más información refiérase a la sección de Instrucciones para el Cliente de su directorio telefónico de AT&T, o por correo electrónico al www.store.att.com y seleccione el símbolo de Equipo Accesible que se encuentra al lado izquierdo.

El FLORIDA RELAY CENTER provee un servicio que permite a los clientes que usan equipos de TT, TTY & TDD a comunicarse con otros. Operadores especialmente entrenados traducen mensajes de TT, TTY o TDD a lenguaje oral para facilitar la comunicación entre los usuarios de estos sistemas especiales y los que usan equipos regulares. Las llamadas locales son gratis. Para información llame al 1-800-955-8771 (TT, TTY o TDD) o al 1-800-955-8770 (oral), o al 1-800-955-1339 (TT, TTY o TDD ASCH/PC). También puede llamar al Florida Relay Center desde cualquier lugar del estado de la Florida marcando el 7-1-1. Para TTY y servicio oral en español, llame al 1-877-955-8773.

STS Relay Service (de voz a voz) permite a las personas con impedimentos del habla usar el Florida Relay Center con sus propios sintetizadores de voz en lugar de usar TDD/TTY. Para este servicio llame al 1-877-955-5334.

FLORIDA TELECOMMUNICATIONS RELAY, INC. (FTRI) distribuye gratuitamente equipos especializados de telecomunicaciones a ciudadanos del estado de la Florida elegibles, ya sean sordos, con dificultades auditivas, sordos y ciegos, y a los que tienen incapacidad oral. FTRI provee teléfonos con control de volumen; equipos de TT, TTY o TDD; equipos de TT, TTY o TDD con pantallas grandes y unidades TT, TTY o TDD para Braille. A través de este programa también pueden obtenerse equipos con señales audibles, visibles y táctiles. Para información, llame al 1-800-222-3448 (para comunicación oral) o al 1-888-477-5620 (TT, TDD o TTY) de lunes a viernes, entre las 8:30 am y las 5:00 pm, ET.

Información:

Florida Star Lines,

AT&T, DG3 95L 13F

Volume XII, Issue 3, 2009

