

Gane recompensas con los programas **Healthy Behaviors**

La buena salud es importante para usted y su familia. Los programas Healthy Behaviors de Prestige Health Choice pueden ayudarle a mejorar su salud y ganar recompensas al mismo tiempo. Por cada programa Healthy Behaviors que complete, recibirá una tarjeta de regalo por correo. Cada programa tiene un límite de recompensa de \$50. Si usted cumple con los requisitos, no hay límite en el número de programas que puede completar.

Existen muchos programas diferentes de Healthy Behaviors:

- Dental.
- Maternidad.
- Posparto.
- Visitas de rutina para niños (31 días a 15 meses de edad).
- Visitas de rutina para niños (3 a 6 años de edad).
- Visitas de rutina para adolescentes (12 a 21 años de edad).
- Prueba de detección de plomo.
- Prueba de diabetes.
- Examen de la vista por diabetes.
- Seguimiento de la salud del comportamiento.
- Pruebas de detección de cáncer mamaria.
- Pruebas de detección de cáncer cervical.
- Pérdida de peso.
- Dejar de fumar.
- Recuperación ante el abuso de alcohol y sustancias tóxicas.

Usted trabajará con su proveedor para completar los programas. Su proveedor acreditará la finalización de los programas mediante el Formulario de finalización de Healthy Behaviors o el Formulario de compromiso. Los formularios se pueden encontrar en www.prestigehealthchoice.com.

Comuníquese con nosotros para más información. Llame sin cargo a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**) si desea recibir más información sobre los programas Healthy Behaviors.

Aplicación móvil de Prestige

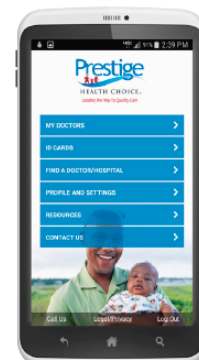
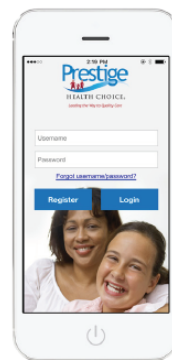
¡Descargue hoy nuestra aplicación móvil! La aplicación móvil de Prestige ayuda a mantenerlo actualizado sobre su información médica. ¿Alguna vez?:

- ¿Llegó al consultorio del médico sin su tarjeta de identificación?
- ¿Tuvo que seleccionar un nuevo médico o especialista?
- ¿Se perdió camino a una cita?
- ¿Tuvo una pregunta sobre sus beneficios?
- ¿Quiso llamar a Prestige, pero no pudo encontrar nuestro número de teléfono?

¡La aplicación móvil de Prestige puede ayudar! La aplicación móvil está disponible para smartphones iPhone y Android con 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 estándares por mensajes y datos.



Escanee el código de Apple o Android para descargar la aplicación.

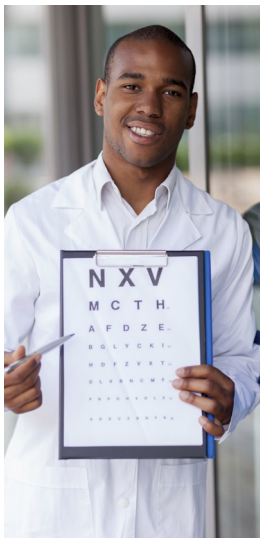


Cómo comprobar si existen problemas de la vista durante la niñez

Las evaluaciones de la vista son una parte importante de la visita del niño al consultorio del pediatra. Los pediatras saben cómo comprobar correctamente la vista de un niño. A veces, los problemas de la vista no se diagnostican. La mayoría de los niños no saben que los ojos no están funcionando bien, y es por eso que los padres, maestros y cuidadores pueden ser los primeros en notarlo.

Esté pendiente de los hitos del desarrollo: Los padres deben estar atentos a los hitos relacionados con la vista de los hijos e informar cualquier irregularidad al pediatra. Estos son los hitos clave:

- **Desde el nacimiento hasta un mes de vida:** Un bebé debe poder reconocer objetos de 8 a 12 pulgadas de distancia, y distinguir los colores de alto contraste.
- **3 a 4 meses de edad:** Los bebés deben poder mantener la mirada en los objetos que no se mueven, y seguir objetos con la mirada.
- **5 a 8 meses de edad:** Los bebés deben comenzar a desarrollar la percepción de profundidad y la coordinación ojo-cuerpo, ver objetos en tres dimensiones y comenzar a tomar objetos.
- **9 a 12 meses de edad:** Los bebés deben poder entender las distancias y lanzar objetos con precisión.
- **1 año a 2 años:** Los bebés deben haber desarrollado un nivel de coordinación mano-ojo que les permita jugar juegos como las escondidas y jugar con herramientas como martillos.



Realice exámenes periódicos de la vista: La *American Optometric Association* y la *American Academy of Ophthalmology* recomiendan que los niños tengan su primer examen de la vista entre los 6 y los 12 meses. Si el médico no detecta ningún problema, el niño debe tener otro examen a los 3 años de edad, y otro antes de comenzar la escuela.

Use protección para los ojos: La protección contra la luz ultravioleta (UV) es importante desde el primer día. Los niños pequeños suelen tener pupilas más grandes que captan más rayos UV, que pueden dañar los ojos. Existen lentes de sol con protección UV con

correas para los niños que no están listos para usar lentes de sol regulares.

Sea proactivo: Enseñe a los niños buenos hábitos de la vista desde muy pequeños, tal como la regla 20-20 para el tiempo frente a las pantallas. Por cada 20 minutos que pasan delante del televisor, computadora o tableta, deben tomar un descanso de 20 segundos para que los ojos se relajen.

Siga las indicaciones de la escuela de su hijo: Los niños a menudo llevan a casa los resultados de un examen de la vista realizado en la escuela. Conozca las fechas de los exámenes y pregúntele a su hijo o al enfermero de la escuela sobre los resultados. Además, los

maestros pueden ayudar a observar los problemas de la vista de los niños.

Fuente: Moira Burke, M.D., Director Médico de Premier Eye Care; encuentre más información sobre Premier en www.premiereyecare.net.

La atención de la salud del comportamiento

Queremos que nuestros miembros siempre se sientan lo mejor posible. Prestige trabaja con una organización de cuidado administrado de la salud del comportamiento, Beacon Health Options (BHO), para prestarle servicios para la salud del comportamiento. BHO previamente se llamaba Psychcare. Es posible que encuentre ambos nombres en los materiales sobre la salud del comportamiento. Tenga en cuenta que no existen cambios en sus beneficios o en la red, y que no debe tomar ninguna medida.

Servicios de atención de la salud del comportamiento que podría necesitar para usted o su familia:

- Terapia individual, de familia o de grupo.
- Evaluaciones individuales y de la familia.
- Tratamiento de día para adultos y niños.
- Evaluaciones.
- Planificación del tratamiento.
- Administración de casos.
- Servicios de terapia para la salud del comportamiento en el lugar.

Su médico de atención primaria (PCP) puede ayudarle a obtener el tratamiento que necesita. Debe informar a su PCP si usted o alguien de su familia están teniendo problemas con la salud del comportamiento.

Si usted necesita ayuda para encontrar un proveedor 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 ayudarle a programar su próxima cita.

También puede buscar en nuestro listado de proveedores en www.prestigehealthchoice.com.



Como miembro de Prestige, usted tiene muchos derechos y responsabilidades

Prestige se compromete a tratar a nuestros miembros con respeto y dignidad. Prestige y su red de médicos y otros proveedores de servicios no discriminan a los miembros por motivos de raza, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, orientación sexual o cualquier otra razón prohibida por la ley.

Para obtener la lista completa de los derechos y responsabilidades de los miembros, visite www.prestigehealthchoice.com. Esta información también está disponible en su manual del miembro. Si no tiene acceso a Internet o a un manual del miembro, llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**).

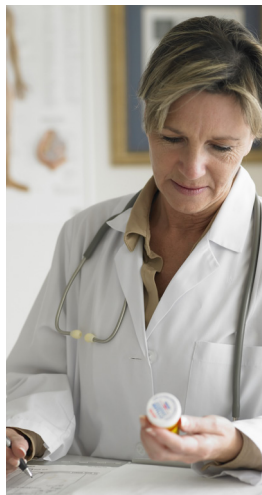
Pasos para usar sus beneficios de farmacia

Su proveedor escribirá una receta médica para que su farmacéutico surta el medicamento. Los proveedores pueden consultar la lista de medicamentos preferidos para ver los medicamentos en el Listado de medicamentos preferidos. La lista de medicamentos preferidos está disponible en nuestro sitio de Internet en www.prestigehealthchoice.com. El Informe de resumen de cambios, que incluye los últimos cambios realizados en el PDL, se puede encontrar 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 para retirar sus recetas médicas. Si tiene preguntas, llame a Servicios de Farmacia al Miembro **1-855-371-3963**.

¿Qué es autorización previa (aprobación previa)? Su proveedor puede solicitar la aprobación de un medicamento que no está en la lista de medicamentos preferidos o que necesita autorización previa. Su proveedor deberá enviar a Prestige un formulario de solicitud de autorización previa. Revisaremos el formulario y le informaremos a usted y a su proveedor si se aprueba.

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



Atención temprana para una sonrisa saludable

Estos son algunos consejos rápidos para la salud dental de su hijo:

- Recuerde ver a un dentista pediátrico cuando aparezca el primer diente de su hijo, a más tardar cuando cumpla su primer año.
- Los dientes de leche son importantes. Ayudan a los niños a hablar con claridad y masticar naturalmente, y marcan el camino que deben seguir los dientes permanentes cuando están listos para salir.
- Su hijo debe visitar al dentista cada seis meses, a menos que el dentista quiera ver a su hijo con mayor frecuencia.
- Utilice un cepillo de dientes suave y pasta de dientes con flúor. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez. Su hijo también debe usar hilo dental una vez al día.
- No olvide los protectores bucales para las actividades deportivas de sus hijos.

¿Necesita ayuda para encontrar a un dentista?

Visite www.prestigehealthchoice.com para encontrar un dentista en nuestra red. También puede llamar al **1-855-371-3962**, o a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** para obtener más información.



Por qué omitir una dosis de un medicamento es una mala idea.

La mayoría de las personas omiten tomar sus medicamentos al menos el 25 por ciento del tiempo. Esto significa que usted sólo toma sus medicamentos durante nueve meses cada año. ¿Qué sucedería si sólo se bañara o se cepillara los dientes nueve meses al año? Piense en sus propios medicamentos. ¿Recuerda tomarlos todos los días? ¿Está seguro?

Me siento bien, ¿por qué necesito tomar los medicamentos?

Muchas condiciones son silenciosas porque usted no puede sentir cómo están dañando a su cuerpo. Si tiene presión arterial alta o colesterol alto, puede sentirse bien. Pero estas condiciones dañan su interior y aumentan el riesgo de infarto, derrame cerebral y ceguera. Unas pocas semanas después de comenzar a tomar un medicamento, puede empezar a sentirse mejor y querer dejar de tomar el medicamento. Sin embargo, la mayoría de las personas que dejan de tomar los medicamentos demasiado pronto vuelven a enfermarse.

¿Cómo puedo recordar tomar mis medicamentos?

- Tome los medicamentos con otra cosa que haga todos los días, como tomar una taza de café o cepillarse los dientes.
- Utilice un pastillero. Si toma los medicamentos por la mañana y por la noche, use dos pastilleros.
- Configure una alarma en el teléfono para que suene cada mañana. Si tiene un smartphone, busque "recordatorio de medicamentos" y encontrará muchas aplicaciones que puede probar sin costo.
- Utilice un calendario de bolsillo para marcar los días o las horas en que necesita tomar los medicamentos.
- Si su farmacia ofrece recargas automáticas, solicítela para que no tenga que recordar llamar para renovar su receta médica cada mes.

Su PCP puede ayudar, pero sólo usted puede cuidar su salud. Recordar tomar los medicamentos todos los días es un gran primer paso para tener una salud mejor.

¿Embarazada? Ofrézcale a su bebé un inicio inteligente.

Envíe el texto **MAMA** al **85886** para inscribirse en el programa Keys to Your Care. ¡Inscríbese hoy! Le enviaremos útiles mensajes de texto durante el embarazo y los primeros 15 meses de vida de su bebé.

¿No tiene acceso a los mensajes de texto? Llame a Bright Start® al **1-855-371-8076** para inscribirse en Keys to Your Care.



HEALTH CHOICE®

Leading the Way to Quality Care

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

Health and wellness or prevention information

Información de salud y bienestar o preventiva

Enfòmasyon prevansyon ak enfòmasyon konsènan sante ak byennèt



¿Necesita información en otros idiomas?

Prestige está comprometido a servir a todos nuestros miembros. Si usted 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. Utilizamos intérpretes para cualquier idioma que pueda necesitar. Nuestros materiales escritos también se pueden solicitar en otros idiomas. Usted puede llamar y solicitar que los materiales se traduzcan en el idioma que lea.

¿Lo sabía?

Noticias para los miembros sobre la salud de Prestige también está disponible en nuestro sitio de Internet. Visite **www.prestigehealthchoice.com** para encontrar Noticias para los miembros sobre la salud, Edición 2, en inglés, español y creole.

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 an nan nimewo **1-855-355-9800** oswa **1-855-358-5856** pou moun ki pa tande byen, 24 sou 24, 7 sou 7.