

CARE CONNECTION

VERANO 2019

CONSTRUIR VIDAS MÁS SALUDABLES

#LOL: ¡Ríase a carcajadas por la buena salud!

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

Centros de atención de urgencia

Sarampión: lo que necesita saber sobre los signos y cómo evitar la enfermedad





#LOL: ¡Ríase a carcajadas por la buena salud!

Ya sea que se ría a carcajadas o se sienta silenciosamente contento, podemos sentirnos mejor e incluso más livianos con respecto a la vida si la tomamos con un poco de humor. El humor es una fantástica manera de relajarse y mejorar su estado de ánimo. Ayuda a aliviar el estrés y mejora nuestras emociones.

La risa no está solo en su cabeza. Reírse mucho produce cambios en su cuerpo:

- Cuando se ríe, su cuerpo absorbe oxígeno adicional y libera endorfinas.
- Su frecuencia cardíaca y presión arterial pueden aumentar y luego volver a bajar rápidamente causando una sensación de relajación.
- La risa estimula los órganos y el flujo sanguíneo y ayuda a relajar los músculos.
- La risa ayuda a su cuerpo a liberar hormonas que combaten el estrés y el dolor; por lo tanto, fortalece el sistema inmunitario y actúa como un analgésico natural.

Fuente: "Laughter can benefit your physical and mental health," (La risa puede beneficiar su salud física y mental), Michigan State University, https://www.canr.msu.edu/news/laughter_can_benefit_your_physical_and_mental_health.



Ocho maneras de levantar el ánimo y reír

1. Mirar una película o un programa de televisión divertidos.
2. Llamar o pasar tiempo con un amigo que lo haga reír y sepa ver el lado divertido de la vida.
3. Tener noches de juegos con su familia o amigos.
4. Leer o escuchar algo gracioso, como una caricatura, un programa de radio o una canción.
5. Compartir chistes o historias divertidas con quienes lo rodean.
6. ¡Practique! No se preocupe si cree que no tiene sentido del humor: ¡el humor se puede aprender! Sonría y luego ría, incluso de manera forzada, y observe cómo se siente.
7. Ir a un club de comedia o show de comedia.
8. Elegir algunas fotos, tarjetas o citas que le hagan reír y colocarlas donde las veas frecuentemente.

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

Cada año hay más de 800,000 muertes por suicidio en todo el mundo, según la International Association for Suicide Prevention (Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio). Esto es lo mismo que decir un suicidio cada 40 segundos. El Día Mundial para la Prevención del Suicidio es el 10 de septiembre.

Consejos para la prevención

El suicidio es prevenible. Conozca los signos de advertencia.

Hable al respecto si le preocupa que una persona que quiere esté pensando en suicidarse. Hable con esa persona y demuéstrele que le importa. “No pareces ser tú mismo” es un buen comienzo. Luego pregúntele cómo hace frente a la situación y si ha pensado en el suicidio.

Ofrezca apoyo y consiga ayuda. Llame a la **National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio) al 1-800-273-TALK (8255)**, donde cualquier persona que necesite ayuda puede hablar con un trabajador capacitado en crisis las 24 horas del día, los siete días de la semana. Ayude a su amigo o ser querido a recibir tratamiento. La persona que habla de suicidio puede necesitar ir a un hospital hasta que la crisis haya pasado.

La ayuda ya está disponible

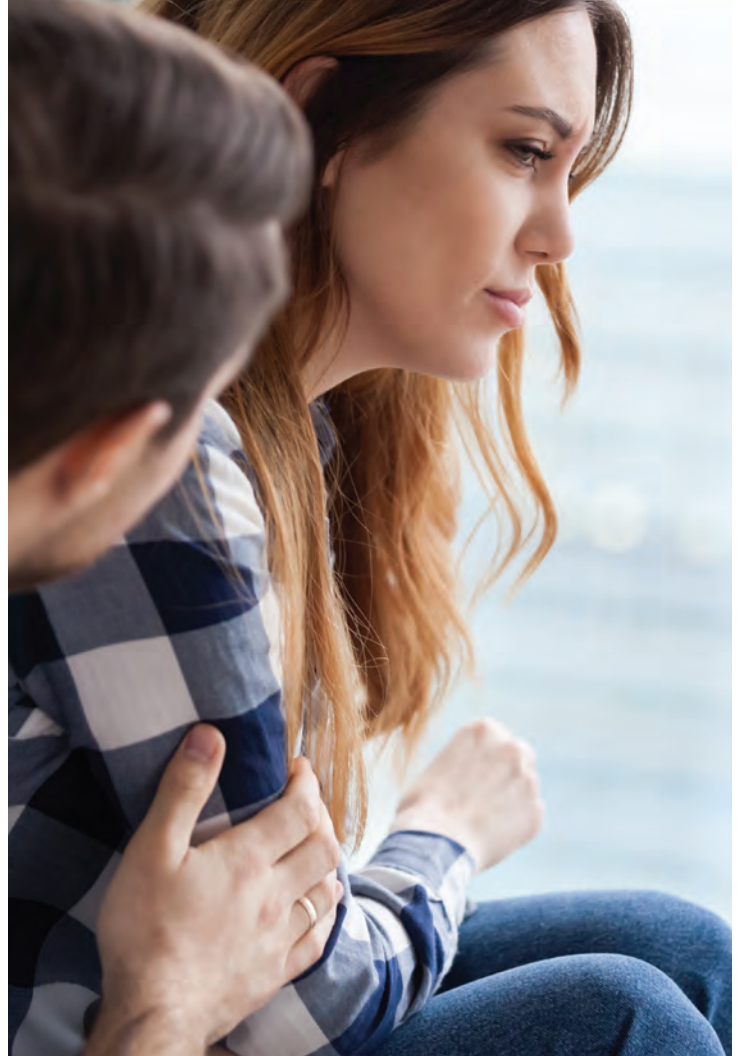
Prestige Health Choice cree que nuestros miembros siempre deben sentirse lo mejor posible. Si siempre se siente triste, no quiere hacer las cosas que solía disfrutar, siente que no vale nada, que no tiene esperanzas o que está indefenso, permita que le ayudemos. Llame a Servicios al Miembro de la Salud del comportamiento al **1-855-371-3967 (TTY 1-888-877-5378)** y aprenda más sobre los beneficios y servicios que puede recibir.

Si está pensando en lastimarse o en lastimar a otra persona, llame al **911**.

Fuentes:

International Association for Suicide Prevention (Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio - IASP), Working Together to Prevent Suicide” (Trabajando juntos para prevenir el suicidio), www.iasp.info/wspd/pdf/2019/2019_wspd_brochure.pdf.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., “Suicidal Behavior,” (Comportamiento suicida) www.mentalhealth.gov/what-to-look-for/suicidal-behavior.



¿Necesita ayuda?

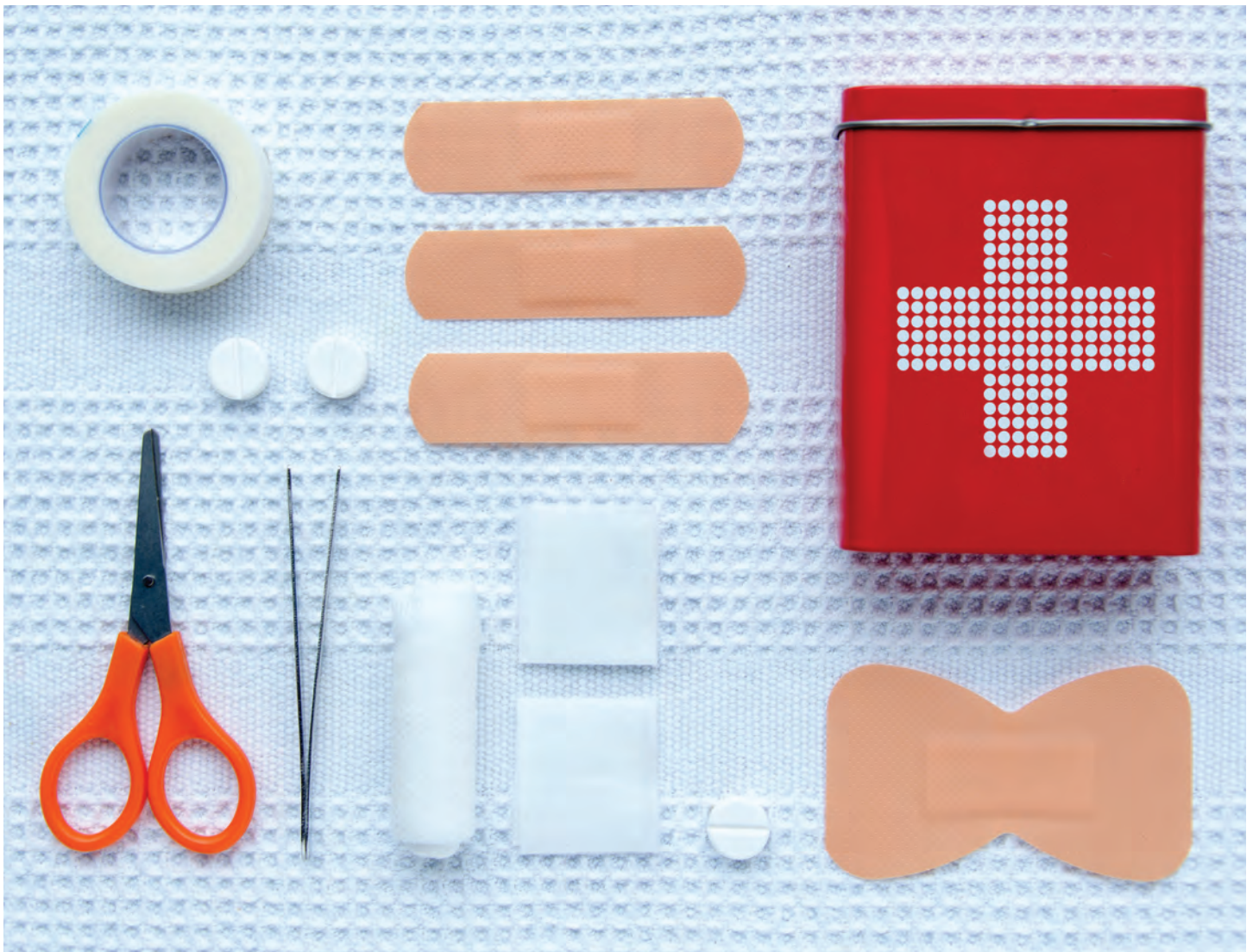
Existe apoyo en su comunidad para ayudarlo a llegar a estar y mantenerse saludable. Prestige Health Choice se dedica a cuidar a toda la persona. Hay una nueva herramienta de búsqueda disponible en nuestro sitio de Internet para ayudarlo a encontrar recursos en su área, como alimentos, vivienda y programas GED®. Visite nuestro sitio de Internet en www.prestigehealthchoice.com y haga clic en **Community Resources** (solo en inglés) para comenzar su búsqueda.

Find Food, Health, Housing, and Other Programs in Seconds

Enter your zip code

SEARCH

By clicking "search" you are leaving the Prestige Health Choice website. We are not responsible for the content or availability of linked sites.



Centros de atención de urgencia

La atención de urgencia es para afecciones que son serias pero que no son emergencias. Son situaciones en las que necesita atención de un médico, pero no en la sala de emergencia (ER). Algunos ejemplos de problemas que necesitan atención médica urgente:

- Un corte que podría necesitar sutura.
- Dolor agudo o constante en el abdomen.
- Sangre en la orina.
- Gripe.
- Dolor de oídos.
- Mordedura de animal o picadura de insecto.

Si necesita atención médica urgente, pero no está seguro si se trata de una emergencia, llame primero a su proveedor de atención primaria (PCP). Su PCP puede ayudarlo a decidir si necesita ir a la ER, al consultorio del PCP o a un centro de atención de urgencia cercano. Si no puede comunicarse con su PCP, nuestra Línea de enfermeros las 24 horas, los 7 días de la semana, está siempre disponible para usted en el **1-855-398-5615**. Si finalmente va a un centro de atención de urgencia, no olvide llamar a su PCP dentro de las 24 horas para agendar una visita de seguimiento.

Para encontrar un centro de atención de urgencia cerca de usted, use la función **Encuentre un médico** en nuestro sitio de Internet **www.prestigehealthchoice.com**.

Sarampión: lo que necesita saber sobre los signos y cómo evitar la enfermedad

Esta es la época del año en la que las personas viajan por las vacaciones de verano. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) aconsejan a las personas que se vacunen contra el sarampión si no recibieron la vacuna anteriormente.

El sarampión es un virus que se propaga muy fácilmente por el aire cuando alguien que tiene el virus tose o estornuda. Los signos del virus incluyen fiebre, tos, secreción nasal, ojos rojos, dolor de garganta y erupción corporal.

Puede evitar contraer el virus del sarampión con la vacuna contra el sarampión. La vacuna contra el sarampión se combina en la inyección para otras dos enfermedades: paperas y rubéola. Es por eso que se llama vacuna "MMR". Debe recibir dos dosis de la vacuna MMR para mayor protección.

Los CDC aconsejan:

- Los bebés de 6 meses a 11 meses reciben una dosis de la vacuna MMR antes de viajar.
- Los niños de 12 meses de edad en adelante reciben dos dosis con un intervalo no menor de 28 días.
- Los adolescentes y adultos que no hayan tenido sarampión o que no hayan recibido la vacuna reciben dos dosis con un intervalo no menor de 28 días.
- Las personas que viajan fuera de los Estados Unidos reciben todas las vacunas al menos dos semanas antes de salir del país.

Llame a su PCP si tiene dudas sobre la vacuna. Si cree que ha estado cerca del virus del sarampión, o si tiene signos del virus, llame a su PCP de inmediato.

El sarampión está aumentando en los Estados Unidos. Debe conocer los riesgos para la salud de las personas que no están vacunadas. Visite el sitio de Internet de los CDC en www.cdc.gov/measles para obtener más información.

Fuente:
"Measles (Rubeola)," Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 13 de mayo de 2019, <https://www.cdc.gov/measles/>.





¡Manténgase en contacto!

¿Se mudó o cambió su número de teléfono recientemente? No olvide informarnos para que podamos comunicarnos con usted y brindarle información sobre su salud y sus beneficios. Si necesita actualizar su información de contacto, llame sin cargo a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

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 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

PRES-19592325
M1384_1812

CARE CONNECTION

VERANO 2019

CONSTRUIR VIDAS MÁS SALUDABLES



#LOL: ¡Ríase a carcajadas
por la buena salud!

Día Mundial para la
Prevención del Suicidio

Centros de atención
de urgencia

Sarampión: Lo que
necesita saber sobre
los signos y cómo evitar
la enfermedad



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 مجاناً. 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 หากภาษาหลักของคุณไม่ใช่ภาษาอังกฤษหรือต้องการติดต่อขอรับบริการเสริมคุณสามารถเข้ารับความช่วยเหลือได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

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。