

# Florida BLUE



Verano '09

**Ponga a prueba sus conocimientos.**

*¿Sabe qué tan bien está  
Protegiéndose Usted y su Familia  
de los rayos solares?*



**En** este **verano**  
**mejore su salud de** por vida

con **Novedosas**

herramientas sólo para Asegurados.

¿Desea ahorrar  
dinero en medicinas recetadas?  
Vaya a la página 4.

ADEMÁS: Viva mejor con

**WebMD**<sup>SM</sup>



## Características:

### Retenga más dinero en sus bolsillos..... 3

Maneras inteligentes para ayudarle a ahorrar en el dinero destinado a los cuidados de su salud.

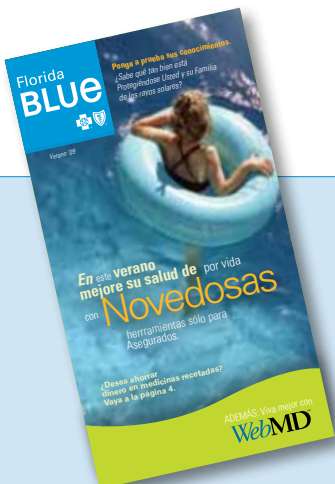
- Permanezca dentro de la red
- Llame a un Asesor de Salud
- Visite un centro de consulta sin cita previa
- Compare los precios de las medicinas y adquiera medicinas genéricas

### Sáquele más provecho a sus beneficios con Herramientas **WebMD™ GRATIS**..... 5

- Evaluación de Salud Personal (PHA)  
Tome la evaluación hoy y tenga una idea más clara de su salud general, y haga cambios positivos a su estilo de vida.
- Centros de Administración de la Salud (Health Management Centers)
- Historial Médico Personal (Personal Health Record)
- Monitores de Salud (Health Tracker)
- Monitor de Síntomas (Symptom Checker)
- Asesoramiento de Costo de Tratamiento (Treatment Cost Advisor)
- Consejero Hospitalario (Hospital Advisor)

### Cuide su salud..... 7

- ¿Cuánto usted realmente sabe sobre los cuidados contra el sol?  
Tome nuestro cuestionario y entérese.
- Buen cuidado dental y un estilo de vida saludable



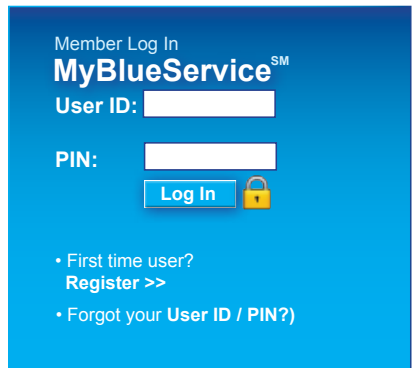
La revista Florida Blue también está disponible por Internet. Visite [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com) bajo "Enlaces Rápidos (Quick Links)". O, si prefiere, puede disfrutar de la revista Florida Blue en español en el mismo lugar.


## MyBlueService

es donde usted puede tener acceso a la información de sus beneficios y reclamaciones, administrar el dinero destinado a los cuidados de su salud, y encontrar excelentes herramientas de WebMD.

Todo desde donde esté más cómodo.

Si no lo ha hecho, regístrese en MyBlueService, la página de Internet segura donde encontrará todo acerca de su plan de salud. ¡Es fácil! Visite [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com), busque este **encasillado** y haga clic en “**First time user? (¿Usuario por primera vez?) Register (Regístrese).**” Todo lo que necesita para registrarse es su Número de Seguro Social y su número de Identificación de Asegurado (puede encontrarlo en su tarjeta de identificación de asegurado).



Member Log In  
**MyBlueService**<sup>SM</sup>  
User ID:   
PIN:   
 

- First time user?  
Register >>
- Forgot your User ID / PIN?

Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc. se ha asociado con WebMD, la fuente más confiable y actualizada de información sobre la salud y noticias médicas. Esta le provee a usted y a su familia acceso fácil a la información que necesita para tomar decisiones inteligentes sobre su salud.

## ¿El primer paso?

Vaya a la página 6 y conozca más, luego tome su **Evaluación de Salud Personal (PHA, por sus siglas en inglés)**. Su PHA es la base con la que puede construir un plan que le permita mejorar su salud en general. Esta le mostrará si está en riesgo de alguna enfermedad. También le mostrará las mejores maneras de estar más saludable. Así que este verano comience a disfrutar de un estilo de vida más saludable.

**WebMD**<sup>SM</sup>

### ¿Conoce a alguien que no tenga seguro de salud?

Tenemos planes de salud económicos que ellos podrían considerar. Vea la página 10.

# Maneras inteligentes para ayudarle a ahorrar el dinero destinado a los cuidados de su salud.

*No importa cuánto cambie la economía, hay cosas que usted puede hacer para ahorrar dinero en el cuidado de la salud, y aún obtener la calidad que espera de su plan de salud.*

## Permanezca dentro de la red.\*

**Use el Directorio de Proveedores por Internet.** Es otra excelente manera de estar seguro de que usted está utilizando los proveedores de nuestra red y ahorrando dinero. Sólo visite [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com) (inglés) o [www.FloridaSaludable.com](http://www.FloridaSaludable.com) (español) y seleccione "**Encontrar un Médico u Hospital (Find a Doctor or Hospital)**", y luego seleccione una especialidad o el tipo de proveedor (por ejemplo, Pediatra, Demartólogo, etc). Puede buscar por nombre, plan o ubicación.

También puede usar el Directorio de Proveedores por Internet para encontrar un Centro de Radiografías/Imágenes Diagnósticas participante. Usted debe saber que si su médico le ordena una radiografía, una Tomografía Computarizada (CT Scan, por sus siglas en inglés), o una Imagen de Resonancia Magnética (MRI, por sus siglas en inglés), generalmente le costará menos si se realiza el examen en un centro de Radiografías/Imágenes Diagnósticas dentro de la red, en vez de un hospital como paciente ambulatorio. Puede encontrar Centros de Radiografías/Imágenes Diagnósticas participantes en [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com) (inglés) o [www.FloridaSaludable.com](http://www.FloridaSaludable.com) (español). Haga clic en "**Encontrar un Médico u Hospital (Find a Doctor or Hospital)**", y luego en "**Centros de Radiografías/Imágenes Diagnósticas**".

**Revise su tarjeta de Identificación: La llave para acceder los beneficios de su plan de salud.** Asegúrese de que usted está obteniendo el mayor valor de los beneficios dentro de la red verificando el nombre de su plan que aparece en su tarjeta de asegurado. (¿Será BlueOptions o tal vez BlueChoice?) También, pregúntele a su proveedor de salud si participa en la red de su plan específico. Si usted tiene una tarjeta de asegurado que tiene una banda magnética en el reverso, su proveedor de salud puede pasarla en su lector de tarjeta y decirle cuánto será su gasto de desembolso, incluso antes de que usted reciba el servicio o procedimiento. Así que pregunte sobre Availity's CareCalc en el consultorio de su médico. Si ellos no lo tienen, usted puede sugerirles que lo adquieran.

\* Las redes de proveedores están formadas por hospitales, médicos y proveedores auxiliares independientes.



## Llame a un Asesor de Salud.

Situaciones ocurren: accidentes, enfermedades, emergencias. Y cuando el estado de su salud cambia, usted necesita a alguien a su lado. Usted puede contar con un Asesor de Salud para obtener consejos gratuitos y apoyo para el manejo de sus necesidades de salud, así como para ayudarle a controlar sus gastos.

El Equipo de Asesores de Salud es un grupo comprometido que incluye enfermeras, especialistas de beneficios, y expertos en recursos comunitarios quienes ayudan a los asegurados a estar mejor informados sobre las decisiones del cuidado de su salud. Usted recibirá orientación sobre cómo ahorrar tiempo y dinero, y a cómo elegir el cuidado correcto. Aquí hay algunos ejemplos:

- Digamos que su médico recomienda que usted se realice una Imagen de Resonancia Magnética (MRI, por sus siglas en inglés), un examen que le podría costar alrededor de \$1,200. Con la información correcta a su disposición, información que su Asesor de Salud le puede ofrecer, usted puede disminuir sus costos a la mitad.

Si usted debe someterse a una cirugía de remplazo de rodilla o cadera, un Asesor de Salud puede decirle dónde encontrar el proveedor que cobra menos por la cirugía, basándose en su plan y sus beneficios.

¿O a lo mejor está embarazada y necesita escoger el lugar dónde dar a luz a su bebé? Un Asesor de Salud le ayudará a encontrar el lugar que ofrezca el mejor cuidado, al mejor precio.

Para más información sobre los Asesores de Salud, llame al **1-800-955-5692** (opción 5).

---

## Visite centros de consulta sin cita previa para atención que no sea de emergencia.

**En caso de una emergencia** como dolor del pecho, dificultad para respirar, alteración de la salud mental, debilidad o sangrado incontrolable, inmediatamente, vaya a una sala de emergencia (o llame al 911). Aun si su condición no pone en riesgo su vida, siempre es una buena idea que le pida a alguien que maneje.

**Para lo que no sea emergencia**, desde alergias hasta torceduras, una visita a un centro de consulta sin cita previa, dentro de su farmacia o supermercado local, le ahorrará dinero y también tendrá que esperar menos. En promedio, una visita a la sala de emergencia le costará alrededor de \$1,300. El promedio de espera es más difícil de precisar. Algunos estudios muestran que una hora es el promedio, mientras otros estiman que puede ser de más de tres horas. Si no está seguro de que su condición sea una emergencia, llame a nuestra línea de enfermería las **24 horas al día al 1-877-789-2583**, y una enfermera o consejero de salud le ayudará a decidir.

# Compare los precios de las medicinas.

Vale la pena comparar precios. Los asegurados que tengan nuestros beneficios de Farmacia pueden utilizar nuestra Herramienta de Comparación de Costos. Es otra de nuestras excelentes herramientas diseñada para ahorrarle dinero, disponible sólo para nuestros asegurados.

Usted puede comparar los precios de medicinas de marca vs. medicinas genéricas, como también comparar los precios de las medicinas recetadas, en varias de las farmacias de su vecindario o en las que están cerca de su trabajo. Y también le mostrará si hay medicinas genéricas equivalentes\* disponibles.

## Al cambiar a una medicina genérica ahorra \$420\*\* al año.

Cambiar de una medicina de marca a su alternativa genéricas puede ahorrarle hasta \$420 al año (por medicina) en su gastos de desembolso.

Ingrese a [MyBlueService](#) y haga clic en [Compare Drug Prices from Selected Pharmacies \(Compare los Precios de las Medicinas en las Farmacias Seleccionadas\)](#). Sólo ingrese el nombre de su medicina o farmacia, y luego su código postal. Es tan fácil como contar hasta 3.

\* Si escoge comprar una medicina de marca cuando el equivalente genérico está disponible, podría ser responsable del pago de la diferencia entre el valor de la medicina genérica y la de marca, además del deducible de su plan, el copago y/o el coaseguro.

\*\* Sus ahorros podrían ser mayores o menores dependiendo de las medicinas, la cobertura de farmacia de su plan, la frecuencia con que reabastece su receta médica, y el lugar donde compra su receta médica.

**CONSEJO:** Pregunte en las farmacias de los supermercados/supercentros locales o en las tiendas de comestibles para verificar si sus medicamentos están en la lista de precios de **\$4** o en la lista de medicinas **GRATUITAS**.

**Acerca de las medicinas genéricas.** La Administración de Alimentos y Medicinas de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) dice que los consumidores deben sentirse seguros al usar medicinas genéricas. Todas las medicinas genéricas deben ser analizadas y aprobadas por la FDA, y una versión genérica trabaja de la misma manera que una medicina de marca en cuanto a dosis, potencia, efectividad y uso. También, las medicinas genéricas tienen los mismos estándares de calidad y seguridad que las de marca. Así que no se salte las dosis y no deje de comprar las medicinas que necesita. En cambio, considere comprar las medicinas genéricas que le ayudarán a ahorrar dinero.

## Herramientas **WebMD**<sup>SM</sup> GRATIS:

Le ayudamos a organizar y manejar el dinero destinado al cuidado de su salud.

Nos hemos asociado con WebMD para añadir siete excelentes herramientas, sólo para asegurados, para ayudarle a administrar su salud y cuidar su dinero. Así que ahora puede encontrar todos sus beneficios y reclamaciones, además de herramientas personalizadas e información sobre salud, todo en [MyBlueService](#).

Si prefiere hablar con alguien, sólo debe llamar al número que aparece en su tarjeta de asegurado.

**Los boletines informativos GRATUITOS de WebMD** que están disponibles por Internet contienen una gran variedad de información, desde temas sobre las alergias hasta el bienestar general. Las últimas noticias y novedosa información de salud están a su alcance con sólo un clic. Así que haga clic en [WebMD Newsletters](#) y escoja su tema de interés.

# Para comenzar:

Ingrese a **MyBlueService** y haga clic en **Living Healthy with WebMD (Viviendo Saludable con WebMD)**.

- 1 Tome la Evaluación de Salud Personal (PHA):** Su PHA es una herramienta útil de análisis que puede darle una idea más clara de cómo se encuentra en este momento y sugerirle algunas formas de estar saludable. Solamente responda algunas preguntas y recibirá un reporte personalizado, preciso y confidencial que incluye:
  - Un resumen general, sensitivo, con resultados en orden de prioridades.
  - Un plan personalizado para reducir o eliminar factores de riesgo, si tiene alguno.
  - Escenarios interactivos que muestran el impacto de cambios positivos en su estilo de vida.
- 2 Centros Administrativos de Salud:** Basado en las respuestas que usted dio en su Evaluación de Salud Personal, los Centros Administrativos de Salud proveen valiosa información, recursos y herramientas para apoyarle en sus esfuerzos de mejorar y cuidar su salud. Usted recibirá la información que necesita ahora para tener un futuro saludable.
- 3 Su Historial Médico Personal (PHR, por sus siglas en inglés):** Es posible que usted tenga historial médico e información de médicos, farmacias, laboratorios y otros proveedores del cuidado de la salud a los que necesita darle seguimiento. Con su Historial Médico Personal, usted puede unir toda su información médica en un sólo lugar accesible y seguro. De esta forma está organizado y será fácil de encontrar cuando lo necesite.

Y, comenzando este mes, cuando usted cree su Historial Médico Personal, sus reclamaciones serán agregadas automáticamente apenas se realicen. Usted no tiene que acordarse de añadirlas.
- 4 Monitores de Salud:** Con el paso del tiempo, tome nota de su progreso para ayudarle a mantenerse motivado. Monitoree su presión arterial, colesterol, grasa del cuerpo y otros factores de salud. También puede personalizar esta herramienta al añadir un nuevo Monitor de Salud para incluir información que usted desea darle seguimiento, como resultados de exámenes, número de flexiones, etc.
- 5 Monitor de Síntomas:** ¡Haga clic donde le duele! El Monitor de Síntomas es un herramienta que, de pies a cabeza, le ayuda a determinar qué tan serios son sus síntomas, y que puede hacer sobre ellos.
- 6 Asesoramiento de Costo de Tratamiento:** Le ayuda a estimar los costos de cientos de condiciones comunes, incluyendo procedimientos, exámenes y consultas médicas; así que usted puede planear y hacer un presupuesto de sus gastos.
- 7 Consejero de Hospital:** Encuentre los hospitales cercanos a usted que están mejor equipados para el servicio que necesita. Usted puede compararlos basado en experiencia, costo, satisfacción del paciente y otros factores importantes para usted.

**NOTA:** *Asegúrese de revisar el directorio de proveedores por Internet para verificar cuáles hospitales están en la red de su plan de Blue Cross and Blue Shield of Florida.*

## Examine sus Conocimientos sobre el Sol y obtenga importantes consejos para un verano seguro.

Es difícil evitar los rayos solares en Florida, y aunque no desea perderse la diversión al aire libre, debe tener en cuenta que la exposición al sol puede tener serias consecuencias con el paso del tiempo. La radiación ultravioleta del sol puede causar cáncer de la piel, y uno de cada cinco norteamericanos desarrollará cáncer de la piel en el curso de su vida.

Las quemaduras severas en un menor de 18 años pueden duplicar el riesgo de melanoma (una forma maligna de cáncer de la piel), en su edad adulta. Así que si usted es padre, es importante que motive los buenos hábitos de protección solar en sus hijos. Y en cuanto a su propio cuidado de la piel, nunca es tarde para comenzar a protegerse para reducir los riesgos y los efectos envejecedores de la exposición al sol. Ponga a prueba sus conocimientos sobre el sol al tomar este corto cuestionario (respuestas están abajo):

### Consejos para protegerse del sol del verano y ayudar a prevenir problemas de la piel relacionados con el sol.

- Cualquiera que pasa tiempo bajo el sol (durante cualquier época del año) debe usar bloqueadores solares, aún aquellos que se broncean fácilmente o tienen piel oscura.
- Asegúrese de reaplicar bloqueador solar cada tres horas mientras está bajo el sol, aunque esté nublado o brumoso (y aunque el bloqueador indique que sirve para todo el día).
- Si está tomando demasiado sol o transpirando en exceso, aplique bloqueador solar cada hora o dos horas.
- Cubra todas las áreas expuestas al sol, incluyendo sus orejas, labios, rostro, la palma de sus manos, y la superficie de sus pies.
- Únteselo. Aplique una capa generosa de bloqueador solar y espárzalo en vez de frotarlo.
- Hágase auto exámenes regularmente para que reconozca la apariencia normal de su piel y distinga nuevos cambios o crecimientos. Visite al médico si tiene alguna inquietud.

1. ¿Con cuánto tiempo de anticipación debe aplicarse bloqueador solar antes de exponerse al sol?

- A. 30 minutos
- B. 10 minutos
- C. 2 horas

2. Además de usar bloqueador solar para proteger la piel de los daños del sol, usted también debe:

- A. Elegir productos cosméticos y lentes de contacto que ofrezcan protección contra rayos UV (ultravioletas)
- B. Usar gafas de sol con protección total contra rayos ultravioletas
- C. Usar sombreros anchos, camisas de manga larga y pantalones
- D. Todas las anteriores

3. ¿Cuáles son las horas con mayor radiación UV en las que usted debe evitar, tanto como sea posible, la exposición directa al sol?

- A. Entre las 12:00 p.m. y las 2:00 p.m.
- B. Entre las 10:00 a.m. y 3:00 p.m.
- C. Entre las 9:00 a.m. y 2:00 p.m.

4. Las cámaras de bronceo ofrecen una alternativa segura para broncearse.

- A. Verdadero
- B. Falso

5. Una amplia gama de bloqueadores solares con un factor de protección de la piel (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o más son recomendados para proteger contra qué tipo de rayos que queman y broncean:

- A. Rayos UV-B
- B. Rayos UV-A
- C. Rayos UV-B and UV-A

6. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de contraer cáncer de la piel?

- A. Personas con muchas pecas
- B. Personas que se queman en el sol
- C. Personas con historial familiar de cáncer de la piel
- D. Personas con piel muy blanca u ojos azules
- E. Todas los anteriores

**Respuestas:** 1. **A** 2. **D** 3. **B** Evite el sol al medio día, desde las 10 a.m hasta las 3 p.m., cuando los rayos ultravioleta que causan quemaduras son mucho más fuertes. 4. **Falso** Las personas que usan cámaras de bronceo son 2.5 más propensas a desarrollar carcinoma de células escamosas y 1.5 veces más propensas a desarrollar carcinoma basocelular. 5. **C** 6. **E**



# 5 Consejos para una buena salud oral *y la salud en general.*

¿Sabía que la salud oral tiene un impacto significativo en su salud general? Estudios demuestran que la enfermedad de las encías, conocida como enfermedad "periodontal" ha sido ligada a enfermedades del corazón, diabetes y nacimientos de bajo peso.\* La buena noticia es que la salud dental preventiva puede ayudarle a mantener no solamente su salud oral, sino también a llevar un estilo de vida saludable.

- 1 Use hilo dental y cepille sus** dientes al menos dos veces al día. Y recuerde cambiar su viejo cepillo de dientes al menos una vez cada tres meses. Reemplace el cepillo de dientes de los niños con mayor frecuencia.
- 2 Visite a su dentista regularmente.** Dentistas profesionales pueden remover el sarro de sus dientes y tratar pequeños problemas antes de que se hagan más grandes.
- 3 Limite las sodas, el café y el alcohol,** coma una dieta balanceada y saludable. Limitando estas bebidas y los dulces, le ayudará a reducir el deterioro y decoloración de su dentadura.
- 4 Use enjuague antibacterial.** Adultos y niños mayores de seis años que usen enjuague bucal pueden prevenir las enfermedades de las encías.
- 5 ¡Deje el cigarrillo!** De acuerdo con la Sociedad Americana del Cáncer,\*\* los fumadores son siete veces más propensos a desarrollar enfermedades de las encías.



\* BMC Health Services Research, 2006.

\*\* Información de la Sociedad Americana del Cáncer (ACS, por sus siglas en inglés) revisada en 7/10/2006.



Cientos de residentes de Florida han visitado **The Florida Blue Tour**, un camión que brinda al público información y educación GRATUITA. Durante este año, este recorrido ha brindado al público más de 3,000 evaluaciones de la salud gratuitas en todo el estado de Florida. Para conocer más acerca del calendario del recorrido, visite nuestra página de Internet [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com) y haga clic en **Florida Blue Tour** bajo **Quick Links**.

## Planes económicos para su familia y amigos.

¿Tiene amigos o familiares que temen perder la cobertura otorgada por su empleador y estén buscando continuar con la cobertura de salud y dental a un precio más bajo? Si es así, nosotros ofrecemos planes de cuidados de la salud Individuales y Familiares\* como cobertura básica para visitas a la Sala de Emergencia (ER, por sus siglas en inglés), médicos, dentistas y hospitalizaciones. También tenemos planes con todo incluido, como beneficios médicos, de hospital y farmacia, e incluso planes de inversión y opciones de ahorro en impuestos.

Hay algunas maneras de obtener más información o solicitar cobertura:

- Visite [www.ExploreFloridaBlue.com/options](http://www.ExploreFloridaBlue.com/options) (inglés) o [www.floridablueparalatinos.com/quotes](http://www.floridablueparalatinos.com/quotes) (español).
- Obtenga soluciones personalizadas para todas sus necesidades de seguro, llame a nuestro equipo de representantes **Blue Direct** al **1-800-876-2227**. **Nuestros representantes están listos para servirle en español o inglés.**
- Hable personalmente sobre sus opciones al visitar una tienda Florida Blue en los lugares mencionados a continuación.

### Establecimientos de las Tiendas Florida Blue:

#### Jacksonville

St. Johns Town Center  
4624 Town Crossing Drive  
Jacksonville, FL 32246-7419

#### Pembroke Pines

Pembroke Lakes Shopping Center  
221 N. Hiatus Road  
Pembroke Pines, FL 33026-4006

Para más información llámenos al **1-877-352-5830**

\*Algunas pólizas pueden tener limitaciones y exclusiones. El alcance de los beneficios que se ofrecen depende del plan elegido y la prima variará con la cantidad de beneficios seleccionados. Beneficios de vida y dentales son ofrecidos por Florida Combined Life Insurance Company, Inc. (FCL, por sus siglas en inglés), una afiliada de Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc. BCBSF y FCL son licenciarios de Blue Cross and Blue Shield Association. BCBSF sólo ofrece el plan de deducible alto que se utilizará junto con la Cuenta de Ahorros de Salud (HSA, por sus siglas en inglés).

**CUÉNTENOS:** ¿Tiene preguntas o comentarios sobre la cobertura de su plan de salud? ¡Queremos ayudar! Llámenos a la línea gratuita que aparece en su tarjeta de Identificación o envíenos un mensaje a través de [MyBlueService](#).



## Déjenos ayudarle:

- Cuide su salud
- Sáquele el mayor provecho a sus beneficios
- Ahorre dinero

68282S-0709SU

Este documento es una traducción de su original escrito en inglés. Los términos en inglés prevalecerán en caso de alguna disputa con respecto al significado de este documento o sus términos.

**BlueCross BlueShield  
of Florida**

An Independent Licensee of the  
Blue Cross and Blue Shield Association



**Adentro:** Cómo tomar su Evaluación de Salud Personal.  
Y comenzar a hacer cambios inteligentes en su estilo de vida