

Florida  
**BLUE**



*Verano de 2008*

**Gloria  
Estefan**

nos habla de su perseverancia,  
su familia y una buena salud

**¡Lorena Garcia,  
chef en Miami, nos  
ofrece una de sus  
deliciosas recetas!**

EL  
**PODER  
DE LA VOZ**

¡Hágase Escuchar!

**4** exámenes que  
pueden salvar  
su vida

*y Consejos Para Estar Saludable en Verano*





## contenido

1

### EL PODER DE LA VOZ

Usted puede influir en la mejora de los cuidados de la salud. Haga escuchar su voz y comparta sus ideas y opiniones.

3

### hablando sobre salud

Algunas cifras de interés para usted

5

Cuatro pruebas que pueden salvarle la vida

6

Elija el hospital adecuado

7

Grandes ofertas en las farmacias cercanas a su área

8

Registro de salud personal

9

Mantengámonos fresco durante este verano.

El sol está cada vez más caliente: ¡prepárese!

11

### ¡gloria!

Cinco veces ganadora del Premio Grammy y residente de Florida, Gloria Estefan habla sobre lo que la motiva, y comparte su manera de pensar sobre la vida saludable.

FOTOGRAFÍA DE PORTADA POR ALBERTO TOLOT

13

Tres maneras de ahorrar dinero en sus gastos por cuidados de la salud.

14

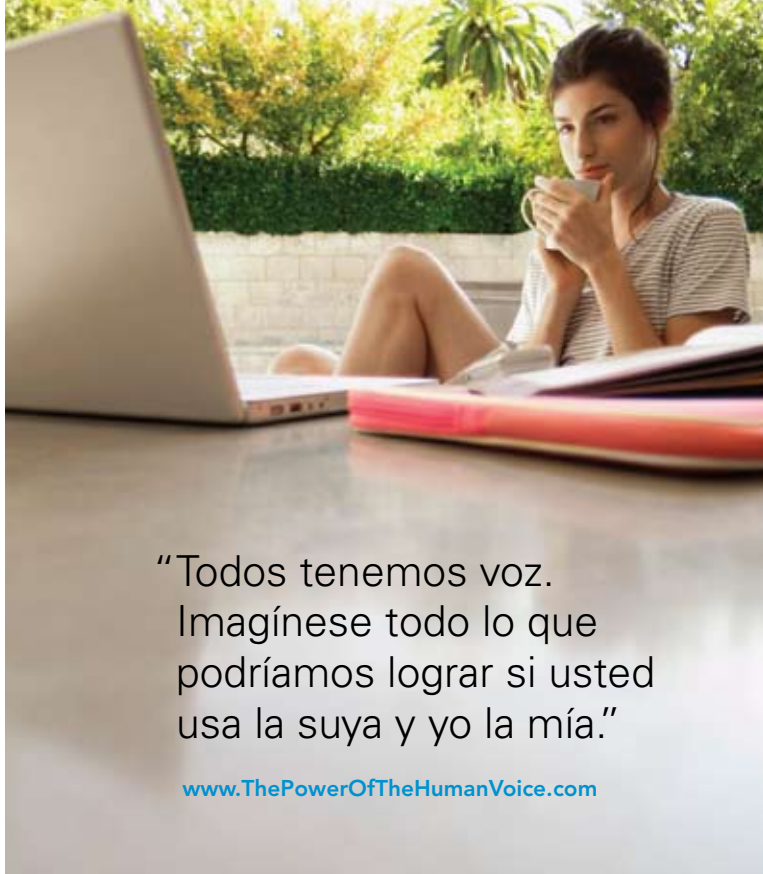
¡Una refrescante receta para el verano!

¿Está buscando maneras para mantenerse fresco durante el verano? Pruebe esta deliciosa receta de Lorena García, chef reconocida, dueña de un restaurante y muy conocida entre los medios de comunicación.

¿Prefiere leer su revista Florida Blue por Internet?

Búsquela en [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com).

Haga clic en [Revista Florida Blue](#) bajo [Enlaces Rápidos](#).



“Todos tenemos voz.  
Imagínese todo lo que  
podríamos lograr si usted  
usa la suya y yo la mía.”

[www.ThePowerOfTheHumanVoice.com](http://www.ThePowerOfTheHumanVoice.com)

En BCBSF deseamos satisfacer las necesidades específicas de cada uno de nuestros asegurados. Ayúdenos a garantizar que tenemos la información más exacta posible. Ingrese en [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com) y haga clic en [MyBlueService<sup>SM</sup>](#) para hacernos llegar su origen étnico y el idioma de su preferencia. Esta información es opcional y tiene como única finalidad obtener datos.



La revista Florida Blue también está disponible en Internet en español e inglés, en [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com).

## ¿Ya se registró en MyBlueService?

Es un recurso rápido, cómodo y disponible en todo momento para responder muchas de las preguntas que usted puede tener sobre la cobertura de salud, por ejemplo: “¿Qué tipo de beneficios de cuidados preventivos cubre mi plan?” “¿Cuál es mi deducible?” y “¿Cuál es el máximo en gastos de desembolso que permite mi plan?” Compruébelo. Visite [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com) e ingrese a [MyBlueService](#).



**Consejo para ahorrar dinero #1:** Seleccione proveedores que pertenezcan a la red. Es fácil encontrar el médico adecuado, el especialista, el hospital o el centro de cuidados de urgencia más cercano en la red. Puede resultarle mucho menos costoso que acudir a las salas de emergencias. Simplemente visite [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com) y haga clic en el enlace **Encuentre un Médico u Hospital**. También encontrará información sobre los privilegios de admisión de los médicos, los idiomas que hablan, las direcciones de los consultorios, y mucho más. >>

# Use su voz para participar en el cambio histórico en los cuidados de la salud.

Ahora es el momento para que usted exprese sus puntos de vista sobre la manera como puede mejorar su experiencia en materia de cuidados de la salud. Creemos que una palabra puede cambiar al mundo, y que su voz puede cambiar el actual estado los cuidados de la salud. Este es El Poder de la Voz.

Nuestra misión es desarrollar productos, servicios y programas asequibles e innovadores que tengan un efecto positivo en usted y en su familia. Para lograrlo, necesitamos su ayuda.

Comparta con nosotros sus experiencias, puntos de vista honestos e ideas sobre los cuidados de la salud.

Cuando nos vimos en la ne

## Como puede participar:

- 1 Viste [www.ThePoweroftheHumanVoice.com](http://www.ThePoweroftheHumanVoice.com) (en Español: [www.ElPoderdeLaVoz.com](http://www.ElPoderdeLaVoz.com)) o comuníquese con nosotros llamando a la línea gratuita 1-877-MY-FL-VOICE (1-877-693-5864) para dejar un mensaje.
- 2 Anime a sus familiares, amigos y vecinos para que también participen compartiendo sus ideas sobre los cuidados de la salud; este foro no es sólo para nuestros asegurados, sino para todos los residentes de Florida.

**Consejo de Salud:** Gran parte de nuestros planes de salud cubren los exámenes preventivos. Verifique sus beneficios visitando la página [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com) e ingresando en [MyBlueService](#), y luego llame a su médico para programar una cita.





...necesidad de obtener respuestas verdaderas sobre cómo solucionar los cuidados de la salud, acudimos a un experto verdadero. Una madre de tres hijos.

## EL PODER DE LA VOZ

PÚBLICA

### A continuación se ofrecen algunos mensajes de asegurados que ya han participado en la conversación. Esperamos escucharle a usted también

*Veamos... es muy difícil pagar la gasolina para transportarse al trabajo. Veo la cantidad que deducen de mi cheque para el seguro de salud, ¡caramba! Si reduzco la cantidad asignada para gasolina, no podré seguir yendo a trabajar. Si no trabajo, no podré pagar el seguro de salud. ¿Volvió a subir la prima? ¡Sorpresa! Mis hijos quieren que les compre un costoso cereal para desayunar, con leche, por supuesto. No puedo con todo. Advair, Singulair, Albuterol, ¿quién puede costear los copagos? Necesito gasolina, necesito cobertura, necesito respirar. ¿Qué hacer? ¿Qué podría cambiar? ¡Auxilio!*

— Asegurado, 30 – 45 años de edad

*Es posible predecir la mayoría de nuestros gastos. Es fácil saber el precio de un carro o de una vivienda, u obtener una cotización sobre el trabajo de reparación en la casa. Sin embargo, con los gastos relacionados con la salud, fuera de los cada vez más escasos planes HMO, es muy difícil estimar con precisión qué tanto podría costar un tratamiento, especialmente si dicho plan incluye gastos imprevistos como los honorarios de un médico que atiende en un hospital.*

— Contribuyente asegurado, 46 – 64 años de edad

*Los cuidados de la salud no deberían reservarse solamente para quienes pueden costearlos. Piense en los estudiantes universitarios, la gente pobre trabajadora y muchas otras personas que trabajan más de 40 horas a la semana sin beneficios. Estas personas son tan importantes como cualquier otra. Es urgente poner en marcha programas que cubran visitas médicas básicas y estudios diagnósticos. Ya se tiene disponibilidad de citas dirigidas a la prevención para mantener a la población saludable y libre de enfermedades. La medicina preventiva aplicada AHORA, ayuda a que haya menos enfermedades (y costos) DESPUÉS.*

— Profesional de los cuidados de la salud, 18 – 29 años de edad 2

# hablando sobre salud

Algunos valores de interés que debe saber, y tener en cuenta para el futuro.

## Colesterol

El mantener los niveles correctos de colesterol es un factor de importancia para la salud del corazón. La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) recomienda que, a partir de los veinte años de edad, toda persona debe hacerse un “perfil de lipoproteínas”, en ayunas, cada cinco años. Es importante saber el nivel de triglicéridos porque se ha demostrado que si es alto, de 200 mg/dl o superior, junto con un colesterol de las lipoproteínas de alta densidad (HDL) bajo o un colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) alto, podría acelerar la acumulación de depósitos de grasa en las paredes arteriales y aumentar el riesgo de sufrir un infarto o accidente cerebrovascular.

## Presión arterial

La presión arterial alta (hipertensión) no ocasiona síntomas, y cuando no está controlada puede ocasionar un accidente cerebrovascular, un infarto, una insuficiencia cardíaca o una insuficiencia renal. El Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute) indica que una presión “normal” para una persona en reposo debe ser inferior a 120/80 milímetros de mercurio (mm de Hg). Una presión arterial constante de 140/90 mm de Hg o superior se considera “alta”. Todo valor entre los mencionados anteriormente se considera prehipertensión. No obstante, el riesgo de padecer complicaciones cardiovasculares comienza a aumentar cuando la lectura es de 115/75. Si su presión sistólica (la primera cifra) está entre 120 y 139 y la presión diastólica (la segunda cifra) está entre 80 y 89, es hora de hacer cambios en el estilo de vida para reducir los factores de riesgo. Estas son algunas cosas que puede hacer para mantener un estilo de vida saludable:

- Mantenga un peso corporal adecuado
- Tome alcohol y cafeína con moderación
- Coma alimentos sanos, reduzca el consumo de sal y evite ciertos tipos de grasa
- Deje de fumar
- Reduzca el estrés
- Haga algún tipo de actividad física
- Controle su nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes



## Julio es el mes nacional de los arándanos.

A los arándanos (en inglés “blueberries”), así como a los frijoles, la soya, las nueces, el yogur y otros alimentos, se les considera un grupo de “superalimentos”. Los expertos dicen que este tipo de alimentos puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón, el cáncer, el colesterol y otras afecciones.

Supervise su presión arterial con frecuencia. Para asegurarse de obtener una lectura adecuada, debe hacer lo siguiente:

- Evite fumar y consumir cafeína 30 minutos antes de medirse la presión arterial
- Orine antes de la prueba
- Use un brazalete de tamaño apropiado
- Revise regularmente la exactitud del dispositivo doméstico para medir la presión
- Siéntese durante cinco minutos con la espalda apoyada y los pies planos sobre el piso. Descanse el brazo sobre una mesa a nivel del corazón
- Tome la lectura en el brazo expuesto y sin ropas ajustadas

Asegúrese de tener un registro de las lecturas de la presión arterial y suministre esta información a su médico en su siguiente visita. Igualmente, cerciórese de asistir a las visitas programadas de seguimiento para la revisión de la presión arterial y los medicamentos que toma.



### Azúcar en la sangre

Sufrir de diabetes le pone en riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer, insuficiencia renal, ceguera y otros males.

La Fundación Estadounidense de la Diabetes dice que incluso el padecer de prediabetes puede tener efectos adversos en la salud.

### ¿Está en Riesgo de tener Diabetes?

Nivel de Glucosa en la Sangre en Ayunas	Diagnóstico
Inferior a 100 mg/dl	Normal
Entre 100 y 125 mg/dl	Prediabetes
126 mg/dl o superior	Diabetes

Cuando le hacen la prueba de tolerancia a la glucosa, se mide el nivel de glucosa en la sangre en ayunas y dos horas después de tomar una bebida rica en glucosa. Usted debería hacerse la prueba a más tardar a los 45 años de edad si no tiene factores de riesgo de diabetes (como sobrepeso, hipertensión o antecedentes familiares) o antes si tiene dichos factores de riesgo.

# hablando sobre salud

(continúa)

## Cuatro pruebas que pueden salvarle la vida



**Mamografía.** Es una prueba importante y la mayoría de planes cubren mamografías de detección sin costo para usted.

Si usted es mujer, tiene una probabilidad de 1 en 8 de padecer cáncer de seno invasivo durante el transcurso de su vida, de acuerdo con la Sociedad Estadounidense del Cáncer. La detección temprana es fundamental. Para las mujeres entre los 50 y 69 años de edad, las mamografías regulares pueden reducir la muerte por cáncer de seno en un 30 por ciento. Hágase una mamografía de referencia si usted tiene entre 35 y 39 años de edad. Hágase mamografías de detección de rutina cada uno o dos años si tiene entre 40 y 49 años de edad, y cada año una vez que cumpla 50. Quizá sea necesario programar mamografías de detección con más frecuencia si hay antecedentes de cáncer de seno en su familia.



### Examen de Papanicolau

Las mujeres deben comenzar a hacerse el examen de Papanicolau más o menos cada tres años una vez que inicien su actividad sexual o a más tardar a los 21 años de edad. En Estados Unidos, los exámenes de Papanicolau han ayudado a reducir las muertes por cáncer cervical en casi 75 por ciento. El Instituto Nacional del Cáncer informa que las mujeres que nunca se han hecho la prueba o que no se la hicieron en los últimos cinco años corren un riesgo mayor de padecer cáncer cervical invasivo.



### Antígenos prostáticos específicos

Los niveles elevados de antígenos prostáticos específicos (PSA, prostate-specific antigens) en la sangre de un hombre pueden indicar a veces la presencia de cáncer prostático, de acuerdo con la Sociedad Estadounidense del Cáncer. La prueba PSA puede ayudar a detectar el cáncer de próstata en hombres de 50 años y mayores que no presentan síntomas de la enfermedad. Si la prueba no muestra un nivel elevado de estos antígenos, es necesario hacer más pruebas para detectar la afección.



### Exámenes de detección de cáncer colorrectal

El Grupo Especial de Servicios Preventivos de Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) informa que si usted tiene 50 o más años de edad, es imprescindible hacerse un examen de detección de cáncer colorrectal. Debe hacerlo especialmente si tiene parientes cercanos con cáncer colorrectal o si usted es estadounidense de origen afroamericano. Las pruebas clínicas muestran que este examen puede reducir sustancialmente el riesgo de muerte por esta enfermedad si se practica cada uno o dos años en personas entre 50 y 80 años de edad. Hable con su médico acerca del examen al cual debe someterse, en qué consiste dicho examen, y cada cuánto tiempo debe practicarse.

## Elegir el hospital adecuado para sus necesidades es un procedimiento sencillo con nuestra herramienta interactiva en Internet.\*



Ahora usted puede obtener información sobre la calidad de los cuidados de la salud que se ofrece en los hospitales ubicados en su localidad, y cuáles ofrecen experiencia profesional especial para ciertas condiciones médicas. Para iniciar su búsqueda, inicie sesión en [MyBlueService](#) y haga clic primero en **Herramientas para los Asegurados**, y luego en **Busque un Médico u Hospital**. Si necesita cuidados hospitalarios que no sean urgentes, puede elegir un hospital en función de sus preferencias personales y de la información que sea importante para usted. Puede revisar información del siguiente tipo:

- Registros de la trayectoria clínica y de calidad de un hospital en relación con una variedad de procedimientos
- Frecuencia en cuanto a infecciones y complicaciones
- Servicios tecnológicos disponibles
- Parámetros de seguridad con respecto a los pacientes

\*Disponible como cortesía a todos los asegurados a BCBSF por medio de socios comerciales independientes y que no forman parte de la cobertura de seguro. Todas las decisiones que tomen los asegurados en relación con valoraciones médicas y clínicas deberán hacerse en conjunto con sus médicos, ya que ni BCBSF ni los proveedores proporcionan asesoría ni cuidados médicos.



### Consejo para ahorrar dinero #2:

#### **La Calculadora de Costos de Medicamentos: Un recurso muy eficaz**

**para usted.** Si usa la función **Búsqueda de Medicamentos y Costos** que ofrece [MyBlueService](#), podrá revisar los costos de medicamentos específicos en la farmacia de su elección. Podrá calcular el precio de varios medicamentos a la vez, y obtener los nombres de los equivalentes genéricos de medicamentos de marca. Puede buscar los medicamentos por nombre o en una lista de los 50 medicamentos más importantes.

# hablando sobre salud

(continúa)



## El lugar donde obtiene sus medicamentos recetados puede marcar la diferencia.

Aproveche estas grandes ofertas en las farmacias de su localidad:

- Wal-Mart le ofrece algunas medicinas recetadas a \$4 por un suministro de 30 días. Ahora, usted paga únicamente \$10 por un suministro de 90 días.\* Asimismo, Wal-Mart le ofrece ahora algunos medicamentos de venta libre y de salud para la mujer por solo \$4. En su sitio web <http://www.walmart.com/pharmacy> (disponible sólo en inglés) podrá encontrar una lista completa de estos medicamentos.

\*El Programa de \$4 cubre hasta un suministro de 30 días de medicamentos elegibles en dosificaciones recetadas normalmente. \*El Programa de \$10 cubre un suministro de 90 días de medicamentos elegibles en dosificaciones recetadas normalmente. Los precios por suministros inferiores a 90 días de prorratan con base en el precio del Programa de \$4, sin que el valor total exceda \$10. Los precios para suministros superiores a 90 días se calculan de acuerdo con el Programa de \$10. Es posible que se requiera el permiso del médico para cambiar un suministro de 30 días de un medicamento recetado a uno de 90 días. No todos los medicamentos elegibles para el Programa de \$4 son elegibles para el Programa de \$10. Es posible que algunos planes, incluidos los programas financiados por el gobierno, no den cobertura a los suministros de 90 días.

- Target ofrece más de 300 medicamentos recetados a solo \$4 por un suministro de 30 días. Vea la lista de medicamentos en <http://www.target.com/> (disponible sólo en inglés) y haga clic en **Farmacia**.
- Publix ofrece un suministro de hasta 14 días en ciertos antibióticos orales sin costo adicional. En su sitio web [www.publix.com/freeantibiotics](http://www.publix.com/freeantibiotics) (disponible sólo en inglés) podrá ver una lista completa. No hay límite en el número de medicamentos recetados que se le puede surtir. Y son GRATUITOS sin importar cual sea su proveedor de seguro de medicamentos recetados.

## ¡Conozca el "Florida Blue Tour"!



El Florida Blue Tour es un camión de 18 ruedas que ofrece asesoría sobre la salud, información completa e instrucción para todos los residentes de Florida. Si desea más información sobre el Recorrido del Florida Blue Tour, visite el sitio de Internet [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com) y haga clic en **Florida Blue Tour** bajo **Enlaces Rápidos**. >>

**Usted puede crear un registro personal de salud electrónico, que incluya sus antecedentes médicos y su información personal de salud actual, al visitar [relayhealth.com/florida](https://relayhealth.com/florida) (disponible sólo en inglés).**

Las enfermedades como la diabetes y el cáncer de seno son ejemplos de condiciones médicas que pueden existir en las familias. Por esta razón, es importante mantener un registro de los antecedentes médicos de su familia extendida. [Relayhealth.com/florida](https://relayhealth.com/florida) puede ayudarle a iniciar el proceso.

Igualmente, recuerde a su médico que revise su Perfil de Cuidados Availity® en Internet. Allí se muestran sus antecedentes médicos en función de sus reclamaciones de los últimos dos años sin importar el médico que haya consultado (o que la reclamación se haya presentado en Blue Cross and Blue Shield of Florida o en Humana).



*Aprender más de los antecedentes médicos de su familia extendida puede ayudarle a preservar la salud en el futuro.*

Haga rendir el dinero que destina a los cuidados de la salud con los descuentos disponibles en productos y servicios relacionados con la salud mediante nuestro programa BlueComplements<sup>SM</sup>. Todo lo que debe hacer es mostrar su tarjeta de identificación de asegurado si requiere servicios tales como terapias de masaje, vitaminas, cuidados de la vista, programas de control del peso y más.

Como constantemente actualizamos los productos y servicios ya existentes, y añadimos otros nuevos, asegúrese de revisar con frecuencia las nuevas oportunidades que tiene para ahorrar. Si desea ver la variedad de programas y servicios con descuento disponibles, visite [www.bcbsfl.com](https://www.bcbsfl.com) and y haga clic en el enlace **Programas de Descuento**.



# Algunas maneras de mantenernos frescos cuando el clima está CALIENTE.

## Manténgase lejos de los rayos solares

La mejor forma de prevenir el cáncer de piel es protegerse contra los rayos dañinos del sol. Antes de salir al aire libre, aplíquese generosamente un protector solar resistente al agua, incluso en días nublados. La Academia Americana de Dermatología (American Academy of Dermatology) recomienda un Factor de Protección Solar (SPF, Sun Protection Factor) con un mínimo de 15 para protegerse contra los rayos ultravioleta de tipo A (UVA) y los de tipo B (UVB). Tampoco olvide volver a aplicar el protector cada dos horas (o con más frecuencia si practica algún deporte o está nadando). Póngase un sombrero de bordes anchos y anteojos para el sol que bloqueen la luz ultravioleta y estará listo para pasar un buen rato al aire libre este verano.

## En caso de quemaduras

Si el sol llega a quemarle, los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, National Institutes of Health) recomiendan darse un baño o una ducha con agua fría. Alternativamente, pueden colocarse toallas húmedas y frías en las zonas afectadas durante 10 a 15 minutos varias veces al día. Añadir bicarbonato de sodio al agua puede ayudar a aliviar el dolor. NO lave la piel quemada con jabones fuertes. Aplique una loción calmante con aloe en la piel y evite usar vaselina, benzocaína, lidocaína o mantequilla. Estas sustancias empeoran los síntomas y pueden impedir la cicatrización. Los NIH también recomiendan tomar acetaminofén o ibuprofeno para aliviar el dolor.

## Al nadar

¿Va a ir a la playa o a una piscina? Sea inteligente y protéjase. Establezca reglas de seguridad para toda la familia en función de sus habilidades para nadar. La Cruz Roja Estadounidense recomienda que los nadadores sin experiencia permanezcan en zonas donde el nivel de agua les llegue más abajo del pecho. Recuerde también que los dispositivos que mantienen a flote a los niños no sustituyen la supervisión de los padres. Nade en áreas que estén supervisadas por un salvavidas y bucee solamente en las zonas indicadas para tal efecto. Si se encuentra con una corriente revuelta en el océano, nade en sentido paralelo a la orilla hasta dejar atrás dicha corriente. Tenga mucho cuidado con los "demasiados": demasiado cansado, demasiado frío, demasiado lejos de la zona segura, demasiado sol o demasiada actividad agotadora. No olvide salirse del agua apenas vea señales de clima adverso.

## Si tiene sed

En climas cálidos, la deshidratación puede jugarle una mala pasada porque disminuye la fuerza muscular, la resistencia corporal y la capacidad mental, y ocasiona fatiga. Un alto grado de deshidratación puede poner en riesgo la vida. Cuando sea necesario, beba bastante agua o bebidas energéticas que restauran los líquidos corporales, los electrolitos y el equilibrio salino. Evite tomar té, café, gaseosas y bebidas alcohólicas.



### Consejo para ahorrar dinero #3: Escoja el lugar apropiado para

**recibir los servicios médicos.** Al igual que los bienes inmuebles, el lugar donde decida recibir los servicios médicos puede marcar una gran diferencia. Por esta razón, recurrir a los proveedores de la red ayuda a evitar costos adicionales. El lugar donde recibe el servicio puede, igualmente, afectar la cantidad de dinero que usted va a desembolsar.

Tome como ejemplo los servicios de imágenes diagnósticas. Si su médico le indica hacerse una radiografía o un sonograma, por lo general costará menos realizarlo en un Centro Independiente de Exámenes de Diagnóstico (IDTF, Independent Diagnostic Facility) participante, que como paciente ambulatorio en un hospital. Pida siempre a su médico que le refiera al centro diagnóstico participante en su plan que tenga las tarifas más bajas. ¿Por qué pagar más de lo necesario? También puede localizar IDTF participantes si usa nuestro directorio de proveedores en Internet en la dirección [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com). Haga clic en **Encuentre un Médico u Hospital**, y después en **Centros Radiológicos / de Imágenes**. También puede llamar al teléfono de atención al cliente que está impreso en su tarjeta de asegurado.

### Consejos de Seguridad y de Salud para el Verano



- Use protector solar resistente al agua con SPF de 45 o superior
- Mantenga fríos los alimentos y bebidas que no requieren calentarse a la hora de comerlos
- Manténgase hidratado
- Use repelente de insectos antes de salir de su casa

### Diseñe su propio plan de preparación para emergencias.

Los eventos catastróficos pueden ocurrir rápidamente y sin previo aviso, forzándole a evacuar su vecindario, lugar de trabajo o escuela, o imposibilitándole a salir de la casa. ¿Qué podría hacer si le faltan los servicios básicos como agua, gas, electricidad o teléfono? Hay muchos sitios que le ofrecen ayuda tanto a usted como a su familia a fin de estar mejor preparados ante una emergencia, por ejemplo, el sitio de Internet de la Cruz Roja Estadounidense. Vaya a la dirección <http://www.cruzrojaamericana.org/> y haga clic en **PREPARETE**.

### Preparación para la temporada de huracanes.

Si el Servicio Meteorológico Nacional emite una advertencia de huracán en su condado, Blue Cross and Blue Shield of Florida le hará llegar a tiempo sus medicamentos recetados para garantizar que usted cuente con un buen suministro de los medicamentos necesarios en caso de una evacuación. Asimismo, los médicos, los hospitales y otros proveedores aceptarán su tarjeta de asegurado válida y una foto de identificación si necesita atención médica durante y después del paso de un huracán.





FOTOGRAFÍA POR ALBERTO TOLOT

# gl

## Gloria Estefan

**50 años de edad / intérprete musical / casada con hijos / amante de la naturaleza**

Cinco veces ganadora del premio Grammy, Gloria Estefan heredó su amor por la familia y ética al trabajo de su madre, a quien se refiere como “una mujer asombrosa”. Cuando Gloria estaba creciendo, su madre proporcionó los mejores cuidados al padre de Gloria, quien estuvo expuesto a envenenamiento por el Agente Naranja durante la guerra de Vietnam, a la vez que se hacía cargo de Gloria y su hermana, trabajaba durante el día e iba a clases a la Universidad de Miami para revalidar sus estudios como docente obtenidos en Cuba. La madre de Gloria también cocinaba para toda su familia. “Incluso nos servía ENORMES desayunos cada fin de semana”, comenta Gloria.

“¡Me encanta la comida!”, dice Gloria, “lo cual puede ser una bendición y a la vez, un problema. Trato de mantenerme lejos del azúcar blanco y la harina. Consumo granos integrales y, sobre todo, trato de vigilar las porciones de lo que como.”

Al igual que todos nosotros, Gloria se esfuerza por encontrar un equilibrio entre el trabajo, la vida y la familia. “Si hay algo que necesite hacer con mis hijos, me aseguro de programarlo primero y no reservo nada de trabajo en ese periodo.” Recientemente, Gloria ha estado incluyendo una gran cantidad de tiempo dentro de sus actividades para ir de vacaciones y relajarse con su familia extendida y sus amigos.

“Cuando trabajo, mi familia me acompaña y puedo tener siempre cerca a mis hijos. He aprovechado al máximo esa bendición.”

# Gloria!

**Gloria Estefan habla sobre lo que la motiva,  
y comparte su manera de pensar sobre la vida saludable.**

Gloria Estefan llama a Miami su hogar, e implementa un estilo de vida saludable en Florida. Esto incluye disfrutar de las preciosas playas y parques exuberantes de este estado, mantenerse en forma dando largas caminatas, haciendo recorridos en kayak, nadando y andando en bicicleta, o simplemente sumergiéndose en el agua tantas veces como le sea posible. “Me encanta el calor”, comenta. “¡Nunca me parece que esta demasiado caliente!” Gloria obtiene su energía de la naturaleza, y le encanta manejar a lo largo de la costa de Florida para relajarse.

“Tomo decisiones informadas sobre la salud por todo lo que leo sobre nutrición y lo que nuestros cuerpos necesitan para estar en forma y llenos de energía. Hago ejercicio cinco veces a la semana por las mañanas. Además, combino el ejercicio cardiovascular con aeróbicos y “pilates” cuando menos tres veces por semana. Durante el año escolar, me levanto muy temprano para preparar el desayuno a mi hija y llevarla a la escuela. Mi marido le prepara el almuerzo. Después hago mis ejercicios. Me encanta el ejercicio, sobre todo una vez que HE TERMINADO de hacerlo.”

¿Y qué piensa Gloria Estefan acerca de tener 50 años? “En mi opinión”, dice con una sonrisa, “la edad perfecta es la que tengo justamente ahora.”

Para saber más sobre Gloria y su música, visite su sitio de Internet [www.gloriaestefan.com](http://www.gloriaestefan.com).

## Planes de seguro de salud de bajo costo.

Usted ya sabe, por experiencia propia, el valor que le ofrece Blue Cross and Blue Shield of Florida. Si tiene algún amigo o familiar interesado en un seguro, hágale saber que ofrecemos una variedad de opciones asequibles para cubrir diferentes necesidades y presupuestos. Incluso pueden obtener una cotización rápida en nuestro sitio de Internet: [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com). >>

# Tres maneras de ahorrar dinero en sus gastos de cuidados de la salud.

1

## Vaya a los laboratorios que le ofrecen un menor precio

Si desea ahorrar en análisis de laboratorio preventivos, como un examen de sangre para ver si hay alguna enfermedad, visite el establecimiento Quest Diagnostics®. Todo análisis de laboratorio preventivo que le ordene su médico tiene cobertura sin costo en Quest. Para su comodidad, Quest Diagnostics ofrece citas por Internet ([www.questdiagnostics.com](http://www.questdiagnostics.com) <<http://www.questdiagnostics.com>>, disponible sólo en inglés) y por teléfono (a través de la línea gratuita 1-800-377-8448, (disponible sólo en inglés). También le indicarán como llegar al laboratorio más cercano a su hogar.

2

## Solicite medicinas genéricas

Los medicamentos genéricos son tan eficaces como sus equivalentes de marca, y siempre son la opción más económica. Puede ahorrar de \$15 a \$20 mensuales en medicamentos recetados cubiertos si cambia de un medicamento de marca a uno genérico. ¡Esto significa cerca de \$420\* anuales! Pregunte a su médico si un medicamento genérico puede servir para su caso en particular.

\*El dinero que usted ahorre dependerá de los medicamentos específicos que vaya a cambiar a la opción de genéricos, la cobertura de su plan farmacéutico, la frecuencia con la cual necesita reponer sus medicamentos recetados, y el lugar donde los compra.



3

## Cuando un centro de cuidados de urgencia es una mejor elección

Usted se encuentra haciendo reparaciones en su casa cuando repentinamente se hace una herida profunda que requiere puntos de sutura. El consultorio de su médico está cerrado. ¿Qué puede hacer? Si piensa en ir a la Sala de Emergencia (ER, por sus siglas en inglés) considérela de nuevo. Un centro de cuidados de urgencia puede ser una mejor opción.

Los centros de cuidados de urgencia están atendidos por médicos y enfermeras calificadas que pueden tratar problemas médicos como heridas, resfriados, síntomas de influenza, fracturas, quemaduras o infecciones de menor grado, mordeduras de animales, reacciones alérgicas leves, torceduras, esguinces e incluso inmunizaciones.

Los centros de cuidados de urgencia proporcionan servicios directamente y sin cita previa, y por lo general están abiertos los siete días de la semana, de 10 a 24 horas al día. Además, puede ahorrar hasta un 50 por ciento en sus gastos de desembolso: ¡que gran ventaja!



Busque la Revista Florida Blue en la dirección de Internet [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com). Haga clic en **Revista Florida Blue** bajo **Enlaces Rápidos.** >>>

# una receta refrescante



¿Está buscando maneras para refrescarse durante el verano?

*Pruebe esta deliciosa receta de Lorena García, chef reconocida, dueña de un restaurante y personalidad en los medios de comunicación.*

La Chef Lorena García celebra con un gran banquete lo grandioso que es contar con alimentos sanos, buenos amigos y una estupenda familia. Sus antecedentes latinos y personalidad carismática, aunados por un amor a la vida, han promovido su popularidad alrededor del mundo. Lorena comparte con nosotros su receta de un postre bajo en grasa que mantendrá su nivel de energía alto durante los días cálidos que se avecinan.



## Mousse de Frutas Frío

1 taza de Yogur de Vainilla sin Grasa  
1 taza de Papaya Fresca o Moras  
1/4 de taza de Jugo de Naranja

Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Mezcle durante 5 minutos hasta que quede suave. Sirva frío.

Rinde 4 porciones

**No olvide visitar el sitio de Internet: [www.ThePoweroftheHumanVoice.com](http://www.ThePoweroftheHumanVoice.com)** para grabar su mensaje. Comparta con nosotros sus vivencias, pensamientos y opiniones sinceras sobre la manera como pueden mejorarse los cuidados de la salud. Puede llamar a la línea gratuita 1-877-693-5864 para dejar un mensaje.