

Florida

# BLUE

BLUECARE  
BILINGUAL EDITION  
Fall/Winter 2005

helping  
**you**  
deal with  
lifestyle  
**changes**

**Shed excess  
pounds  
page 5**

**Get it checked  
page 7**

**Medicare  
Part D  
page 8**

**En español  
después de la  
página 12**

Blue Cross and Blue Shield of Florida  
P.O. Box 44269  
Jacksonville, FL 32231-4269

PRSR7 STD  
U.S. Postage  
Paid  
Blue Cross  
and Blue Shield  
of Florida



**BlueCross BlueShield  
of Florida  
Health Options.**

Health Options and its Parent, Blue Cross and Blue Shield of Florida, are Independent Licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association.

Read Florida Blue online at [bcbsfl.com](http://bcbsfl.com).

4CABI.U

[bcbsfl.com](http://bcbsfl.com)

Florida

# BLUE

EDICIÓN DE  
BLUECARE  
Otoño/Invierno  
de 2005

Le ayudamos  
**a enfrentar**  
los cambios en  
el estilo  
**de vida**

**Pierda peso**  
página 5

**Hágase  
examinar**  
página 7

**Parte D  
de Medicare**  
página 8

Lea *Florida Blue*  
por Internet  
en [bcbsfl.com](http://bcbsfl.com).



**BlueCross BlueShield  
of Florida  
Health Options.**

Health Options and its Parent, BlueCross and Blue Shield of Florida, are Independent Licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association.

[bcbsfl.com](http://bcbsfl.com)



## El ingreso a la página MyBlueService<sup>SM</sup> es ahora más fácil y rápido.

Usted expresó sus deseos y nosotros le escuchamos. Como su deseo era poder acceder a MyBlueService, su centro personalizado de autoservicio en línea\*, sin tantos problemas, hemos modificado el proceso de registro para que sea más sencillo que nunca. Todo lo que necesita es su número del Seguro Social (Social Security), fecha de nacimiento y número de contrato del plan de salud. Una vez que haya ingresado

a la página, podrá crear su propio nombre de usuario y número de identificación personal (PIN).

**¿No recuerda su nombre de usuario o su número de identificación personal?** No se preocupe. También hemos facilitado este proceso. Basta con suministrar su número del Seguro Social ( Social Security), su fecha de nacimiento y su número de contrato del plan de salud para crear un nuevo PIN y

recuperar el nombre de usuario olvidado. Es así de sencillo.

Así que pruebe ahora el servicio MyBlueService y obtenga información de su plan de salud cuando más le convenga. También puede enviarnos sus preguntas por correo electrónico, cambiar su dirección y revisar el estado de una reclamación, entre otros servicios.

\*También en español

Véalo hoy mismo en [bcbsfl.com](http://bcbsfl.com).

## Servicios para los asegurados

Si tiene preguntas o comentarios acerca de esta revista, escriba a:

Blue Cross and Blue Shield of Florida  
P.O. Box 44269  
Jacksonville, FL 32231-4269

Por favor incluya su número de contrato y su dirección completa cuando nos envíe correspondencia.

Florida

# BLUE

EDICIÓN DE BLUECARE  
Otoño/Invierno de 2005



# contenido

## 4 Cáncer de seno

Las muertes por cáncer de seno están disminuyendo.

## 5 Libérese del exceso de peso

Los programas de BlueComplements® pueden ayudarle.

## 6 Novedades

Entérese sobre el curso Quality Interactions (Interacciones Óptimas) y el laboratorio Quest Diagnostics.

## 7 Hágase una revisión médica

No deje que el temor le impida buscar ayuda médica oportunamente.

## 8 Parte D de Medicare

Ayude a los padres mayores de edad a entender este nuevo beneficio.

## 10 FarmaciFolio

Si tiene alguna duda, pregunte a su médico o farmacéuta.

## 11 Lista de medicamentos preferenciales

Entérese de las actualizaciones en la lista de medicamentos recetados.

## 11 Página en Internet sobre farmacias

Hemos personalizado nuestra página en Internet sobre farmacias exclusivamente para usted.

©2005 Blue Cross and Blue Shield of Florida y Health Ink Communications. Los artículos aquí contenidos han sido escritos por periodistas o médicos profesionales que procuran presentar una información confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación puede reemplazar la atención y la asesoría de los médicos profesionales y se recomienda a los lectores que busquen dicha ayuda para solucionar sus problemas personales. Algunas de las imágenes que aparecen en esta publicación fueron suministradas por ©2005 PhotoDisc, Inc. ® Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield of Florida son marcas registradas de servicio de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield. Health Options® Inc. es una HMO Subsidiaria de Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc. Las direcciones de sitios en Internet suministradas en esta publicación se incluyen exclusivamente a título de información para los lectores. Ni Blue Cross and Blue Shield of Florida ni sus subsidiarias se hacen responsables de la información suministrada en ellos.

# Esperanza

## para mujeres con cáncer de seno



Pocos diagnósticos afectan más a una mujer que el de cáncer de seno. No obstante, aunque es cierto que el cáncer de seno es la segunda causa principal de muerte por cáncer en mujeres, después del cáncer pulmonar, hoy en día hay mayores esperanzas. Esto se debe a que las muertes por cáncer de seno están disminuyendo.

¿Por qué? De acuerdo con la American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer), es muy posible que esto se deba a la detección más oportuna y al mejoramiento en el tratamiento. De hecho, ahora hay más de dos millones de mujeres en Estados Unidos que han recibido tratamiento para el cáncer de seno. Hoy en día, más del 90 por ciento de los casos de cáncer de seno se diagnostican cuando los tumores están

en etapa localizada y etapa regional, para las cuales las tasas de supervivencia a cinco años son del 97 y el 79 por ciento respectivamente.

Por esta razón, es muy importante examinarse los senos regularmente y dejar que su médico le haga mamografías y exámenes clínicos con frecuencia.

A casi todas las mujeres con cáncer de seno se les somete a algún tipo de cirugía. En la mayoría de casos, cuando el cáncer de seno está en etapa 1 o en etapa 2, la terapia de conservación de seno (es decir, la mastectomía parcial para extirpar la cuarta parte o más del seno, y las sesiones posteriores de radioterapia) es tan eficaz como la mastectomía completa, donde se extirpa todo el seno.

## Considere la cirugía reconstructiva

Si ha sido sometida a mastectomía, puede elegir la cirugía reconstructiva de seno. Esta operación puede llevarse a cabo al mismo tiempo que la mastectomía o después de ella. Si desea que el procedimiento se haga inmediatamente, la American Cancer Society señala que es importante consultar a un cirujano plástico que se especialice en cirugía reconstructiva del seno.

Usted tiene cobertura para la reconstrucción del seno sometido a mastectomía, así como para la cirugía y reconstrucción del otro seno para lograr la simetría en ambos lados. Adicionalmente, su plan de salud cubre la prótesis y el tratamiento de complicaciones físicas en todas las etapas de la mastectomía, incluidos los linfedemas. El tipo de procedimiento se determina en la consulta entre usted y el médico que la atiende. La cobertura está sujeta a los requisitos regulares de su plan.

## No tiene que resolver esto sola

Si tiene cáncer de seno, comuníquese con la American Cancer Society. "A través de nuestro programa Reach to Recovery, podemos asignar una voluntaria que haya sobrevivido al cáncer de seno para que apoye a la paciente. Ninguna mujer tiene por qué estar sola durante el transcurso de esta enfermedad," comenta Debbie Saslow, Ph.D., directora del departamento de cáncer de seno y cáncer cervical de la American Cancer Society. "En casi todo del país, la American Cancer Society también puede proporcionar información sobre grupos locales de apoyo y otros servicios, ya sea a través de la misma sociedad o de hospitales y otras organizaciones locales."

Mayor información en:

American Cancer Society  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
**(800) ACS-2345**

# Libérese del exceso de peso

Alrededor de 112,000 muertes en Estados Unidos están relacionadas con la obesidad<sup>1</sup>. La realidad es que dos de cada tres estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos.

Su salud puede mejorar con el solo hecho de perder 10 por ciento de su peso corporal. BlueComplements<sup>®2</sup>, nuestro programa de descuentos relacionados con la salud, puede ayudarle a perder esas libras de más. Aproveche la ventaja que ofrecen los programas Jenny Craig, GlobalFit y YMCA. Por cierto, consulte a su médico antes de comenzar cualquier dieta o programa de ejercicios.

## Programa para controlar el peso Jenny Craig<sup>®</sup>

Afiliarse gratuitamente por 30 días en el plan TuneUp para ponerse en forma<sup>3</sup> o reciba 50 por ciento de descuento en el programa de seis meses para perder peso Jenny Craig's OnTrack (Gold y Platinum).<sup>3</sup> Seleccione el programa de un año Jenny Rewards<sup>3</sup> y recibirá un descuento de 20 por ciento, además de descuentos en alimentos, que pasan del 10 al 35 por ciento a medida que avanza en el programa. Los centros Jenny Craig, a través de sus asesores capacitados, ofrecen asesorías individuales y personalizadas para perder peso y asesorías de mantenimiento. Jenny Direct también ofrece estos servicios a través de un programa sencillo que se ofrece en su hogar.

Llame al teléfono **(800) 597-JENNY** y seleccione la Opción 1 para conocer cuál es el centro más cercano a usted, o la Opción 2 para comunicarse con Jenny Direct. También puede visitar a Jenny Craig en nuestra página en Internet, o escriba <http://jennycraig.com/offer/partners/>

[bcbsfl.asp](http://bcbsfl.asp) en su explorador para registrarse e imprimir su cupón personalizado. Lleve el cupón y su tarjeta de asegurado al centro Jenny Craig para recibir una consulta gratuita e inscribirse en un programa.

## GlobalFit™

Si planea ponerse en forma en 2006, BlueComplements puede ayudarle a lograr su propósito de manera más fácil y económica. Afiliarse hoy mismo en un gimnasio a través de GlobalFit y recibirá UN MES GRATIS.<sup>4</sup> Deberá usar el código de campaña publicitaria BCFM0606 durante la afiliación para recibir esta oferta.

El programa GlobalFit ofrece las tarifas por mes más bajas garantizadas (hasta 60% menos que las tarifas comunes) en más de 1,500 gimnasios participantes en la nación. Después de pagar una sola tarifa de afiliación podrá disfrutar de afiliaciones mensuales sin necesidad de contratos a largo plazo y transferir opciones a otros gimnasios participantes, entre otras ventajas. Si desea más información, visite [globalfit.com/bcbsfl](http://globalfit.com/bcbsfl) o llame a la línea gratuita **(800) 294-1500**.

## YMCA de First Coast en la Florida

Si vive en los condados de Duval, St. Johns, Clay, Baker o Nassau, puede disfrutar de descuentos con valor agregado en cualquiera de las 17 asociaciones familiares YMCA. Los descuentos incluyen tarifas de afiliación gratuitas y una sesión sin costo alguno, como una clase de natación o una sesión de entrenamiento personal. Para localizar la YMCA más cercana, llame a la línea gratuita **(888) 524-9622**.

<sup>1</sup>Fuente: *Journal of the American Medical Association*.

<sup>2</sup>Los productos, la información y los servicios que se suministran a través del programa BlueComplements se ponen a disposición como cortesía con nuestros asegurados y no forman parte de la cobertura del seguro ni reemplazan la asesoría médica. BCBSF no respalda ni se hace responsable de los productos, los servicios o la información que proporcionen los proveedores integrantes del programa BlueComplements.

<sup>3</sup>Más el costo de la comida. El descuento solo es válido para la cuota de afiliación.

<sup>4</sup>La oferta es válida después de dos meses completos de afiliación activa y pagada para empleados y miembros de grupos que se inscriban entre el primero de enero y el 30 de junio de 2006. El mes gratuito se pagará como un crédito en la cuenta de afiliación de GlobalFit equivalente a las deudas mensuales en el gimnasio GlobalFit asignado al asegurado. Esta cantidad no podrá exceder los \$50. Las deudas mensuales mayores de \$50 se cargarán a su cuenta, al igual que cualquier deuda relacionada con la tarifa de afiliación. El crédito no puede canjearse por dinero en efectivo. Solo se ofrece un mes gratis por afiliación GlobalFit por grupo familiar. La oferta es válida solamente para nuevas afiliaciones que se hagan mediante GlobalFit. La oferta no es válida para afiliaciones que se hagan directamente en el gimnasio. Solo se puede disfrutar de esta oferta a través de su empleador, con una afiliación individual o afiliación en grupo, y no puede combinarse con ninguna otra oferta especial o promoción de GlobalFit. Si desea más información sobre el programa GlobalFit, visite la página [www.globalfit.com/members/policies.asp](http://www.globalfit.com/members/policies.asp).



# Novedades



## Estamos ayudando a los médicos a superar las diferencias culturales

Blue Cross and Blue Shield of Florida es la primera compañía de seguros en Estados Unidos que ofrece a los médicos el curso interactivo en línea denominado Quality Interactions (Interacciones Óptimas) para ayudarles a mejorar la comunicación con los asegurados de distintas culturas.

Un informe del Institute of Medicine (Instituto de Medicina) menciona que las desigualdades en los cuidados de la salud proporcionados a personas de grupos raciales y étnicos diferentes son la causa principal de la mala salud entre la población.

“Las investigaciones muestran que las diferencias en idiomas y culturas entre los proveedores y los pacientes están relacionadas con las desigualdades en los cuidados de la salud entre las minorías. Para solucionar estas diferencias, Blue Cross and Blue Shield of Florida está capacitando a los médicos sobre la manera como deben acercarse a los pacientes de diversos grupos étnicos y establecer relaciones con ellos,” afirma Jennifer Cayanas, gerente de mercados emergentes de Blue Cross and Blue Shield of Florida. Para algunas culturas, por ejemplo, es muy difícil hablar sobre cáncer con la familia. En otros casos, el idioma puede impedir que un paciente entienda el diagnóstico del médico y la manera como debe seguir el tratamiento. “Por ejemplo, si un paciente no entiende lo que significa hipertensión” dice Cayanas, “es posible que piense que se trata de tensión y en lugar de tomar el medicamento para la presión arterial regularmente, solo lo tome cuando se sienta tenso o estresado.”

Es importante que los médicos comprendan las diferencias culturales para comunicarse mejor, mejorar los diagnósticos y lograr que los

pacientes estén de acuerdo con los planes de tratamiento y cumplan las indicaciones médicas.

Durante este año, el curso Quality Interactions se ha ofrecido a cerca de 3,000 médicos de cabecera en el país. El próximo año se ofrecerá a muchos especialistas que atienden a nuestros asegurados.

## Quest Diagnostics es su laboratorio participante

Como asegurado de BlueCare, es importante que acuda a los proveedores de la red de Health Options para asegurarse de tener cobertura. Usted tiene que cubrir todos los costos cuando recibe servicios de proveedores que no participan en la red. En cuanto a sus pruebas y exámenes clínicos de laboratorio, el proveedor participante es el Laboratorio Quest Diagnostics. Su plan cubre una amplia variedad de servicios y pruebas, excepto las que son de tipo investigativo o experimental. Si desea información completa sobre cómo determinar la cobertura, consulte la sección “Mirada Continua a la Nueva Tecnología” en la página 4 del documento *For your information*.

# No deje que el temor le impida hacerse exámenes médicos

## Tiene un dolor en el pecho. ¿Qué le puede estar sucediendo?

- a. ¿Está teniendo un infarto?
- b. ¿Tiene angina de pecho?
- c. ¿Tiene acidez estomacal?
- d. ¿Está sufriendo un ataque de pánico?
- e. ¿Tiene algún nervio comprimido?
- f. ¿Tiene herpes?

## Tiene fallas en la memoria. ¿Cuál puede ser la causa?

- a. ¿Demencia, como la enfermedad de Alzheimer?
- b. ¿Depresión?
- c. ¿Anemia?
- d. ¿Fiebre alta?
- e. ¿Deshidratación?
- f. ¿Deficiencia de vitaminas o malnutrición?
- g. ¿Algún medicamento?
- h. ¿Problemas de tiroides?
- i. ¿Alguna lesión leve en la cabeza?

### Respuestas

El dolor en el pecho bien puede deberse a un infarto, y las fallas de memoria a demencia irreversible. Pero también pueden ser resultado de otros problemas, como los enumerados arriba, que los médicos casi siempre pueden tratar.

Algunas personas no buscan ayuda médica cuando deben porque tienen miedo de que se confirmen sus peores temores, como la mujer que ha detectado una masa en su seno pero que no quiere saber si es cáncer.

Otras no buscan ayuda profesional porque temen pasar por la vergüenza de que sus sospechas eran infundadas y saber que en realidad no tienen nada, como el hombre que va a la sala de emergencia con dolores en el pecho y el malestar resulta ser una indigestión.

Pero los médicos prefieren que sus pacientes los consulten por situaciones que resulten ser falsas alarmas en lugar de esperar demasiado tiempo con una enfermedad grave. Lo mismo sucede con los exámenes médicos, las inmunizaciones y los exámenes de detección que se recomiendan. No deje que el temor le impida tomar medidas preventivas acertadas.

Siempre que tenga alguna duda, consulte a su médico; y cuanto antes, mejor. Por ejemplo, las primeras horas después de un infarto o accidente cardiovascular son críticas. De hecho, el retraso puede ser fatal.

La detección oportuna del cáncer puede salvarle la vida. Por ejemplo, la tasa de supervivencia a cinco años para el melanoma localizado, un

tipo de cáncer de piel, es de 98 por ciento. Pero si se deja que el melanoma se extienda, la tasa de supervivencia es de solo 14 por ciento, según la American Cancer Society.

Manténgase al día con los exámenes médicos, las inmunizaciones y los exámenes de detección recomendados. Visite la sección de Salud y Bienestar en nuestra página en Internet. Allí encontrará enlaces de salud que muestran en detalle todos los exámenes de detección e inmunizaciones que recomienda el gobierno federal para usted y su familia.

Mayor información en:

[www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com)  
Haga clic en Asegurados  
y luego en Salud y  
Bienestar



# Ayude a los padres mayores de edad a entender la Parte D de Medicare



Si usted ayuda a sus padres mayores de edad con sus decisiones sobre los cuidados de la salud, o a un familiar o amigo anciano, debe conocer la Parte D de Medicare. La nueva cobertura farmacológica de Medicare comienza el primero de enero de 2006 y los planes se ofrecen por medio de compañías como Blue Cross and Blue Shield of Florida.

Los beneficiarios de Medicare no tienen que afiliarse a la Parte D de Medicare, pero es importante ayudarles a decidir ahora si es necesaria la afiliación y qué plan es el más adecuado para ellos. El periodo de afiliaciones comenzó el 15 de noviembre y tendrán hasta el 15 de mayo de 2006 para afiliarse a un plan sin ningún tipo de sanción. Si deciden afiliarse en la Parte D después de esa fecha, las primas aumentarán uno por ciento por cada mes de retraso, a menos que ya tengan una cobertura farmacológica que por lo menos sea tan buena como la Parte D de Medicare. Todas las compañías que ofrecen un plan farmacológico a las personas que tienen Medicare deben cumplir

con los requisitos del plan diseñado por los Centros de Servicio a los Programas de Medicare y Medicaid (CMS). Bajo el plan CMS, los asegurados pagan:

- Una prima mensual (varía según la compañía).
- Un deducible anual, que será de \$250 en 2006.
- Parte del costo de sus medicamentos recetados, incluido un copago o un coaseguro.

Además, hay una brecha en la cobertura. Cuando los costos de medicamentos recetados sea de \$2,251 hasta que los gastos personales sumen \$3,600 al año, los beneficiarios de Medicare tendrán que cubrirlos.

Aunque las situaciones serán variadas, la Oficina de Presupuesto del Congreso calcula que los gastos personales promedio del beneficiario de Medicare para medicamentos recetados bajo la Parte D de Medicare disminuirán de \$1,495 a \$1,081, lo que significa una reducción del 28 por ciento.

## Fechas Importantes

### Ahora

Periodo inicial de afiliaciones para la Parte D de Medicare.

### Primero de enero de 2006

Comienza la cobertura de la Parte D de Medicare.

### 15 de mayo de 2006

Fecha límite para las personas que reúnen los requisitos de Medicare para afiliarse a la Parte D de Medicare sin ningún tipo de sanción (hay alguna excepciones).

Las personas cuyos ingresos y recursos son limitados también pueden calificar para recibir ayuda adicional y es posible que no estén obligadas a pagar prima o deducible. Si desea más información o asistencia financiera, comuníquese con el Seguro Social (Social Security) llamando al **(800) 772-1213** o visite su página en Internet, [www.socialsecurity.gov](http://www.socialsecurity.gov).

## La diferencia con BlueScript

El plan BlueScript for Medicare Part D (BlueScript para la Parte D de Medicare) de Blue Cross and Blue Shield of Florida ofrece una cobertura mayor que la cobertura corriente de la Parte D de Medicare, desde un deducible bajo hasta descuentos negociados en medicamentos recetados cubiertos durante los periodos de brecha en el deducible y la cobertura. Además, no hay deducible anual para medicamentos genéricos. Y el copago para medicamentos genéricos en farmacias de la red\* es de solo \$5. La Opción 2

ofrece un ahorro incluso mayor porque extiende la cobertura en medicamentos recetados genéricos durante el periodo de la brecha. Ofrecemos una amplia lista de medicamentos cubiertos y una red estatal con más de 3,000 farmacias minoristas participantes.


A los asegurados de nuestros planes Medicare Advantage se les reemplazará automáticamente la cobertura farmacológica existente con nuestra nueva cobertura de la Parte D de Medicare. Los asegurados de BluePreferred y Medicare & More recibirán la Opción 1, mientras que los asegurados de ActivelyYou recibirán la Opción 2.

## Disponible en todo el estado

BlueScript for Medicare Part D también está disponible en todo el estado para quienes reúnan los requisitos para la Parte A de Medicare o estén afiliados en la Parte B de Medicare. La prima mensual de la Opción 1 es de \$45.89; la de la Opción 2 es de \$57.71. Para quedar cubierto a partir del primero de enero de 2006, debe afiliarse antes del 31 de diciembre de 2005.

\*Si compra en farmacias fuera de la red, los costos pueden ser mayores

Mayor información en:  
[www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com)  
[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

	BlueScript for Medicare Part D® for 2006					
	Opción 1*			Opción 2*		
	Genéricos	Marca preferencial	Marca no preferencial	Genéricos	Marca preferencial	Marca no preferencial
<b>Deducible:</b>	\$0	\$100		\$0	\$100	
<b>Cuando los costos de sus medicinas del:</b> <b>nivel 1</b> están entre \$0 y \$100**, el asegurado paga:	\$5 de copago	\$100 (deducible)		\$5 de copago	\$100 (deducible)	
<b>nivel 2</b> están entre \$101 y \$2,250**, el asegurado paga:	\$5 de copago	\$30 de copago	40% del costo	\$5 de copago	\$30 de copago	40% del costo
<b>nivel 3</b> son de \$2,251**, antes de que alcance los \$3,600 de desembolsos de su propio bolsillo, el asegurado paga:	100%			\$5 de copago	100%	
<b>Cuando los costos de los desembolsos para medicinas del:</b> <b>nivel 4</b> superan los \$3,600, el asegurado paga la cantidad que sea mayor de las siguientes:	\$2 de copago por un medicamento genérico o de marca preferencial si se trata de un medicamento de origen múltiple, o 5% del costo	\$5 de copago o de coaseguro		\$2 de copago por un medicamento genérico o de marca preferencial si se trata de un medicamento de origen múltiple, o 5% del costo	\$5 de copago o de coaseguro	

\*Los copagos señalados son para farmacias de la red.  
 \*\*Esta cifra se basa en sus gastos personales del asegurado y lo que paga Blue Cross and Blue Shield of Florida.

# farmacifolio

## ¿Tiene dudas sobre los medicamentos? Pregunte primero



Cuando se trate de medicamentos, no dude en consultar a su médico o su farmacéuta. No puede correr el riesgo de no estar informado. De acuerdo con el Institute for Safe Medication Practices (Instituto para el Uso Seguro de los Medicamentos), cerca de dos millones de hospitalizaciones se producen anualmente debido a los medicamentos recetados. Es de vital importancia comprender la manera como funciona un medicamento y los efectos posibles que puede tener en su salud.

Un estudio realizado en 1999, en el que participaron farmacias comunitarias de ocho estados y que fue encargado por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos), reveló que el 87 por ciento de los pacientes recibió información escrita con sus medicamentos recetados. Sin embargo, solo el 55 por ciento de los farmacéutas hizo referencia a un folleto escrito y solo el 8 por ciento se tomó el trabajo de revisarlo con sus pacientes.

Para que usted conozca mejor los medicamentos que toma, el National Council on Patient Information and Education (Consejo Nacional sobre Información y Educación de Pacientes) diseñó el documento titulado “Preguntas que debe hacer al obtener un nuevo medicamento recetado”. Se aconseja obtener respuesta a las preguntas siguientes antes de tomar cualquier medicamento:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento y qué se supone que debe hacer?
- ¿Es un medicamento de marca o genérico? (¿Hay una presentación genérica disponible?)
- ¿Cuándo debo tomar el medicamento y por cuánto tiempo?
- ¿Debo tomar el medicamento en ayunas o con algún alimento?
- ¿Qué alimentos, bebidas, medicamentos, suplementos dietéticos o actividades debo evitar mientras tomo este medicamento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios posibles y qué debo hacer en caso de tener alguno?
- ¿Cuánto debo esperar para que el medicamento comience a hacer efecto y cómo sabré si está funcionando?
- ¿Funcionará este nuevo medicamento recetado de manera segura con otros medicamentos recetados o de venta libre que estoy tomando?
- ¿Cómo debo almacenar este medicamento en mi casa?

La FDA también recomienda que los pacientes pregunten lo siguiente a sus médicos:

- ¿Qué pasa si se me olvida tomar una dosis?
- ¿Puedo pulverizar o partir la tableta que se me ha recetado?

### Las tres erres para el uso seguro de los medicamentos

Para protegerse de efectos médicos no deseados cuando tome un medicamento recetado o de venta libre, recuerde las tres erres:

#### Riesgo

Reconozca que todos los medicamentos tienen riesgos y beneficios. Usted debe sopesar cada uno cuidadosamente con cada medicamento que tome.

#### Respeto

Respete el poder de su medicamento y el valor de los medicamentos cuando se usan apropiadamente.

#### Responsabilidad

Responsabilícese de aprender cómo tomar cada medicamento de manera segura. Cuando tenga dudas, pregunte primero. Su profesional de cuidados de la salud puede ayudarle a entender claramente la información necesaria para usar correctamente los medicamentos.

➤ Mayor información en:

[www.talkaboutrx.org/  
questions\\_new\\_  
prescrip2005.isp](http://www.talkaboutrx.org/questions_new_prescrip2005.isp)

# Actualización de la lista de medicamentos preferenciales

La Lista de Medicamentos Preferenciales es una guía para los asegurados con planes farmacológicos de tres posibilidades. Cada trimestre, los farmacéuticos y los médicos profesionales revisan la lista para garantizar que en ella se incluyen medicamentos seguros y económicos, y que está al día con los cambios en la disponibilidad de ciertas medicinas. A menos que se indique lo contrario, los equivalentes genéricos de medicamentos de marca que han sido descontinuados siguen teniendo cobertura con el copago más bajo. Son seguros, efectivos y pueden ahorrarle dinero. Pregunte siempre a su médico o farmacéuta si hay un medicamento equivalente genérico disponible cuando reciba una receta médica. Visite nuestra página en Internet para consultar la Lista de Medicamentos Preferenciales.



## Mantenga actualizada la información sobre medicamentos

Blue Cross and Blue Shield of Florida y Health Options han trabajado con Medco, nuestro gestor de reclamaciones de medicamentos recetados, para personalizar exclusivamente para usted una página en Internet sobre farmacias. Con unos cuantos clics en su computador, usted puede:

- Acceder a la información relacionada con sus reclamaciones farmacéuticas y gastos de medicamentos recetados.
- Ver su plan de beneficios farmacológicos.
- Obtener el precio de un medicamento.
- Aprender cómo puede ahorrar con los medicamentos genéricos.
- Acceder a información sobre la salud.
- Y mucho más.

¡Pruebe este servicio hoy mismo! Ingrese a la página [www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com). Puede acceder a la nueva página en Internet sobre farmacias con el enlace que se encuentra en la sección de Asegurados de la página inicial o a través de MyBlueService<sup>SM</sup>. Si va a registrarse por primera vez, debe suministrar cierta información, como el número de identificación de su tarjeta de asegurado al plan de salud.

### Adiciones

Vigencia 03/25/05

Ancoban  
Colazal  
Geocillin  
Miradon  
Natacyn  
Neggram  
Proglycem  
Santyl

Vigencia 04/08/05

Activella

Vigencia 05/01/05

Cymbalta

Vigencia 07/09/05

Aptivus

Vigencia 08/01/05

Enbrel  
Kepivance  
Soriatane  
Ventavis

Vigencia 08/30/05

Avelox ABC Pack  
Avelox IV  
Clozapine  
Protonix IV  
Retrovir IV  
Zyprexa

Vigencia 10/15/05

Aranesp\*  
Genotropin\*  
Lamisil  
Norditropin\*  
Rebif\*  
Vytorin

Vigencia 11/01/05

Asmanex  
Baraclude  
Byetta  
Geodon  
Remicade\*  
Symlin

### Descontinuados\*\*

Vigencia 07/01/05

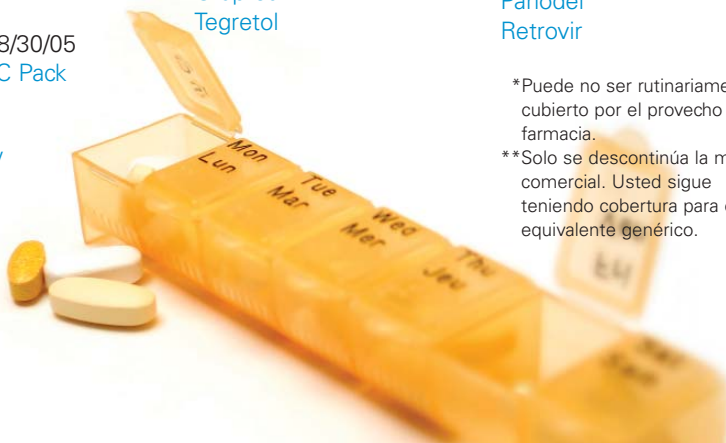
Anamantle HC  
Depakene syrup and oral capsules  
Duragesic  
Mysoline  
Orapred  
Tegretol

Vigencia 04/01/06

Acloate topical cream  
Agrylin  
Allegra  
Alupent syrup, tablets & non-oral solution (aerosol remains)  
Amaryl  
Arava  
Atrovent non-oral solution (aerosol remains)  
Biaxin oral solution  
Cleocin vaginal cream (vaginal suppository remains)  
DDAVP oral tablets & nasal spray (injectable remains)  
Elocon topical cream (lotion remains)  
Intal ampule for nebulizer (aerosol remains)  
Lamictal dispersible tablets  
Oxycontin  
Parlodel  
Retrovir

\*Puede no ser rutinariamente cubierto por el provecho de farmacia.

\*\*Solo se descontinúa la marca comercial. Usted sigue teniendo cobertura para el equivalente genérico.



# ¡Visite a su médico por Internet!



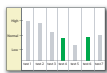
Le tenemos buenas noticias. Hemos ofrecido los servicios de e-Medicine (Medicina por Internet) a muchos médicos familiares. Este nuevo servicio le permite hacer lo siguiente:



Visitar a su médico por Internet con una consulta webVisit®.



Programar la próxima consulta.



Obtener los resultados de laboratorio.



Reabastecer sus medicinas.

## Es Fácil Comenzar.

Simplemente visite la página [bcbsfl.com](http://bcbsfl.com) y haga clic en **Members (Asegurados)**, y luego en **e-Medicine**.

**Pregunte a su médico si ofrece servicios de e-Medicine.**



**BlueCross BlueShield of Florida**

Licenciario Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

[bcbsfl.com](http://bcbsfl.com)