

Florida

BLUE

EDICIÓN DE BLUECARE
Primavera/Verano de 2006

Blue y usted:
logre sus metas de salud

Lea *Florida Blue* por Internet en bcbsfl.com.

Infórmese

página 18

Póngase en forma

página 20

Use las consultas en e-Medicina

página 21



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.

bcbsfl.com

¿Es el inglés su segundo idioma?

Seguramente es importante para usted entender su plan de salud y que contesten a sus preguntas en su idioma materno. Por ello le ofrecemos ahora un centro de llamadas. Llame al número en su tarjeta de asegurado y marque 2 para hablar con representantes bilingües del departamento de servicio al cliente que están dispuestos a responder a sus preguntas en:

Español | Francés | Criollo | Ruso | Portugués | y otros idiomas*

Encuentre a un médico que hable en su propio idioma.

Revise nuestro directorio de proveedores en línea. Puede buscar no solamente por idioma, sino por localidad, edad, sexo, tipo de proveedor, especialidad y plan, entre otros criterios.

Para los asegurados de habla hispana...

La información de beneficios de casi todos nuestros productos está disponible en español. Simplemente vaya a www.bcbsfl.com y haga clic en el botón "En Español". O llame al número en su tarjeta de asegurado y marque 2 para solicitar que le envíen la información impresa en español.

Nuestros servicios en español disponibles en la red incluyen:

- **Secciones sobre Asegurados, Visitantes y Sobre Nuestra Compañía en nuestra página en Internet:** Encuentre información sobre todos nuestros productos y servicios.
- **Herramienta de autoservicio MyBlueServiceSM:** Revise el estado de las reclamaciones, solicite tarjetas de identificación temporales, envíe preguntas a nuestros representantes del departamento de atención al cliente y más.
- **Información culturalmente importante sobre la diabetes:** Haga un examen de valoración para determinar si corre riesgo de enfermarse de diabetes y aprenda cómo prevenir o controlar esta enfermedad.
- **For Florida's Health (Por la Salud de Florida)** (www.forfloridashealth.com): Encuentre recursos disponibles para los residentes de Florida que no tienen seguro de salud o que carecen de servicios.
- **Healthwise Knowledgebase por Health Dialog[®]:** Busque en más de 27,000 páginas actualizadas, fáciles de entender y con información detallada sobre más de 1,900 temas clínicos, incluidos exámenes médicos y medicinas.

*Tenemos disponible un servicio de interpretación para otros idiomas.

 **Revise este servicio en bcbsfl.com.**



Servicios para los Asegurados

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

Pam Cashes

Blue Cross and Blue Shield of Florida

P.O. Box 44269

Jacksonville, FL 32231-4269

Correo electrónico: pamela.cashes@bcbsfl.com

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

Florida

BLUE

EDICIÓN DE BLUECARE

Primavera/Verano de 2006



16 La salud de su familia

Sus beneficios pueden cubrir a su familia desde el nacimiento hasta los años dorados.

18 Información esencial para su salud

Aproveche las nuevas herramientas que le ayudarán a tomar las decisiones correctas.

20 Programas de valor agregado

Beneficiése de estos programas para mantenerse en forma y saludable, y haga rendir sus dólares destinados a los cuidados de la salud.

21 e-Medicina

Averigüe cómo comunicarse con su médico por Internet.

22 Lista de medicinas preferidas

Entérese de las actualizaciones en la lista de medicinas recetadas.

22 ¡Pague menos!

Con el nuevo programa no tendrá que pagar el primer copago cuando cambie de una medicina de marca a su equivalente genérico.

22 Manejo responsable de las medicinas recetadas

El programa tiene siete medicinas nuevas.

23 Privacidad

Entérese de cómo usamos su información protegida de salud.

©2006 Blue Cross and Blue Shield of Florida y StayWell Custom Communications. Los artículos de esta publicación son escritos por periodistas profesionales o médicos que procuran presentar información confiable y actualizada. Sin embargo, ninguna publicación puede reemplazar el cuidado y los consejos de los profesionales de la medicina y se advierte a los lectores que deben buscar dicha ayuda para sus problemas personales. Algunas de las imágenes de esta publicación fueron suministradas por ©2006 PhotoDisc, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield® son marcas registradas de servicios de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes Blue Cross and Blue Shield. Health Options®, Inc., es una subsidiaria HMO de Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc. Las páginas de Internet (websites) que se presentan en esta publicación se suministran sólo para información de los lectores. Blue Cross and Blue Shield of Florida y/o sus subsidiarias no asumen responsabilidad alguna por la información allí contenida. El presente documento es una traducción de su original escrito en inglés. Blue Cross and Blue Shield of Florida ha hecho todo esfuerzo posible por traducir verazmente su contenido. Sin embargo, BCBSF no se responsabiliza por errores que pudieran existir en la traducción. En todo momento los términos en inglés tendrán mayor validez que sus respectivas traducciones.

Cómo manejar la salud de su familia: nosotros podemos ayudarle



Desde el nacimiento hasta los años dorados, pasando por la adolescencia y la juventud, le ofrecemos programas y cobertura para que logre sus objetivos individuales de salud en cada etapa de la vida. No deje al azar el manejo de la salud de su familia ni los cuidados de la salud que reciben. Conozca lo que hay disponible para usted y aproveche al máximo sus beneficios y los servicios que ofrecemos. Nada es más importante que la salud de usted y la de su familia.

... y con el bebé somos 3

Seguramente desea que su bebé nazca saludable. Nosotros tenemos el mismo objetivo en Healthy Addition. Este programa premiado de intervención precoz y educación prenatal ofrece a las mujeres embarazadas una serie de pasos que les ayudarán a disfrutar de un embarazo y un parto llenos de salud. El programa se centra específicamente en los factores de riesgo que pueden indicar una complicación en el embarazo y proporciona apoyo personalizado a las madres que desafortunadamente tienen un embarazo con riesgo.

Las enfermeras y enfermeros encargados de coordinar los servicios médicos, todos ellos profesionales con amplia experiencia y especializados en ginecobstetricia, ofrecen lo siguiente:

- Supervisión y exámenes de detección de riesgos en embarazos
- Educación en estilos de vida saludable y hábitos alimenticios
- Información prenatal
- Apoyo emocional y respuestas a preguntas e inquietudes
- Coordinación del tratamiento

Mayor información en:

www.bcbsfl.com
Haga clic en Asegurados, Salud y Bienestar, Programas de Salud, Programa Healthy Addition de Educación Prenatal y Atención Temprana

Los pequeños odian las vacunas, pero...

No espere a que su hijo se enferme para llevarlo al médico. El cuidado preventivo para la salud es tan importante como la salud de sus hijos. Por esta razón, muchos de nuestros planes cubren los cuidados preventivos para niños que incluyen exámenes médicos de rutina para niños y las vacunas recomendadas. En nuestra página en Internet se ofrece una lista completa de las vacunas recomendadas para niños y adolescentes.

Mayor información en:

www.bcbsfl.com
Haga clic en Asegurados, Salud y Bienestar, y Enlaces sobre Salud

Esté pendiente de la diabetes en sus hijos pequeños o adolescentes

Cada año, más de 15,000 jóvenes se diagnostican con diabetes tipo 1, o juvenil. No obstante, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han dado a conocer en sus informes que la diabetes tipo 2, una enfermedad que por lo general se diagnostica en adultos de 40 años y mayores, se ha estado diagnosticando cada vez con más frecuencia en niños y adolescentes estadounidenses en los últimos veinte años.



Blue Cross and Blue Shield of Florida ha lanzado el Programa de Ayuda Multicultural contra la Diabetes. Este programa, que se ofrece junto con Health Dialog® (consulte la sección “Novedades” de la página 18), le ofrece información en inglés y español sobre los siguientes temas:

- Cómo prevenir o retrasar el inicio de la diabetes
- Señales de advertencia de la diabetes
- Beneficios de la cobertura

Visite nuestro sitio web y haga la valoración interactiva sobre factores de riesgo para determinar su riesgo relativo de enfermarse de diabetes. Si usted corre gran riesgo, puede comunicarse con Dialog CenterSM para obtener los materiales educativos relacionados con los cambios en el estilo de vida que le ayudarán a reducir los factores de riesgo. También puede obtener asesoría inmediata en función de los resultados de la valoración si se comunica con un Asesor de Salud de Health Dialog llamando a la línea gratuita **(800) 789-2583**.

*Fuente: Departamento de Salud de Florida

Mayor información en:

www.bcbsfl.com
Haga clic en Asegurados, Salud y Bienestar, Programas de Salud, Manejo de Enfermedades Crónicas, y Conciencia sobre la Diabetes

En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina. En la diabetes tipo 2, la producción de insulina es muy baja o ineficaz. De acuerdo con los CDC, la obesidad y la falta de actividad física en los jóvenes, así como la exposición a esta enfermedad en el útero, son los principales factores que contribuyen al incremento de la diabetes tipo 2 durante la niñez y la adolescencia. Como los niños con diabetes de tipo 2 no presentan síntomas o los síntomas pueden ser leves, esta enfermedad es difícil de diagnosticar.

Si su hijo tiene sobrepeso y en su familia hay antecedentes de diabetes tipo 2, es recomendable que conozca cuáles son los riesgos. Visite nuestro sitio web para descargar el folleto “La Diabetes Tipo 2: la Obesidad y su Hijo”. Revise también la tabla de índice de masa corporal para niños en la página en Internet de los CDC.

Si su hijo tiene diabetes, podrá encontrar un enlace titulado Niños con Diabetes en nuestro sitio web. Se trata de una red de apoyo en línea para niños, familias y adultos que padecen esta enfermedad.

Mayor información en:

www.bcbsfl.com
Haga clic en Asegurados, Salud y Bienestar, y Programas de Salud o Enlaces sobre Salud
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/childrens_BMI/about_childrens_BMI.htm

No se olvide de sí mismo

Nosotros queremos que usted esté bien. Por eso ofrecemos un beneficio de bienestar para adultos que le ayudará a cubrir los gastos relacionados con exámenes médicos o ginecológicos cada año, los servicios de planificación familiar, y los servicios preventivos relacionados con exámenes médicos generales anuales como el examen Papanicolau, análisis del antígeno prostático específico, radiografías, análisis de laboratorio y vacunas.

Como queremos asegurarnos de que usted ha de aprovechar estos beneficios de cuidado preventivo para adultos, estos servicios no dependerán de su deducible individual por año calendario. Usted solo pagará el copago o coaseguro aplicable de la consulta médica habitual.

Mayor información en:

www.bcbsfl.com
Haga clic en Asegurados, Salud y Bienestar y Enlaces de Salud.
Consulte su Manual del Asegurado

Las mujeres tienen necesidades especiales

En vista de que una de cada nueve mujeres se enferma de cáncer del seno, es esencial someterse periódicamente a mamografías de detección. Usted debe hacerse una mamografía de referencia a los 35 años o después, luego una mamografía cada dos años a partir de los 40 y finalmente una mamografía anual de los 50 años en adelante. Y no olvide hacerse un autoexamen de los senos cada mes.

Mayor información en:

Encuentre un Ginecobstetra
www.bcbsfl.com
Haga clic en Directorio de Proveedores

Los grupos en riesgo deben estar atentos

En Florida, 1.4 millones de residentes tienen diabetes y casi un tercio de quienes padecen esta enfermedad no lo saben. Los floridanos de ascendencia afroamericana o hispanica corren aún más riesgo porque tienen una probabilidad de casi el doble de enfermarse de diabetes durante el transcurso de la vida que las personas de raza blanca*.

Para hacer más conscientes a sus asegurados del peligro de la diabetes y de lo que se puede hacer para reducir los factores de riesgo,

sigue en la página 23

Información esencial

para sus decisiones relacionadas con los cuidados de la salud

Es su salud... y el papel que usted desempeña al tomar decisiones relacionadas con los cuidados de su salud es ahora más importante que nunca. Pero usted no es el único.

La economía del sector de los cuidados de la salud está en constante cambio. No solo el papel que desempeña usted es más importante, sino también su participación en los costos de los cuidados de la salud. Por ejemplo, el costo promedio de una visita a la sala de urgencias en Florida fue de \$619* en 2004, comparado con \$583 en 1996.* Para muchos de nosotros, nuestra participación en los costos de los cuidados de la salud aumentará a medida que los costos sigan subiendo. Las cifras se han duplicado desde 1992 y se espera que vuelvan a duplicarse en 2013.

Como consumidor inteligente de los cuidados de la salud, usted debe tomar decisiones sobre los productos y servicios que desea y necesita. En una industria tan compleja como la de los cuidados de la salud, tal tarea puede llegar a ser desmoralizante. Por fortuna, ofrecemos muchas herramientas que le ayudarán a tomar las decisiones correctas. Pueden servirle de guía en el sistema de cuidados de la salud y ayudarle a comprender sus necesidades, las opciones disponibles, los costos y el plan de beneficios.

Novedades

Un recurso de salud disponible en todo momento

A partir del primero de abril de 2006, los asegurados a BlueCare tendrán acceso a todos los servicios que ofrece Health Dialog^{***}, un recurso de apoyo e información sobre la salud que estará a su disposición en cualquier momento que lo necesite, es decir, las 24 horas del día de los 7 días de la semana. Health Dialog puede ayudarle a incorporar sus preferencias y valores personales en las decisiones que tome en relación con la salud y prepararle para que se comunique con más efectividad con sus proveedores de los cuidados de la salud.

*Fuentes: AHCA, enero de 2006;
New England Journal of Medicine, 1996

**BCBSF ha celebrado un acuerdo con Health Dialog[®], por medio del cual Health Dialog acepta proporcionar a los asegurados de BCBSF información y servicios de apoyo para tomar decisiones relacionadas con los cuidados de la salud. Como BCBSF no certifica ni mantiene estos programas, no puede garantizar ni se responsabiliza de la calidad de los servicios o la información suministrada. Todas las decisiones que pertenecen o requieren de la capacitación o valoración profesional e independiente de clínicas o médicos, o de la necesidad de servicios médicos, son responsabilidad suya únicamente y de sus médicos y otros proveedores de cuidados de la salud. El hecho de poner a su disposición este servicio, no significa que BCBSF ni Health Dialog Services Corporation habrán de suministrar asesoría o cuidados médicos.



Consejeros de salud

Puede comunicarse en cualquier momento con un consejero de salud de Health Dialog para hablar en privado sobre sus preocupaciones inmediatas o de cada día relacionadas con la salud llamando al número gratuito **(800) 789-2583**.

Los consejeros, un grupo conformado de enfermeras, enfermeros, terapeutas de la respiración y nutricionistas, son profesionales especialmente capacitados con años de experiencia clínica. Los consejeros de salud pueden brindarle una gran cantidad de documentos informativos provenientes de fuentes internacionalmente reconocidas y videos sobre una amplia variedad de temas.

Si ya conoce a un consejero de salud que le inspira confianza y prefiere hablar siempre con él o ella, puede hacerlo. Solo vea el caso de Julie Miller-Steffen, una mujer de 43 años de Jacksonville a quien se le diagnosticó diabetes. Como empleada de Blue Cross and Blue Shield of Florida, Miller-Steffen no entendía gran parte de la información sobre diabetes que había obtenido por sí misma. Entonces se comunicó con Health Dialog y le asignaron una consejera personal de salud, una enfermera profesional registrada que se especializa en diabetes, quien programó una sesión para explicarle la enfermedad y cómo controlarla.

“Ella me ayudó a tomar decisiones con base en la información”, dice la Sra. Miller-Steffen, “y además fue para mí un recurso importante y seguro para poder finalmente formular esas ‘preguntas tontas’ que temes preguntar o prefieres no comentar con el médico. Me siento mejor y tengo mucho más control de mi enfermedad.”



Dialog CenterSM

También puede usar su computadora para acceder a Dialog Center, un sitio de recursos con información de salud en Internet que administra y mantiene Health Dialog. Incluye miles de páginas actualizadas y fáciles de entender con información de salud. Para acceder a Dialog Center, visite nuestra página en Internet, haga clic en la página de inicio de los asegurados y después en Dialog Center. Deberá registrarse la primera vez que use el servicio. Tenga a la mano su tarjeta de asegurado del plan de salud.

¿No tiene acceso a Internet? Sencillamente comuníquese con Health Dialog para escuchar los casetes con más de 450 temas relacionados con los cuidados de la salud. Si lo desea, puede llamar a un consejero de salud para despejar sus dudas y hablar más sobre algún tema de interés.

✓ Mayor información en:

Health Dialog
(877) 789-2583
www.bcbsfl.com
Haga clic en Asegurados
y Dialog Center

Visite nuestra página en Internet

Visite la sección *Salud y Bienestar* de nuestra página en Internet y obtenga información de fuentes confiables sobre medidas de salud preventivas y manejo de enfermedades crónicas como la diabetes.

Si desea información sobre cómo mantenerse saludable en cualquier momento de su vida, descargue las guías que ofrecemos en nuestra página en Internet. Incluyen los siguientes de la Agencia de Investigación y Calidad para Cuidados de la Salud (AHRQ por sus siglas en inglés), parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services):

- *La guía para la buena salud de los adultos*
- *La guía para mantenerse saludable después de los 50*
- *La guía de salud infantil—Recomendaciones para practicar la prevención*

Póngase en forma con nosotros

Pierda peso. Haga ejercicio. Y saque provecho de sus dólares destinados a los cuidados de la salud.

Usted puede hacerlo con los descuentos en productos de salud y servicios de valor agregado que le ofrece BlueComplements^{SM**}. Con el solo hecho de mostrar su tarjeta de asegurado al plan de salud podrá acceder a una gran cantidad de servicios en Florida, e incluso en todo el país. Los descuentos están disponibles en:

- Programa para controlar el peso Jenny Craig[®].
- Servicios de corrección de la vista con láser ofrecidos por TruVision[™]; \$895 por procedimiento tradicional, \$1,295 por procedimiento personalizado Lasik (incluye garantía de reintervención).
- Cuidado de la vista mejorado con Vision One[®].
- Servicio de pedido por correo para lentes de contacto TruVision[™].
- HEARx le ofrece pruebas diagnósticas gratuitas y aparatos auditivos con descuentos de 25 por ciento. TruHearing[™] le ofrece ahorros de \$600 a \$2,700 del precio de venta al detalle sugerido por el fabricante por cada aparato auditivo digital.
- Afiliaciones a gimnasios GlobalFit[™].
- Cascos para montar en bicicleta SafeTech[™].

Mayor información en:

www.bcbsfl.com

Haga clic en Asegurados, Programas de Descuento, y BlueComplements



dieta

Si reduce solo 250 calorías diarias de su dieta podrá bajar una libra de peso por semana.

músculos

Si usted permanece inactivo, perderá de 3 a 5 por ciento de su masa muscular por década a partir de los 30 años.

control

La actividad física frecuente ayuda no solo a controlar el colesterol en la sangre, la diabetes y la obesidad, sino que también puede ayudar a disminuir la presión arterial.

*Los productos, la información y los servicios que se suministran a través del programa BlueComplements se ponen a disposición como cortesía a 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.

Healthy AlternativesSM

Para los asegurados que se interesan por la medicina complementaria y alternativa, BlueComplements ofrece descuentos hasta de 25 por ciento o más en servicios de quiroprácticos, acupunturistas y masoterapeutas contratados a través de las Redes de Especialistas de Salud de Estados Unidos (ASH Networks) no solo en Florida sino en todo el país.

Healthyroads, Inc., una empresa afiliada a ASH Networks, ofrece descuentos de 15 a 40 por ciento y envío gratuito por correo estándar en miles de productos para la salud y el bienestar, por ejemplo:

- Vitaminas
- Suplementos de plantas

- Suplementos nutricionales para deportes
- Productos para mantenerse en forma
- Libros, casetes y videos
- Productos para dejar de fumar

También puede aprovechar una biblioteca informativa con cientos de temas de cuidados de la salud, respuestas a sus preguntas por un panel de expertos que ofrecen servicios por Internet y una suscripción gratuita mensual del boletín electrónico en el sitio healthyroads.com[™]. El Departamento de Atención al Cliente de las ASH Networks tiene representantes disponibles para prestarle servicio en español e inglés.

Mayor información en:

www.bcbsfl.com

ASH Networks

(877) 335-2746

Lunes a viernes de 8 a.m. a 9 p.m. hora del este

Los usuarios de TTY marquen **711** para comunicarse con el Centro de Enlace de la Florida (Florida Relay).

e-Medicina

está cambiando la manera como nos comunicamos con los médicos

Hay una nueva revolución en los cuidados de la salud que viene por cortesía de Internet. Con tanta gente conectada a sus computadoras cada día, no es de sorprender que 90 por ciento de los pacientes que acceden a Internet quieren comunicarse en línea con sus médicos, de acuerdo con una Encuesta Interactiva de Harris. Además, la mitad de las personas que desean tener acceso en línea con sus médicos dijeron que eso podría influir en el momento de elegir un médico.

Blue Cross and Blue Shield of Florida y su subsidiaria HMO, Health Options, se enorgullecen de ser los primeros aseguradores en la Florida en ofrecer servicios completos de e-Medicina¹. Si su médico se ha registrado al servicio por Internet, usted puede comunicarse con él o ella de manera segura y confidencial para tratar sus necesidades de cuidados de la salud no urgentes. A los asegurados que se conectan al sistema para una consulta médica por computadora se les solicita que llenen un cuestionario sobre sus síntomas.

Y hay más. Usted puede programar, reprogramar o cancelar citas médicas, pedir reabastecimiento de medicinas recetadas, solicitar remisiones y recibir los resultados de las pruebas de laboratorio más comunes. También puede crear un registro médico personal por Internet para usarlo entre su médico y usted. Con este sistema de seguridad, su privacidad está protegida.

Todos los servicios administrativos no tienen costo para los asegurados. Los pacientes pagan únicamente su parte por la consulta médica por computadora, que equivale al mismo gasto de desembolso que una consulta en persona. Las consultas médicas por computadora son servicios cubiertos.

A los médicos también les gusta

Llevar el registro de las llamadas telefónicas en hojas de notas puede ser una labor muy dispendiosa en consultorios con grandes volúmenes de pacientes.

“Cada día tengo una pila de mensajes telefónicos que debo responder durante mi hora de almuerzo o entre consultas”, comenta un médico. “Y cuando finalmente tengo la suerte de hablar con alguien directamente, no tengo ningún control sobre la duración de la conversación.” Ahora, comenta el médico, responder a las consultas no urgentes de los pacientes es un proceso mucho más eficiente.

Son cómodas, eficientes y ahorran tiempo. ¿Le gustaría aprovechar la comodidad del correo electrónico para comunicarse con su médico? Si es así, pregunte a su médico familiar si participa en nuestro nuevo programa llamado e-Medicina.



Mayor información en:

www.bcbsfl.com

Haga clic en Asegurados;
Productos, Planes y Servicios;
e-Medicina

¹ BCBSF ha celebrado un acuerdo comercial con RelayHealth®, por medio del cual RelayHealth acepta proporcionar a BCBSF comunicaciones seguras entre BCBSF, sus asegurados y los médicos participantes. BCBSF no puede garantizar ni se responsabiliza de la calidad de los servicios proporcionados por RelayHealth.

farmacifolio

¡Pague menos!

No le cobraremos el primer copago cuando cambie su medicina de marca para la acidez gástrica, la alergia, la hipertensión o la depresión por su equivalente genérico. Además, podrá seguir ahorrando si reabastece sus medicinas con el equivalente genérico porque sus gastos de desembolso serán los más bajos. Si desea consultar la lista de medicinas que se incluye en este programa, visite la sección de Farmacias en nuestra página en Internet www.bcbsfl.com. No olvide consultar a su médico antes de cambiar una medicina para confirmar que su equivalente genérico es adecuado para usted.

Manejo responsable de las medicinas recetadas

Si se usan en exceso o de manera incorrecta, algunas medicinas pueden causar daño. Nosotros ayudamos a proteger a los asegurados estableciendo una cobertura en ciertas medicinas de acuerdo con las directrices de dosificación por periodo de 30 días determinadas por la compañía farmacéutica y aprobadas por la Administración de Alimentos y Drogas de Estados Unidos. Las medicinas recetadas que se incluyen en el Programa de Manejo Responsable de Medicinas Recetadas (Responsible Rx) tienen cantidades máximas permitidas para el lapso de tiempo especificado para un copago. Las medicinas que acaban de añadirse al programa son:

actualización de la lista de medicinas preferidas

La Lista de Medicinas Preferidas es una guía para los asegurados con planes de medicinas recetadas de tres posibilidades. Cada trimestre, los farmacéuticos y los médicos profesionales revisan esta lista para garantizar que en ella se incluyen medicinas seguras y económicas, y que está al día con los cambios en la disponibilidad de algunas de ellas. A menos que se indique lo contrario, los equivalentes genéricos de medicinas de marca que han sido descontinuadas siguen teniendo cobertura con el copago más bajo. Son seguras, efectivas y pueden ahorrarle dinero. Visite nuestra página en Internet para consultar la Lista de Medicinas Preferidas.

Adiciones

Vigencia: 12/15/05

Avandamet
Avodart
Fosamax D
Micardis/HCT
Neulasta
Razadyne/ER
Relpax

Vigencia: 01/03/06

Nexavar

Vigencia: 03/01/06

Increlex*
Revatio*
Rozerem

Vigencia: 04/01/06

Aciphex

Descontinuadas**

Vigencia: 04/01/06***

Copegus
Denavir^(†1)
Metrogel
Protonix^(†2)
Zithromax tabletas orales
(las presentaciones en suspensión, cápsulas y paquetes siguen teniendo cobertura)

*Se requiere autorización previa para la cobertura.

**Solo se descontinúa la marca comercial. Usted sigue teniendo cobertura para el equivalente genérico a menos que esté marcado con el símbolo[†].

^{†1}Medicina alternativa cubierta = Zovirax (Clase 2)

^{†2}Medicinas alternativas cubiertas = omeprazol (Clase 1); Aciphex y Nexium (Clase 2)

***Consulte la edición de Otoño/Invierno de 2005 de *Florida Blue* para conocer las medicinas descontinuadas el 4/1/06 en la lista anterior. No obstante, Oxycontin sigue estando en la lista de medicinas preferidas por el momento.



Medicina

Vigencia: 12/15/05

Relpax

Vigencia: 12/20/05

Tamiflu
Relenza

Vigencia: 04/10/06

Anzemet
Emend
Kytril
Zofran, Zofran ODT

Cantidad máxima por periodo

1 paquete de 40 mg o
2 paquetes de 20 mg/1 mes

10 cápsulas/6 meses
20 discos/6 meses

700 mg/1 mes
445 mg/21 días
14 mg/1 mes
168 mg/1 mes



Cómo manejar la salud de su familia

sigue de la página 17



Enfermeras experimentadas pueden ayudarle a coordinar la cobertura y los beneficios

A medida que envejecemos y nos vemos afectados por más problemas de salud, es más difícil mantener el control de nuestros cuidados de la salud. Pero usted no tiene por qué pasar dificultades con necesidades complejas de tipo médico. Podemos ayudarle a elegir las opciones más adecuadas sobre los cuidados de la salud en función de sus necesidades y los beneficios del plan de salud cuando se enfrente con enfermedades complejas o catastróficas. Nuestras enfermeras extienden la mano a los asegurados que reúnen los requisitos para obtener ayuda adicional. Una enfermera profesional registrada (R.N.) y experimentada trabajará con usted, su familia, los proveedores de cuidados de la salud y las organizaciones comunitarias para aprovechar al máximo los servicios de cuidados de la salud. La enfermera evaluará los cuidados a medida que los recibe, participará en la planeación para darle de alta si está hospitalizado y le ayudará a coordinar los servicios que necesite. Puede llamársele servicio completo, su punto único de contacto que le servirá de guía en el sistema de cuidados de la salud.

Mayor información en:

www.bcbsfl.com
Haga clic en Asegurados, Salud y Bienestar, Programas de Salud, Manejo Personalizado de Casos

Quienes están en sus años dorados también puede contar con nuestra protección

Si tiene a su cuidado un padre asegurado a Medicare o si usted mismo está llegando a los 65 años, debería conocer la cobertura de medicinas recetadas de la Parte D de Medicare. Esta cobertura está disponible para las personas aseguradas a la Parte A o la Parte B de Medicare, o a ambas. El 15 de mayo es la fecha límite para que los beneficiarios de Medicare se inscriban en un plan de medicinas recetadas sin tener que pagar una multa, a menos que su cobertura sea, en promedio, tan buena como la Parte D de Medicare de otro plan. La multa consiste en un incremento de 1 por ciento de la prima por cada mes siguiente al 15 de mayo, fecha en la que la persona reunía los requisitos pero que no se inscribió.

El siguiente periodo de inscripción comienza el 15 de noviembre de 2006. Si sus padres reúnen los requisitos pero no se inscribieron, anímelos a que lo hagan en el otoño.

Los beneficios de nuestros planes BlueScript® están diseñados para satisfacer las necesidades de los floridianos, una meta que hemos estado logrando desde hace más de 60 años. Nuestros planes BlueScript también cubren una gran variedad de medicinas. Además, con nuestra lista de medicinas abierta daremos cobertura a medicinas recetadas que los beneficiarios están usando en el momento aun si no están incluidas en ella.

BlueScript para la Parte D de Medicare es precisamente la oferta más reciente que tenemos para los beneficiarios de Medicare. Ofrecemos a personas de edad avanzada y otros beneficiarios de Medicare una variedad de planes de seguro de salud, incluidos planes HMO y PPO de Medicare.

Aprobado por los Centros de Servicio a los Programas de Medicare y Medicaid. Blue Cross and Blue Shield of Florida (BCBSF) tiene contrato con el gobierno federal para administrar el Beneficio de Medicinas Recetadas de la Parte D de Medicare en el Estado de Florida. Como este contrato se renueva anualmente, no se garantiza la disponibilidad de la cobertura más allá del año contractual que rige.

S5904-61125-SP 0306 CMS Fecha de Aprobación: 06/2006

Mayor información en:

www.bcbsfl.com
Haga clic en Productos, Planes y Servicios

Nosotros protegemos su privacidad

Nuestro Aviso sobre Privacidad HIPAA-AS* explica cómo podemos usar y dar a conocer su información protegida de salud para efectos de tratamiento, pago y operaciones de cuidados de la salud. Usted puede obtener una copia de este Aviso si se comunica al Departamento de Atención al Cliente llamando al número que aparece en su tarjeta de asegurado al plan de salud o si visita la página en Internet www.bcbsfl.com.

*Ley para la Portabilidad y la Responsabilidad en la Industria de los Seguros de Salud—Simplificación Administrativa

25 centavos
por el
tamaño
extra grande



\$117,000 millones
de gastos médicos
adicionales

A veces un poco menos es mucho mejor. Una dieta balanceada, es decir, observar lo que se come y las cantidades, no solo puede ayudarle a sentirse mejor sino que también puede ayudar a prevenir enfermedades que nos saldrán más costosas a todos con el paso del tiempo. Los costos médicos siguen aumentando a medida que seguimos necesitando más cuidados de la salud, y todos estamos pagando por ello en primas de seguro, copagos y deducibles más elevados. Por consiguiente, consulte a su médico para encontrar una dieta que sea adecuada para usted. Le ayudará a mantenerse más saludable y servirá para controlar el aumento de precios en los cuidados de la salud.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services, "Preventing Obesity and Chronic Disease through Good Nutrition and Physical Activity," 2003.



**BlueCross BlueShield
of Florida**

An Independent Licensee of the
Blue Cross and Blue Shield Association