

Florida

# BLUE

EDICIÓN DE BLUEOPTIONS  
Primavera/Verano de 2006

**Blue y usted:**  
logre sus metas de salud

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

**Infórmese**

página 18

**Póngase en forma**

página 20

**Use las consultas en e-Medicina**

página 21



**BlueCross BlueShield of Florida**

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

[bcbsfl.com](http://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](http://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 MyBlueService<sup>SM</sup>:** 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](http://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<sup>®</sup>:** 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](http://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](mailto:pamela.cashes@bcbsfl.com)

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

Florida

# BLUE

EDICIÓN DE BLUEOPTIONS  
Primavera/Verano de 2006



# contenido

### 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

Benefícese 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 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 ©2006 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. 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.

# 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.

## 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](http://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.

En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina. En la diabetes tipo 2, la producción de inulina 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](http://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](http://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 Papanicolaou, 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](http://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](http://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, 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 “Obtenga Respuestas” 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. Así, en función de los resultados de dicha valoración, usted puede obtener asesoría inmediata si se comunica con un Consejero de Salud de Health Dialog llamando a la línea gratuita **(800) 789-2583**. También puede solicitar un libro de cocina con recetas específicas para diversas culturas que le ayudará a mantener una dieta saludable de acuerdo con sus preferencias en la alimentación.

\*Fuente: Departamento de Salud de Florida

Mayor información en:

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

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



## 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 llamarse 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](http://www.bcbsfl.com)

Haga clic en Asegurados, Salud y Bienestar, Programas de Salud y finalmente en Manejo Personalizado de Casos

*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 \$383 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.

## Obtenga respuestas a sus preguntas sobre la salud en cualquier momento

Si desea respaldo para tomar decisiones sobre los cuidados de la salud, hable en privado con los Consejeros de Salud de Health Dialog\*\*. Estas personas son profesionales de los cuidados de la salud—enfermeros y enfermeras profesionales registrados, nutricionistas y terapeutas respiratorios—que lo atenderán con gusto las 24 horas del día de todos los días. Pueden responder a sus

preguntas, explicar las opciones de tratamientos complejos y proporcionar material educativo relacionado con su enfermedad. Comuníquese con ellos llamando al **(877) 789-2583**.

También puede visitar Dialog Center<sup>SM</sup>, el sitio web de recursos de salud de Health Dialog, para buscar información basada en la evidencia y fácil de entender sobre las opciones de tratamiento disponibles, o educación y apoyo en temas médicos de interés. También puede obtener información impresa, videos y casetes gratuitos sobre enfermedades específicas que le ayudarán a sopesar los riesgos y las ventajas de las opciones de tratamiento. Puede acceder a Dialog Center en nuestra página en Internet. Tenga a la mano su tarjeta de asegurado al plan de salud cuando se registre por primera vez.

Mayor información en:

[www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com)  
Haga clic en **Asegurados y Dialog Center**.

\*Fuentes: AHCA, enero de 2006;

*New England Journal of Medicine*, 1996

\*\*BCBSF ha celebrado un acuerdo con Health Dialog® y Subimo™, respectivamente, 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. Sublino, por su parte, acepta proporcionar a los asegurados de BCBSF acceso a sus programas informáticos. Como BCBSF no certifica ni mantiene estos programas, no puede garantizar ni se responsabiliza de la calidad de los servicios o la información suministrada. Usted y sus médicos son responsables de las decisiones tomadas en relación con los cuidados médicos que deben prestarse o recibirse, y de cuándo y cómo deben suministrarse los cuidados de la salud. El hecho de poner a su disposición estos servicios, no significa que BCBSF Health Dialog Services Corporation ni Subimo habrán de suministrar asesoría o cuidados médicos.

# Novedades

## Informes Personales de Salud

Somos el primer asegurador de salud en Florida que ofrece esta característica innovadora: un informe trimestral que incluye todos los servicios cubiertos y de cuidados de la salud que usted y su familia han recibido. Muestra cómo se distribuyen sus dólares de cuidados de la salud entre los proveedores de cuidados de la salud y en qué lugares se están gastando los dólares de los gastos de desembolso. También recomienda una rutina personalizada e información de cuidados de la salud preventivos para cada miembro de la familia.

Su Informe Personal de Salud (Personal Health Report) es también una muy buena manera de controlar sus costos de cuidados de la salud. También es una excelente herramienta de previsión que le ayudará a calcular qué cantidad asignar en una cuenta de ahorro de la salud, una cuenta flexible de gastos o una cuenta de reembolso de la salud para el año venidero.

## Aproveche estas herramientas desde su computadora

Ahora ofrecemos a los asegurados tres estupendas herramientas interactivas que le ayudarán a tomar decisiones sobre los cuidados de la salud: Physician Selection Advisor™, Healthcare Advisor™ y Treatment Cost Advisor™, todas de Subimo™\*\*. Junto con Hospital Advisor™, estas herramientas proporcionan información sobre proveedores locales y una guía fácil de entender relacionada con las opciones de tratamiento y sus costos. Los datos se recopilan de información de documentos públicos proveniente de más de 50 fuentes del sector salud y del gobierno, incluida la Asociación



Médica Americana, y se someten a verificación cada mes. Aproveche estas herramientas cuando lo desee, están disponibles las 24 horas del día de los 7 días de la semana.

Mayor información en:

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

Conéctese a MyBlueService, haga clic en Salud y Bienestar, y luego en Herramientas de Ayuda en Decisiones sobre Salud.

## Cómo buscar un médico

¿Está buscando el médico apropiado para usted? Con Physician Selection Advisor usted puede ver y comparar información sobre diferentes médicos, por ejemplo, especialidad, ubicación del consultorio, número telefónico, afiliación a grupo médico, afiliaciones a hospitales, distancia de su código postal, especialidades con certificación, escuela de medicina, residencia, años desde su graduación, sexo y la fecha de última actualización de la información. También se incluye información sobre medidas correctivas por parte del Estado si el médico ha recibido alguna sanción.

Esta herramienta tiene un enlace a los hospitales en los que los médicos tienen privilegios de admisión. Poder identificar la actividad de un médico por hospital le permitirá determinar a los profesionales con un alto grado de desempeño—médicos que tienen más experiencia con los procedi-

mientos o los cuidados de la salud que usted está considerando—en los hospitales más convenientes para usted. Los volúmenes de procedimientos hospitalarios mostrados se obtienen de información de la Agencia para la Administración de los Cuidados de la Salud (AHCA) del año más reciente.

## Cómo buscar una enfermedad o procedimiento médico

Healthcare Advisor es una herramienta de ayuda para tomar decisiones que ofrece información personalizada sobre los cuidados de la salud para ayudarle a pensar sobre las diferentes opciones y decisiones relacionadas con dichos cuidados. Cubre más de 150 enfermedades y procedimientos, y contiene información sobre cómo proceder en una enfermedad, cómo prepararse para un procedimiento, preguntas para formular a un médico o un plan de beneficios, y enlaces a otros recursos.

Tanto Physician Selection Advisor como Healthcare Advisor tienen enlaces a una herramienta de búsqueda de hospitales, denominada Hospital Advisor™, que también proporcionamos a los asegurados en nuestro sitio web.

## Cómo buscar un hospital

Escoger el hospital adecuado es más fácil con la ayuda de esta herramienta interactiva basada en la web.

*sigue en la página 23*

# 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<sup>SM\*\*</sup>. 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<sup>®</sup>.
- Servicios de corrección de la vista con láser ofrecidos por TruVision<sup>™</sup>; \$895 por procedimiento tradicional, \$1,295 por procedimiento personalizado Lasik (incluye garantía de reintervención).
- Cuidado de la vista mejorado con Vision One<sup>®</sup>.
- Servicio de pedido por correo para lentes de contacto TruVision<sup>™</sup>.
- HEARx le ofrece pruebas diagnósticas gratuitas y aparatos auditivos con descuentos de 25 por ciento. TruHearing<sup>™</sup> 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<sup>™</sup>.
- Cascos para montar en bicicleta SafeTech<sup>™</sup>.

Mayor información en:

[www.bcbsfl.com](http://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 Alternatives<sup>SM</sup>

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](http://healthyroads.com)<sup>™</sup>. 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](http://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).

## Manténgase en Forma para los Deportes

Este programa nuevo e innovador, exclusivo para los asegurados al plan BlueOptions, le permite seleccionar médicos y proveedores que valoran su interés y gusto por el ejercicio y mantenerse en forma. En el directorio de proveedores en nuestra página en Internet aparece un icono del programa Stay Fit for Sports (Manténgase en Forma para los Deportes) junto a todos los médicos, especialistas en medicina deportiva, especialistas en rehabilitación y medicina física, y quiroprácticos participantes. También puede aprovechar la asesoría nutricional con descuento y el acceso a nutricionistas registrados gracias a un acuerdo con la Red de Especialistas de Salud de Estados Unidos.

Mayor información en:

[www.bcbsfl.com](http://www.bcbsfl.com)  
Haga clic en Directorio de Proveedores

## ¡Dése una recompensa!

Si está siguiendo un estilo de vida saludable, merece un premio especial. Para ello hemos creado el programa gratuito MyActiveRewards™, exclusivo para asegurados al plan BlueOptions<sup>SM</sup> de 18 años y mayores.

Lleve a sus hijos para que reciban las vacunas necesarias. Hágase un examen médico anual. Afíliase a un gimnasio. Le sorprenderemos con recompensas valiosas solo por hacer cosas que contribuyen a llevar un estilo de vida saludable. Con un boletín exclusivo y los recursos en Internet obtendrá recetas nutritivas bajas en calorías y consejos relacionados con las actividades diarias, el ejercicio y los cuidados preventivos para la salud. Además, podrá disfrutar descuentos y oportunidades de ahorro en productos relacionados con la salud, herramientas para la autovaloración y un servicio más personalizado.

Regístrese ahora y comience a ganar sus premios.

Mayor información en:

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

# e-Medicina

## está cambiando la manera como nos comunicamos con los médicos

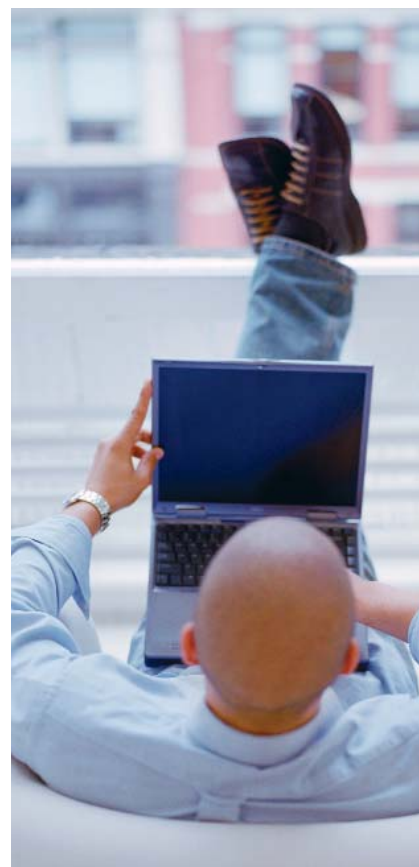
Hay una nueva revolución en los cuidados de la salud que viene por cortesía de Internet. Con tanta gente conectada a sus computadoras cada día, no es de sorprender que 90 por ciento de los pacientes que acceden a Internet quieren comunicarse en línea con sus médicos, de acuerdo con una Encuesta Interactiva 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-Medicina<sup>1</sup>. 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.

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](http://www.bcbsfl.com)  
Haga clic en Asegurados; Productos, Planes y Servicios; e-Medicina

<sup>1</sup> 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](http://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<sup>(†1)</sup>  
Metrogel  
Protonix<sup>(†2)</sup>  
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<sup>†</sup>.

<sup>†1</sup>Medicina alternativa cubierta = Zovirax (Clase 2)

<sup>†2</sup>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



# Herramientas en su computadora

**Hospital Advisor**  
sigue de la página 19

Hospital Advisor le permite escoger un hospital en función de sus preferencias personales y la información que es importante para usted. Proporciona información relacionada con:

- Los resultados de la experiencia clínica y de calidad de un hospital en relación con una variedad de procedimientos.
- Tasas de infección y complicaciones.
- Servicios tecnológicos disponibles.

## Cómo determinar los costos sobre cuidados de la salud

Treatment Cost Advisor le ofrece información para ayudarle a calcular el costo de servicios específicos de cuidados de la salud que esté tomando en consideración. Conocer anticipadamente el costo aproximado de algún servicio le puede ayudar a decidir qué es mejor, si buscar dicho servicio dentro de la red o fuera de ella. Los costos se calculan a partir de una base de datos de reclamaciones pagadas de 50 millones de personas en el transcurso de un año. La fuente es Pharmedix.

La herramienta Treatment Cost Advisor está integrada con la herramienta Healthcare Advisor, lo que le permite trasladarse de un módulo a otro. Cuando usted selecciona alguna enfermedad específica, se mostrará una lista ordenada con los servicios médicos relacionados, las categorías de medicinas, las pruebas diagnósticas y las consultas correspondientes para un paciente que padece dicha enfermedad. Usted puede especificar información sobre la edad, el sexo y la ubicación geográfica para obtener los datos más adecuados para su situación.



## Cómo manejar la salud de su familia

sigue de la página 17

## 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](http://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](http://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