

Carta a nuestros miembros de su plan de salud



CAMBIOS DE COMPAÑÍA DE SEGUROS

Steward Health Choice Generations (HMO D-SNP) ahora es propiedad de Blue Cross Blue Shield of Arizona. Con este cambio, nuestro plan se denominará **Health Choice Generations (HMO D-SNP)**. ¿Qué significa esto para usted? ¡La buena noticia es que usted no tiene que hacer nada! Estamos aquí para responder sus preguntas. Puede llamarnos gratis al 1-800-656-8991 (TTY 711), de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana, o visitar nuestro sitio web en www.HealthChoiceGenAZ.com para obtener más información sobre este cambio.

¿YA SE COLOCÓ LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad contagiosa provocada por el virus de la gripe que puede derivar en enfermedades graves, hospitalización o incluso la muerte. La gripe aparece cada año y es más común en el otoño e invierno en EE. UU.

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, Center for Disease Control and Prevention) recomienda que todas las personas de más de 6 meses de edad se vacunen una vez al año hacia fines de octubre sin embargo, aún puede recibir la vacuna contra la gripe ahora. La vacuna es especialmente importante para los bebés, mujeres embarazadas y adultos mayores.

¿Quién puede contraer la gripe?

La gripe la pueden contraer personas de todas las edades, desde bebés y adultos jóvenes hasta personas de la tercera edad. Si usted tiene una afección crónica tiene una mayor probabilidad de contraer la gripe.

¿Sabía que...?

- Durante la temporada 2016-2017, la vacuna contra la gripe previno, aproximadamente:
 - 5.3 millones de enfermedades
 - 2.6 millones de consultas médicas
 - 85,000 hospitalizaciones relacionadas con la gripe

- La vacuna contra la gripe ha demostrado reducir las enfermedades derivadas de la gripe, hospitalizaciones e incluso la muerte en niños.

Los síntomas de la gripe pueden incluir, entre otros:

- Tos
- Dolor de garganta
- Fiebre
- Nariz con secreciones o congestión
- Dolores corporales
- Cansancio



Recuerde que no todas las personas que contraen la gripe tienen los mismos síntomas. Algunas personas no tienen fiebre, mientras que otras sí. Muchas personas que contraen la gripe no necesitan ir a ver a un médico o tomar medicamentos. La mayoría de las personas se recuperan por sí solas.

¿Cómo evito contraer la gripe?

- Vacúnese en cada temporada de la gripe.
- Evite a otras personas que puedan estar enfermas.
- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón.
- Siga las recomendaciones de su médico con respecto a los medicamentos (si los hay).

¡Vacúnese!

Vacunarse contra la gripe todos los años es la mejor manera de protegerse y proteger a su familia de la gripe y sus complicaciones potencialmente graves. Hay unas cuantas opciones disponibles de vacunas:

El “atomizador nasal”

Las vacunas contra la gripe en formato de atomizador nasal tienen una forma debilitada del virus de la gripe. Estos no deberían provocar los síntomas graves que a menudo se relacionan con la gripe.

Algunos efectos secundarios son (en el caso de niños), entre otros:

- Silbidos al respirar
- Dolores musculares
- Vómitos
- Fiebre

Algunos efectos secundarios son (en el caso de adultos), entre otros:

- Nariz con secreciones
- Dolor de garganta
- Tos

La vacuna contra la gripe

La vacuna contra la gripe tiene una forma inactiva del virus de la gripe. Esto significa que no puede contraer la gripe si le colocan una vacuna contra la gripe.

Algunos efectos secundarios son, entre otros:

- Dolor
- Fiebre
- Enrojecimiento o inflamación
- Malestar

Pregunte a su proveedor de atención de salud qué vacuna es la adecuada para usted.

¿Dónde me puedo vacunar?

- Consultorios de médicos y clínicas
- Departamentos de salud locales
- Farmacias (lo que incluye la mayoría de las farmacias de supermercados)
- Clínicas de atención de urgencia
- Centros de salud
- Centros de atención de salud para viajeros

¡Hay vacunas gratuitas contra la gripe disponibles para usted!

A continuación encontrará una lista de las farmacias locales donde puede vacunarse gratis contra la gripe. Le rogamos comunicarse con uno de los centros que se indican a continuación para encontrar el local más cercano.

Locales en Arizona

- Albertsons
- Bashas
- Chino Valley Pharmacy
- Cigna Pharmacy
- Costco
- CVS
- Fry's
- Genoa Pharmacy
- Osco Drug
- Safeway
- Salibas Extended Care Pharmacy
- Sam's Club
- Smith's Pharmacy
- Spring Valley Pharmacy
- Sun Pharmacy
- Sunrise Valley Pharmacy
- Tuba City Pharmacy
- Uptown Drug
- Valley Pharmacy
- Walgreens
- Wal-Mart
- Western Drug

Para obtener más información, visite: www.cdc.gov/flu o llame al 1-800-CDC-INFO



PRUEBAS DE DETECCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

La Asociación Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society) recomienda que las mujeres sigan estas pautas para poder identificar el cáncer de cuello uterino de manera temprana. Seguir estas pautas puede ayudar a detectar precánceres, los que se pueden tratar para impedir que se forme el cáncer de cuello uterino.

- Todas las mujeres deben hacerse las pruebas para detectar el cáncer de cuello uterino a partir de los 21 años. Las mujeres de entre 21 y 29 años deben hacerse un examen de Papanicolau cada 3 años. Por lo general, se necesita un examen del virus del papiloma humano (VPH) si su examen de Papanicolau tiene resultados anormales.
- A los 30 años, comenzará a realizarse un examen de Papanicolau y VPH cada 5 años, a menos que su médico indique otra cosa.
- Si usted tiene un mayor riesgo de sufrir cáncer de cuello uterino, tal vez necesite exámenes más frecuentes. El médico sugerirá qué es lo mejor para usted.
- Hacia los 65 años, no tendrá que hacerse pruebas de detección del cáncer de cuello uterino. Esto es solo en el caso de que se haya hecho estos exámenes regularmente desde los 55 años y no se hayan detectado precánceres graves en los últimos 20 años.
- Si se le realizó una histerectomía, total o parcial, debería hablar con su proveedor de atención de salud para saber cuándo debe dejar de hacerse pruebas para detectar el cáncer de cuello uterino.
- Siga estas pautas aun cuando se haya vacunado contra el VPH.

Si dejó de tener hijos, debería seguir estas pautas sobre las pruebas para detectar el cáncer de cuello uterino. Si bien es posible que no necesite un examen cada año, quizás tenga que realizarse exámenes de seguimiento si ha tenido resultados anormales en el examen de Papanicolau.

Estas pautas no se aplican a las mujeres que han sido diagnosticadas con cáncer de cuello uterino, precáncer de cuello uterino o infección del VPH. Converse con su proveedor de atención de salud sobre los exámenes que son adecuados para usted.

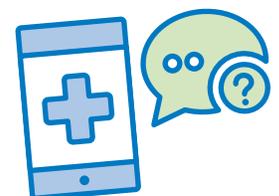
NUEVOS BENEFICIOS O MAYORES BENEFICIOS PARA 2020

- Transporte a lugares autorizados relacionados con su salud
- Productos de venta sin receta, con una asignación trimestral de \$150
- Membresía de Club de acondicionamiento físico a través de Silver & Fit
- Aumento de la asignación dental a \$3,000 al año, lo que incluye cobertura para dentaduras postizas
- Beneficio complementario especial para las personas con enfermedades crónicas (SSBCI, Special Supplemental Benefit for the Chronically Ill), lo que incluye asistencia con la realización de actividades de la vida diaria para quienes sean elegibles

LÍNEA DE ORIENTACIÓN DE ENFERMERÍA

La Línea de orientación de enfermería está aquí para atenderlo **las 24 horas del día, los 7 días de la semana**. Cuando usted llame, se le comunicará con un enfermero registrado quien responderá sus preguntas, escuchará sus síntomas y le dará información sobre a dónde debe ir para recibir la atención que necesita. Le recomendamos que llame primero a su PCP o a su Care Manager durante el horario normal.

Llámenos al **1-855-458-0622**. Cuando llame, deberá dar su nombre, número de identificación de miembro y síntomas. Estamos aquí para ayudarlo. Este servicio forma parte de su plan de salud, por lo que es sin costo para usted.



GIVE KIDS A SMILE DAY (DALE A LOS NIÑOS UN DÍA DE SONRISA)

Para los abuelos que posiblemente estén ayudando a criar a sus nietos, aquí encontrará unos consejos importantes sobre cuidado dental. El Give Kids a Smile Day es una fecha reconocida a nivel nacional. Ese día se concentra en la importancia de una buena salud bucal. El Give Kids a Smile Day se celebra el primer viernes de febrero de cada año. Este año será el 7 de febrero de 2020.

A continuación encontrará algunas recomendaciones de la Asociación Dental Estadounidense (ADA, American Dental Association) para una buena salud bucal:

- Cepíllese los dientes dos veces al día con pasta de dientes con flúor.
- Limpie con hilo dental el espacio que hay entre los dientes.
- Evite los alimentos azucarados, lo que incluye gaseosas y jugos.
- Tenga una alimentación saludable y equilibrada que restrinja los refrigerios.
- Visite a su dentista cada seis meses.
- Obtenga tratamiento con flúor cada año.
- Pregúntele al dentista acerca de los selladores dentales

¡Tener una buena salud bucal es una parte importante de su salud general! Para obtener más información, visite: <https://www.ada.org/en/about-the-ada>.

PROGRAMA DE INCENTIVOS Y RECOMPENSAS PARA MIEMBROS

Health Choice Generations Healthy Rewards es nuestro programa de recompensas para miembros. Lo premia por actividades específicas que lo ayudarán a estar y mantenerse saludable.

Como recompensa, usted puede recibir una tarjeta de regalo por realizar actividades importantes de atención de salud, como las siguientes:

- Exámenes anuales
- Pruebas de detección del cáncer de mamas
- Pruebas de detección del cáncer de colon
- ¡Y mucho más!

Los miembros pueden obtener recompensas si son elegibles. Cuando realiza acciones saludables, como asistir al consultorio de su proveedor de atención primaria para su consulta anual de bienestar. Los miembros pueden canjear sus recompensas por artículos como tarjetas de regalo en centros minoristas locales y de todo el país.

Así es como funciona: en solo cuatro pasos simples:

1. Llámenos al 1-800-656-8991 (TTY 711) para conocer las actividades de atención de salud recomendadas para usted.
2. Realice las actividades recomendadas de atención de salud y ¡comuníquese con nosotros!
3. Infórmenos por correo electrónico a la dirección comments@steward.org o por teléfono al 1-800-656-8991 (TTY 711) una vez que haya realizado las actividades recomendadas para su salud. Solo necesitaremos algunos datos, como la fecha de la consulta y el nombre de la clínica.
4. Elija las tarjetas de regalo de los locales comerciales seleccionados.



RECORDATORIO DE LA ENCUESTA CAHPS

¡Queremos conocer sus opiniones y comentarios!

Nuestra meta es ofrecerle la atención de salud que usted se merece. Mejorar su salud y bienestar es importante para nosotros.

Todos los años durante los meses de abril, julio y noviembre enviamos la encuesta de Evaluación del consumidor sobre proveedores y sistemas de atención de salud (CAHPS, Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems). Esta encuesta hace preguntas sobre sus experiencias con nuestro plan de salud y los proveedores con los que se atiende en nuestra red. Usamos la información que nos proporciona para mejorar nuestro plan de salud y los servicios que prestamos.

Se le harán preguntas sobre lo siguiente:

- Su experiencia general con Health Choice.
- Su experiencia durante una hospitalización.
- Su experiencia durante las citas en el consultorio de sus médicos.
- Su experiencia durante alguna estadía en entornos ambulatorios.
- Su experiencia durante una visita a la Sala de Urgencias.

Usted recibirá esta encuesta en el correo. El gobierno federal nos exige enviar esta encuesta. Si bien no es obligatoria su participación, la agradeceríamos enormemente.



A continuación verá algunos ejemplos de preguntas que le pueden hacer en la encuesta.

En los últimos 6 meses, ¿solicitó información o ayuda al departamento de Servicio al Cliente de su plan de salud?

En los últimos 6 meses, ¿con cuánta frecuencia el departamento de Servicio al Cliente de su plan de salud le dio la información o ayuda que necesitaba?

Si su familia o amigos necesitaran cobertura de salud, ¿cuán probable es que recomiende su plan de salud?

Valoramos mucho sus opiniones y comentarios y le agradecemos su participación en la encuesta.