

Florida Blue 

Primavera 2019

Healthy Living

Su Guía para el 2019

Siéntase seguro al
usar su plan

Nuevos beneficios
para el 2019



¡Acumule Recompensas!

Hemos hecho algunos cambios interesantes en la manera de recibir recompensas por cuidar su salud. A través de nuestro programa HealthyBlue Rewards & Loyalty podrá obtener tarjetas de regalo por completar actividades saludables, como su visita anual de bienestar. Ahora, también puede ganar beneficios especiales de lealtad.

Los miembros elegibles pueden:

- Ganar y canjear recompensas en forma de tarjetas de regalo por completar servicios y exámenes preventivos.
- Recibir recompensas adicionales al completar programas de bienestar para lograr los niveles de lealtad de Oro o Plata. (¡Muy pronto!)
- Revisar el saldo de sus recompensas en su cuenta de miembro en floridablue.com/medicare. (¡Muy pronto!)
- Obtener acceso a un equipo especial de servicio al cliente cuando alcanza los niveles de lealtad de Oro o Plata. (¡Muy pronto!)
- Recibir invitaciones para eventos exclusivos en los Centros Florida Blue. (¡Muy pronto!)

La lealtad tiene sus ventajas:

- HealthyBlue ofrece tres niveles de lealtad: Bronce, plata y oro.
- Cuando complete el programa de Bienvenida para el 2019, obtendrá automáticamente el nivel de Bronce. A continuación vea, *Lo primero que debe hacer*.
- Alcanzará el nivel de Oro cuando complete sus actividades de HealthyBlue antes del 1 de mayo de 2019.
- Alcanzará el nivel de Plata cuando complete sus actividades de HealthyBlue antes del 1 de agosto de 2019.

¿Qué es lo primero que debe hacer?

Usted debe haber recibido una tarjeta temporal de HealthyBlue Bronce en sus materiales de bienvenida para el 2019. Si aún no ha iniciado sesión en su cuenta de miembro o no ha creado una, hágalo ahora. ¡Solo tiene hasta el 1 de mayo para llegar al nivel de Oro!

Ingrese a su cuenta de miembro en floridablue.com/medicare.

- Complete su Programa de Bienvenida para el 2019, si aún no lo ha hecho.
- Complete sus actividades de HealthyBlue para el 1 de mayo.
- ¡Alcance el nivel de Oro y obtenga beneficios!

Lo que necesita saber sobre nuestras calificaciones de estrellas de Medicare

De manera similar a la que se usa para calificar un restaurante u hotel, los CMS usan un sistema de calificación de calidad de cinco estrellas para medir la experiencia que tienen las personas con sus planes de salud y el sistema de atención médica de Medicare. Cada año, el gobierno revisa todos los planes de Medicare en el país. Luego, le da a cada plan una calificación de una a cinco estrellas. Cinco estrellas es la calificación más alta. Estas calificaciones de estrellas le hacen fácil comparar la calidad de los planes mientras escoge el que desea. Las calificaciones de estrellas pueden cambiar de un año a otro.



Estamos orgullosos de ser uno de los cuatro planes Medicare Advantage en Florida y uno de los 15 planes en todo el país que ha obtenido una calificación de 5 estrellas para nuestro plan BlueMedicare HMO. Y nuestro BlueMedicare Rx (PDP) es el plan de medicinas recetadas de Medicare con la mejor calificación en el estado de Florida para el 2019.

Apoyo para los Cuidadores

Hacerse cargo de un ser querido a tiempo completo es un trabajo importante y también puede ser muy gratificante. Pero los rigores diarios de ser un cuidador a veces pueden hacer que se sienta agotado, solo e incluso sin ánimo. Hemos agregado una sección a nuestro sitio de Internet, especialmente para usted: floridablue.com/caregiver.

Encontrará enlaces a formularios y una variedad de recursos que puede necesitar para cuidar de su ser querido y a la vez, cuidarse a sí mismo.

Además, en nuestro blog encontrará consejos que lo ayudarán a encontrar un grupo de apoyo cerca de usted: floridablue.com/blog/support-for-caregivers.

Piense en el Futuro con Tranquilidad

¿Qué sucede si ocurre algo en lo que no puede tomar decisiones sobre su atención médica? ¿Su familia y sus seres queridos saben cuál sería su última voluntad? Puede pensar que la planificación del final de la vida es solo para adultos mayores o para aquellos que viven con una afección de salud permanente. La realidad es que a cualquier edad es necesario elaborar un mandato para el tratamiento médico deseado en el futuro.

Si es un cuidador de un amigo o ser querido, querrá asegurarse de que conoce su voluntad y quién es responsable de tomar decisiones si él/ella no puede hacerlo. Conozca sus opciones, así podrá tomar las decisiones correctas para usted y su familia.

Para obtener más información sobre esta historia y cómo encontrar las instrucciones del mandato para el tratamiento médico que mejor le convengan, visite nuestro blog floridablue.com/blog/medicare-news.

Su Guía para el 2019

A principios de este año usted recibió su Guía de Bienvenida para el 2019 por correo con todo lo que necesita saber para comenzar a usar su plan. Como hay mucho que recordar, aquí le brindamos algunos consejos y recordatorios importantes.

- **Visite floridablue.com/medicare** y cree su cuenta de miembro por Internet. Su cuenta por Internet le ayuda a administrar su atención médica, encontrar médicos e incluso verificar su panel de Recompensas.
- **Programe su visita anual de bienestar con su médico.** Incluso si se siente bien y no ha estado enfermo, es importante que acuda a su médico todos los años. Su médico puede responder cualquier pregunta que tenga y llevar un seguimiento de cualquier cambio en su salud.
- **Inscríbese en HealthyBlue** Nuestro programa HealthyBlue Rewards & Loyalty le permite ganar recompensas y beneficios por hacerse exámenes preventivos y completar programas de bienestar. Vea la página 2 si necesita mayor información
- **Descargue la Evidencia de Cobertura.** La Evidencia de cobertura es una lista completa de los beneficios de su plan de salud de Medicare. Puede descargarlo cuando inicie sesión en su cuenta de miembro en floridablue.com/medicare.
- **Encuentre médicos, hospitales, farmacias dentro de la red y mucho más con nuestro directorio de proveedores por Internet.** Antes de usar nuestro directorio, asegúrese de iniciar sesión en su cuenta de miembro para obtener los resultados de búsqueda más precisos. Inicie sesión, luego seleccione "Herramientas" (Tools) y haga clic en "Buscar un médico y más" (Find a Doctor & More).

Cómo entender su lista de medicinas BlueMedicare

La mejor manera de evitar sorpresas en la farmacia es saber lo que cubre su plan. Puede encontrar esa información en el **formulario** (lista de medicinas cubiertas) de su plan. Le enviamos por correo una nueva lista de medicinas cubiertas cada año.

Ingrese a su cuenta de miembro en floridablue.com/medicare para encontrar su lista de medicinas. O encuentre la lista de medicinas de su plan en nuestro sitio de Internet de Medicare.

Primera columna:

¿Cómo se llama?

El primer paso para encontrar su medicina recetada en un formulario es saber el **nombre de la medicina**. Para recibir esa información llame al consultorio médico o a la farmacia.

En el formulario de su plan, notará que los nombres de las medicinas están en letras mayúsculas o en cursiva. En general, significan:

- *cursiva en minúscula* = Medicinas genéricas que generalmente tienen copagos y costos más bajos.
- **TODAS LAS LETRAS MAYÚSCULAS** = medicinas de marca que generalmente tienen copagos y costos más altos.

Segunda columna: ¿Qué pagará usted?

La segunda columna, **nivel de medicinas**, también le brinda

UN CONSEJO: Si está revisando su formulario por Internet, puede encontrar rápidamente su medicina si usa estos accesos directos:

- Para Windows, mantenga presionada la tecla "Ctrl" y la tecla "F" al mismo tiempo.
- Si tiene una Mac, mantenga presionadas las teclas "Command" y "F".

Aparecerá una pequeña ventana en la pantalla. Ingrese la medicina que está buscando y verá todos los lugares donde se indica.

información importante sobre el costo. Lo que paga depende del plan que tenga:

- **Nivel 1 Genéricas Preferidas:** Versiones genéricas de medicinas de marca que se recetan de manera frecuente y tienen el copago más bajo.
- **Nivel 2 Genéricas:** Medicinas genéricas con un copago más alto pero que le ahorran dinero en comparación con las versiones de marca.
- **Nivel 3 Marcas Preferidas:** Medicinas de marca con un copago o costo más bajo que las medicinas del Nivel 4.
- **Nivel 4 Medicinas de Marca No Preferidas:** Muchas de estas medicinas tienen alternativas de menor costo en otros niveles, por lo que su copago

o costo será más alto.

- **Nivel 5 Medicinas Especializadas:** Estas medicinas requieren un manejo o administración especial, por lo que tienden a ser las más caras.

Algunos planes BlueMedicare tienen **Medicinas Select Care de Nivel 6**. Estas medicinas tienen un copago de \$0 y se recetan de manera frecuente para tratar condiciones de salud permanentes como la diabetes o el colesterol alto. Para saber exactamente cuáles serán los costos de una medicina recetada, inicie sesión en su cuenta de miembro para encontrar rápidamente la Constancia de Cobertura de su plan. O busque la Constancia de Cobertura de su plan en floridablue.com/medicare.

Tercera columna: ¿Qué

necesita hacer para surtir su medicina recetada?

Los requisitos/límites en la columna tres le informan sobre cualquier regla especial que aplique a su medicina recetada. Son especialmente importantes, porque si no las sigue, es posible que su plan no pague su parte del costo.

Hable con su médico acerca de su lista de medicinas cubiertas. Si le preocupa cómo está cubierta su medicina o cuánto cuesta, es posible que su médico pueda ayudarlo.

También puede llamarnos si tiene alguna pregunta sobre cómo su plan cubre sus medicinas recetadas. Llame a Prime Therapeutics al 1-855-457-0616, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

Cómo se aprueban los servicios

Usted merece un servicio y una atención de alta calidad en los que pueda confiar. Podemos ayudar a asegurarnos de que cuente con eso. Ante todo, revisamos las solicitudes de ciertos servicios médicos y de farmacia. Es posible que haya escuchado que siempre se hace referencia a este proceso como tomar "Decisiones de Cobertura". Llamamos a las solicitudes médicas "Determinaciones de la Organización" y a las solicitudes de la farmacia "Determinaciones de Cobertura".

Tanto usted como su médico pueden solicitar la aprobación de estos servicios. Tan pronto como recibimos una solicitud para cubrir un servicio o suministros, empieza nuestra labor. Nuestros proveedores

calificados y autorizados (incluidos médicos, enfermeras registradas y farmacéuticos) revisan las solicitudes. Se requiere autorización por varias razones. Una autorización previa le permite a Florida Blue:

- Verificar que el servicio solicitado esté cubierto por Medicare y por su plan de Medicare de Florida Blue, bien sea el de salud o el de medicinas recetadas
- Revisar los servicios para determinar si la atención es médicamente necesaria y apropiada para usted
- Revisar los servicios para asegurarse de que sean brindados por el médico apropiado en un entorno que sea adecuado para usted
- Confirmar que los servicios

continuos y recurrentes son efectivos y en realidad le sirven de ayuda

Basamos nuestras decisiones en las últimas pautas y criterios de cobertura. Medicare requiere que revisemos estas solicitudes dentro de ciertos plazos. De esta manera, todos trabajamos juntos para garantizar demoras o interrupciones mínimas en su atención o tratamiento.

¿Desea recibir más información sobre cómo revisamos estas solicitudes? Llame al número de Servicio al Cliente que aparece en la parte de atrás de su tarjeta de miembro. Ingrese a su cuenta de miembro en floridablue.com/medicare. Encuentre la información en su Evidencia de cobertura bajo "Formularios y Recursos" (Forms and Resources).

¿No está durmiendo lo suficiente?

Nada supera la sensación de recostar la cabeza en una suave almohada y dejarnos llevar hasta caer en un sueño profundo. Pero a medida que nos hacemos mayores, quedarnos dormidos y más aún, permanecer dormidos, puede comenzar a convertirse en un verdadero desafío.

Según la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation), el 44 por ciento de los adultos mayores experimentan insomnio al menos unas cuantas veces a la semana. Al hacernos mayores es también más probable que experimentemos afecciones como la artritis y la apnea del sueño, que pueden afectar el descanso que tanto necesitamos. Los adultos mayores tienen más probabilidades de tomar medicinas que también

podrían afectar el sueño.

A medida que nos hacemos mayores pasamos más tiempo en las etapas más livianas del ciclo del sueño, lo que también significa que podemos tender a despertarnos más a menudo durante la noche.

Todos los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño al día, sin importar la edad que tengan. Se ha demostrado que dormir lo suficiente mejora el estado de ánimo, la memoria y la capacidad de pensar con claridad. Además, ayuda a su piel a recuperarse de la exposición al sol. También disminuye el riesgo de padecer de diabetes, obesidad y depresión. Dormir también es beneficioso para el corazón.

Entonces, ¿qué podemos hacer para dormir mejor? Lea algunos consejos que pueden ayudarle:



Omita la siesta

Si no duerme bien durante la noche, evite dormir una siesta en la tarde.



Manténgase ocupado durante el día

Si está sentado todo el día, es posible que no esté quemando la energía suficiente para quedarse dormido en la noche. Trate de mantenerse lo más activo posible durante el día. Salga a caminar, practique alguna actividad como jardinería, visite a sus amigos o incluso participe en un trabajo voluntario.



Apague la televisión

Los expertos dicen que es mejor evitar el tiempo que pasa en frente de una pantalla (televisión, teléfono, tableta o computadora) justo antes de que intente quedarse dormido. La luz de las pantallas puede interrumpir los ritmos circadianos y los patrones de sueño.



Hable con su médico

Si le es difícil conciliar el sueño, asegúrese de hablar con su médico. Lo que le está causando problemas podría ser una condición de salud que está latente o un problema con su medicina.



Fuentes: <https://www.webmd.com/sleep-disorders/guide/aging-affects-sleep#1>
<https://www.sleepfoundation.org/sleep-topics/aging-and-sleep>
<https://medlineplus.gov/ency/article/004018.htm>
<https://www.health.harvard.edu/heart-health/a-good-nights-sleep-advice-to-take-to-heart>



4 razones para reducir el consumo de azúcar

¿Está consumiendo mucha azúcar? Incluso si evita comprar galletas en el supermercado y no toma bebidas azucaradas, es probable que su dieta incluya más azúcar de lo que piensa.

Los adultos solo deben consumir alrededor del 10 por ciento de sus calorías en forma de azúcar agregada, de acuerdo con las Pautas Dietéticas de los Estados Unidos para los Estadounidenses (U.S. Dietary Guidelines for Americans). Esto equivale a unas 12 cucharaditas al día. Sin embargo, la mayoría de los estadounidenses consumen alrededor de 17 cucharaditas de azúcar agregada todos los días.

El consumir demasiada azúcar lo pone en mayor riesgo de obesidad y de desarrollar diabetes tipo 2. A continuación tenemos cinco buenas razones para reducir el consumo de azúcar:

Mantener el corazón saludable

Las investigaciones han demostrado que el azúcar en exceso aumenta el riesgo de morir por una enfermedad cardíaca. Los expertos dicen que un nivel alto de azúcar en la sangre puede ser más dañino que el colesterol alto.

La memoria

Un estudio publicado en 2018 en la revista *Diabetologia* encontró una conexión entre un nivel más alto de azúcar en la sangre y tasas más altas de deterioro cerebral en adultos mayores de 50 años.

Las articulaciones y la movilidad

Si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado elevado, podría estar provocando daños en los nervios que pueden afectar las articulaciones y la movilidad. Un alto nivel de azúcar en la sangre también puede contribuir a empeorar la inflamación alrededor de las articulaciones.

¡Mejora el humor!

El azúcar también afecta la química de nuestro cerebro, lo que nos pone en mayor riesgo de padecer de depresión y ansiedad. Un estudio que examinó a 8,000 hombres mayores de 22 años encontró que aquellos que consumían niveles altos de azúcar tenían un 23 por ciento más probabilidades de desarrollar depresión que los que consumían menos azúcar.

Fuentes: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319991.php>
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/sugar-101>
<https://health.usnews.com/health-care/patient-advice/articles/2018-11-30/6-surprising-effects-of-high-blood-sugar>

Helado de banana

¡No bote esas bananas que empiezan a madurarse! Úselas para preparar este postre súper fácil que no contiene azúcar agregada.

Ingredientes

- Bananas
- Otras frutas (de su preferencia)

Preparación

Picar las bananas y ponerlos en un recipiente seguro del congelador. También puede cortar cualquier otra fruta que desee agregar y ponerla en el congelador. Cuando toda la fruta esté congelada, colóquela en un procesador de alimentos o en la licuadora. Procesar la mezcla hasta que pueda revolverla con una cuchara. ¡Y listo! Ha preparado un "helado" de banana muy suave.

Florida Blue es un plan PPO y RPPO que tiene un contrato con Medicare. Florida Blue HMO es un plan HMO que tiene un contrato con Medicare. La inscripción en Florida Blue o en Florida Blue HMO depende de la renovación del contrato.

Florida Blue y Florida Blue HMO son Licenciatarías Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Adentro encontrará información de salud y bienestar o de prevención

1

¡Acumule
Recompensas!

3

Su Guía para el
2019

5

¿No está
durmiendo lo
suficiente?

Usted es nuestra prioridad y le escuchamos siempre.

Durante la primavera, Florida Blue participa en una encuesta nacional de Evaluación de los Proveedores y Sistemas de Salud (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS®). Esta encuesta nos proporciona información que usamos para mejorar el servicio a nuestros miembros. **Si recibió una encuesta CAHPS, por favor complétela y envíela de vuelta.**



Este documento es una traducción de su original escrito en inglés. Los términos en inglés prevalecerán en caso de alguna disputa con respecto al significado de este documento o sus términos.