

Viva Saludablemente Sin Dificultades

Boletín Informativo del Miembro – Primavera 2014

CONTENIDO:

PREGUNTAS QUE DEBE HACERLE A SU MEDICO.....	3
20 CONSEJOS PARA PREVENIR ERRORES MÉDICOS.....	3
NOTICIAS DE MANEJO DE ENFERMEDADES	4
NOTICIAS HEDIS.....	4
EVALUACIÓN POR EL CLIENTE DE PRESTADORES Y SISTEMA DE ASISTENCIA MEDICA ENCUESTA CAHPS.....	5
REUNIÓN DEL COMITÉ ASESOR DE MIEMBROS DE VPHP (MAC).....	5
RINCÓN DE CONFORMIDAD Y CUMPLIMIENTO	6
DIRECTIVAS ANTICIPADAS	6
SEGURIDAD DEL PACIENTE: CURSO DE COMPETENCIA CULTURAL	6
VPHP TIENE FACEBOOK.....	6
VPHP Y SAFELINK WIRELESS	6
DECLARACIÓN AFIRMATIVA SOBRE INCENTIVOS	6
ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TODA LA VIDA.....	8

Available
in English

VIRGINIA PREMIER MEDICAL HOME YA ABRIÓ SUS PUERTAS

Estamos contentos de avisarles que nuestras oficina medica, Virginia Premier Medical Home abrió sus puertas!!! Esta oficina médica es una Clínica que está disponible para el servicio de los miembros de Virginia Premier en la región de Roanoke. Esta clínica se especializa en proveerle atención preventiva y atención medica si se siente enfermo. El Medical Home está disponible de lunes a viernes y usted nos puede llamar al (540) 278-1051 para hacer su cita. Esperamos verlos pronto!!





Si a lo primero no tuvo éxito. Trate de nuevo.

Inscríbase ya en el programa telefónico deje de fumar de la American Lung Association y Únase a las millones de personas que han abandonado y han dejado de fumar de una vez por toda.

Regístrese en el programa telefónico deje de Fumar para:

- Una experiencia positiva
- Habilidades para ayudarle a dejar de fumar
- Técnicas para combatir el stress
- Hablar de uno a uno con profesionales comprensivos
- Planear las llamadas alrededor de su horario

Llame ya a su Virginia Premier Educador de Salud para Inscribirse al 800-727-7536



PREGUNTAS QUE DEBE HACERLE A SU MÉDICO

La forma más importante de mantenerse sano es siendo un miembro activo de su propio equipo de atención médica.

Antes de someterse a una operación, hágale las siguientes preguntas a su médico:

1. ¿Qué operación me recomienda?
2. ¿Por qué necesito la operación?
3. ¿Hay alternativas a la operación?
4. ¿Cuáles son los beneficios de realizar la operación?
5. ¿Cuáles son los riesgos de la operación?
6. ¿Qué pasará si no tengo esta operación?
7. ¿Dónde puedo obtener una segunda opinión?
8. ¿Cuál ha sido su experiencia en hacer la operación? ¿Cuántas ha realizado sin complicaciones?
9. ¿Dónde se llevará a cabo la operación?
10. ¿Qué tipo de anestesia necesito para la operación?
11. ¿Cuánto tiempo me tomará para recuperarme de la operación?

Obtenga información

1. Haga preguntas. Si no, su médico puede pensar que usted entiende todo lo que se dijo.
2. Escriba sus preguntas antes de su visita. Liste las más importantes primero para asegurarse de que sean preguntadas y respondidas.
3. Posiblemente usted desee que alguien le acompañe para ayudarlo a hacer preguntas. Esta persona también puede ayudarlo a entender y / o recordar las respuestas.
4. Pregunte a su médico que haga dibujos si esto podría ayudar a explicar algo.
5. Tome notas.

Llévese información a casa

1. Pida instrucciones por escrito.
2. Su médico también puede tener folletos, cintas de audio y cintas de video que puede ayudarlo. Si no, pregunte cómo usted puede obtener dichos materiales.

Cuando Se Haga Pruebas Médicas:

1. ¿Cómo se hace la prueba?
2. ¿Qué tipo de información proporcionará la prueba?
3. ¿Es esta prueba la única manera de encontrar esta información?
4. ¿Cuáles son los beneficios y los riesgos de tener esta prueba?
5. ¿Qué tan precisa es la prueba?
6. ¿Qué debo hacer para prepararme para la prueba? (Lo que usted hace o no hace puede afectar la exactitud de los resultados de la prueba)
7. ¿La prueba me hará sentir incómodo?
8. ¿Cuánto tiempo se tarda en obtener los resultados, y cómo los puedo obtener?
9. ¿Cuál es el siguiente paso después de la prueba?

Cuando le receten un nuevo Medicamento, pregunte a su Médico o Farmacéutico de las Sigüientes Preguntas:

- ¿Cuál es el nombre de la medicina? ¿Qué se supone que haga?
- ¿Se puede sustituir el medicamento de marca por un medicamento genérico menos costoso? ¿Me dará el mismo efecto?
- ¿Cuál es la dosis de la medicina? ¿Hay alimentos, bebidas, otros medicamentos, o actividades que debo evitar mientras tomo este medicamento?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la medicina? ¿Qué debo hacer si ocurren?
- ¿Cuántas veces puede surtir esta receta?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de una dosis?
- ¿Qué debo hacer si accidentalmente tomo más de la dosis recomendada?
- ¿Hay alguna información escrita que puedo llevar a casa conmigo? (La mayoría de las farmacias disponen de hojas de información que puede utilizar como referencia.)

Para recibir una copia del folleto "Preguntas que debe hacerle a su médico" comuníquese con LaJune Fowlkes en Virginia Premier Health Plan, Inc. • PO Box 5307
Richmond, VA 23220-0307 • 1-800-727-7536

20 CONSEJOS PARA PREVENIR ERRORES MÉDICOS

1. La manera más importante en que usted puede ayudar a prevenir errores médicos es el ser un miembro activo de su equipo de atención de salud.
2. Al menos una vez al año, llévele a su médico todos los medicamentos y suplementos que está tomando.
3. Asegúrese de que su médico sepa acerca de alergias y reacciones adversas que ha tenido a sus medicamentos.
4. Cuando el médico le escriba una receta, asegúrese de que usted pueda leerla.
5. Pida información acerca de sus medicamentos en palabras que usted pueda entender - tanto en el momento en que le receten los medicamentos como cuando los reciba en la farmacia.
6. Cuando usted recoja su medicamento en la farmacia pregunte: ¿Es esta la medicina que me recetó el médico?
7. Haga preguntas si usted tiene alguna pregunta acerca de las instrucciones en las etiquetas de los medicamentos.
8. Consulte a su farmacéutico acerca del mejor dispositivo para medir sus medicamentos líquidos. Además, pregúntele si no está seguro, de cómo usarlo.
9. Pida información por escrito acerca de los efectos secundarios que le puede causar su medicamento.
10. Si usted tiene opción, elija un hospital en donde muchos pacientes han recibido el mismo procedimiento o la operación que usted necesita.
11. Si usted está en un hospital, no tema preguntarle a los trabajadores de la salud que tienen contacto directo con usted si se han lavado las manos.
12. Cuando le estén dando de alta del hospital, pregúntele a su médico que le explique el plan de tratamiento que usted usará en casa.
13. Si usted va a tener una operación, asegúrese de que usted, su médico y su cirujano estén de acuerdo y esté exactamente claro lo que se le hará.
14. No tema decir su opinión si tiene preguntas o inquietudes.
15. Asegúrese de que alguien, tal como su médico primario, esté a cargo de su cuidado.
16. Asegúrese de que todos los profesionales de la salud involucrados en su cuidado tengan información importante acerca de usted.
17. Pida a un familiar o amigo que esté con usted y que abogue por usted (alguien que lo puede ayudar en todo y hablar por usted si usted no puede).
18. Averigüe la razón por la que un análisis o tratamiento es necesario y cómo es que esto lo puede beneficiar.
19. Pregunte acerca de los resultados de sus análisis.
20. Aprenda acerca de su enfermedad y su tratamiento preguntando a su médico y enfermera y usando otras fuentes confiables.

NOTICIAS DEL CONTROL DE ENFERMEDADES

¡La primavera está aquí! Los árboles se vuelven verdes y las flores están floreciendo. La primavera es una época maravillosa del año, sin embargo, puede ser un momento difícil para las personas con asma y alergias. El aumento del polen en los árboles, flores y césped puede provocar un ataque de asma. Las personas con asma pueden ayudar a disminuir las probabilidades de un ataque de asma al tomar sus medicamentos según lo prescrito por su médico, el reconocimiento de los signos de advertencia de un ataque de asma y evitar provocantes del asma.

Provocantes comunes del asma

- Humo de: cigarrillos, cigarros, pipas, estufas de leña, chimeneas o calentadores de kerosene
- Polvo
- Animales
- Cucarachas
- Moho
- Olores fuertes
- Ejercicio físico
- Resfriados
- Cambios en el clima
- Polen
- Estrés

Haga una cita para hablar con su médico si usted está usando el medicamento de alivio rápido más de dos veces a la semana, o está despertando por la noche con síntomas de asma más de dos veces al mes. ¡El asma no se puede controlar tan fácilmente como debería ser!

Señales de advertencia comunes del asma

- Tos por la noche
- Respiración sibilante
- Picazón en la garganta
- Estornudos
- Ojeras
- Cambio en la mucosidad (aumento o cambio en el color)
- Cansancio
- Poca tolerancia al ejercicio físico

Cómo controlar los provocantes del asma

- Si es posible, utilice aire acondicionado en lugar de mantener las ventanas abiertas
- Lavar las sábanas y las mantas una vez a la semana en agua caliente para matar los ácaros del polvo
- Mantenga a las mascotas fuera de la habitación
- Controle los olores manteniendo el hogar libre de humo y manténgase fuera de la habitación cuando se haga la limpieza de la casa
- Evite el moho, manteniendo los baños secos con un ventilador o deshumidificador
- Elija muebles, cortinas y pisos que se puedan limpiar fácilmente. Trabaje con su médico para obtener más información sobre los factores provocantes y cómo controlarlos



NOTICIAS HEDIS

¿Qué es HEDIS?

Conjunto de medidas e Información para la efectividad de la salud (HEDIS®, por sus siglas en inglés) es un conjunto de medidas de rendimiento estandarizados. Las medidas HEDIS® se derivan de una serie de problemas de salud como el cáncer, enfermedades del corazón, el fumar, la diabetes y el asma. Otras medidas están relacionadas con la atención prenatal, las visitas del niño sano y vacunas.

¿Cuál es su utilidad?

VPHU utiliza los datos para determinar qué tan bien el plan de salud está sirviendo a sus miembros, así como el apoyo y la medida de la eficacia de los programas de salud preventiva. Se requiere la recopilación y comunicación de datos como parte de la acreditación por el Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (NCQA), y las regulaciones del Departamento de Servicios de Asistencia Médica (DMAS).

¿Qué puedo hacer yo (miembros)?

Haga una cita con su médico. Su médico puede decirle cuáles son los servicios que usted necesita basado en su y / o la edad de su hijo y de otros factores. Una vez que vea a su médico, usted puede calificar para ganar una tarjeta de regalo de Wal-Mart, una consola Wii o Xbox, y mucho más.

Para mantenerse saludable, por favor asegúrese de que usted y / o su hijo vaya al médico para obtener los siguientes servicios necesarios en el año 2014:

- Vacunas para niños
- Exámenes de plomo
- Exámenes del seno, cervix y clamidia
- Consejería de nutrición y control de peso
- Medicamentos correctos para el asma
- Atención al diabético
- Cuidado de la salud mental, si es necesario

NOTA: Puede que no necesite todos los servicios mencionados anteriormente. Hable con su PCP y él / ella le puede decir lo que necesita.

¡No te pierdas la oportunidad de estar saludable!

2014 HEDIS Expediente Médico Opiniones

VPHU en este momento estará visitando el consultorio de su médico, para revisar su historia clínica, y asegurarse de que usted ha recibido "todos" los servicios adecuados en el año 2013.

LA EVALUACIÓN POR EL CLIENTE DE PRESTADORES Y SISTEMAS DE ASISTENCIA MÉDICA (CAHPS)

La Evaluación por el Cliente de Prestadores y Sistemas de Asistencia Médica (CAHPS, por su sigla en inglés) fue enviada por correo el 10 de Marzo 2014 a un grupo al azar de miembros del Plan de Salud de Virginia Premier. La encuesta pide a nuestros miembros que califiquen el nivel de satisfacción del servicio al cliente recibido durante el año 2013 por parte de Virginia Premier y sus proveedores. La encuesta ayudará a Virginia Premier a determinar que tan satisfechos están sus miembros con los servicios recibidos y nos ayudará a identificar áreas de mejora. La encuesta terminará el 26 de mayo del 2014. Si usted ha recibido una encuesta y necesita ayuda por favor llame a Myers Group 800-692-0041



Member Advisory Committee (MAC) Meeting

**Usted está invitado a asistir a la
Reunión del Comité Asesor de Miembros de VPHP (MAC)**

Esta reunión es una manera para que nos diga cómo se siente acerca de Virginia Premier Health Plan y la forma en que mejor podemos servirle.

Segundo Trimestre:

Temas de Discusión: Asma y Alergia, Diabetes, Exámenes de la Vista, y Colesterol

Tidewater	16 de Abril de 2014	11:30am
Francine Santiago	(800) 828-7989 Ext. 55578	
Richmond	21 de Mayo de 2014	11:30am
Janice Flowers	(800) 727-7536 Ext. 55265	
Bristol	11 de Junio de 2014	11:30am
William Short	(800) 727-7536 Ext. 55496	
Winchester	18 de Junio de 2014	11:30am
Simone Copes	(800) 727-7536 Ext. 55592	

Tercer Trimestre:

Temas de Discusión: Seguridad de los Niños, Presentación de Plomo, Inmunizaciones y Salud de la Mujer (Cancer Cervical), Programas de Embarazo

Tidewater	9 de Julio de 2014	11:30am
Francine Santiago	(800) 828-7989 Ext. 55578	
Wise	17 de Julio de 2014	11:30am
William Short	(800) 757-7536 Ext. 55496	
Richmond	21 de Agosto de 2014	11:30am
Janice Flowers	(800) 727-7536 Ext. 55265	
Danville	18 de Septiembre de 2014	11:30am
Simone Copes	(800) 727-7536 Ext. 55592	

RINCÓN DE CONFORMIDAD Y CUMPLIMIENTO

¿Cómo puedo denunciar una preocupación?

Su integridad cuenta. VPHP mantiene una línea gratis de ayuda donde usted puede reportar una preocupación de conformidad o cumplimiento. Llamemos a nuestra línea de ayuda al 800-620-1438. Esta línea es gratis, anónima y está disponible 24 horas al día/7 días a la semana/365. Representantes en español están disponibles. También nos puede contactar llamando directamente a su plan médico 800-727-7536, ext.55173 o 55245.

DIRECTIVAS ANTICIPADAS

Usted tiene el derecho de elegir a alguien que actúe en su nombre y tome decisiones de atención médica por usted si usted no puede tomarlas por sí mismo.

Se han promulgado leyes que permiten que usted tome su decisión en una de dos maneras. Estas decisiones se llaman directivas anticipadas. Ellos son:

1. **Un testamento en vida** — un documento escrito que le dice qué tipo de tratamiento médico usted quiere o no quiere si usted no es capaz de expresar sus deseos.
2. **Un Poder Notarial para el Cuidado de la Salud** — un documento escrito que indique que usted ha elegido a alguien para tomar sus decisiones por usted si usted no es capaz de hacerlo.

Si usted tiene una Directiva Anticipada, proporcione una copia a su médico y pida que le pongan en su archivo. Directivas Anticipadas no son necesarias si no quiere uno. Si usted decide que quiere más información o si desea saber cómo hacer una directiva anticipada llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros.

“VPHP proveerá información a los miembros sobre las directivas anticipadas y cualquier cambio realizado en la ley estatal, tan pronto como sea posible pero no más tarde de 90 días después de la fecha efectiva del cambio.”

SEGURIDAD DEL PACIENTE: CURSO DE COMPETENCIA CULTURAL

****Atencion Miembros****

Por favor digale a su Medico que participe en el curso de competencia cultural! La razon de este curso no es para que su medico le de atencion a miembros de diferentes grupos etnicos. Es favorable que cada proveedor complete el curso. Los proveedores que completen el curso seran reconocidos.

VPHP EN FACEBOOK



Virginia Premier Health Plan inc. tiene una pagina de Facebook para nuestros miembros! El objetivo de nuestra pagina de Facebook es promover la salud e informarles a nuestros miembros sobre eventos que estan pasando en Virginia Premier! Si usted no tiene pagina de Facebook, no importa!. Usted puede visitar nuestra pagina y leer nuestro anuncios, solo vaya a nuestra pagina de internet www.vapremier.com y haga un click en la ventanilla azul de facebook que se encuentra en la parte derecha hacia arriba. Puede dejar sus comentarios o preguntas en la pagina.

VIRGINIA PREMIER AFILIADOS CON SAFELINK

VPHP esta afiliado con Safelink Wireless en proveer un teléfono móvil gratis para mejorar la salud de nuestros miembros.



Safelink se estará poniendo en contacto con miembros de Virginia Premier para ofrecerles un teléfono móvil gratis con 250 minutos y texto ilimitado. Incluso si se le terminan los minutos usted todavía podrá llamar a Virginia Premier y nosotros podremos llamarlos a ustedes. Usted también recibirá mensajes de texto gratis sobre su salud y la salud de sus hijos. Por favor busque su oferta en el buzón.

DECLARACION AFIRMATIVA SOBRE INCENTIVOS

VPHP afirma lo siguiente sobre la Administración de Utilización:

- Las decisiones tomadas son basadas en la cobertura y atención adecuada y servicios.
- Médicos u otros individuos no son recompensados por negar servicios o cuidados.
- Las personas que toman las decisiones no reciben dinero ni ningún tipo de regalos para alentar decisiones que resulten en condiciones de uso.

“Yo no me recupere del abuso del alcohol y las drogas solo para hacerle daño a mis hijos con el cigarro”

~Tamika

A photograph of a pregnant woman with long dark hair, wearing a white t-shirt and jeans, smiling. Two young girls are standing in front of her, touching her pregnant belly. The girl on the left is wearing a purple shirt, and the girl on the right is wearing a black and green striped shirt. The background is a plain, light-colored wall.

**Tuve que
dejar de fumar.**

1-800-QUIT NOW

(1-800-784-8669)

Consejería gratis. Es confidencial. No juzgamos.



VA Premier Richmond
P.O. Box 5307
Richmond, Virginia 23220-0307
(804) 819-5151 (800) 289-4970

VA Premier Tidewater
3388 Princess Anne Rd Ste 2000
Virginia Beach, VA 23456
(757) 461-0064 (800) 828-7953

VA Premier Roanoke
4910 Valley View Blvd Suite 202
Roanoke, VA 24012
(540) 344-8838 (888) 338-4579

PRESORT
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
RICHMOND, VA
PERMIT 613

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TODA LA VIDA

Alimentación Saludable para Usted y Su Bebe

Es importante que usted entienda que los alimentos que una mujer embarazada ingiere no solo la afecta a ella si no también a su bebe. Comer saludable y hacer ejercicios regularmente promueve el crecimiento de su bebe. Aquí hay 3 consejos para una opción alimenticia más saludable.

1. **La mitad de su plato debe contener frutas y vegetales** - Elija vegetales de color verde oscuro, rojos o anaranjados y legumbres.—
2. **Evite “calorías vacías”** (Calorías derivadas de azúcar y grasas)
Algunos alimentos que contienen calorías vacías son: dulces o golosinas, comidas fritas, Hot Dogs y refrescos gaseosos.
3. **Elija alimentos libre de grasa y leche baja en grasa** - También productos lácteos como la leche, yogurt, queso y bebidas de soya.

Para más información y para obtener un plan alimenticio favor visite www.choosemyplate.gov

