



¿Cuál es su plan de acción contra el asma?

¿Tiene asma? Es una enfermedad que dificulta la respiración.

Si tiene asma, también debería tener un plan de acción contra ella. Usted y su médico pueden elaborar un plan. El plan debe indicar:

- Cuáles son las actividades, alérgenos o agentes irritantes que provocan el asma
- Qué medicamentos toma
- Cuándo tomarlos
- Qué hacer si los síntomas empeoran

Un plan de acción contra el asma puede ayudarlo a decidir cuándo necesita tomar un medicamento de alivio inmediato. También puede ayudarlo a decidir cuándo llamar al **911** o ir a la sala de emergencias.

El manejo de enfermedades puede ayudarlo a controlar una enfermedad a largo plazo como el asma. Hable con su médico. O llame al **1-800-704-1484** para obtener más información.

Podemos ayudarlo de 3 maneras

Peach State Health Plan puede ayudarlo a controlar su salud. Tenemos tres servicios que ofrecemos a nuestros miembros.

- 1. Transporte a las citas médicas.**
Recuerde llamar por lo menos 72 horas antes de necesitar un transporte.
- 2. Administración de la atención.**
¿Padece de muchas enfermedades o tiene alguna afección compleja como el cáncer? Nuestros equipos de administración de la atención pueden ayudarlo a aprender a cuidarse. El equipo también puede ayudarlo a obtener el mejor cuidado posible.
- 3. Start Smart for Your Baby®.** Este es un programa para mujeres que están embarazadas o que acaban de tener un bebé. Ofrece apoyo, consejos y otras ayudas.

Para obtener más información sobre estos servicios, llame al **1-800-704-1484**.

Conozca sus derechos

Como miembro, hay cosas que puede esperar de su plan de salud. Estos son sus derechos. Estos son algunos de sus derechos como miembro:

- Recibir todos los servicios que ofrecemos
- Ser tratado con respeto
- Saber que su información médica se mantendrá en privado
- Tener la posibilidad de obtener una copia de su historia clínica

También hay cosas que su plan de salud espera de usted. Estas son sus responsabilidades. Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar su tarjeta de identificación de miembro a sus citas
- Comunicarle a su médico si lo atendieron en una sala de emergencias

Hay más derechos y responsabilidades. Puede leerlos todos en su manual para miembros. Si necesita una versión impresa del manual, llame a Servicios para Miembros al **1-800-704-1484**.



¿Su medicamento está cubierto?

Peach State Health Plan quiere que los miembros del plan obtengan medicamentos de alta calidad y económicos. También queremos asegurarnos de que reciba el tratamiento adecuado para su enfermedad. No todos los medicamentos están cubiertos. Es posible que sea necesario aprobar algunos medicamentos antes de su prescripción.

La lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL) le indicará cuáles son los medicamentos que cubre Peach State Health Plan. La lista se actualiza con regularidad. Puede encontrar una copia en **PSHPGeorgia.com**. También puede llamar al **1-800-704-1484** para consultar si un medicamento tiene cobertura.

Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a revisar la PDL. Puede ayudarlo a comprender sus medicamentos.

¿Cómo podemos ayudarlo?

Peach State Health Plan puede ayudarlo con muchas cosas. ¿Tiene preguntas sobre qué está cubierto? ¿Necesita información de salud? Véala en nuestro sitio web o llame a Servicios para Miembros al **1-800-704-1484**. También puede llamarnos si necesita:

- Una versión impresa de cualquier cosa en nuestro sitio web, **PSHPGeorgia.com**
- Ayuda para encontrar un médico
- Ayuda para programar citas médicas
- Una copia de su manual para miembros
- Un intérprete para ayudarlo en las citas o cuando llame al Peach State Health Plan





El motivo de su estornudo

Los estornudos estacionales pueden significar alergias.

O podrían ser señal simplemente de otro resfriado. ¿Cómo puede notar la diferencia? Aquí tenemos una tabla útil:

Síntoma	¿Común de los resfriados?	¿Común de las alergias?
Dolor en el cuerpo	Sí	No
Tos	Sí	Sí
Fiebre	Sí	No
La mucosidad es amarilla o verde	Sí	No
Goteo nasal, congestión o estornudo	Sí	Sí

Conozca su BMI

BMI (Body Mass Index) significa índice de masa corporal. Es un número que muestra si tiene un peso saludable. Hay muchas herramientas en línea para ayudarlo a conocer su BMI. Puede encontrar una aquí: [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html)

Alguien con un peso normal tendrá un BMI de 18.5 a 24.9. Un BMI de 25 o superior indica sobrepeso. Un BMI de 30 o más indica obesidad.

Mantenerse en un peso saludable es importante. Tener sobrepeso lo pone en riesgo de presentar muchos problemas. Estos pueden incluir enfermedades del corazón, diabetes y dolor en las articulaciones y los músculos. Si tiene un BMI no saludable, hable con su proveedor de atención médica.

Uso seguro de analgésicos

El dolor es la manera en que nuestro cuerpo nos dice que algo está mal. El dolor nos ayuda a saber que hay un problema para poder abordarlo. Cuando tiene dolor, solo quiere que se detenga. Los analgésicos pueden ayudar. Pero los analgésicos tienen efectos secundarios. Es importante no tomar demasiados. También es importante no tomarlos por mucho tiempo.

Los analgésicos más comunes están disponibles sin prescripción. Entre ellos se encuentran los siguientes:

- Acetaminofén (Tylenol)
- Ibuprofeno (Motrin, Advil)
- Naproxeno (Aleve)

Estas pastillas son buenas para calmar el dolor leve a moderado. Los efectos secundarios más comunes son para el estómago. Los problemas incluyen malestar estomacal, úlceras y hemorragia.

Otros analgésicos deben ser recetados por un médico. Estos incluyen:

- Morfina
- Oxidodona (OxyContin, Percocet)
- Codeína
- Hidrocodona (Vicodin)

Su médico puede darle estas pastillas después de una cirugía o una lesión. Los efectos secundarios pueden incluir somnolencia, estreñimiento y respiración deprimida. Tomarlos por más de unos pocos días puede provocar adicción o sobredosis.

¿Tiene problemas para controlar su dolor? Hable con su médico. Puede ayudarlo a encontrar la forma más segura de controlar su dolor.



Declaración de no discriminación

Peach State Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Peach State Health Plan no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Peach State Health Plan:

Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:

- Intérpretes calificados de lenguaje por señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:

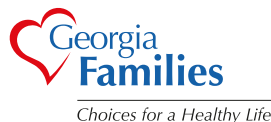
- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Peach State Health Plan a [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

Si considera que Peach State Health Plan no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante: Peach State Health Plan Complaints Department, 1100 Circle 75 Parkway, Suite 1100, Atlanta, GA 30339, [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)), Fax 1-855-678-6982. Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Peach State Health Plan está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

photos by Getty Images



Do you need help understanding this? If you do, call Peach State's Member Services line at **1-800-704-1484**. If you are hearing impaired, call TDD/TTY **1-800-659-7487**. You can also get this information in large font or an alternative language, or have this information read to you over the phone by calling Member Services.

¿Necesita ayuda para entender esto? Si es así, llame a la línea de Servicios para Miembros de Peach State al **1-800-704-1484**. Si tiene problemas de audición, llame a nuestra línea TDD/TTY al **1-800-659-7487**. Además, puede obtener esta información en letras grandes, en un idioma alternativo, o que le lean esta información por teléfono llamando a Servicios para miembros.

Publicado por Manifest LLC. © 2018. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



Language Assistance

Interpreter services are provided free of charge to you. Peach State Health Plan has a telephone language line available 24 hours a day, 7 days a week. Are you hearing impaired? If so, we can help you. Call: [TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056).

Español (Spanish):

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Peach State Health Plan, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) ([TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

Tiếng Việt (Vietnamese):

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Peach State Health Plan, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) ([TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

한국어 (Korean):

만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 Peach State Health Plan 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) ([TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) 로 전화하십시오.

中文 (Chinese):

如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Peach State Health Plan 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) ([TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056))。

ગુજરાતી (Gujarati):

જે તમને અથવા તમે જેમની મદદ કરી રહ્યા હોય તેમને, Peach State Health Plan વિશે કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમને, કોઈ ખર્ચ વિના તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર છે. દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) ([TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) ઉપર કોલ કરો.

Français (French):

Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d’Peach State Health Plan, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d’aide et d’informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) ([TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

አማርኛ (Amharic):

እርስዎ ወይም እርስዎ የሚርዱት ሰው ስለ Peach State Health Plan ግብር ጥያቄ ካለዎት ያለምንም ወጪ በቋንቋዎ ድጋፍ እንዲሁም መረጃ የማግኘት መብት አለዎት። እስተርጓሚ ለማነጋገር በ [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) ([TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) ይደውሉ።

हिंदी (Hindi):

आप या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उनके, Peach State Health Plan के बारे में कोई सवाल हों, तो आपको बिना किसी खर्च के अपनी भाषा में मदद और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषिये से बात करने के लिए [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) ([TTY/TDD 1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) पर कॉल करें।

Kreyòl (French Creole):

Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Peach State Health Plan, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

Русский язык (Russian):

В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования Peach State Health Plan вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

ةيبرعلا (Arabic):

لوصلحلا يف قحلا لكيدل، Peach State Health Plan لوح ةلئسأ مدعاست صخش يدل وأ لكيدل ناك اذا لب لصتا مجرتم عم ثدحتلل. ةفلكت ةيأ نود نم كعتغلب ةيرورضل تامولعمل او ةدعاسملا يدع 1484-704-800-1 (0056-255-800-1 TTY/TDD).

Português (Portuguese):

Se você, ou alguém a quem você está ajudando, tem perguntas sobre o Peach State Health Plan, você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para falar com um intérprete, ligue para [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)).

يسراف (Persian):

قح ني زا، ديراد Peach State Health Plan دروم رد يل اؤس دينك يم كمك وا هب هك يسك اي، امش رگا ندرک تب حص يارب. دينك تفاي رد دوخ نابز هب ناگيار تروصب ار تاخالطا و كمك هك دي رادرخرب دي ريگب سامت 1484-704-800-1 (0056-255-800-1 TTY/TDD) هرامش اب مجرتم اب

Deutsch (German):

Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zu Peach State Health Plan hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) an.

日本語 (Japanese):

Peach State Health Plan について何かご質問がございましたらご連絡ください。ご希望の言語によるサポートや情報を無料でご提供いたします。通訳が必要な場合は、[1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD [1-800-255-0056](tel:1-800-255-0056)) までお電話ください。