



Conozca sus números

¿Conoce los valores de su presión arterial? Ese es el primer paso para combatir la presión arterial alta. La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y sufrir un ECV. Puede ocasionar ataques al corazón y enfermedades renales. A continuación, se presentan tres formas de controlar su presión arterial.

- 1. Consuma una dieta saludable.** Esto significa consumir menos grasa, sal y azúcar y más cereales integrales y verduras. Limite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas.
- 2. Realice actividad física.** Hacer ejercicio de forma habitual fortalecerá su corazón. También lo ayuda a controlar su peso.
- 3. Tome sus medicamentos.** ¿Su médico le ha recetado medicamentos para controlar su presión arterial? Tómelos exactamente como se los recetaron.

Peach State Health Plan puede ayudarlo a controlar su presión arterial. Contamos con programas de administración de enfermedades y de administración de cuidado para miembros con ciertas afecciones. Llame al **1-800-704-1484** para saber si la administración de enfermedades podría serle de ayuda.

Para el cuidado de sus dientes

Dientes sanos significan más que solo una sonrisa atractiva. Un buen cuidado dental contribuye a su salud en general. Los niños y adultos deberían ir al dentista al menos dos veces al año.

Llámenos al **1-800-704-1484** si necesita ayuda para encontrar un dentista. Podemos decirle qué servicios odontológicos están cubiertos.

Aproveche su plan de salud al máximo

Peach State Health Plan quiere ayudarlo a aprovechar su plan de salud al máximo.

Háganos saber si necesita lo siguiente:

- Transporte para ir al médico.
- Ayuda para conseguir un médico y hacer una cita.
- Un intérprete que lo asista en una consulta médica.
- Servicios de salud del comportamiento.
- Una versión impresa de cualquier información de nuestro sitio web, www.pshp.com

Nuestro sitio web tiene muchísima información útil. Puede encontrar una copia del manual para miembros y buscar un proveedor. También puede tener acceso a herramientas o solicitar una tarjeta de identificación de miembro nueva a través del portal seguro para miembros o de la aplicación móvil de Peach State Health Plan. Encuentre el portal para miembros en www.pshp.com. También puede hablar con un Defensor del Miembro a través de nuestra herramienta de chat. Llame a Servicios para Miembros de Peach State Health Plan al **1-800-704-1484**.

Conozca sus beneficios

¿Conoce sus beneficios? Puede encontrar más información sobre sus beneficios en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Simplemente llámenos al **1-800-704-1484**.

También puede llamarnos para hacernos preguntas sobre sus beneficios. Podemos ayudarlo a presentar una queja. También podemos explicarle cómo apelar una decisión.

Ofrecemos servicios gratuitos de intérpretes para los miembros. Un intérprete lo puede ayudar a averiguar más acerca de sus beneficios. Asimismo, un intérprete puede ayudarlo durante sus citas médicas. Llame a Servicios para Miembros de Peach State Health Plan al **1-800-704-1484**.



Chequeos para adolescentes

Los adolescentes no necesitan chequeos con tanta frecuencia como los niños. Sin embargo, deberían acudir a un médico de atención primaria al menos una vez al año. Las consultas regulares mantendrán al día las vacunas de los adolescentes. El médico también puede conversar con los adolescentes sobre lo siguiente:

- Relaciones sexuales seguras
- Consumo de drogas y alcohol
- Depresión

A medida que los adolescentes crecen, deberían dejar de acudir a un pediatra y comenzar a acudir a un proveedor de atención primaria para adultos. Esto es particularmente importante para adolescentes con problemas de salud crónicos. Si un adolescente tiene una enfermedad como diabetes, no debería faltar a ninguna consulta.

Crecer también implica que los adolescentes comiencen a manejar su propia atención médica. Tendrán que programar sus propias citas. Tendrán que conversar con los médicos sobre su atención médica. Puede obtener mayor información sobre cómo ayudar a los adolescentes a hacer la transición a un proveedor de atención médica para adultos en gottransition.org.

Peach State Health Plan puede ayudar a los adolescentes a encontrar un proveedor de atención médica para adultos. Llame a Servicios para Miembros al **1-800-704-1484**.



Enfermedad cardiaca y riesgos por invierno

Probablemente sepa que el invierno es una temporada en la que afronta riesgos de caerse. Pero, ¿sabía que también está en mayor riesgo de un ataque al corazón en invierno? Esto se debe a que el clima frío hace que se contraigan los vasos sanguíneos. Esto puede llevar a presión arterial alta y a un aumento en los niveles de colesterol, lo que puede causar una enfermedad cardiaca. Estos son algunos consejos para mantenerse saludable en los meses más fríos.

- **Abrígrese:** Vístase en capas para mantenerse caliente. Asegúrese de llevar sombrero y guantes.
- **Prepárese:** Si planea trabajar o jugar al aire libre, caliéntese con ejercicios ligeros antes.
- **Cuide de su salud:** Hable con su médico sobre su presión arterial. Revise su colesterol.

¿Necesita ayuda para encontrar a un proveedor? Peach State Health Plan puede ayudarlo. Llame al **1-800-704-1484**. Tenemos planes de administración de enfermedades para ayudarlo a mantenerse saludable.

Su plan para la diabetes

Si tiene diabetes, las pruebas pueden ayudarlo a cuidar de su salud. Lo que debería saber sobre estas pruebas:

- **HbA1c:** Este análisis de sangre muestra su nivel promedio de azúcar en sangre durante algunos meses anteriores. La mayoría de las personas aspiran un A1c menor de 7% u 8%.
- **Examen de la vista:** Una prueba de visión que revisa si hay indicios de que la diabetes esté afectando sus ojos.
- **Examen del pie:** Su médico revisará si hay ampollas, úlceras o pérdida de sensación.
- **Presión arterial:** La presión arterial alta puede empeorar los problemas de salud causados por la diabetes.
- **Colesterol:** Las personas con diabetes son más propensas a tener colesterol alto. Esto puede causar una enfermedad cardiaca.
- **Análisis de orina:** Esta prueba es para estar seguros de que sus riñones estén funcionando bien.

Si tiene diabetes, debería tener una consulta médica de cada tres a seis meses. Hable con su médico sobre qué pruebas necesita y con qué frecuencia.

Peach State Health Plan puede ayudarlo a controlar su diabetes. Contamos con programas de administración de enfermedades y de administración de cuidado para miembros con ciertas afecciones. Llame al **1-800-704-1484**.



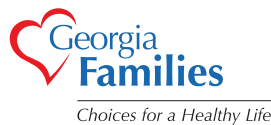


¿Cuáles son sus deseos?

Puede ser difícil hablar sobre la atención médica para sus últimos días. Sin embargo, es importante hablar al respecto ahora. De este modo, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos si usted pierde la capacidad para manifestarlos.

Una directiva anticipada es un documento que indica cuáles tratamientos desea y cuáles no. Una vez que tenga una directiva, aún queda trabajo por hacer. Asegúrese de que su médico coloque una copia en su expediente. Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde encontrar una copia.

Puede encontrar más información sobre directivas anticipadas en caringinfo.org.



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 incluyan en esta publicación o en sus artículos.





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>.

¿Necesita que se le traduzca este manual? ¿Necesita ayuda para entender este manual? Si la necesita, llame a la línea de Servicios para los miembros de Peach State health Plan al 1-800-704-1484. Si tiene problemas de la audición, llame a nuestro TDD/TTY al 1-800-255-0056. Para obtener esta información en letras grandes o cinta de audio, llame a Servicios para los miembros. Los servicios de intérprete se le ofrecen sin costo para usted. Peach State Health Plan tiene una línea telefónica para idiomas disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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፤ ፡ አስተርጓሚ ለማነጋገር በ 1-800-704-1484 (TTY/TDD 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) 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).

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).

العربية (Arabic):

إذا كان لديك أو لدى شخص ت ساعده أسئلة حول [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484)، لديك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات الضرورية بلغتك من دون أية تكلفة. لتحدث مع مترجم اتصل بـ [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD 1-800-255-0056).

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).

فارسی (Persian):

دارید، از این حق اگر شما، یا کسی که به او کمک می کند نید سوالی در مورد [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484)، رای صد بت ک رای صورت رایگان به زبان خود دریافت کنید. به خورداری دک که مک و اطلاعات ت ماس به گ ییید. [1-800-704-1484](tel:1-800-704-1484) (TTY/TDD 1-800-255-0056) بام ترجم با شماره

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) 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) までお電話ください。