



## Aproveche su cobertura al máximo

Apreciamos que sea miembro del Plan de Salud Peach State. Queremos ayudarle para que esté lo más sano posible.

¿Sabía que el Plan de Salud Peach State lo ayuda a encontrar a un médico y a trasladarse a sus citas? Los Servicios para Miembros pueden asistirlo de muchas formas. Llame si tiene preguntas sobre su atención o su cobertura. O si necesita una copia impresa de alguna información disponible en nuestro sitio web. También puede aprender mucho del manual para miembros. Servicios para Miembros puede enviarle un manual para miembros o una tarjeta de identificación si pierde la suya.

Llame al **1-800-704-1484**. O consulte **[www.pshp.com](http://www.pshp.com)**.

No es demasiado tarde para ponerse su vacuna contra la gripe

La gripe estará en el ambiente hasta la primavera. Por lo tanto, vacunarse contra la gripe todavía es importante. Conozca la información más reciente sobre cómo detener la gripe en **[cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)**. Llame al Plan de Salud Peach State si necesita ayuda para que le apliquen la vacuna de la gripe.



## La atención apropiada para usted

**Es importante que obtenga atención médica apropiada para su edad y su estado de salud.**

Cuando sus hijos son jóvenes, van a consulta con un médico llamado pediatra, el cual sabe todo acerca de la salud de los niños. Pero cuando crecen, sus necesidades de salud cambian. Allí es cuando llega el momento de cambiar a un médico que sepa sobre la salud de los adultos.

Su médico y su plan de salud pueden ayudarle a usted y a su hijo a realizar este cambio. Si necesita ayuda para encontrar a un nuevo médico, hable con su médico. O llame a Servicios para Miembros al **1-800-704-1484**.

## Su opinión importa

Cada año, usamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros sobre nuestro desempeño. Si ya completó la encuesta, ¡se lo agradecemos! Al saber su opinión, podemos mejorar nuestros servicios.

Esto es lo que hemos aprendido de nuestros miembros en 2016.

### Resultados de la encuesta del Plan de Salud Peach State

Resultados positivos	2016	Objetivo
Valoración del plan de salud	89.3%	84.4%
Atención al cliente	88.7%	87.5%
Áreas de mejora	2016	Objetivo
Toma de decisiones compartida	76.9%	78.0%
Recibir atención rápidamente	87.5%	88.6%

## Los chequeos médicos lo ayudan a mantenerse en buen estado

**Los chequeos médicos le permiten anticiparse a sus problemas de salud. Son un espacio que tienen usted y su médico para:**

- Ventilar cómo se siente.
- Medir los signos de su salud, como peso y presión sanguínea.
- Programar exámenes de salud, como pruebas de detección de cáncer.
- Hablar sobre maneras de comer mejor y de estar activo.
- Revisar cualquier enfermedad crónica. Por ejemplo, ¿sufre de asma? ¿Sus síntomas están bajo control?
- Hable con su médico sobre otros proveedores de atención médica. Por ejemplo, ¿consulta a un especialista?

A continuación le explicamos cómo prepararse para su próximo chequeo:

- Escriba preguntas.
- Haga una lista de sus medicamentos. Incluya medicamentos de venta libre, medicamentos recetados y los suplementos que toma.
- Pregúntese, ¿estoy tomando mis medicamentos de manera adecuada? ¿Tengo efectos secundarios?

Por último, no olvide traer su tarjeta de identificación de miembro.



### 3 maneras de combatir la presión arterial alta

- 1. Consuma una dieta saludable.** Una dieta saludable significa comida que es baja en sal y grasas. También significa comer montones de frutas, vegetales y granos integrales. Limite la cantidad de carnes rojas y comida rápida que consume.
- 2. Realice actividad física.** Póngase en movimiento todos los días Dé la vuelta a la manzana. Baile con sus niños. Camine en el sitio mientras ve televisión.
- 3. Tome sus medicamentos.** La medicina solo funciona si la toma en la forma indicada por su médico.

## La diabetes puede conducir a enfermedades renales

**La diabetes daña muchas partes de su cuerpo. Puede dañar sus riñones.** Las personas con diabetes tienen mayores probabilidades de padecer enfermedades renales. Enfermedad renal significa que sus riñones no pueden limpiar la sangre como deberían. Como consecuencia, se acumulan productos de desecho en su organismo.

¿Usted tiene diabetes? Entonces busque estas señales de las enfermedades renales:

- Orina espumosa, con burbujas.
- Sangre en la orina.
- Sensación de opresión o dolor al orinar.
- Sensación de no poder vaciar la vejiga.

Hay cosas que usted puede hacer para protegerse de las enfermedades renales.

- No fume.
- Controle su presión arterial.
- Tome ocho vasos de agua todos los días.
- Hágase una examen de proteínas en la orina una vez al año.

Visite a su médico una vez al año si tiene diabetes. Su médico puede buscar señales de que la diabetes esté dañando sus riñones.

Peach State Health Plan puede ayudarle a manejar su diabetes. Llame Peach State Health Plan.



## Defienda hoy su atención médica futura

¿Qué haría si no pudiera tomar decisiones sobre su atención médica? ¿Quiénes hablará en su nombre? ¿Sabrán sus deseos sobre su atención médica?

Personas de todas las edades deben documentar sus deseos acerca de la atención médica futura. Una directiva anticipada le permite lograrlo. No necesita un abogado para completar este documento. Su médico puede ayudarlo.

Obtenga más información y vea la directiva anticipada de su estado en [www.caringinfo.org](http://www.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. © 2017. 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.



GAC\_span\_H