

WINTER 2010

ASK ME 3

Here are three good questions to ask your doctor:

1. What is my main health problem?
2. What do I need to do?
3. Why is it important for me to do this?

Asking these questions can help you:

- Take care of your body
- Prepare for medical tests
- Take your medicines the right way

Visit www.npsf.org/askme3 to learn more.



Love Your Heart

Your heart beats about 100,000 times daily. It pumps blood through your blood vessels. Blood brings food and oxygen to your cells. How can you show your heart some love? Try these tips:

- **Be active for 30 minutes on most days.** Try walking, soccer or dancing. Or do something else you enjoy.
- **Choose healthy foods.** Eat plenty of fruits, vegetables, whole grains and low-fat dairy products such as yogurt. Limit junk foods, fatty foods and salt.
- **Know your numbers.** Heart disease does not always show signs. How can you make sure your heart and blood vessels are OK? Get your blood pressure and cholesterol tested. It's very important for people with heart problems to have

their cholesterol checked. Also, keep your weight in a healthy range.

Talk to your doctor if you want to learn more about cholesterol. Or call Member Services.

HFL

Phone: 1-866-796-0530
TDD/TTY: 1-866-796-0524

Suite 100
Sunrise, Florida 33325

400 Sawgrass Corporate Parkway

SUNSHINE STATE HEALTH PLAN

PSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

BRING DOWN YOUR Cholesterol

Q I HAVE HIGH CHOLESTEROL. HOW CAN I LOWER IT?

A The food you eat can raise your cholesterol levels. When you cook or buy food:



Choose low-fat meats and dairy.

Try lean beef and skinless chicken. Drink low-fat milk.



Avoid saturated or trans fats. Palm oil and some margarines contain these fats.

“Bad” LDL cholesterol often goes up if you weigh too much. Be more active. This can help you control your weight and your LDL. Play tag with your kids. Or go for a fast walk every day.

Smoking makes it easier for cholesterol to build up in your blood vessels. If you smoke, quit. Ask your doctor about “stop smoking” products and drugs. A counselor or support group can also help you quit.

Sometimes lifestyle changes aren’t enough. You might also need medicine. Drugs can reduce LDL or increase “good” HDL cholesterol. Take the drugs as directed.

Getting Care

Always call your doctor when you or your child needs care. Your doctor will help you get the care you need. He or she may tell you to see a specialist. For more about your Sunshine State Health Plan doctors, call Member Services at 1-866-796-0530.

URGENT CARE/AFTER-HOURS CARE/ OUT-OF-STATE CARE

What should you do if your doctor’s office is closed and you have a problem that is not life-threatening? Call your doctor and follow the instructions in the message. Or call NurseWise® at 1-866-796-0530, option 7, for help. If you are out of the state when you need urgent care, call your doctor or Sunshine Health to get approval.

EMERGENCIES

If your problem is life-threatening, call 911. Or go to the emergency room (ER). Examples of emergencies include:

- Chest pain
- Drug overdose
- Broken bones
- Seizures
- Bleeding that won’t stop
- Loss of consciousness
- Loss of vision, speech or mobility
- Gunshot or knife wounds or accidents
- Neck or back injuries

PLAN POINTS



FREE INTERPRETER SERVICES

Do you need help to translate or understand this? Call Member Services at 1-866-796-0530. Or call our TDD/TTY number at 1-866-796-0524.



On Our WEBSITE

Want to learn more about the topics listed below? Visit our website at www.sunshinestatehealth.com. Or call Member Services to request a hard copy.

- Advance directives
- New technologies
- Member satisfaction results
- Depression benefit
- How does a blood pressure test work?
- Know your diabetes ABCs
- Provider satisfaction results

Obtención de atención

Siempre que usted o su hijo necesiten atención, llame a su médico. Su médico lo ayudará a recibir la atención que necesita. Él o ella podrían aconsejarle que consulte a un especialista. Para saber más sobre los médicos del Plan de Salud de Sunshine State, llame a Servicio a los Miembros al 1-866-796-0530.

ATENCIÓN DE URGENCIA/ATENCIÓN FUERA DEL HORARIO LABORAL/ATENCIÓN FUERA DEL ESTADO

¿Qué debería hacer si el consultorio de su médico está cerrado y usted tiene un problema que no representa una amenaza para su vida? Llame a su médico y siga las instrucciones en el mensaje. O llame a NurseWise® al 1-866-796-0530, opción 7 para recibir ayuda. Si usted está fuera del estado al necesitar atención de urgencia, llame a su médico de Sunshine Health para recibir la aprobación.

EMERGENCIAS Si su problema representa una amenaza para su vida, llame al 911. O vaya a la sala de emergencias (ER). Ejemplos de emergencias incluyen:

- Dolor en el pecho
- Sobredosis de medicamentos
- Fracturas
- Convulsiones
- Sangrado que no se detiene
- Pérdida de conocimiento
- Pérdida de visión, habla o movilidad
- Heridas producidas por armas o cuchillos o accidentes
- Lesiones en el cuello o la espalda

PUNTOS DEL PLAN

SERVICIOS DE INTÉRPRETES GRATIS

¿Necesita ayuda para traducir o comprender esto? Llame a Servicio a los Miembros al 1-866-796-0530. O llame a nuestro número TDD/TTY al 1-866-796-0524.

EN NUESTRO SITIO WEB


¿Desea aprender más sobre los temas que se enumeran a continuación? Visite nuestro sitio web en www.sunshinestatehealth.com. O llame a Servicios a los Miembros para pedir una copia impresa.


- Directivas previas
- Nuevas tecnologías
- Resultados de satisfacción de los miembros
- Beneficio para tratamiento de la depresión
- ¿Cómo funcionan las pruebas para medir la presión arterial?
- Sepa el ABC de la diabetes
- Resultados de satisfacción de los proveedores

DISMINUYA SU COLESTEROL

P TENGO COLESTEROL ELEVADO. ¿CÓMO PUEDO BAJARLO?

R Los alimentos que consume pueden elevar los niveles de colesterol. Cuando prepare o compre alimentos:

 Elija carnes y lácteos de bajo contenido graso. Pruebe las carnes magras y el pollo sin piel. Beba leche de bajo contenido graso.

 Evite las grasas saturadas o trans. El aceite de palma y algunas margarinas contienen estas grasas.

El colesterol "malo" o LDL a menudo sube si tiene sobrepeso. Haga más actividad. Esto puede ayudarlo a controlar su peso y su LDL. Juegue a la mancha con sus niños. O haga una caminata rápida cada día.

El fumar hace que el colesterol se acumule más fácilmente en sus vasos sanguíneos. Si fuma, abandone el hábito. Pregúntele a su médico sobre los productos y las medicinas para "dejar de fumar". Un consejero o grupo de apoyo también puede ayudarlo a dejar el hábito.

Algunas veces los cambios en estilo de vida no son suficientes. También podría necesitar una medicina. Los medicamentos pueden reducir el LDL o aumentar el colesterol "bueno" HDL. Tome los medicamentos como se los indican.

PREGÚNTEME 3

Aquí tiene tres buenas preguntas para hacerle a su médico:

1. ¿Cuál es mi principal problema de salud?
2. ¿Qué necesito hacer?
3. ¿Por qué es importante para mí hacer esto?

Hacer estas preguntas puede ayudarlo a :

- Cuidar de su cuerpo
- Prepararse para pruebas médicas
- Tomar las medicinas de manera adecuada

Visite www.npsf.org/askme3 para saber más.

Ame a su corazón

Su corazón late aproximadamente 10,000 veces por día. Bombea sangre a través de los vasos sanguíneos. La sangre les suministra alimento y oxígeno a sus células. ¿Cómo puede mostrarle a su corazón que lo ama? Pruebe estos consejos:

- **Permanezca activo por 30 minutos la mayoría de los días.** Pruebe caminar, jugar soccer o bailar. O haga otra cosa que disfrute.
- **Elija alimentos saludables.** Coma en abundancia frutas, vegetales, granos enteros y lácteos de bajo contenido graso como yogurt. Limite la comida chatarra, los alimentos con elevado contenido graso y la sal.
- **Conozca los números relacionados con su salud.** La enfermedad cardíaca no siempre muestra signos. ¿Cómo puede asegurarse de que su corazón y sus vasos sanguíneos están bien? Controle su presión arterial y su colesterol. Es muy importante para las personas con problemas cardíacos controlar su colesterol. También mantenga su peso dentro de un rango saludable.

Hable con su médico si desea aprender más sobre el colesterol. O llame al Servicio a los Miembros.

NEED A RIDE?

Do you need a ride to your doctor's appointment? We can help! Call Member Services to schedule transportation. Make sure to call at least 48 hours in advance.

¿NECESITA QUE LO LLEVEN?

¿Necesita que lo lleven a su cita con el médico? ¡Podemos ayudar! Llame a Servicios para Miembros para programar el transporte. Asegúrese de llamar con al menos con 48 horas de anticipación.



1-866-796-0530
WWW.SUNSHINESTATEHEALTH.COM



Published by McMurry. © 2010. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2010. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y—no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

