

## MEMBER BULLETIN SPRING 2012

7350 NW 7<sup>TH</sup> STREET, STE 204, MIAMI, FL 33126  
TEL (305) 269-2000 \*TOLL FREE (877) 827-0711 \*FAX (305) 261-3657  
[WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM](http://WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM)  
FHS.PHC.MEMBULL SPRING03/12



### *What you should know...*

Florida Health Solution wants to take this opportunity to thank you for your continued membership in our health plan. We pride ourselves at the services we provide our members including the additional benefit of laboratory through Panel H, with the appropriate diagnosis and Panel A with your annual exam. Panel B is an annual pap test done at a physician's office. Laboratory services are done based upon the benefits from a FHS participating provider only. If you receive a lab order to be done at any laboratory other than this office, please contact our Customer Service Department before receiving the test to prevent any uncovered laboratory charges.



### **MEMBER SATISFACTION SURVEY**

***We are interested in your comments and concerns. Please visit our website to answer our Member Satisfaction Survey. Your information will be kept confidential. We appreciate your participation!***

### *What is BODY MASS INDEX?*



**B**esides knowing your weight and height the BMI or Body Mass Index is a good number to know. The higher you're BMI the higher the risk of obesity-related diseases. BMI measures a person's "thickness" or "thinness", allowing your doctor to discuss over and underweight patients. For example a BMI between 20-25 is considered optimal weight; a BMI of lower than 20 suggests the person is underweight, while a number above 25 may indicate the person is overweight and a BMI above 30 suggests the person is obese (over 40, morbidly obese). These numbers apply only to adults, since children require consideration of age and gender. It is important to know your number; it is calculated using a person's weight and height. You may visit the website: [www.nhlbisuppoort.com/bmi](http://www.nhlbisuppoort.com/bmi) to calculate your BMI. Once you know your BMI, just losing 5-10 lbs will decrease your risk of obesity-related illnesses

## You need to know your number



Knowing your blood pressure is as important as knowing your telephone or social security number. Many people do not know they have high blood pressure because it can have no or minimal symptoms. This is why it is important to make an appointment for your regular check up. You may be at risk for high blood pressures if you are overweight, African-American, or have a family history of high blood pressure. Once diagnosed, your doctor may decide to give you medication, however there are certain lifestyle changes you can do to decrease your blood pressure:

**Eat healthy foods-** Try the DASH- Dietary Approaches to Stop Hypertension – which includes, fruits vegetable, whole grains and low fat dairy foods, less saturated fat and total fat. Eat plenty of potassium rich foods.

**Decrease Sodium-** Decrease sodium to 1500mg if you are more than 51 years old or are African American, have hypertension, diabetes or chronic kidney disease. Most people can handle sodium of 2300 mg or less.

**Maintain a healthy weight-** just losing 5lbs will decrease your BP

**Increase physical activity-** Regular exercise for about 30 minutes a day

**Limit Alcohol-** Alcohol can increase BP even in healthy people, so drink in moderation

**Do not smoke-**Tobacco injures blood vessel walls and speeds up the hardening of arteries. Quit if you smoke!

**Manage stress-** Practice yoga or other modes of relaxation and try to get plenty of sleep

***\*Monitor your Blood Pressure and Take your medicine\****

## A Silent Illness

Chlamydia is a common sexually transmitted bacterial infection, which can be “silent” and cause either no symptoms or mild symptoms, such as burning on urination or a vaginal discharge. The Centers for disease Control recommends annual screenings for women 25 years or less as well as older women with risk factors for Chlamydia, such as a new partner or multiple partners. If left untreated the infection can spread and cause infertility and other complications. Usually treatment is easy with antibiotics. Testing and treating partners is important to avoid infections. We recommend this screening to be done along with your annual pap test. Speak with your doctor to make sure you are being tested.



## The Almighty Tooth Brush

In a recent study researchers are linking poor dental care to heart disease. The researchers believe bacteria in the mouth may get into the blood stream through the gums and stick onto the blood vessels, clump and later form plaques which can clog arteries. Although, the research is not clear it seems that along with other recommendations such as maintaining adequate weight, exercising regularly, reducing cholesterol and not smoking we should also be flossing and brushing daily. This is an inexpensive way to maintain good heart health. Florida Health Solution members can receive an annual dental screening and prophylaxis through Panel J.



# BOLETIN DEL MIEMBRO

## SPRING 2012

7350 NW 7<sup>TH</sup> STREET, STE 204, MIAMI, FL 33126  
TEL (305) 269-2000 \*TOLL FREE (877) 827-0711 \*FAX (305) 261-3657  
[WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM](http://WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM)  
FHS.PHC.MEMBULL SPRING03/12



### Lo que usted debe saber...

Florida Health Solution quiere aprovechar esta oportunidad para agradecerle por su continua membresía en nuestro plan de salud. Nos enorgullecemos en los servicios que prestamos a nuestros miembros incluyendo el beneficio adicional de laboratorios a través del Panel H, con el diagnóstico apropiado y el Panel A para su examen anual. Panel B es un examen anual de Papanicolaou en el consultorio de un médico. Los servicios de laboratorios se llevan a cabo basándose en los beneficios de un proveedor participante solamente. Si usted recibe una orden de exámenes de sangre para hacerse en cualquier laboratorio que no sea en esa oficina médica, por favor contacte nuestro departamento de Servicio al Cliente antes de recibir los exámenes para evitar cargos por dichos laboratorios.



### ENCUESTA DE SATISFACCION AL MIEMBRO

**Estamos interesados en sus comentarios e inquietudes. Por favor visite nuestro sitio web para responder la encuesta de satisfacción al miembro. Su información se mantendrá confidencial. Apreciamos su participación!**

### Que es el INDICE DE MASA CORPORAL?



Además de conocer su peso y estatura el Índice de Masa Corporal o IMC es también un buen número para conocer. Cuanto más alto sea el IMC mas alto es el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad. El IMC se mide por el "grosor" o "delgadez" de una persona, lo que permite a su doctor discutir con pacientes de sobrepeso o bajo peso. Por ejemplo un IMC entre 20-25 es considerado un peso óptimo; un IMC por debajo de 20 sugiere que la persona esta baja de peso, mientras que un número por encima de 25 puede indicar que la persona este sobrepeso y un IMC por encima de 30 sugiere que la persona es obesa (sobre 40, obesidad mórbida). Estas cifras se aplican solo para adultos, ya que los niños requieren consideración de la edad y el género. Es importante saber su número, es calculado usando el peso y estatura de la persona. Usted puede visitar la página web: [www.nhlbisupport.com/bmi](http://www.nhlbisupport.com/bmi) para calcular su IMC. Una vez que sepa su IMC, solo perdiendo de 5-10 lbs. disminuirá su riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad.



## Usted necesita saber su numero



Conocer su presión arterial es tan importante como conocer su teléfono o número de seguro social. Muchas personas no saben que tienen presión arterial alta ya que puede tener síntomas mínimos o nulos. Por esta razón es importante hacer una cita para su chequeo regular. Usted puede estar en riesgo de presión arterial alta si usted está sobrepeso, si es Afro-Americano, o, tiene un historial familiar de presión arterial alta. Una vez diagnosticado su doctor puede decidir recomendar medicamentos, sin embargo hay ciertos cambios de estilos de vida que usted puede hacer para disminuir su presión arterial:

**Coma alimentos saludables-** Pruebe los enfoques dietéticos DASH para detener la hipertensión – que incluye frutas, vegetales, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa, menos grasa saturada y grasa total. Coma alimentos ricos en potasio.

**Disminución del Sodio-** Disminución de sodio a 1500mg si usted es mayor de 51 años o es Afro-Americano, tiene hipertensión, diabetes o enfermedad renal crónica. La mayoría de los demás puede manejar el sodio de 2300 mg o menos.

**Mantenga un peso saludable-** Solo perdiendo 5 lbs. disminuirá su presión arterial.

**Aumentar la actividad física-** Ejercicio regular por 30 minutos al día.

**Límite de Alcohol-** El Alcohol puede aumentar la presión arterial incluso en personas sanas, por lo que beba con moderación.

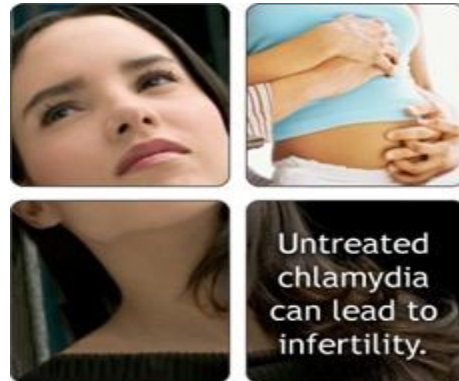
**No fume-**El tabaco daña las paredes de los vasos sanguíneos y acelera el endurecimiento de las arterias. Deje de fumar!

**Controle el stress-** Practique yoga u otros modelos de relajación y trate de dormir lo suficiente.

***\*Monitoree su Presión Arterial y tome su medicina\****

## Enfermedad Silenciosa

La Chlamydia es una infección bacteriana de transmisión sexual, que puede ser “silenciosa” sin causar síntomas o síntomas leves, tales como ardor al orinar o una secreción vaginal. Los centros para control de enfermedades recomiendan exámenes anuales para mujeres de 25 años o menos, así como las mujeres mayores con factores de riesgo para la Chlamydia, como una nueva pareja o múltiples parejas. Si se deja sin tratamiento la infección puede diseminarse y causar infertilidad y otras complicaciones. Por lo general el tratamiento es fácil con antibióticos. Pruebas y tratamiento en las parejas es importante para evitar infecciones. Se recomienda esta prueba junto con la prueba de Papanicolaou anual. Hable con su médico para asegurarse que estas pruebas son hechas.



## El Todopoderoso Cepillo de Dientes

En un estudio reciente los investigadores están vinculando el poco cuidado dental a una enfermedad cardiaca. Los investigadores creen que las bacterias en la boca pueden entrar en el torrente sanguíneo a través de las encías y pegarse en los vasos sanguíneos, los grumos y más tarde formar placas que pueden obstruir las arterias. A pesar que la investigación no está clara parece que junto con otras recomendaciones tales como mantener un peso adecuado, ejercitarse regularmente, reducir el colesterol y no fumar también se debe usar el hilo dental y cepillarse diario. Esta es una forma barata de mantener la Buena salud del corazón. Los miembros de Florida Health Solution pueden recibir un examen dental anual y una profilaxis básica a través del Panel J.

