



SPRING 2010 EDITION

MEMBERS BULLETIN

7350 NW 7TH Street, Suite 204, Miami, FL 33126

Tel (305) 269-2000 Toll Free (877) 827-0711

www.floridahealthsolution.com

Customer Service Changes:

Florida Health Solution is committed to providing our members with an excellent Customer Service experience. We are available to answer phone calls Monday through Friday 9:00 am to 6:00 pm and Saturday's 9:00 am to 1:00 pm. We welcome your calls throughout the business day especially in the afternoon when our call volume decreases or you may wish to visit us at www.floridahealthsolution.com and we will answer your e-mail within 24 hours. We have recently changed our telephone menu to better serve you so please, listen carefully since the options have changed. You can request an appointment or ask questions via e-mail. Remember, you can also go online to www.floridahealthsolution.com to print ID cards, request documents and physician and urgent care center information.

TDD/TTY Line

If you are a TDD/TTY user in Miami please call (305) 269-2085. In all other areas please call 1-877-827-0711 ext. 2085.



Spring Is Here!

Spring has sprung and with it the usual allergens such as pollen, grasses, trees and/or weeds. Not to mention those allergens already present in the home like house dust mites, molds and pets who cohabitate in our homes. The best recommendation is **Avoidance**; however we know how difficult this can be. Keeping Air Condition ducts clean or using air cleaners with HEPA air filters are helpful. A number of products are available for cleaning and killing house dust mites or using special covers to keep these bugs away. Unfortunately, 20-25% of the U.S. population suffers from allergies. Some symptoms include nasal stuffiness and congestion, itchy eyes, throat and nose with watery nasal secretions, sneezing and watery eyes. Congestion is associated with breathing through the mouth, which can make you feel tired from sleeping poorly. Some persons may have dark circles under the eyes from the nasal congestion or a crease in the nose from constantly rubbing their nose. People with difficulty breathing may require an Ear, Nose and Throat evaluation from a specialist. There are many medications for treating allergies such as antihistamines and nasal steroids. When symptoms continue despite prevention and treatment consideration of allergy testing and allergy shots is warranted. Your first step should always be to see your primary care doctor, for a complete physical exam to exclude anatomic obstruction and provide a thorough history.



Members Satisfaction Survey

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

FHS.PHC.MEMBULLSPR.04/10



SPRING 2010 EDITION

BOLETIN DEL MIEMBRO

7350 NW 7TH Street, Suite 204, Miami, FL 33126

Tel (305) 269-2000 Toll Free (877) 827-0711

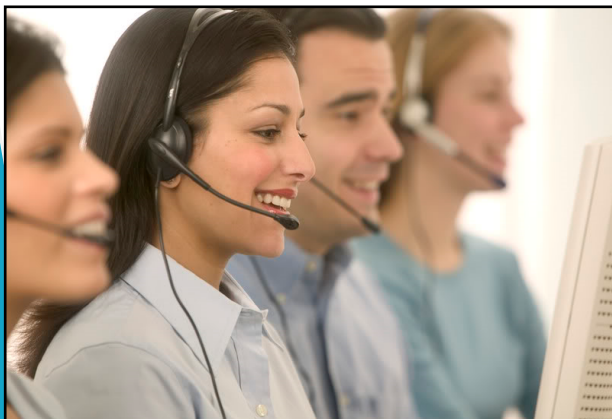
www.floridahealthsolution.com

Cambios en Servicio al Cliente:

Florida Health Solution está comprometida a proveer a nuestros miembros un excelente servicio al cliente. Estamos disponibles para contestar las llamadas de lunes a viernes de 9:00 am a 6:00 pm y los sábados de 9:00 am a 1:00 pm. Recibimos sus llamadas durante todo el día especialmente en las tardes cuando nuestro volumen de llamadas disminuye o quizás usted desee visitarnos en la página web www.floridahealthsolution.com y responderemos su e-mail en 24 horas. Hemos cambiado recientemente nuestro menú telefónico para servirle mejor, por lo tanto, por favor escuche con cuidado ya que las opciones han cambiado. Usted puede solicitar una cita o hacer preguntas a través del e-mail. Recuerde, usted también puede acceder nuestra página de internet en www.floridahealthsolution.com para imprimir tarjetas de identificación, solicitar documentos o información de algún doctor o centro de urgencias.

Línea de TDD/TTY

Si usted es un usuario de TDD/TTY en Miami por favor llame al (305) 269-2085. En todas las otras áreas por favor llame al 1-877-827-0711 ext. 2085.



La Primavera Esta Aquí!

La primavera ha llegado y consigo los alérgenos usuales como el polen, los pastos, arboles y/o las malezas. Sin mencionar los alérgenos presentes en el hogar como el polvo, moho y mascotas que cohabitan en nuestros hogares. La mejor recomendación es **Evitar**; sin embargo sabemos cuán difícil esto puede ser. Mantener los conductos del aire acondicionado limpios, o el uso de filtros de aire HEPA son útiles. Numerosos productos están disponibles para limpiar y acabar con el polvo o puede usar coberturas especiales para mantener estos insectos lejos. Desafortunadamente 20-25% de la población de U.S. sufre de alergias. Algunos síntomas incluyen congestión nasal, picazón en los ojos, garganta y nariz con secreciones acuosas nasal, estornudos y ojos llorosos. La congestión se asocia con la respiración por la boca, lo que puede hacerle sentir cansado de dormir mal. Algunas personas pueden tener círculos oscuros bajo los ojos de la congestión nasal o un pliegue en la nariz por su roce constante de la nariz. Las personas con dificultad para respirar pueden requerir una evaluación con un especialista de Oídos, Nariz y Garganta. Existen muchos medicamentos para el tratamiento de las alergias como antistaminicos y los esteroides nasales. Cuando los síntomas continúan a pesar de la prevención y tratamiento, una prueba de alergia y vacunas para la alergia están justificadas. Su primer paso debe ser siempre consultar a su médico primario para un examen físico completo para excluir la obstrucción anatómica y proveer un historial completo.



Encuesta de Satisfacción al Cliente

Estamos interesados en sus comentarios y preocupaciones. Por favor visite nuestra página web www.floridahealthsolution.com para responder la Encuesta de Satisfacción al Cliente. Su información será confidencial. Apreciamos su participación!!!

FLORIDA HEALTH SOLUTION ...YOUR SOLUTION

The Good vs. The Bad Carb:

Carbohydrates are an important part of a healthy diet and are considered the body's primary energy source. It is important to understand that not all carbs are the same. Carbohydrates are either simple "bad" or complex "good". The difference is based on how they are made and how the body processes them. Complex carbs have longer chains of sugar pieces and take more time for the body to break them down giving you a more steady sugar level. Simple carbohydrates have basic sugars and have little value for your body. However, fruits are considered simple sugars but have high fiber making them good for you. The higher the sugar and the lower the fiber the worse it is for you. Many nutritionists take into consideration the glycemic index of a carbohydrate which basically tells you how quickly and how high your blood sugar will rise after eating the carbohydrate contained in the food, as compared to eating pure sugar, hence the lower glycemic index foods are healthier for your body, and you will feel full longer after eating them. So, the bottom line is look at the food labels. Pick foods high in fiber, and choose carbohydrates with low glycemic index and skip low-nutrient desserts, soda, artificial syrups and candy.



Mental Health Awareness

Depression is a common problem which may occur at any age, the usual age it can begin is in the twenty's with the greatest cases between 25-44 years of age. It can be seen in teen boys and girls and it is twice more common in adolescent and adult women than men. Recent stresses like a loss of a job, family illnesses or death can increase the chances in certain cases. Persons who are depressed may be sad and have decreased energy, poor concentration; difficulty sleeping, decreased interest in usual activities, guilt feelings, changes in eating habits. If you or any family members have these symptoms go see a doctor right away. There are many medications you can take and speaking to a psychologist will help. Florida Health Solution has contracted with COMPASS HEALTH SYSTEMS, a mental health company who can help. Visit your doctor and he can make a referral.



Osteoporosis Prevention

Osteoporosis is a disease that results from bone loss or the loss of bone density and tissue. It is normal to lose some bone density as you age but some people are at risk of losing more than others. You can decrease your risk of bone loss by eating a diet rich in the nutrient's that keep your bones healthy. Calcium is essential for healthy bones. The body uses and loses calcium every day. If more is lost then replaced bones loss will occur. Because the body does not make calcium, you must get calcium from the foods you eat. The amount you need is 1,000mg for adults ages 19 to 50 and over 50 years of age you need 1,200mg a day. Dairy foods are rich sources of calcium and also phosphorous needed to work with calcium. Some leafy green vegetables also contain calcium. If you have lactose intolerance, orange juice and cereals have been fortified with calcium. Protein is also necessary and the suggestion is in moderation with women after 19 years old requiring 46gm per day and men of the same age 56gm per day. Vitamin D is also important for calcium absorption and to prevent bone loss. The daily recommendation is 400 to 800 (IU) for adults under age 50 and 800 to 1,000 (IU) for adults age 50 and older. Most people can get Vitamin D through 15 minutes of sun exposure. Milk is fortified with Vitamin D. Magnesium, zinc, copper, iron, fluoride, Vitamins A and C are also required to prevent bone loss. Eating a well balanced diet that includes plenty of fruits and vegetables, whole grains, beans, nuts helps ensure that you're getting all you need.

Source: Everyday Health, Inc.

FLORIDA HEALTH SOLUTION ...SU SOLUCION

El Bueno vs. El Carb Malo

Los carbohidratos son una parte importante de una dieta saludable y se consideran la fuente primaria de energía del cuerpo. Es importante entender que no todos los carbohidratos son iguales. Los carbohidratos son o sencillo "malo" o complejo "bueno". La diferencia está basada en como ellos son hechos y como el cuerpo los procese. Los carbohidratos complejos tienen cadenas más largas de pedazos de azúcar y toma más tiempo para el cuerpo descomponerlos dando un nivel más constante de azúcar. Los carbohidratos simples tienen azúcares básicos que tienen menos valor para el cuerpo. Sin embargo, las frutas son consideradas azúcares simples pero tienen alta fibra que las hace ser buenas para el cuerpo. Mientras más alta es la azúcar y más bajo la fibra, peor es para usted. Muchos nutricionistas toman en consideración el índice de glicemia en un carbohidrato el cual básicamente le dice que tan rápido y que tan alto su azúcar en la sangre aumentara después de comer el carbohidrato que contiene la comida. En comparación a comer azúcar pura, las comidas con un índice bajo en glicemia, son más saludables para su cuerpo y usted se sentirá lleno por más tiempo después de comerlas. En conclusión, mire las etiquetas en la comida. Escoja alimentos altos en fibra, y escoja carbohidratos con un índice bajo en glicemia y evite postres de bajo nivel nutritivo, sodas, sirope artificial y caramelos.



Alerta De Salud Mental

La depresión es un problema común que puede ocurrir a cualquier edad, la edad usual en la que puede empezar es en los veintes con los casos más grandes entre los 25-44 años de edad. Puede ser vista en chicos y chicas jóvenes y es dos veces más común en mujeres adolescentes y adultas que en hombres. Recientemente, el estrés de la pérdida de un trabajo, la enfermedad de un familiar o la muerte puede aumentar el riesgo en ciertos casos. Personas con depresión pueden estar tristes y disminuyen energía, tienen poca concentración, dificultad al dormir, pérdida de interés en actividades usuales, sentimientos de culpa, cambios en los hábitos de comer. Si usted o un familiar tiene estos síntomas vaya con un doctor enseguida. Hay muchos medicamentos que usted puede tomar y hablar con un psicólogo puede ayudar. Florida Health Solution ha contratado con COMPASS HEALTH SYSTEMS, una compañía de salud mental que puede ayudar. Visite a su médico para que lo pueda referir.



Prevención De La Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que resulta de la pérdida ósea o la pérdida de densidad ósea y de tejidos. Es normal perder un poco la densidad ósea a medida que envejece, pero algunas personas están en riesgo de perder más que otras. Usted puede disminuir su riesgo de pérdida de hueso comiendo una rica dieta en nutrientes que mantendrá sus huesos sanos. El calcio es esencial para los huesos sanos. El cuerpo utiliza y pierde calcio todos los días. Si se pierde más calcio, una pérdida de huesos reemplazados se producirá. Debido a que el cuerpo no produce calcio, usted debe obtener el calcio de los alimentos que consume. La cantidad que usted necesita es de 1,000mg para adultos entre 19 a 50 años y más de 50 años de edad usted necesita 1,200mg al día. Los productos lácteos son fuentes ricas en calcio y fósforo necesario para trabajar con el calcio. Algunos vegetales de hoja verde también contienen calcio. Si usted tiene intolerancia a la lactosa, el jugo de naranja y cereales han sido fortificados con calcio. La proteína es también necesaria y la sugerencia es en moderación con la mujer después de los 19 años de edad que requieren 46gm al día y los hombres de la misma edad 56gm al día. La vitamina D también es importante para la absorción de calcio y prevenir la pérdida ósea. La recomendación diaria es de 400 a 800 (IU) para adultos menores de 50 años y 800 a 1,000 (IU) para adultos mayores de 50. La mayoría de las personas pueden obtener vitamina D a través de 15 minutos de exposición al sol. La leche fortificada con Vitamina D, Magnesio, zinc, cobre, hierro, flúor, Vitaminas A y C también se requieren para prevenir la pérdida ósea. Comer una dieta bien balanceada con muchas frutas y verduras, granos enteros, frijoles y nueces ayuda a asegurar que usted está recibiendo todo lo que necesita.

Fuente: Everyday Health, Inc