



How to keep your heart healthy

Your heart is one of the most important organs in your body. Do what you can to make sure it stays healthy. Start by calling your doctor to ask about these two tests:

- 1. Blood pressure test.** A healthy blood pressure is between 90 over 60 (90/60) and 120 over 80 (120/80). When blood pressure is too high, the heart has to work too hard to pump blood.
- 2. Cholesterol screening.** Not all cholesterol is bad, but a lot of bad cholesterol makes it hard for blood to flow. Adults should have this test once every five years.

There are ways to improve your heart health. Exercise and a good diet can help. Your doctor may also suggest a medication. Be sure to take it exactly as instructed.

Take care of your heart for a long, healthy life.

Cómo mantener su corazón saludable

Su corazón es uno de los órganos más importantes de su cuerpo. Haga lo que pueda para asegurarse de que esté saludable. Comience por llamar a su médico para preguntarle acerca de estas dos pruebas:

- 1. Prueba de la presión arterial.** Una presión arterial saludable se encuentra entre 90 sobre 60 (90/60) y 120 sobre 80 (120/80). Cuando la presión arterial se encuentra demasiado elevada, el corazón tiene que trabajar duro para bombear la sangre.
- 2. Prueba de detección del colesterol.** No todo el colesterol es malo, pero mucho colesterol malo dificulta el flujo sanguíneo. Los adultos deben someterse a esta prueba una vez cada cinco años.

Existen maneras para mejorar la salud de su corazón. El ejercicio y una buena dieta pueden ayudar. Su médico también puede sugerir un medicamento. Asegúrese de tomarlo exactamente como se lo indique.

Cuide su corazón para una vida larga y saludable.

Get to know your coverage

As a member, you should understand your benefits and what is covered. There is a lot you can learn about benefits from your Member Handbook. Or visit our website, www.sunshinehealth.com.

Here are some things you should know about:

- Free flu shots
- How to find a doctor or other provider
- How to get emergency care and other medical services
- How to send us a complaint
- How to start an appeal
- Your rights and responsibilities as a member
- Who to call if you need interpreter services

It's important to learn about your benefits so you can make the most of your health insurance. If you have a question, call **1-866-796-0530**.

New technology

We here at Sunshine Health watch for the latest medical care. This may include new medicine, tests or surgeries.

We also have a detailed process to confirm that new treatments are safe. We tell our providers about new services that are covered.

Free to members: Health tests for women

With Sunshine Health, women can get important health screenings for no cost. Mammograms and Pap smears are free.

WHAT IS PREVENTIVE CARE?

Preventive care is important. It is one of the best ways to stay healthy. Tests for cancer are a type of preventive care. They help catch cancer early, when it is easier to treat.

Regular checkups are also preventive care. They help you and your doctor look for potential signs of disease. For example, high cholesterol may lead to heart disease.

Unusual lumps or sudden weight loss may be signs of serious health conditions. Your doctor is an expert at

looking for signs of trouble.

WHAT CAN YOU DO?

Call your doctor to schedule your next check-up. Visit www.sunshinehealth.com to see our complete preventive health recommendations.



HOW CAN WE HELP YOU?

We can help you with many things. Just call Member Services at **1-866-796-0530** if you:

- Have questions
 - Need a copy of your handbook
 - Would like a paper copy of anything in this newsletter or on our website
- www.sunshinehealth.com

Your diabetes checklist

If you have diabetes, you should see your doctor every three to six months. You also need to schedule these tests once each year:

- **The HbA1c test** shows how well you have controlled your blood sugar levels over the past few months. Most people aim for an A1C of 7% or less.
- **A cholesterol test** measures the “bad” fats and the “good” fats in your blood. Bad fats can cause heart disease and good fats can help prevent it.
- **A urine screening test** makes sure that your kidneys are working properly. Diabetes can lead to kidney failure.
- **A vision test** checks for signs of eye disease caused by diabetes. Check with your doctor to see if you need this test every year.
- **A foot exam** checks for redness, blisters and other marks. Diabetes can cause poor circulation and dry skin that can turn into cracks and ulcers.

GRATIS PARA LOS SOCIOS: PRUEBAS DE SALUD PARA MUJERES

Gracias a Sunshine Health, las mujeres pueden obtener importantes pruebas de detección de salud sin costo alguno. Las mamografías y las pruebas de Papanicolaou son gratis.

¿Qué significa atención preventiva?

La atención preventiva es importante. Es una de las mejores maneras de estar saludable. Las pruebas para el cáncer son un tipo de atención preventiva. También detectan el cáncer a tiempo, cuando es más fácil de tratarlo.

Los chequeos regulares también son atención preventiva. Le ayuda a usted y a su médico a detectar posibles signos

de enfermedad. Por ejemplo, el colesterol alto puede derivar en una enfermedad cardíaca.

Los bultos inusuales y la pérdida de peso repentina pueden ser signos de condiciones de salud graves. Su médico es un experto en la detección de signos de problemas.

¿Qué puede hacer?

Llame a su médico para programar su próximo chequeo. Visite www.sunshinehealth.com para conocer todas nuestras recomendaciones preventivas sobre salud.

Conozca su cobertura

Como socio, usted debe entender sus beneficios y lo que se cubre. Hay mucho que aprender sobre beneficios de su manual para miembros. O visite nuestro sitio web, www.sunshinehealth.com.

A continuación hay algunas cosas que usted debería saber:

- Vacunas contra la gripe gratis
- Cómo encontrar un médico u otro proveedor
- Cómo obtener atención de emergencia y otros servicios médicos
- Cómo enviarnos una queja
- Cómo iniciar una apelación
- Sus derechos y responsabilidades como miembro
- A quién llamar si necesita servicios de intérprete

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su seguro de salud. Si tiene alguna pregunta, llame al **1-866-796-0530**.

Su lista de control para la diabetes

Si tiene diabetes, debe consultar a su médico cada tres a seis meses. También debe programar estas pruebas una vez al año:

- **La prueba HbA1c** muestra cuán bien ha controlado sus niveles de azúcar en sangre en los últimos meses. La mayoría de las personas apuntan a un resultado de 7% o menos en el análisis de A1C.
- **La prueba de colesterol** mide las grasas “malas” y las grasas “buenas” en la sangre. Las grasas malas pueden causar enfermedad cardíaca y las grasas buenas ayudan a prevenirla.
- **Una prueba de detección en orina** asegura que sus riñones estén funcionando adecuadamente. La diabetes puede provocar insuficiencia renal.
- **Una prueba de la visión** busca señales de enfermedad ocular provocada por la diabetes. Consulte a su médico si necesita realizarse esta prueba todos los años.
- **Una prueba del pie** verifica si tiene enrojecimiento, ampollas y otras marcas. La diabetes puede provocar mala circulación y piel seca, y esto puede convertirse en grietas y úlceras.

Nueva tecnología

Aquí en Sunshine Health nos ocupamos de lo último en atención médica. Esto puede incluir nuevos medicamentos, pruebas o cirugías.

También contamos con un proceso detallado para confirmar que los nuevos tratamientos sean seguros. Le comunicamos a nuestros proveedores acerca de los nuevos servicios que cubrimos.

¿Cómo podemos ayudarle?

Podemos ayudarle con muchas cosas. Solo llame a Servicios para Miembros al **1-866-796-0530** si:

- Tiene preguntas
- Necesita una copia del manual
- Desea una versión impresa de cualquier información de este boletín informativo o en nuestro sitio web www.sunshinehealth.com

How do you like **your care?**

We recently asked our members what they thought of their care. We asked if they are satisfied with our health plan. We got a lot of feedback. Thank you!

Sunshine Health will be using the results to help us improve. We want our members to rate us as excellent. Here is what Sunshine Health is working on:

- Increasing the number of members that get the flu shot – goal 50%
- Making sure that doctors help members quit smoking – goal 75%
- Providing members the information they need – goal 80%

SURVEY RESULTS

POSITIVE RESULTS	2015	2014
Rating of health plan	73.2%	65.4%
Rating of health care	75.4%	63.4%
Providing needed information	62.1%	60.3%
Flu vaccinations	31.7%	24.3%



¿Cómo le gusta su atención?

Recientemente les preguntamos a nuestros socios qué pensaban de su atención. Les preguntamos si están satisfechos con nuestro plan de salud. Recibimos muchos comentarios y opiniones. ¡Gracias!

Sunshine Health usará los resultados para ayudarnos a mejorar. Queremos que nuestros socios nos califiquen como “excelentes”. Estas son las cosas en las que Sunshine Health está trabajando:

- Aumentar la cantidad de miembros que se aplicaron la vacuna contra la gripe: objetivo del 50%
- Asegurarse de que los médicos ayuden a los miembros a dejar de fumar: objetivo del 75%
- Brindarle a los miembros la información que necesitan: objetivo del 80%

RESULTADOS DE ENCUESTA

RESULTADOS POSITIVOS	2015	2014
Calificación del plan de salud	73.2%	65.4%
Calificación de la atención médica	75.4%	63.4%
Brindar la información necesaria	62.1%	60.3%
Vacunas contra la gripe	31.7%	24.3%



sunshine health™

Published by Manifest LLC. © 2016. 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. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at 1-866-796-0530 Monday-Friday from 8 a.m. to 8 p.m. Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2016. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y 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. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-866-796-0530, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.



FLC_H

FL-SHP-HMWIN-Q1_16