



*****SNGLP
[name]
[street address]
[street address]
[city, state, zip]

M0044_4009 10Q1WinterSP CMS012710

Hace 40 años: una mirada retrospectiva a 1970

M*A*S*H y Hello Dolly! eran películas populares ▪ **"Let It Be"** de Los Beatles y **"ABC"** de los Jackson 5 estaban en la cumbre de los éxitos ▪ **Bajaron la edad para votar de 21 a 18** ▪ Una casa nueva costaba en promedio **\$23,450** ▪ **Los ingresos anuales eran en promedio \$9,400** ▪ Un auto AMC Gremlin costaba **\$1,879**

Lunes a viernes, 8 a.m. a 8 p.m.

1 866 550.4736

1 866 858.0659 TTY TDD

saludPHC.com

¡Hagamos ejercicio!

Physicians Health Choice ofrece programas de mantenimiento físico gratuitos en 2010

Todos sabemos que el ejercicio y un estilo de vida saludable van de la mano. Es más fácil decirlo que hacerlo, ¿verdad? Physicians Health Choice comprende que los adultos mayores no quieren ir al gimnasio y entorpecerse con pesas difíciles de manejar, averiguar cómo usar complicado equipo y aparatos para hacer ejercicio y seguramente no desean competir con jóvenes de veinte años. Tan sólo la idea de hacer ejercicio puede parecer amenazante y agobiante debido a todos estos factores. Es decir, ¡hasta ahora! En el 2010 Physicians Health Choice ha hecho arreglos para ofrecerles algo nuevo a sus integrantes: participación en un programa de mantenimiento físico gratis. ¿Cómo difiere éste de programas de mantenimiento físico y membresías en gimnasios tradicionales? Se diseñó exclusivamente para los adultos mayores. Estos programas son únicos porque:

1. Las instalaciones cuentan con entrenadores de mantenimiento físico especializados en programas para adultos mayores. La meta es fomentar un ambiente cómodo y tranquilo que aliente a todos a participar.
2. Accesibilidad a las comodidades de la instalación que varía según la localidad pero puede incluir aeróbicos acuáticos, clases de baile, clases específicamente para mujeres, clases de mantenimiento físico sólo para adultos mayores e instrucción personal sobre equipo fácil de usar. ¡Hasta le invitarán a eventos sociales!
3. No se trata de hacerse más fuerte nada más. El programa de mantenimiento físico sirve para mejorar la flexibilidad y movilidad.
4. ¡No estará solo! Los entrenadores de mantenimiento físico están ahí en todo momento y usted además tendrá el apoyo de otros adultos mayores que también desean tener un estilo de vida saludable.

La American Heart Association dice que el ejercicio puede reducir el riesgo de que le dé diabetes tipo 2, cardiopatía y ciertos tipos de cáncer. Puede aliviar la rigidez de las articulaciones e incluso prevenir demencia prematura¹. Las investigaciones del Instituto Nacional de la Salud muestran que los adultos mayores perjudican su salud mucho más al no hacer ejercicio que al hacerlo². Aunque usted haya sido inactivo casi toda su vida, nunca es muy tarde aprovechar los beneficios de un programa de ejercicio. "Salir, hacer ejercicio y tener una vida social es igual de importante para su salud que ver al médico", dice el doctor George Rapier, fundador y presidente de Physicians Health Choice.



Así que ¿qué espera? Llame a Servicio al cliente al 1-866-550-4736 (usuarios de TTY pueden llamar al 1-866-858-0659) entre 8 a.m. y 8 p.m. de lunes a viernes y uno de nuestros representantes de Servicio al cliente puede ayudarle a buscar una instalación cercana. ¡Ya es hora de hacer ejercicio y amistades!

¹www.americanheart.org

²http://health.nih.gov

En este número:

Medicinas genéricas
recetadas pág. 2

¡Usted preguntó!.... pág. 3

Qué esperar cuando salga
del hospital pág. 3

Hace 40 años:
una mirada retrospectiva a
1970 pág. 4

Medicinas genéricas recetadas

La verdad, los mitos y cómo ahorrarle a su bolsillo

Por Jay Messeroff, Farmacéutico registrado | Director farmacéutico de Physicians Health Choice

¿Sabía usted que las medicinas genéricas recetadas pueden costar hasta un 80% menos que las mismas de marca? ¿Parece demasiado bueno para ser verdad? No lo es. En mis 33 años como Farmacéutico he visto ambos puntos de vista: las personas que exigen medicinas genéricas porque les gusta ahorrar y aquéllas que las rechazan a favor de marcas más costosas anunciadas en el televisor. Es difícil creer que una receta médica que cuesta \$100 puede conseguirse por \$25, **sin perder la calidad.**

Permítame explicar cómo funciona esto: cuando una empresa farmacéutica inventa un medicamento nuevo, invierte bastante tiempo y dinero en la investigación y producción, por lo que la FDA (las siglas en inglés para Administración de Drogas y Alimentos) le otorga a esa empresa la patente que le permita ser el único fabricante y vendedor del medicamento. Esto puede tardar hasta 20 años. (Es por eso que no toda medicina de marca ofrece una genérica). Una vez que vence la patente, otros fabricantes de fármacos pueden registrar la solicitud con la FDA para producir y vender versiones genéricas. Ya que estos fabricantes no tienen que incurrir en los gastos del fabricante de la marca original, pueden cobrar mucho menos. La competencia entre las medicinas genéricas también funciona a su favor en cuanto a los costos. Veamos algunos malentendidos comunes sobre las medicinas genéricas:

Mito n° 1: las medicinas genéricas no son tan seguras como las de marca.

La FDA impone las mismas pautas de seguridad y eficacia a TODAS las medicinas. "Las personas pueden usarlas con toda confianza", afirma el doctor Gary Buehler, Director de la Oficina de fármacos genéricos de la FDA¹.

Mito n° 2: las medicinas genéricas cuestan menos porque no son tan eficaces como las de marca y se fabrican en instalaciones de menos calidad.

Las normas de la FDA exigen que una medicina genérica tenga la misma calidad, potencia, pureza y estabilidad que la de marca. Las mismas normas rigen a todos los fabricantes de medicinas. Si la FDA determina deficiencias en una fábrica de medicamentos, no le permitirá producir medicinas. Además, más o menos la mitad de todas las medicinas genéricas se fabrica en la misma fábrica que las mismas de marca.

La FDA exige que las medicinas genéricas funcionen tan rápido y tan eficazmente como las de marca.

activos deben ser los mismos y producir los mismos efectos medicinales.

En breve, cuando usted escoge medicinas genéricas está protegiendo su bolsillo. Otro "efecto secundario" positivo de las medicinas genéricas es que le permiten a Physicians Health Choice gastar dinero en otros servicios importantes que usted necesita, tales como cobertura dental y de la vista, membresías de gimnasio y más, sin costo alguno.

Por último, si usted tiene que escoger entre medicinas recetadas y otras necesidades, puede que califique para asistencia adicional del gobierno federal. Le invitamos a llamar a la oficina de Servicios sociales de Physicians Health Choice al 1-800-295-3315 (usuarios de TTY pueden llamar al 1-866-858-0659) de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. Hora del centro, para mayor información.



Jay Messeroff, Farmacéutico registrado
Director farmacéutico
Physicians Health Choice

Mito n° 3: las medicinas genéricas contienen diferentes ingredientes que las de marca y por eso tardan más en funcionar.

Las medicinas genéricas sí pueden tener otro color, sabor u otro ingrediente inactivo que las de marca. Esto se debe a las leyes de EE.UU. que rigen las marcas comerciales y no permiten que una medicina genérica tenga un aspecto exacto a la de marca. La FDA exige que las medicinas genéricas funcionen tan rápido y tan eficazmente como las de marca. Los ingredientes

Qué esperar cuando salga del hospital

En Physicians Health Choice los Administradores de casos son el enlace entre los cuidados de hospital, de casa y de seguimiento

Hecho: uno de cinco beneficiarios de Medicare que salen del hospital vuelve a ingresar dentro de un mes. Dentro de tres meses un tercio regresa al hospital. Esto se debe principalmente a la falta de atención de seguimiento y a la ausencia de una persona que haga valer las indicaciones del hospital¹. Esperamos que nunca le internen en el hospital pero si ingresa, tenga la seguridad de que el Administrador de casos de Physicians Health Choice estará con usted en todo momento.

Un administrador de casos es una persona (un trabajador social o una enfermera) que ayuda a planear, coordinar, vigilar y evaluar los servicios médicos del paciente, enfocándose en la calidad de atención, el seguimiento de los servicios y la economía. "Muy a menudo vemos pacientes que caen en el olvido cuando les dan de alta del hospital. Se les olvida darle seguimiento con su Médico de cabecera, posiblemente no tienen transporte para llegar a la cita, no están seguros cómo ordenar equipo médico nuevo que se les recetó o se confunden con el cambio de las medicinas que necesitan tomar", dice Mónica Jiménez-Corniel, enfermera registrada y vicepresidenta de Control de uso de Physicians Health Choice. "Nuestra meta es reducir los ingresos al hospital y ayudarles

a nuestros integrantes durante el período de transición, asignándoles una sola persona que maneje todo". Lo más importante que usted puede hacer al salir del hospital es hacer la cita de seguimiento con su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés). Entre más pronto, mejor. Es imprescindible que su PCP esté informado de lo que le ocurrió cuando estuvo en el hospital y que organice sus siguientes cuidados médicos integrales.

Lo más importante que usted puede hacer al salir del hospital es hacer la cita de seguimiento con su PCP.

Esto es lo que puede esperar al salir y en adelante:

- Su Administrador de casos le visitará en el hospital para revisar su Expediente médico personal (fechas de los eventos, exámenes, procedimientos que le hicieron mientras que estuvo ahí) y estudiar los cambios a sus medicinas. Comentarán un plan de emergencia que delinea los síntomas que usted debe reconocer después de salir y las medidas que debe tomar.
- Su Administrador de casos hará una cita de seguimiento con su PCP dentro de 7 días de salir del hospital. Si es necesario su cuidador participará y se harán arreglos de transporte para asegurar que usted asista a esta importante consulta.
- Cuando vaya a la cita de

seguimiento con su PCP, asegúrese de informarle que recientemente le dieron de alta del hospital. Lleve su Expediente médico personal con todos los otros papeles que recibió cuando le dieron de alta. Esto asegura que su PCP esté enterado de lo que ocurrió cuando usted estuvo en el hospital y de los cambios a sus medicinas. La razón más común por la que vuelven a ingresar pacientes al hospital es porque toman medicinas equivocadas debido a la confusión o falta de comunicación con su médico de cabecera después de salir.

• Su Administrador de casos se comunicará con usted después de su cita con el PCP para contestar las preguntas que usted pueda tener y asegurar que confíe en su plan de cuidados más adelante.

Una estancia en el hospital es estresante. Puede ser aún más difícil llegar a casa para acostumbrarse a los cambios y cuidarse a sí mismo. Nuestros Administradores de casos ayudan a mitigar esta transición y aseguran que usted reciba la atención necesaria durante este tiempo tan importante. ¿Desea saber más acerca de nuestros Administradores de casos? Llame a Servicio al cliente al número indicado en el reverso de este boletín.

¹www.commonwealthfund.org

¡Usted preguntó!

P: ¿Adónde puedo acudir para atención dental rutinaria? especialistas en el país.

-Mary Ayala, El Paso, TX

R: Physicians Health Choice le ofrece tratamientos de fluoruro, radiografías, exámenes y limpiezas dentales de rutina sin costo. Le damos este beneficio en colaboración con Careington Dental Network, una de las redes dentales de más rápido crecimiento en el país. Diseñada por dos dentistas, esta red cuenta con más de 65,000 dentistas generales y

Para buscar un dentista de Careington cercano, visite el sitio Web www.careington.com/phc y siga el enlace Provider Search (buscar proveedor). Escriba su número de certificado; aparece en su tarjeta de identificación dental.

¿No tiene Internet? Como siempre, puede llamar a Servicio al cliente al número telefónico indicado en el reverso de este boletín.