

Care Access Newsletter

Care Access Health Plan, Inc • PO BOX 4276 • Hallandale • FL • 33008-4276 • Phone: 1 (866) 429-2882

Summer Tips for Healthier Living

With South Florida's warm summer days, the living may not be easy; but life in summer can feel less stressful---because it's summer! As adults we are likely to have a "school's out" attitude in summer. That's why we at Care Access think summer is a perfect time to improve your health in ways that are calm and easy.

We are passing along these 8 tips to our Care Access Members we reviewed in recent articles from WebMD where they surveyed health experts in the fields of diet, fitness, stress, vision, and oral health. They gave the following suggestions for a simple plan this summer to boost personal health.

1. Give Your Summer Diet a Berry Boost

If you can do one thing this summer to improve your diet, it would be to try berries. Add eating blackberries, blueberries, or strawberries to your diet once a day or once a week to help you add antioxidants (a substance that inhibits the destructive effects in the body) to your preventive health plan. They may help prevent damage to tissues and reduce the risks of age-related illnesses. Blueberries and blackberries are especially antioxidant-rich. A big bonus: Berries are also tops in fiber, which helps keep cholesterol low and may even act as a deterrent to some cancers.

2. Get Dirty - and Stress Less

To improve your stress level, mow the lawn, plant in your yard or garden; cultivate a flower box, or if the space you have to use is small, do your planting in a few flower pots – indoors or outside.

Experts say just putting your hands in the soil is a "grounding" experience. And when life feels like it is moving so fast your feet are barely touching the ground, being mentally grounded can help relieve physical and mental stress--so working in the yard can be a good thing!

3. Floss Daily

Oral health is often overlooked as a key tool for healthier living. You know you need to, now it's time to start: floss every single day. While it may sound crazy, do it at the beach (in a secluded spot), while reading on your patio, or when watching TV -- and the dreaded flossing task will breeze by.

Flossing reduces oral bacteria, which improves overall body health, and if oral bacteria are low, your body has more resources to fight bacteria

elsewhere. Floss daily and you're doing better than at least 85% of people.

4. Get Outside to Exercise

Get outside; it may be hot but activities outside can also be a stress reducer. Pick at least one outdoor activity – take a walk, ride your bike, go on a nature hike, playing games such as tag with your kids, roller blading, or swimming – it will stop that locked in feeling that you get in a gym workout. Remember, the family that plays together not only gets fit together – it's also a great way to create bonding time, and allows your exercise time to become family time too!

5. Be Good to Your Eyes

To protect your vision at work and at play, wear protective eyewear. When outdoors, wear sunglasses that block at least 99% of ultraviolet A and B rays. Sunglasses can help prevent cataracts, as well as wrinkles around the eyes.

And when playing sports or doing tasks such as mowing the lawn, wear protective eyewear. Ask your eye doctor about the best type; some are sport-specific.

6. Take Time Off!

Whether it is just a few days, or if you can do it, a little longer, time off will help improve your heart health; and by taking advantage of summer's slower schedule, you can use your time off to unwind.

Time off can have multiple benefits: It can help lower your blood pressure, lower heart rate, and reduce stress hormones such as cortisol, which contributes to a widening waist and an increased risk of heart disease.

7. In Summer with Alcohol – Go Lite.

Summer's a great time to skip drinks with hard alcohol and choose a light, chilled alcoholic beverage (unless you are pregnant or should not drink for health or other reasons).

Lighter drinks like sangria (table wine diluted with juice), a cold beer, or a wine spritzer are all refreshing but light. All should be in moderation – defined as one to two drinks daily – alcohol can protect against heart disease.

8. Take time to Sleep

Resist the urge to stay up later during long summer days. Instead pay attention to good sleep hygiene by keeping the same bedtime and wake-up schedule and not drinking alcohol within three hours of bedtime.

It's also a good idea to avoid naps during the day unless you take them every day at the same time, for the same amount of time.

As your health plan, Care Access is dedicated to providing you with healthful information to help you live healthier and focus on prevention and wellness. At Care Access Health Plan we urge you see your primary care physician for regular check-ups and ask you to recognize and understand your lifestyle habits and identify your risk factors which will enabled you to work with your PCP to help keep you active and healthy.

Important Reminders

Stay Healthy by Visiting Your Doctor Regularly

Care Access urges you to schedule an appointment with your Care Access Primary Care Physicians within the first 60-90 days of enrollment and then on a regular basis to stay healthy.

Tell Your Doctor About Your Allergies

It is important to remember to tell your physician if you have any allergies to ANYTHING, and ANY kind of reactions to any medications.

For Pharmacy Benefits You Need A Care Access Physician Referral

If you have prescriptions written by physicians who are not in the Care Access Provider Directory your prescription may be denied. If you are a new Member, do not use old prescriptions written by a non-participating doctor, as your prescriptions may be denied.

If you have a pharmacy or a prescription problem please call our Member Services line during business hours, from 9 am to 5 pm at 866-429-2882 or 305-614-5050, or CVS/Caremark (after hours) at 866-240-4912.

When Referrals Are Needed

Follow these steps to see a medical specialist:

- To see a medical specialist your primary care physician must issue an Authorization.
- Tell your physician to call Care Access for the required Authorization.
- After authorization you will be able to see a medical specialist
- If a problem occurs, call Member Services at 305-614-5050.



Care Access Newsletter

Care Access Health Plan, Inc • PO BOX 4276 • Hallandale • FL • 33008-4276 • Phone: 1 (866) 429-2882

Sugerencias Para Una Vida Saludable Durante El Verano

La vida quizás no sea fácil durante los calurosos días de verano en el Sur de la Florida; pero la vida durante el verano puede resultar menos estresante simplemente por el hecho de ser verano. Como adultos probablemente asumimos una actitud de que “los muchachos están de vacaciones” en el verano. Es por eso que nosotros aquí en Care Access consideramos que el verano es la época perfecta del año para mejorar su estado de salud de varias formas tranquilas y fáciles. A continuación les brindamos a nuestros miembros los siguientes 8 consejos que hemos leído en artículos recientes publicados en el ciber sitio WebMD en los cuales se realizaron encuestas a expertos de salud en los campos de dietas, bienestar físico, estrés, visión y salud bucal. Estos plantearon las siguientes sugerencias para el siguiente sencillo plan de verano dirigido a mejorar su salud personal.

1. Mejore su dieta de verano con más frutillas

Si hay algo que uno puede hacer este verano para mejorar su dieta sería intentar comer más frutillas. El agregar más moras, arándanos o fresas a su dieta ayudará a incorporar más antioxidantes (una sustancia que inhibe los efectos destructivos de la oxidación en su cuerpo) a su plan de salud preventiva. Las frutillas pueden ayudar a impedir daños a los tejidos y reducir los riesgos de enfermedades relacionadas con la edad. Los arándanos y las moras son especialmente ricos en anti-oxidantes. Una bonificación adicional: las frutillas también tienen mucha fibra lo cual ayuda a mantener el colesterol bajo y tal vez también actúe como un agente disuasivo de algunos tipos de cánceres.

2. Ensúciase y tendrá menos estrés

Para mejorar sus niveles de estrés, corte el césped, siembre plantas en su patio o jardín; cultive un cajón de flores, o si tienes muy poco espacio disponible, haga sus labores de siembra en unas cuantas macetas para plantas – ya sea en interiores o exteriores. Los expertos dicen que poner las manos en la tierra es una experiencia de hacer “tierra”. Y cuando la vida parece que se está moviendo tan rápido que sus pies apenas tocan el suelo, estar mentalmente haciendo tierra puede ayudar a aliviar el estrés mental y físico, así que trabajar en el patio puede resultar muy bueno.

3. Use seda dental diariamente

A menudo no se hace caso a la salud bucal como un elemento clave para una vida más saludable. Usted debe saber que ahora mismo es el momento de empezar: use seda dental diariamente. Aún cuando pudiera parecerle un poco descabellado, use la seda dental en la playa (en un lugar poco frecuentado), mientras esté leyendo en su patio, o cuando estás mirando la televisión, y terminará la pesada tarea de pasarse la seda dental sin darte cuenta. Pasarse seda dental entre los dientes reduce las bacterias bucales lo cual mejora la salud de su cuerpo en general y cuando sus niveles de bacterias bucales están bajos

entonces su cuerpo tiene más recursos para luchar contra las bacterias en otras partes de su cuerpo. Use seda dental diariamente y le irá mejor que al menos el 85% de las demás personas.

4. Salga afuera a hacer ejercicios

Salga afuera; quizás haga calor pero las actividades al aire libre también pueden ser un factor de reducción de estrés. Seleccione al menos una actividad al aire

Como su plan de salud, Care Access está dedicado a brindarle información saludable para ayudarle a que lleve una vida más sana y se enfoque en la prevención y el bienestar. En el plan médico de Care Access le instamos a que vea a su médico de atención primaria para los chequeos regulares y le pedimos que reconozca y entienda los hábitos en su estilo de vida y que identifique sus factores de riesgo. Esto le permitirá trabajar con su médico de atención primaria para ayudarle a que se mantenga activo y sano.

libre: realice una caminata, monte su bicicleta, dé un paseo por el campo o el bosque, juegue a los pegados con sus hijos, ve a patinar o nadar y así eliminará esa sensación de estar encerrado cuando se ejercita en un gimnasio. Recuerde que la familia que juega junto no sólo logra el bienestar físico junto sino también resulta una forma fantástica de crear tiempo de enlace familiar y permite que el tiempo para la ejercitación se convierta también en tiempo para estar juntos como familia.

5. Sea bueno con sus ojos

Proteja su visión tanto en el trabajo como cuando está jugando, use gafas de protección. Cuando estás al aire libre utilice gafas de sol que pueden bloquear al menos el 99% de los rayos violetas tipo A y B. Las gafas de sol pueden ayudar a impedir las cataratas así como las arrugas alrededor de sus ojos. Y al practicar deportes o al hacer tareas como cortar el césped, utilice gafas protectoras. Pregúntale a su oculista ya que algunas gafas son específicas para determinados deportes.

6. ¡Tómese algunos días libres!

Aunque sea sólo unos pocos días o si puedes un poco más de tiempo, unos cuantos días libres le ayudarán a mejorar la salud de su corazón y al aprovecharse del ritmo más lento del verano, usted podrá utilizar su tiempo libre para relajarse. El tiempo libre puede tener múltiples beneficios: puede ayudar a reducir su tensión sanguínea, bajar el ritmo cardíaco y reducir hormonas estresantes tales como el cortisol que contribuye al aumento de la cintura y riesgo incrementado de enfermedades cardíacas.

7. El verano y las bebidas alcohólicas: reduzca el consumo

El verano es una temporada fantástica para evitar las bebidas alcohólicas fuertes y optar por bebidas alcohólicas ligeras y frías (salvo que esté embarazada o no debes tomar por razones de salud u otras). Bebidas ligeras como la sangría (vino de mesa diluido con jugos), una cerveza fría o un tinto de verano son todos refrescantes pero a la vez ligeros. Todo consumo de bebidas alcohólicas debe ser con moderación, definido como uno o dos tragos diariamente, lo cual puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón.

8. Tómese el tiempo para dormir

Resista la tentación de mantenerse despierto hasta más tarde durante los largos días del verano. Por el contrario, preste atención a la buena higiene del sueño al mantener el mismo horario para acostarse y levantarse y no tomar bebidas alcohólicas durante un plazo de tres horas antes de irse a dormir. También resulta una buena idea evitar las siestas durante el día al menos que usted siempre duerma una siesta todos los días a la misma hora y durante la misma cantidad de tiempo.

Recordatorios Importantes

Manténgase saludable al visitar regularmente a su médico

Care Access le insta a que programe una cita con su médico de atención primaria durante los primeros 60-90 días siguientes a su afiliación al plan y luego regularmente, para mantenerse sano.

Comuníquese al médico si tiene alergias

Es importante que recuerde decirle a su médico si tiene alguna alergia a LO QUE SEA, y CUALQUIER tipo de reacciones que tenga a los medicamentos.

Para los beneficios de farmacia necesitará un médico

Si tiene recetas médicas elaboradas por médicos que no son parte del Directorio de Proveedores de Care Access, es posible que le nieguen el medicamento recetado. Si usted es un nuevo Afiliado, no utilice recetas anteriores que le haya escrito un médico que no pertenece al directorio, ya que le pueden negar sus medicamentos recetados.

Recuerde que si tiene cualquier problema con la farmacia o con una receta médica, puede llamar a la línea de servicios a los Afiliados durante el horario laboral, de 9 a. m. a 5 p. m. al 866-429-2882 o al 305-614-5050, o a CVS/Caremark (después de horas) al 866-240-4912.

Cuándo son necesarios los referidos

Siga los siguientes pasos para ver a un especialista médico:

- Para ver a un especialista médico, su médico primario debe emitir una autorización.
- Indíquelo a su médico que llame a Care Access para la autorización requerida.
- Después de la autorización, podrá ver al especialista médico
- Si ocurre algún problema, llame a servicios a los Afiliados al 305-614-5050.

