



ILLINOIS | 2010 | EDICIÓN IV

# HARMONY

## HAPPENINGS



## MAGNÍFICAS NOTICIAS SOBRE SUS BENEFICIOS Y SERVICIOS PARA 2011

A partir del 1 de enero de 2011, ¡Harmony ha agregado más beneficios dentales para adultos de 21 años de edad en adelante! También hemos agregado nuevos artículos de venta libre (OTC), que usted puede elegir y pedir cada mes.

### NUEVOS BENEFICIOS DENTALES

Los nuevos servicios cubrirán:

- Tratamiento de conducto radicular molar
- Pulido y raspado periodontal
- Alisado radicular (limpieza profunda)

Harmony continuará cubriendo los exámenes y la limpieza regulares sin necesidad de aprobación previa. Estos servicios no se han modificado:

- Evaluación oral periódica (1 por año)
- Profilaxis para adultos (eliminación de placa y limpieza de los dientes para prevenir las caries y enfermedad de las encías—1 por año)

Su dentista necesitará autorización previa (aprobación) para:

- Tratamiento de conducto radicular molar (excluye la restauración final, 1 de por vida)
- Pulido y raspado periodontal, y alisado radicular (limpieza profunda, más de 4 dientes por cuadrante, 1 cada 24 meses)

Para recibir estos servicios, solo llame al consultorio de su dentista. Pregunte si forman parte de la red DentaQuest para Harmony Health Plan. Para obtener ayuda para encontrar un dentista, llame a DentaQuest al **1-888-684-2026**. Siga las instrucciones para los servicios dentales. Los usuarios de TTY, por favor llamar al **1-877-650-0952**.

Tenga en cuenta que si usted está recibiendo un tratamiento en curso, es posible que pueda terminarlo con su dentista actual. Hable sobre esto con su dentista o llame a Harmony al **1-800-608-8158** de inmediato. Los usuarios de TTY, por favor llamar al **1-877-650-0952**.

### NUEVOS ARTÍCULOS DE VENTA LIBRE (OTC) AHORA DISPONIBLES

Para su conveniencia, hemos agregado estos artículos nuevos a nuestra lista de artículos de venta libre (OTC) para 2011. Ahora usted puede optar por pedir lo siguiente, además de los otros artículos de Harmony +10 que pueda necesitar cada mes.

Artículo	Producto genérico equivalente	Descripción de la marca	Cant./Tamaño	Precio
124	Toallitas para higiene femenina	Toallitas para higiene femenina	12	\$2.00
125	Pañales para bebés premium medianos	Pañales para bebés premium medianos	18	\$8.00
126	Pañales para bebés premium grandes	Pañales para bebés premium grandes	16	\$8.00
127	Pañales para bebés premium extragrandes	Pañales para bebés premium extragrandes	14	\$8.00
128	Protector solar con factor de protección (SPF) 30	Protector solar con factor de protección (SPF) 30	1	\$6.00
129	Papel tisú facial Preference	Papel tisú facial Preference	1	\$2.00
130	Prueba de embarazo	Prueba de embarazo	1	\$9.00
131	Termómetro de banda para fiebre	Termómetro de banda para fiebre	2.1 oz	\$3.00

Nos sentimos muy complacidos de ofrecerle muchos beneficios adicionales. Para más información o para solicitar un certificado de cobertura o el directorio de proveedores, visite [www.harmonyhpi.com](http://www.harmonyhpi.com). O llame al **1-800-608-8158** (TTY **1-877-650-0952**). El horario de atención es de lunes a viernes de 8am a 5pm, hora del centro.

## ¡PIDA SUS ARTÍCULOS DE OTC DE HARMONY +10 POR INTERNET!

Si ya es un usuario registrado en nuestro sitio web, simplemente:

1. Inicie la sesión
2. Seleccione "Over-the-Counter (OTC) Items" ("artículos de venta libre (OTC)")

Si usted no es un usuario registrado, es fácil llegar a serlo.

1. Vaya a [www.harmonyhpi.com](http://www.harmonyhpi.com)
2. Haga clic en "Member sign up" (Inscripción para miembros)
3. Siga los pasos sencillos para registrarse

Usted puede utilizar nuestro sitio web las 24 horas del día para:

- Ver sus pedidos anteriores
- Volver a solicitar artículos
- Verificar el estado de su pedido
- Y mucho más

Usted también puede realizar su pedido a través de nuestro sistema telefónico automatizado. Simplemente, llame al **1-800-608-8158** (TTY **1-877-650-0952**).

Está disponible las 24 horas del día y puede utilizarlo para comprobar el estado de sus pedidos. ¡Descubra usted mismo cómo facilitamos el pedido de artículos de OTC!





## SERVICIOS CUBIERTOS PARA TRATAR EL CÁNCER DE MAMA

Harmony Health Plan cubre la extracción de una mama para tratar el cáncer (mastectomía). Si un miembro se realiza una extracción de mama, puede elegir que se la reconstruyan. El plan cubrirá estos servicios si el miembro y su médico están de acuerdo que son necesarios:

- Reconstrucción de la mama que fue extraída.
- Cirugía en la otra mama para que se vea como la mama reconstruida.
- Otros servicios necesarios después de la extracción de una mama.

Si tiene preguntas, por favor llámenos al 1-800-608-8158 (TTY 1-877-650-0952). El horario de atención es de lunes a viernes de 8am a 5pm, hora del centro.



**Harmony Health Plan cubre la extracción de una mama para tratar el cáncer.**



## USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR EN 2011

Dejar de fumar es difícil. Muchas personas tratan de hacerlo varias veces antes de dejar el hábito definitivamente. ¡Pero usted puede hacerlo! Resuelva dejar el cigarrillo en el nuevo año. Esta información puede ayudar.

### BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Más de 430,000 estadounidenses mueren cada año debido al hábito de fumar. Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, problemas con el embarazo y enfermedades pulmonares.

Cuando deje de fumar...

- Su probabilidad de enfermarse debido al cigarrillo disminuirá.
- Tendrá más energía y respirará más fácilmente.
- Si usted está embarazada, su bebé recibirá más oxígeno y será más saludable.
- Las personas con las que vive, especialmente sus hijos, estarán más saludables.
- Usted tendrá más dinero para gastar en otras cosas que no sean cigarrillos.

Siga un plan de acción que le ayude a dejar de fumar.

- Prepárese
- Obtenga los medicamentos
- Obtenga ayuda
- No vuelva a fumar

### PREPÁRESE PARA DEJAR DE FUMAR

1. Fije una fecha para dejar el hábito.
2. Cambie las cosas que lo rodean.
  - Saque de su vista todos los cigarrillos y ceniceros de su casa, de su automóvil y de su lugar de trabajo.
  - No permita que otras personas fumen en su casa.

### OBTENGA MEDICAMENTOS QUE LE AYUDEN A DEJAR DE FUMAR

Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden facilitarle el abandono del hábito. El/ella puede ayudarle a decidir cuál de ellos podría funcionar mejor para usted.

### OBTENGA AYUDA

- Informe a su familia, a sus amigos y a las personas con las que trabaja que dejará de fumar. Pídeles su apoyo.
- Hable con su médico, su enfermera u otro profesional del cuidado de la salud. Ellos pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Reúnase con otras personas que estén tratando de dejar el hábito o llame a una línea directa.

Para averiguar dónde puede obtener ayuda en su área, llame sin cargo a la Sociedad Americana contra el Cáncer al 1-877-44U-QUIT.

### ABANDONE EL HÁBITO DE FUMAR PARA SIEMPRE

- Evite el alcohol y estar cerca de personas que fumen.
- Coma alimentos saludables y haga ejercicio regularmente.
- Mantenga una actitud positiva—¡Usted puede lograrlo!

Si tiene un “desliz” y fuma, no se dé por vencido. Fije una nueva fecha y retome el camino.

Para apoyo adicional, llame a Servicios a Miembros al 1-800-608-8158 (TTY 1-877-650-0952).

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

## CITAS: ASISTIR ES SU OBLIGACIÓN

Es muy importante que asista a sus citas de visitas médicas. Esto incluye pruebas de laboratorio y radiografías. No asistir significa que no recibirá el cuidado que necesita. También perjudica la programación del médico. Y cuando usted llega tarde, su médico no puede dedicarle todo el tiempo que usted desea y merece.

Si usted no puede asistir a una cita programada, por favor llame a su médico con al menos un día de anticipación. Si tiene dificultad para hacer una cita, llame a Servicios a Miembros al 1-800-608-8158 (TTY 1-877-650-0952).

## PROTÉJASE CONTRA LA GRIPE

La gripe es una infección viral altamente contagiosa. En un año promedio, la gripe causa 36,000 muertes y más de 200,000 hospitalizaciones en los EE.UU. *Tome medidas para protegerse.* Esto significa recibir una vacuna contra la gripe tan pronto como esté disponible, por lo general en el otoño, y durante el tiempo La gripe puede ocurrir en cualquier momento entre noviembre y mayo. Durante este tiempo, los virus de la gripe se propagan.

**Vacúnese.** La vacuna antigripal anual es la mejor manera de reducir la probabilidad de enfermarse de gripe. La vacuna contra la gripe tarda aproximadamente dos semanas en desarrollar una respuesta inmunológica. *Por esa razón, es importante vacunarse contra la gripe lo antes posible.*

Harmony ofrece vacunas antigripales GRATIS. Todo lo que debe hacer es presentar su tarjeta de ID de miembro a cualquiera de los proveedores de nuestra red. Para encontrar un proveedor cercano, llame al 1-800-608-8158 (TTY 1-877-650-0952). O visite [www.harmonyhpi.com](http://www.harmonyhpi.com).

Fuente: Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC)



## CREE SU PROPIO PLAN DE APTITUD FÍSICA PARA LA FAMILIA

Usted juega un papel importante en la formación de la actitud de sus hijos hacia el ejercicio. A continuación incluimos algunos consejos útiles para que toda su familia sea más activa.

- Haga que la actividad física sea parte de la rutina diaria de su familia. Deje tiempo libre para hacer caminatas familiares o para participar en juegos activos todos juntos.
- Déle a sus hijos juguetes y equipos activos. Llévelos a lugares donde puedan mantenerse activos, como un parque local.
- Anime a sus hijos cuando participen en actividades físicas. Aliéntelos cuando muestren interés en actividades nuevas.
- Haga que la actividad física sea divertida. Puede ser cualquier cosa que su hijo disfrute, desde deportes en equipo hasta juegos en su tiempo libre.
- Asegúrese de que las actividades sean apropiadas para su edad. Y para garantizar su seguridad, proporcioneles equipos como cascos y protectores para muñecas y rodillas.
- Encuentre un lugar conveniente para estar activo con regularidad. Un parque local o un centro recreacional puede ser el espacio perfecto.
- Limite el tiempo de televisión y juegos de video a dos horas por día como máximo. ¡Anime a los niños a caminar, correr o bailar!

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

## LOS MIEMBROS DE SEXO FEMENINO PUEDEN ELEGIR A UN PROVEEDOR DE CUIDADO DE LA SALUD DE LA MUJER

La legislación de Illinois permite a los miembros de sexo femenino seleccionar “un proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer” además de su médico de cuidado primario (PCP). El proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer puede especializarse en obstetricia o ginecología (OB/GYN), o en medicina familiar. Usted puede consultar a este profesional sin necesidad de un referido de su PCP.

Usted puede elegir un proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer si aún no lo ha hecho. Pero usted no tiene que elegir uno. Puede continuar viendo a su PCP y ser referida a un OB/GYN si es necesario.

Su proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer debe formar parte de su plan. Llámenos para obtener la lista de especialistas participantes. Usted puede llamar al 1-800-608-8158 (TTY 1-877-650-0952).

Le enviaremos la lista dentro de los 10 días después de su llamada. El nombre de su PCP está en su tarjeta de ID de miembro. Si desea elegir un proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer, por favor llámenos.



**La legislación de Illinois permite a los miembros de sexo femenino seleccionar “un proveedor principal de cuidado de la salud de la mujer” además de su médico de cuidado primario (PCP).**

