

MEMBER BULLETIN

SPRING 2014

7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
TEL (305) 269-2000 FAX (305) 269-2083
WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM
FHS.PHC.MEMBULL WINTER2013



BLOOD PRESSURE MONITORING



Not knowing you have high blood pressure is the biggest problem faced in improving this disease burden. The only way to know you have high blood pressure is having your blood pressure taken by your physician or at any location where you can have the reading

taken. Once you know you have high blood pressure there are lifestyles changes you can make that will help lower or even prevent having to use antihypertensive drug therapy. The US National High BP Education Program in 2002 outlined recommendations for the primary prevention of hypertension:

- 1.) maintain normal body weight for adults (BMI of 20-25)
- 2.) reduce dietary sodium intake to <100mmol/day (<6g of sodium chloride or <2.4g of sodium per day)
- 3.) engage in regular aerobic physical activity such as brisk walking (> or equal to 30 minutes per day, most days of the week)
- 4.) limit alcohol consumption to no more than 3 units/day in men and no more than 2 units/day in women
- 5.) consume a diet rich in fruit and vegetables (at least five portions per day)

Effective lifestyle modification may lower blood pressure as much as an individual antihypertensive drug. Combinations of two or more lifestyle modifications can achieve even better results. Having an annual physical exam which includes blood pressure measurement is the first step, recognition, lifestyle changes. Visit your FSH primary care physician who will evaluate and decide when it is appropriate to start you on an anti-hypertensive medication.

HOW OFTEN SHOULD I VISIT THE DENTIST?

The American Dental Association recommends that you visit your dentist once or twice a year. The frequencies of the dental visit are individually based. Some people may need to be seen more frequently.

Those members at greater risk for oral disease are smokers, diabetic and patients with periodontal gum disease. That is why the frequency of your dentist visit is best determined by your dentist at the time of your initial visit.



Thereafter going to your regular checkups will help to keep your gums and teeth healthy. Regular dental visit are necessary for the maintenance of healthy gums and teeth.

Through Florida Health Solution you may visit the dentist with a copayment as low as \$20.00 and through the PHC Panel J you are eligible for a once a year evaluation and prophylaxis with cleaning.

SKINNY FLAN RECIPE

Ingredients

1 ¾ cups whipping cream
1 cup milk (2% or whole)
Pinch of salt
1 teaspoon vanilla extract
1 cup sugar
1/3 cup water
1 tablespoon light corn syrup
3 large eggs
2 large yolks
7 tablespoons sugar



Instructions

1. Preheat oven to 350°. Combine cream, milk and salt in a saucepan. Bring to a simmer. Turn off heat and add vanilla extract. Set aside while making caramel.
2. Combine 1 cup sugar, 1/3 cup water and corn syrup in a heavy saucepan. Heat over low heat, stirring till sugar dissolves. Increase heat to high and cook without stirring, only swirling pan on occasion, till caramel turn's amber, about 10 minutes. Watch carefully so it does not burn. Quickly pour caramel into six ¾ cup ramekins and carefully rotate each ramekin to coat sides. Set ramekins into a roaster or baking dish.
3. Whisk eggs, egg yolks and remaining sugar in medium bowl until blended. Slowly drizzle cream mixture into egg mixture while whisking...but take care not to create too many bubbles. Pour custard through a fine mesh strainer to remove any cooked egg particles, then, divide mixture between the ramekins. Bake till centers of flan are gently set, about 40 minutes. Cool on wire rack about 2 hours, then cover and refrigerate overnight.
4. Yield: 6 Servings
5. Total time: 24 hours including overnight chilling
6. To serve, run small sharp knife around flan to loosen. Turn over onto plate. Shake gently to release flan. Carefully lift off ramekin allowing caramel syrup to run over flan. Repeat with remaining flans and serve.

LABCORP – A NEW OPTIONAL BENEFIT

Florida Health Solution is constantly striving to improve the benefits its provides our members. Beginning in February 24th, 2014 LabCorp will commence providing laboratory services to our members. This will be an additional benefit to you. LabCorp has flexible hours and various drawing stations located in all the counties we service. You will receive a LabCorp requisition form to take to the facility and all the results will be faxed to your provider in a timely manner.

Disclaimer: The presented information is provided to you for your reference and consideration. Remember, feature articles provide general information only. They are not meant to replace professional advice or imply coverage of specific clinical services or products.

BOLETIN DEL MIEMBRO

PRIMAVERA 2014

7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
TEL (305) 269-2000 FAX (305) 269-2083
WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM
FHS.PHC.MEMBULL SPRING2014



MONITOREO DE LA PRESION ARTERIAL



El no saber que usted tiene presión arterial alta es el problema más grande para enfrentar esta enfermedad. La única manera de saber si tiene presión arterial alta es tener su presión arterial tomada por su médico. Una vez usted sepa que

tiene presión arterial alta, hay muchos estilos de vida que usted puede cambiar que ayudaran a bajar la presión, o prevenir el uso de medicamentos anti hipertensos. El programa de educación nacional de presión arterial alta de Estados Unidos tiene recomendaciones para la prevención primaria de la hipertensión:

- 1.) Mantener el peso corporal normal en adultos (IMC de 20-25)
- 2.) Reducir el sodio en la dieta a <100mmol/día (<6g de cloruro de sodio o <2.4g de sodio por día)
- 3.) Realizar una actividad física aeróbica regular como caminar a pasos ligeros (> o igual a 30 minutos por día, la mayoría de los días de la semana)
- 4.) Limitar el consumo de alcohol a no más de 3 unidades/día en hombres y no más de 2 unidades/día en mujeres
- 5.) Consumir una dieta rica en frutas y vegetales (al menos 5 porciones por día)

Modificación del estilo de vida puede bajar la presión arterial tanto como el medicamento anti hipertenso. La combinación de dos o más modificaciones en el estilo de vida puede alcanzar mejores resultados. Tener un examen físico anual que incluya la medición de la presión arterial es el primer paso, reconocerlo, y cambios en el estilo de vida. Visite su médico primario que evaluara y decidirá cuando es el tiempo apropiado para empezar un tratamiento anti hipertenso.

CON QUE FRECUENCIA DEBO VISITAR AL DENTISTA?

La Asociación Dental Americana recomienda que usted visite a su dentista una o dos veces al año. La frecuencia de las visitas al dentista son basadas individualmente. Algunas personas pueden necesitar ser vistos con más frecuencia.

Aquellos miembros con mayor riesgo de enfermedad oral son los fumadores, diabéticos y pacientes con enfermedad periodontal en las encías. Por eso la frecuencia de su visita al dentista es determinada por su dentista al momento de la visita inicial.



El ir a sus chequeos regulares le ayudara a mantener sus encías y dientes saludables. Visitas regulares al dentista son necesarias para la mantención saludable de las encías y dientes.

A través de Florida Health Solution usted puede visitar al dentista con un co-pago de \$20.00 y a través del beneficio del Panel J usted es elegible para una evaluación y limpieza básica una vez al año.

RECETA DE FLAN

Ingredientes

1 $\frac{3}{4}$ tazas de crema de leche
1 taza de leche (2% o entera)
Una pizca de sal
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de azúcar
1/3 taza de agua
1 cucharada de sirope de maíz
3 huevos grandes
2 yemas grandes
7 cucharadas de azúcar



Instrucciones

1. Pre caliente el horno a 350°. Combine la crema, leche y sal en una cacerola. Llevar a fuego lento. Apague el fuego y añada el extracto de vainilla. Poner a un lado mientras se hace el caramelo.
2. Combine 1 taza de azúcar, 1/3 taza de agua y el sirope de maíz en una cacerola de fondo grueso. Calentar a fuego lento, revolver hasta que la azúcar se disuelva. Aumentar el fuego a alto sin revolver, solo darle vueltas ocasionales a la cacerola hasta que el caramelo se ponga ámbar, alrededor de 10 minutos. Mire con cuidado para que no se queme. Rápidamente vierta el caramelo en seis $\frac{3}{4}$ y gire la cacerola para que el caramel se fije en los lados.
3. Batir huevos, yemas y la azúcar restante en un tazón mediano hasta que esté todo mezclado. Suavemente añada la crema mezclada a la mezcla de los huevos mientras bate...pero tenga cuidado no cree demasiadas burbujas. Vierta la mezcla por un colador de malla fina para remover cualquier particular de huevo, entonces vierta la mezcla en el molde. Hornee hasta que el centro del flan esté cocido, alrededor de 40 minutos. Enfríe sobre una rejilla alrededor de 2 horas, luego cúbralo y refrigere toda la noche.
4. Rendimiento: 6 porciones
5. Tiempo total: 24horas incluyendo enfriamiento
6. Para servir, pase un cuchillo pequeño alrededor del flan para aflojar. Viértalo en un plato. Con cuidado, vierta sobre el flan la cacerola para que el jarabe de caramelo corra sobre el flan. Servir.

LABCORP – UN NUEVO BENEFICIO OPCIONAL

Florida Health Solution realiza un esfuerzo constante para mejorar los beneficios que provee a sus miembros. A partir de Febrero 24, 2014 LabCorp comenzara a proveer servicios a nuestros miembros. Esto será un beneficio adicional para usted. LabCorp tiene horarios flexibles y varios centros de extracción localizados en todos los condados que ofrecemos servicio. Usted recibirá un formulario de solicitud para llevar al centro de extracción y todos los resultados serán enviados por fax a su proveedor medico en un tiempo prudente.

Declaracion: La información presentada es proporcionada a usted para su referencia y consideración. Recuerde, estos artículos proveen información general solamente. Ellos no están destinados a sustituir asesoramiento profesional o implicar cobertura de servicios o productos específicamente clínicos.