



MEMBER BULLETIN

7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
Tel (305) 269-2000 Toll Free (877) 827-0711

WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM

FHS.PHC.MEMBUL SPRING 2017

Have you had your annual Physical Exam?

The National Institutes of Health recommends everyone to get a Physical Exam once a year. Your doctor may ask if you smoke or have any past chronic conditions. They will ask you if you have any concerns regarding your health. Having a yearly exam can detect problems early since the exam allows the doctor to detect signs of an underlying condition. When a condition is detected early the treatment is started sooner which may treat the condition completely or begin to manage the problem before it gets worse. If you have not been examined then the condition would worsen without you knowing it existed. Part of the routine exam includes checking important vital signs such as blood pressure, weight/height, body mass index (BMI). In addition, depending on your health the doctor will order routine lab tests to check that those values are within normal limits.

Your doctor will also discuss lifestyle changes if deemed necessary such as proper diet, how to stop smoking or suggest an exercise program.



The annual physical exam is a great opportunity for your primary care physician to order preventive screening test such as a colonoscopy starting at age 50 years old, or mammograms or/a Pap test for women. Women should talk to their doctor about when to start having mammograms and how often they should be tested depending on their individual health risk. Encouraging a healthy lifestyle is paramount to your health, such as brisk walking for 30 minutes or other exercise most of the days of the week. Eating mostly a plant-based diet, low in animal fats will keep you healthy. If you smoke the doctor can help you to quit with several options available.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) states that if every person in the United States would go to a doctor and get a preventive care check every year; this could save about 100,000 lives a year!

Prevention is the key to staying healthy; and there are many ways to prevent disease. Here are few healthy tips:

1. Drink plenty of water daily –stay hydrated. Did you know that your body is composed of 50-80% of water?
2. Get enough sleep.
3. Practice good oral hygiene.
4. Walk briskly for 30 minutes 3 to 4 times a week or do another exercise that you enjoy when possible. Did you know that mowing the lawn and gardening can help you stay fit?
5. Eat fresh vegetables and fruits daily. For recommendations visit: <https://www.choosemyplate.gov/fruit>.
5. Practice weight management, a simple way to accomplish this is by portion control.
6. Don't skip breakfast; it is the most important meal of the day that fuels your body.
7. Try to reduce stress.

Don't hesitate and make your appointment with your primary care physician today! Florida Health Solution offers PANEL A which is a once a year physical exam which includes laboratory tests for all ages with only a \$20.00 co-payment.

Preparing for a Colonoscopy:



In the U.S., Colorectal Cancer (CRC) is the second leading cause of cancer death for both men and women. The lifetime risk of CRC is 5% or 1 /20 adults in Western Countries. A screening colonoscopy is recommended starting at age 50 years old for average risk and 40 years old for increased risk. A colonoscopy is done to check for cancer and inflammatory diseases such as Ulcerative Colitis and Crohn's disease. A colonoscopy is a complete examination of the large intestine (colon). A flexible lighted tube fitted with a tiny camera is inserted through the rectum. The inside of the rectum and colon can be viewed for polyps, cancer or the above mentioned diseases. A biopsy and removal of the polyps can be done during the procedure. The risk

of developing CRC is increased if you have ulcerative colitis or Crohn's disease or have a parent or sibling who had CRC before the age of 60 years old.

What are the benefits and risk of a Colonoscopy:

A colonoscopy is the most accurate way to find and remove small polyps. Removing polyps at an early stage can decrease your risk of death from colon and rectal cancer. As with any procedure a complication can occur such as perforation of the intestine or bleeding however, with a colonoscopy only 33% of patients reported only minor symptoms after the procedure and serious complications are uncommon. The physician will be checking for any problems with medication and sedation before, during and after the procedure. This will reduce any risks associated with the colonoscopy.

What to expect with a Colonoscopy:

Your doctor will order a bowel prep solution to be done the day before the procedure in order to make sure your lower intestine is cleared of any fecal material. You will be given all the instructions on how often to take this medication and the foods you cannot eat before the procedure.

You will typically receive sedation or medication to relax you during the colonoscopy. You will be monitored during and after the procedure until you are fully awake. Most patients go home within 30-90 minutes after the procedure. Do not drive or make any big decisions as you may feel groggy and tired after the procedure; make sure you have a ride home. The recommendation is that if everything looks normal during the procedure you will not need to have another colonoscopy done for 10 years!

Important Announcement

Florida Health Solution, Corp (FHS) is striving to improve the quality of services that we provide to our members, due to contractual changes we would like to notify you that effective February 1st, 2017, **we will no longer be providing Pharmacy benefits at WAL-MART PHARMACIES**, we will continue to offer excellent Pharmacy benefits at participating **WALGREENS PHARMACIES**. Please pardon any inconvenience this may cause.

Should you have any questions or concerns please feel free to contact our Customer Service Department at (305) 269-2000.

¿Ha tenido su examen físico anual?

Los Institutos nacionales de salud recomienda que todos debemos obtener un examen físico una vez al año. Su médico preguntará si usted fuma o ha tenido alguna condición crónica en el pasado. Le preguntará si usted tiene preguntas sobre su salud. Obteniendo un examen físico anual puede detectar problemas temprano ya que el examen le permite al médico detectar signos de una condición subyacente. Cuando una condición se detecta temprano el tratamiento se inicia antes de lo que puede tratar la condición completamente o comenzar a solucionar el problema antes de que se empeore. Si usted no ha sido examinado la condición podría empeorar sin usted saber que existió. Parte del examen físico anual incluye la comprobación de signos vitales importantes como la presión arterial, peso y estatura, índice de masa corporal (IMC). Además, dependiendo de su salud, el médico ordenará pruebas de laboratorio rutinarias para comprobar que esos valores están dentro de límites normales. Su médico también discutirá sobre cambios de estilo de vida si se considera necesario como una dieta adecuada, cómo dejar de fumar o sugerir un programa de ejercicios puede mejorar su calidad de vida.



El examen físico anual es una gran oportunidad para que su médico de atención primaria pueda ordenar exámenes preventivos como una colonoscopia a la edad de 50 años de edad, o mamografías o una prueba de Papanicolaou para las mujeres. Las mujeres deben hablar con su médico acerca de cuándo debe empezar a hacerse mamografías y con qué frecuencia deben ser repetidas según su nivel de riesgo. Fomentar un estilo de vida es de gran importancia para la salud, como caminar durante 30 minutos u otro ejercicio la mayoría de los días de la semana. Sobre todo una dieta basada en vegetales, baja en grasas de origen animales te mantendrá saludable. Si usted fuma el médico puede ayudarle a dejar de fumar con varias opciones disponibles.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) indica que si cada persona en los Estados Unidos puede acudir a un médico y obtener un chequeo de cuidado preventivo cada año; Esto podría salvar unas 100.000 vidas al año!

La prevención es la clave para mantenerse saludable; y hay muchas maneras de prevenir enfermedades. Aquí están algunos consejos saludables:

1. Beba mucha agua todos los días – hidratarse. ¿Sabía usted que su cuerpo se compone de 50-80% de agua?
2. Dormir lo suficiente.
3. Practicar buena higiene oral.
4. Caminar enérgicamente durante 30 minutos 3 a 4 veces a la semana o hacer otro ejercicio que usted disfrute ¿Sabías que cortar la yerba y jardinería puede ayudarle a mantenerse en forma?
5. Comer diariamente frutas y verduras frescas. Para recomendaciones, visite [a:https://www.choosemyplate.gov/fruit](https://www.choosemyplate.gov/fruit).
5. Practicar manejo del peso, una forma sencilla de lograr esto es controlar las porciones.
6. No se salte el desayuno; es la comida más importante del día que alimenta su cuerpo.
7. Trate de reducir el estrés.

¡No lo dude y haga su cita con su médico de atención primaria hoy! Florida Health Solution ofrece PANEL A que es un examen una vez al año que incluye pruebas de laboratorio para todas las edades con sólo un copago de \$20.00.

Preparación para la Colonoscopia:



En los Estados Unidos, el Cáncer Colorrectal (CCR) es la segunda causa de muerte por cáncer para hombres y mujeres. El riesgo de CCR es 5% o 1/20 adultos en los países occidentales. Se recomienda una colonoscopia de prueba médica de detección a partir de edad de 50 años para el riesgo normal y 40 años de edad de mayor riesgo. El examen de colonoscopia se realiza para detectar cáncer y enfermedades inflamatorias como la Colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn. Una colonoscopia es una exploración completa del intestino grueso (colon). Un tubo flexible iluminado equipado con una cámara diminuta se introduce a través del recto. El interior del recto y de colon puede verse pólipos, cáncer o las enfermedades arriba mencionadas. Pueden hacer una biopsia y extirpación de los pólipos durante el procedimiento. El riesgo de desarrollar CCR aumenta si usted tiene

colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn o tiene un padre o hermano que tuvo CRC antes de la edad de 60 años de edad.

Cuáles son los beneficios y los riesgos de una Colonoscopia:

La Colonoscopia es la forma más precisa para encontrar y eliminar pólipos pequeños. Eliminación de pólipos en una etapa temprana puede disminuir el riesgo de muerte de cáncer de colon o recto. Como con cualquier procedimiento puede ocurrir una complicación como perforación del intestino, o sangramiento, sin embargo, con una colonoscopia sólo el 33% de los pacientes reportó síntomas de menor importancia después del procedimiento y las complicaciones poco común. El médico va comprobando los problemas con la medicación y sedación antes, durante y después del procedimiento. Esto reduce los riesgos asociados con la colonoscopia.

Qué se espera con una Colonoscopia:

Su médico ordenará una solución de preparación del intestino para tomarse el día antes del procedimiento para asegurarse de que su intestino inferior está limpio de cualquier materia fecal. Se le dará todas las instrucciones sobre la frecuencia de tomar este medicamento y los alimentos que se puede comer antes del procedimiento.

Normalmente recibirá sedación o medicamento para relajarlo durante la colonoscopia. Usted será monitoreado durante y después del procedimiento hasta que esté completamente despierto. La mayoría de los pacientes pueden regresar a casa dentro de 30-90 minutos después del procedimiento. No maneje o haga decisiones grandes por lo que usted puede sentirse mareado y cansado después del procedimiento. Asegúrese de recibir transporte a casa. La recomendación es que si todo se ve normal durante el procedimiento no necesita repetir otra colonoscopia por 10 años!

Anuncio Importante

En Florida Health Solution, Corp (FHS) estamos constantemente promoviendo la calidad de los servicios que le proveemos a nuestros miembros, debido a cambios en nuestros contratos queremos informarle que efectivo Febrero 1, 2017, **no continuaremos proveyendo los beneficios con la farmacia WAL-MART**, seguiremos ofreciendo el excelente servicio con la farmacia **WALGREENS** a nivel nacional. Disculpe cualquier inconveniente que esto le pueda causar.

Si tiene alguna pregunta por favor siéntase libre de contactarnos a nuestro departamento de servicio al cliente al (305)269-2000.