



*Recompensando  
tu Salud*

**Recompensamos tu compromiso con la  
prevención y la salud**



**PMC**   
**Medicare Choice**  
HMO

*¡Eso es lo que yo quería!*

## Estimado(a) afiliado(a):

Con gran placer anunciamos nuestro nuevo programa **Recompensando tu Salud**. Este programa está diseñado para reconocer tu compromiso con tu propia salud, al tomar medidas de prevención que ayudan a mantenerte saludable. Durante el año 2011, recibirás ciertos premios por haber cumplido con actividades de prevención específicas para las cuales seas elegible.

La tabla que te presentamos a continuación detalla las actividades, los criterios y los premios que puedes recibir.

Actividad de Prevención o Promoción de la Salud	Criterio	Premio
Vacuna contra la Influenza	Haberse vacunado entre enero y diciembre de 2011	Sombrilla
Evaluación de osteoporosis	Mujeres mayores de 65 años con una evaluación de osteoporosis realizada entre enero y noviembre de 2011	Podómetro
Prueba de retinopatía diabética	Pacientes diabéticos con una prueba de retinopatía diabética realizada entre enero y noviembre de 2011	Lonchera termal

Cuando cumplas con realizarte la prueba preventiva de acuerdo con el criterio establecido, estos premios estarán disponibles para ti a través de nuestras oficinas regionales. O, en el caso de clínicas coordinadas por el plan, el premio podría entregársete durante la clínica. Es posible que si cumples con esta prueba a través de otra fuente o sin hacer uso de tu tarjeta del plan, nuestro sistema no registre que realizaste dicha prueba. Adjunto encontrarás unos boletos que te permitirán proveer dicha información. Al reclamar tu premio en una de nuestras oficinas regionales, utiliza los volantes provistos con esta carta y la evidencia de los resultados obtenidos. Es importante que también mantengas a tu médico primario informado sobre tus resultados, compartiéndole una copia en tu próxima visita, para que esté en tu récord médico.

Recuerda que puedes tomar control de tu salud siguiendo las recomendaciones de tus médicos y efectuando acciones preventivas que ayuden a mantenerte saludable. Para orientación adicional, llama a nuestras oficinas al:

**787-625-2126 (Área Metro)**  
**1-866-516-7700 (libre de cargos)**  
**1-866-516-7701 TTY(audioimpedidos)**

de lunes a domingo de 7:30 a.m. a 8:00 p.m. Estamos a tus órdenes para educarte y proveer cualquier información que necesites.

Cordialmente,

Lcdo. Orlando González Rivera, CPA  
Presidente

PMC-HLR-MIS-015-022211-S

**La Influenza** es una infección respiratoria causada por algunos virus. El virus se transmite por el aire e ingresa al organismo a través de la nariz o la boca. Entre 5 y 20 por ciento de las personas en los Estados Unidos tiene Influenza todos los años. La influenza puede ser grave, incluso mortal, entre los ancianos, recién nacidos y personas con ciertas enfermedades crónicas. Los síntomas de la Influenza aparecen repentinamente y son peores que los del resfrío común. Pueden incluir: dolores en el cuerpo y los músculos, escalofríos, tos, fiebre, dolor de cabeza y dolor de garganta.

La principal forma de evitar que se contagie la Influenza es aplicarse una vacuna anual. Si tienes Influenza, el médico puede recetarte una medicina que te ayude a combatir la infección y disminuir los síntomas.

Fuente: NIH: Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas

**La osteoporosis** debilita los huesos y aumenta la posibilidad de fracturas. Cualquier persona puede padecer osteoporosis, pero es más común entre mujeres de edad avanzada. Casi la mitad de todas las mujeres mayores de 50 años se puede fracturar un hueso debido a la osteoporosis.

Los factores de riesgo incluyen: el envejecimiento, ser de talla pequeña y delgada, antecedentes familiares de osteoporosis, tomar ciertos medicamentos, ser mujer de raza blanca o asiática y tener osteopenia, que significa pérdida de densidad ósea. La osteoporosis es una enfermedad silenciosa. Tal vez no sepas que la padeces hasta que te fractures un hueso. Un examen de densidad ósea es la mejor manera de controlar la salud de tus huesos. Para mantener huesos resistentes, consume una dieta rica en calcio y vitamina D, practica ejercicios y no fumes. Si es necesario, y si tu médico lo recomienda, existen medicamentos que también pueden ser de ayuda.

Fuente: NIH: Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas

**La retinopatía diabética**, un problema ocular causado por la diabetes, es la principal causa de ceguera en adultos. La retina es el tejido sensible a la luz ubicado en la parte posterior del ojo. Para poder ver con claridad, debes tener una retina sana.

La retinopatía diabética ocurre cuando la diabetes daña los pequeños vasos sanguíneos dentro de la retina. Es posible que al comienzo no lo notes. Los síntomas pueden incluir: visión doble o borrosa, manchas vacías en el campo visual, manchas oscuras o flotantes, dolor o presión en uno o en ambos ojos, dificultad para ver objetos ubicados hacia las esquinas de los campos visuales.

Si tienes diabetes, debes realizarte un examen oftalmológico completo todos los años. Descubrir y tratar los problemas tempranamente puede salvar tu visión.

Fuente: NIH: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón

## Vacunación contra la Influenza

Nombre de Afiliado

Número de Afiliado (Tarjeta del Plan)

Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Firma del Profesional de la Salud

Número de Licencia

\*Acompaña este volante con tu evidencia de vacunación.

## Prueba de osteoporosis

Nombre de Afiliado

Número de Afiliado (Tarjeta del Plan)

Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Firma del Profesional de la Salud

Número de Licencia

\*Acompaña este volante con copia de los resultados obtenidos en la prueba.

## Prueba de retinopatía diabética

Nombre de Afiliado

Número de Afiliado (Tarjeta del Plan)

Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Firma del Profesional de la Salud

Número de Licencia

\*Acompaña este volante con copia de los resultados obtenidos en la prueba.