

**PUERTO RICO 2023**

**RESUMEN DEL  
PLAN DE SALUD**

EMPLEADOS Y RETIRADOS  
FEDERALES



# BIENVENIDOS A TRIPLE-S SALUD

Nuestra misión es habilitar vidas saludables. Por eso nos aseguramos de cuidar tu salud física, mental y emocional. Queremos que estés bien cuidado, desde la prevención hasta el cuidado de una condición de salud o posible hospitalización.

Esta guía te ayudará a conocer cómo funciona tu plan y todos los servicios que tienes disponible con Triple-S. Revísala y aprovecha todo lo que tenemos para ofrecerte.



# LA SALUD QUE BUSCAS. LOS BENEFICIOS QUE NECESITAS.

## Estimado asegurado federal:

A partir del 1 de enero de 2023, seguirás disfrutando de más y mejores beneficios para ti y tu familia. ¡Nos place compartir contigo nuestros cambios en beneficios para 2023! Ve por qué se siente bien tener a Triple-S Salud como tu plan FEHB. Puedes revisar más detalles en la Sección 2 de tu Póliza FEHB 2023.

- Como parte del **Programa Maternal Contigo Mamá** ahora cubrimos un **monitor de presión** y un **glucómetro** para asegurados con diagnóstico de embarazo de alto riesgo, cuando sea ordenado por su médico.
- Ahora ofrecemos \$0 copago en visitas postparto, a las personas aseguradas que se registren en nuestro **Programa Maternal Contigo Mamá** durante el primer trimestre.
- Hemos extendido el beneficio de **asistencia en el hogar** para personas aseguradas con diagnóstico de embarazo de alto riesgo durante la etapa prenatal. Cubriremos, 4 horas por día, hasta 16 horas sin costo adicional como parte del **Programa Maternal Contigo Mamá**.
- Hemos aumentado las visitas al nutricionista hasta **seis (6)** visitas por año.
- Ahora cubrimos una prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c, por sus siglas en inglés) como parte del servicio preventivo con **\$0 copago**, una vez al año.
- Ahora cubrimos una prueba de conteo sanguíneo completo (CBC, por sus siglas en inglés) como parte del servicio preventivo con **\$0 copago**, una vez al año.
- Ahora cubrimos tratamientos y procedimientos de tecnología de reproducción asistida (ART, por sus siglas en inglés) para infertilidad iatrogénica, hasta un máximo de \$10,000, por asegurado, de por vida, mediante reembolso.
- Ahora cubrimos proveedores dentro y fuera de la red para evaluación de conducta adaptiva y tratamiento para trastornos dentro del espectro autista, sujeto a los protocolos de Triple-S Salud.
- Hemos aumentado a 25% de coaseguro de Equipo Médico Duradero (DME, por sus siglas en inglés).

Para obtener tu póliza FEHB 2023 o para obtener más información, visita nuestro sitio web en [www.ssspr.com/federal](http://www.ssspr.com/federal).

**¡Gracias por confiarnos tu salud! Estamos contigo en cada paso del camino.**

PUERTO RICO		PRIMA			
TIPO DE SUBSCRIPCIÓN	CÓDIGO DE SUBSCRIPCIÓN	BISEMANAL		MENSUAL	
		APORTACIÓN DEL GOBIERNO	SU APORTACIÓN	APORTACIÓN DEL GOBIERNO	SU APORTACIÓN
Opción Ampliada Individual solamente	891	\$143.71	\$47.90	\$311.37	\$103.79
Opción Ampliada Pareja	893	\$322.68	\$107.56	\$699.14	\$233.05
Opción Ampliada Individual y Familia	892	\$329.09	\$109.70	\$713.03	\$237.68

# Plan de Salud para Empleados y Retirados Federales (Efectivo 01/01/23)

## Servicios

## Copagos y Coaseguros

### Cubierta Básica

**Máximo de Desembolso** ("Out of Pocket") para servicios de farmacia, médicos y hospitalarios prestados por proveedores participantes\*

\*Beneficios no esenciales, servicios no cubiertos y servicios prestados por proveedores fuera de la red no se consideran gastos elegibles para la acumulación del desembolso máximo.

#### Preventivos

Servicios Preventivos en Centros Preventivos Participantes  
Inmunizaciones (Vacunas)

\$6,600 Individual  
\$13,200 Pareja y Familia

\$0  
\$0

#### Visitas Médicas

Generalista en Clinicas Salus  
Generalista  
Especialista  
Subespecialista  
Telemedicina

\$0  
\$7.50  
\$7.50  
\$7.50

#### Nutricionista

Quiropráctico  
Acupuntura

\$10 | Consultas Ilimitadas  
**\$0 | Máximo de 6 visitas al año**  
\$0 Visita inicial y subsiguiente  
\$10 | Máximo 10 visitas al año

#### Cuidado de Maternidad

**Visitas cuidado prenatal y postnatal;** (al registrarse al Programa Maternal)

Cuidado prenatal y postnatal  
Servicio de parto  
Máquina de lactancia eléctrica

\$0  
\$7.50  
\$0  
\$0

#### Terapias

Manipulaciones de Quiropráctico  
Terapia Física  
Terapia Respiratoria

\$0 | Máximo de 20 manipulaciones al año  
\$10  
\$10

#### Pruebas

Laboratorios  
Estudios de Imagen (Rayos X, Sonogramas, MRI, MRA, CT Scan)  
Pruebas de Alergia

\$1 por prueba de diagnóstico  
\$0  
\$10

#### Salud Mental

Terapia de Grupo  
Visitas Colaterales  
Psicólogo, Psiquiatra y Trabajador Social Clínico  
Hospitalización Regular / Parcial

\$7.50  
\$7.50  
\$7.50  
\$0, puedes coordinar servicios a través de FHC 1-800-660-4896.

#### Hospitalización

Regular y Parcial  
Facilidad de Enfermería Especializada (Skilled Nursing Facility)

\$0  
\$0

#### Servicios de Emergencia

Sala de Emergencia  
Recomendado por Teleconsulta

\$25  
\$10

#### Centros de Urgencia

\$10

#### Cirugía Ambulatoria

\$25

#### Litotricia

\$0

#### Otros

Equipo Médico Duradero  
Servicios por Proveedores No Participantes en Puerto Rico

25% con preautorización  
10%

Tabla continúa en la siguiente página.

## Plan de Salud para Empleados y Retirados Federales (Efectivo 01/01/23)

### Servicios

### Copagos y Coaseguros

#### Servicios en Estados Unidos

Cubrimos emergencias o servicios que hemos autorizado previamente. Cuando recibe servicios cubiertos fuera del área de servicio que no sean de emergencia ni preautorizados, reembolsaremos el 90% de las tarifas establecidas por Triple-S Salud. Para más información, hacer referencia a la sección 1 de tu póliza.

#### Farmacia

##### Suministro de 30 días

Nivel 1: Medicamentos Genéricos

Nivel 2: Medicamentos de Marca Preferidos

Nivel 3: Medicamentos de Marca No Preferidos

Nivel 4: Medicamentos Especializados Preferidos

Nivel 5: Medicamentos Especializados No Preferidos

\$2 por unidad o repetición

\$20 por unidad o repetición.

20% ó \$20, lo que sea mayor, hasta un desembolso máximo de \$125 por unidad o repetición.

25% ó \$200, lo que sea menor por unidad o repetición.

30% ó \$300, lo que sea menor por unidad o repetición.

Los siguientes: antihipertensivos, antidiabéticos (excepto las insulinas), antihiperlipidémicos (solo las estatinas) y Naxolona estarán cubiertos al 100%.

##### Suministro de 90 días o por correo

Nivel 1: Medicamentos Genéricos

Nivel 2: Medicamentos de Marca Preferidos

Nivel 3: Medicamentos de Marca No Preferidos

\$4 por unidad o repetición.

\$40 por unidad o repetición.

20% o \$60 (lo que sea mayor)

\$375 máximo de desembolso por unidad o repetición.

#### Visión

Espeuelos o Lentes de Contacto hasta los 21 años de edad

Cubierto hasta un beneficio máximo de \$109.

#### Dental

Limpieza Dental (adultos y niños) una cada 6 meses

Radiografías Periapicales y de Mordida

Radiografías Panorámicas (un grupo cada 3 años)

Restauraciones en Amalgamas, Endodoncia, Extracciones y Cirugía Oral

\$0

\$0

30%

30%

#### Trasplante de Órganos y Tejidos

Trasplantes de órganos sólidos, trasplante en tándem de células madres de médula ósea y médula ósea, mini trasplantes (se requiere autorización previa por plan).

\$0

#### Otros Beneficios

Quimioterapia

Radioterapia

\$10

\$10



## Centros de servicio

### OFICINA CENTRAL

1441 Ave. F.D. Roosevelt  
San Juan, PR 00920  
Lunes a Viernes 8a.m. - 5p.m.

### PLAZA LAS AMÉRICAS

2do nivel  
(Entrada por estacionamiento norte)  
Lunes a Sábado de 9a.m. - 6p.m.

### PLAZA CAROLINA

2do nivel  
Lunes a Sábado de 9a.m. - 6p.m.  
Domingos de 11a.m. - 5p.m.

### ARECIBO

Edificio Caribbean Cinemas, Suite 101  
Carr. 2 km 81.0 Arecibo, PR 00612  
Lunes a Viernes 8a.m. - 5p.m.

### CAGUAS

Edificio Angora, Ave. Luis Muñoz Marín  
Esq. Calle Troche, Caguas, PR 00725  
Lunes a Viernes 8a.m. - 5p.m.

### MAYAGÜEZ

Carretera 114 km 1.1 Comunidad  
Castillo, Mayagüez, PR 00680  
Lunes a Viernes 8a.m. - 5p.m.

### PONCE

2760 Ave. Maruca  
Ponce, PR 00728-4108  
Lunes a Viernes 8a.m. - 5p.m.

## Centro de llamadas de servicio

787-774-6081

Libre de cargos: 1-800-716-6081

Usuarios TTY: 787-792-1370

Libre de cargos TTY: 1-866-215-1999

### HORARIOS (AST):

Lunes a Viernes de 7:30a.m. a 8p.m.

Sábados de 9a.m. a 6p.m.

Domingos de 11a.m. a 5p.m.

# SALUS

Nuestra red de clínicas está diseñada para hacerte más fácil el cuidado de tu salud. Contamos con médicos primarios, sobre 25 especialidades y dentistas dentro de la red que comparten un solo récord electrónico lo cual permite un manejo más efectivo de tus necesidades de salud.

## SALUS

MEJOR SALUD...MÁS FÁCIL

**787.789.1996**  
saluspr.com

**\$0 COPAGO**  
en generalistas  
Un solo récord médico electrónico

### GUAYNABO

- Médicos primarios
- Especialistas
- Dentistas
- Programas preventivos
- Centro de imágenes
- Salud de la mujer y cuidado del seno
- Manejo de condiciones crónicas
- Laboratorio
- Farmacia

Ave. Casa Linda #1, Carr. 177, Los Filtros, Km. 2.0, Bayamón  
(entrada a la American Military Academy)

**Lunes a viernes:** 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

### HATO REY

- Médicos primarios
- Especialistas
- Programas Preventivos
- Centro de Imágenes

400 Ave. FD Roosevelt Suite 101 y 103, San Juan  
(Primer Nivel Clínica Las Américas en Hato Rey)

**Lunes a viernes:** 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

### CAROLINA

- Médicos primarios
- Especialistas
- Programas preventivo
- Centro de imágenes
- Laboratorio

Carr. 190, Km. 1.8, Sabana Abajo  
(entrada al lado de la Universidad Ana G. Méndez)

**Lunes a viernes:** 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

### PONCE

- Médicos Primarios
- Especialistas
- Dentistas
- Programas Preventivos
- Centro de Imágenes

Calle Navarra 1825, Torre Sofía, Tercer Piso

**Lunes a viernes:** 8:00 a.m. - 5:00 p.m.

\*Servicios varían por clínica y/o centro de urgencia.

# ¿Te sientes mal y no sabes qué hacer?



## TeleConsulta

**Nuestros profesionales de enfermería están disponibles 24/7 a través del teléfono para orientarte sobre cómo manejar tu situación de salud y recomendarte próximos pasos.**

### Llámanos en confianza si:

- Te sientes mal, tienes algún dolor y no sabes qué hacer.
- Tienes preguntas sobre medicamentos.
- Quieres saber más sobre alguna condición.
- Tienes dudas sobre algún procedimiento o examen de rutina.
- Tus hijos están enfermos.
- No sabes qué hacer para aliviar los síntomas.
- Orientación sobre nutrición, dietas y ejercicios.



**Nuestro llamado es cuidarte.  
Llama al  
1-800-255-4375**

(el número también está en tu tarjeta del plan)

### Nuestros profesionales de enfermería te orientarán si debes:

- Hacer algo para aliviar los síntomas que tienes de forma segura y confiable en la comodidad de tu hogar.
- Hacer una cita médica.
- Ir a una sala de emergencia\*.

\*De ser referido a sala de emergencia por TeleConsulta obtendrás un menor copago o coaseguro. Revisa su póliza para más detalles.

Teleconsulta es un servicio exclusivo de Triple-S Salud para sus asegurados, el cual es administrado por Pager, un contratista independiente de servicios de orientación e información telefónica de salud.

# TeleConsulta MD

Visita a un médico en línea en tan solo unos minutos.  
**¡Ahora incluyendo sicólogos!**

Las visitas a través de TeleConsulta MD son sencillas y son un beneficio incluido en tu plan Triple-S Salud.

Regístrate de manera gratuita hoy mismo para que tú y los miembros de tu familia puedan visitar a un médico en tan solo unos minutos la próxima vez que se enfermen. Es una gran opción cuando tu propio médico no está disponible.

## TeleConsulta MD puede ayudarte con lo siguiente:



### Consulta con un médico en minutos

si tienes catarro, síntomas de COVID-19, sinusitis, conjuntivitis, infecciones del tracto urinario, alergias u otras enfermedades.



**Recibe recetas** en tu farmacia preferida cuando las necesites de manera rápida y sencilla.

Obtén orden médica para laboratorios y pruebas preventivas.

Comparte resultados de estudios y fotos con tu médico.



**Disponible los 7 días de la semana de 6am -10pm**  
Servicio ilimitado en Puerto Rico con un copago de \$10.

## Algunas de las condiciones que se tratan

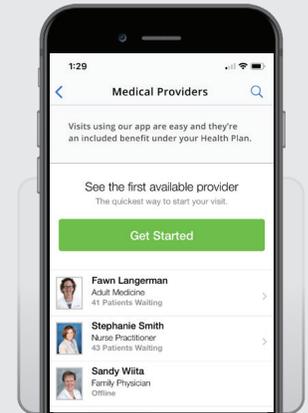
- Acné
- Gota
- Malestares estomacales
- Picaduras de insectos
- Dolores de Cabeza
- Infecciones de garganta
- Úlceras bucales
- Conjuntivitis
- Infecciones del tracto urinario
- Catarros e influenza
- Sinusitis

## Médicos disponibles

- Médicos disponibles
- Generalista
- Internista
- Médico de familia
- Pediatra
- Sicólogo

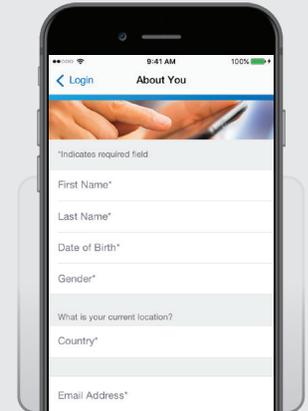


**¡REGÍSTRARSE ES MUY SENCILLO!**



### 1. Comencemos

Descarga la aplicación o visita [teleconsultamd.com](https://teleconsultamd.com)



### 2. Inscríbete

Ingresa tu identificación del plan de salud para ver el costo de tus visitas.



### 3. Habla con un médico

El médico en línea está a solo un clic o una llamada de distancia.



---

## Portal Triple-S

# Accede tu información y la de tus seres queridos

Accede a nuestro portal donde podrás solicitar certificación de cubierta y de estudiante, duplicado de tarjetas, tramitar reembolsos, y manejar dependientes, entre otros. Tienes acceso a tu información personal y a la de tus dependientes menores de edad.

### **TRANSPARENCIA EN TU CUIDADO**

Como asegurado federal, tienes acceso al Estimador de Costos. Aquí podrás ver los copagos y coaseguros correspondientes para los servicios médicos más frecuentes y tus costos de cubierta dental básica. Además, puedes validar si un medicamento recetado está cubierto y tu copago antes de ir a la farmacia.

**Regístrate en [ssspr.com](https://ssspr.com)**



# Médico primario y calidad en el cuidado: una relación directa



Contar con un médico de cabecera o médico primario (PCP por sus siglas en inglés) es uno de los elementos que más ligado está a la calidad en tu cuidado. Esto se debe, a que si cuentas con un médico primario su rol es ayudar a que recibas un cuidado coordinado.

## **Rol del PCP**

El rol principal del PCP es ayudarte a que lleves un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. La prevención es igual de valiosa a cualquier edad y una razón para tener un médico de cabecera, aunque tu plan médico sea de libre selección. La medicina es cada vez más compleja y especializada. Así que con frecuencia los pacientes tienen dificultad en entender sus condiciones y el alcance del tratamiento. Cuando cuentas con un PCP, ese profesional te ayuda a navegar tu cuidado, evalúa la urgencia de tus problemas de salud y te orienta sobre cuál es el especialista que debes ver. Así no pierdes tiempo yendo a un gastroenterólogo cuando realmente lo que necesitas es ver a un cardiólogo.

## **¿PCP vs. subespecialista?**

Un PCP puede ser un médico generalista, médico de familia, así como un internista. Su trabajo y el del subespecialista se complementan. Por ejemplo, un paciente que va referido a un cardiólogo normalmente llega con laboratorios y un cuadro clínico más completo que aquel que va por su cuenta. Esto ayuda al especialista a ganar tiempo y lograr un diagnóstico y tratamiento más rápido.

## **¿Quiénes se benefician de tener un PCP?**

Todos nos beneficiamos de tener un PCP, pues cuando vamos de especialista en especialista la continuidad del cuidado sufre. En estos casos, cada especialista al no conocer todo tu historial seguramente ordenará pruebas de laboratorios y estudios de imágenes que posiblemente ya tengas en récord con tu médico de cabecera. Esto representa para ti un gasto mayor en deducibles y un posible retraso en tu tratamiento. Igualmente, tu PCP se puede asegurar que no estés tomando un medicamento que conflija con algún otro medicamento o tratamiento que estás utilizando.

# A dónde voy, ¿sala de emergencia o de urgencias?



Desde hace unos años, vemos con más frecuencia la aparición de salas de urgencia en la Isla. Pero si uno pregunta cuál es la diferencia entre una sala de urgencia y una de emergencia pocas personas pueden explicarlo. Es importante que conozcas sus diferencias y cuándo se debe usar cada una.

La diferencia principal está en la gravedad de los casos que tratan. Una sala de emergencias está diseñada para atender situaciones de salud que ponen la vida de una persona en peligro inminente, como es el caso de un ataque al corazón o de asma severo.

Por el contrario, una sala de urgencia atiende situaciones que requieren atención rápida, pero la vida no está necesariamente en juego.

## EJEMPLOS DE EMERGENCIAS

Además de presión o dolor en el pecho que levantan la sospecha de un ataque al corazón, se consideran emergencias:

- Dolor repentino y severo en el área del estómago
- Presión descontrolada
- Pérdida de conocimiento
- Problemas para respirar
- Dolor de cabeza repentino o que está acompañado de náuseas
- Adormecimiento, cosquilleo o pérdida de movimiento en una parte del cuerpo, especialmente si es en una parte del cuerpo. No se entiende lo que hablas.

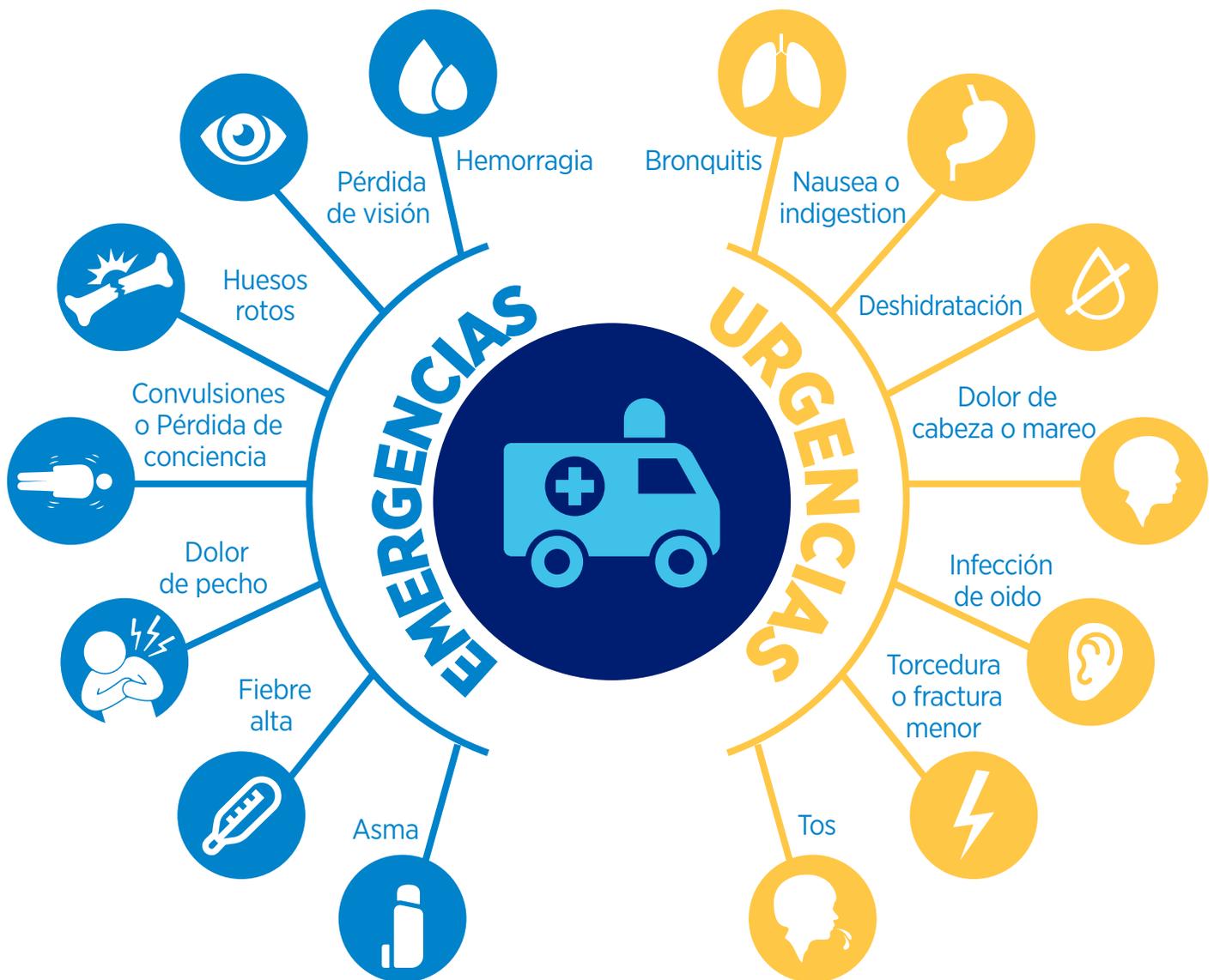
- Cambios repentinos en la visión
- Una herida con un sangrado severo
- Una quemadura severa
- Fracturas, especialmente si el hueso está visible

## EJEMPLOS DE URGENCIAS

- Dolor de oído
- Infección de ojos
- Tobillo doblado
- Dolor de garganta severo
- Vómitos/diarreas
- Dolor de espalda, espasmos musculares dolorosos

## ¿QUÉ VENTAJAS TIENE USAR LA SALA DE URGENCIA CUANDO NO ES UNA VERDADERA EMERGENCIA?

- Antes que todo estás liberando recursos para que atiendan verdaderas emergencias.
- Además, probablemente tengas una espera menor en una sala de urgencias. Debemos recordar que las salas de emergencia funcionan a base de triage. Eso significa que no es por orden de llegada, se atienden primero los casos más graves. Si tienes un catarro y vas a emergencia, eso no es prioridad y vas a tener una espera más larga.
- También típicamente, las salas de urgencia tienen copagos más bajos que las de emergencia.



## CENTROS DE URGENCIA

Red de 70+ centros en 48 municipios

Ahorra tiempo y dinero. Visita una sala de urgencia cuando tengas una situación de salud que necesita atención médica rápida pero tu vida no corre peligro.

**COMPARA Y AHORRA:**

**SALA DE EMERGENCIA \$25 / CENTRO DE URGENCIA \$10**

# CENTROS DE URGENCIA

## AGUADA

- Aguada Medical Center

## AGUADILLA

- Aguadilla Medical Services
- Ramey Medical Group

## ARECIBO

- CDT Doctors Center Arecibo
- CDT Policlínica Fam Factor
- CDT Villa Los Santos
- Metro Pavía Healthcare Centers

## ARROYO

- Clin Ext Comm Fam Health Center

## BARCELONETA

- Servicios De Salud Primario De Barceloneta

## BARRANQUITAS

- Centro De Salud Integral Barranquitas

## BAYAMÓN

- Bayamón Health Center Dr. José Román Selva
- CDT Centro De Servicios Médicos Integrados
- New Vision Medical Diagnostics
- Sala Emergencia CDT Grupo Médico San Pablo

## CABO ROJO

- Hospital Metropolitano Cabo Rojo

## CAGUAS

- Corporación Sanos
- Healthcare Ambulatory Services

## CAMUY

- Camuy Health Services

## CANÓVANAS

- Canóvanas Medical Center

## CAROLINA

- DHC Sala De Emergencias Barrazas
- Metro Pavía Clinic Carolina

## CATAÑO

- CDT Eulalia Kuilan Grupo Médico

## CAYEY

- Healthcare Ambulatory Services
- CDT De Cayey

## CIALES

- Prymed Medical Care

## COROZAL

- CBV Management Inc.

## DORADO

- CDT Dorado Medical Complex
- Dorado Community Health

## GUAYANILLA

- CDT Isaías Rodríguez López Guayanilla

## GUAYNABO

- CDT Guaynabo Medical Mall

## GURABO

- Neomed Center Gurabo

## ISABELA

- Centro Isabelino De Med Avanzada Cima
- Policlínica Del Atlántico

## JAYUYA

- Em Mario Canales Torresola
- Empresa Municipal Salud Integral De La Tierra Alta

## JUANA DIAZ

- Centro San Cristobal Juana Diaz

## LAJAS

- Servicios Médicos Del Valle De Lajas

## LARES

- Centro Diagnóstico Y Tratamiento Lares
- Lares Medical Center

## LAS MARÍAS

- Corp. De Salud Mariena

## LOIZA

- Sala De Urgencias De Loíza

## LUQUILLO

- Luquillo Med Services
- CDT De Luquillo

## MANATÍ

- CDT Policlínica Dr. Meléndez

## MARICAO

- CDT Maricao Medical Center

## MAYAGÜEZ

- Clínica Yágüez

## MOROVIS

- Morovis Comm Health Center

## NAGUABO

- PR Healthcare Management Group

## NARANJITO

- Centro De Salud Integral

## ORCOVIS

- Centro De Salud Integral

## PATILLAS

- Centro de Servicios Primarios De Salud De Patillas

## PONCE

- CDT Canas Medical Center
- CDT Primary Medical Center
- Consejo De Salud De PR
- Metro Pavía Healthcare Centers

## QUEBRADILLAS

- CDT Quebradillas Medical Center
- Policlínica Familiar Shalom

## RINCÓN

- Costa Salud Community Health Center Gm

## SALINAS

- Sur Med Medical Center Corp.

## SAN JUAN

- CDT Dr. Arnaldo J García
- CDT Dr. Enrique Koppish
- CDT Dr. Gualberto Rabell
- CDT Dr. J A L Antongiorgi
- CDT Dr. Javier J Antón
- CDT Dr. José S Belaval
- CDT Dr. Manuel Quevedo Báez
- CDT Dr. Oliveras Guerra
- De Diego Ambulatory Clinic
- Metro Pavía Clinic Cupey

## SAN SEBASTIÁN

- CDT Pepino Health Group
- Centro Cirugía Ambulatoria San Sebastián

## TOA ALTA

- Centro Salud Integral Toa Alta I

## TOA BAJA

- CDT Centro De Servicios Médicos De Levittown

## TRUJILLO ALTO

- Neomed Center

## VEGA ALTA

- Centro Medicina Primaria De Vega Alta
- Vega Alta Community Health

## VIEQUES

- Centro De Salud Familiar Susana Centeno

## VILLALBA

- Centro San Cristobal Villalba

\* Refiérete al Directorio de Proveedores para una lista completa de Centros de Urgencia.

# Estimado de Riesgo para la Salud HRA

Para ayudarte a alcanzar esa meta de salud, te ofrecemos la **Evaluación de Riesgos para la Salud (HRA)**. Esta herramienta en línea te permite identificar factores de riesgo y estilos de vida que pueden afectar tu bienestar y el de tu familia.

## *¡Toma control de tu salud!*

Al contestar el cuestionario, el HRA te prepara una evaluación general de salud y te ofrece recomendaciones para mejorarla. Compártela con tu médico y sigue sus indicaciones para exámenes y diagnósticos.\*



\* Requiere registro en el portal [ssspr.com](http://ssspr.com)



## La importancia del chequeo anual preventivo

Siempre es un buen momento para empezar a cuidarnos mejor. Por eso queremos orientarte sobre ese chequeo médico anual y las pruebas preventivas más recomendadas.

### ¿Por qué es importante visitar anualmente al médico?

- Esta es una de las herramientas más importantes para tu salud.
- Una visita anual de rutina ayuda a detectar problemas antes de que estos se conviertan en crisis y te mantiene al día con tus pruebas preventivas.

### ¿Cuáles son esas pruebas esenciales?

Varían por edad, historial médico y género:

- Examen físico
- Toma de presión
- Evaluación de peso e índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés)
- En mujeres: Pap y mamografía
- Visita al oftalmólogo para examen fondo de ojo y glaucoma

- Laboratorios para colesterol, azúcar, entre otros
- Densidad ósea
- Pruebas para cáncer colorrectal
- Vacunas
- Cernimiento de depresión
- Pruebas de infecciones de transmisión sexual

### Ejemplos de los beneficios de la prevención

- La detección temprana a un diagnóstico de cáncer es la clave que puede determinar el éxito en el tratamiento.
  - Si todas las personas de 50 años o más se hicieran las pruebas de cáncer colorrectal se podrían prevenir hasta un 60% de las muertes por ese cáncer.
- Si eres diabético, hacerte rutinariamente la prueba de AC1, te ayuda a conservar la salud de tus riñones.

**¡LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR MEDICINA!**

# Health Up



**Empleados  
Saludables**



**Organizaciones  
Saludables**



**Lugares de  
Trabajo Saludables**

El programa Health Up se enfoca en darle a los empleados Federales la oportunidad de recibir bienestar en el trabajo con una manera creativa, conveniente y efectiva de practicar la concientización y la prevención.

Un Campeón de Salud o un “Health Champion” es un jugador clave en el equipo, identificado en tu agencia para facilitar y coordinar actividades dirigidas a este programa. ¿Quieres ser más saludable y vivir más feliz? ¡Podemos ayudarte! Pregunata cómo nuestro programa Health Up puede ayudarte.

Nuestro objetivo es ayudarte a tomar decisiones informadas de salud que sean importantes para que puedas alcanzar tus metas de salud y bienestar.

**¡Se un campeón y  
contáctanos hoy!**

Contacta al equipo de administración de programas Federales en:

[fpad@ssspr.com](mailto:fpad@ssspr.com)



**Mejor Salud  
Mejor vida  
Mejor TÚ**

# CENTROS DE CUIDADO PREVENTIVO

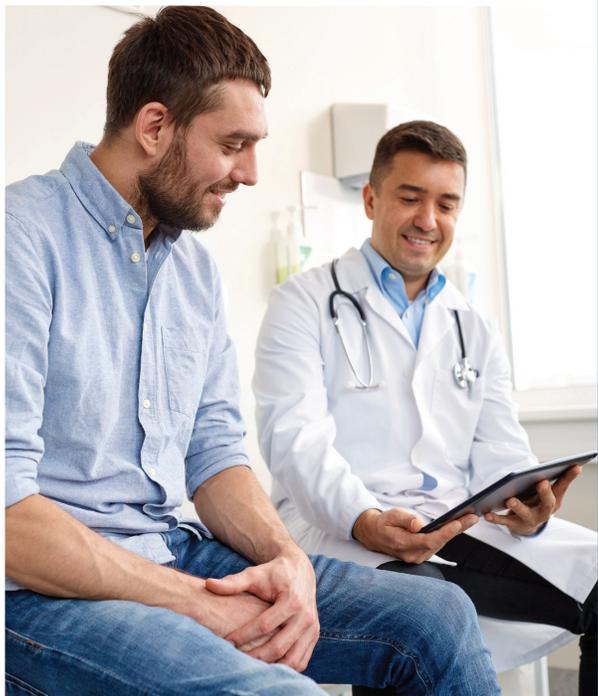


Triple-S cuenta con 9 Centros de Cuidado Preventivo que promueven la salud y el bienestar de sus miembros. Estos centros facilitan que se hagan sus chequeos preventivos para un mejor cuidado de la salud. A través de estos centros, los miembros mayores de 21 años pueden hacerse su chequeo médico anual en una sola visita y sin copagos en la mayoría de las pruebas. Así previenes el desarrollo de alguna condición de salud o la detectas a tiempo para manejarla adecuadamente.

## ¡SIN COPAGOS NI LARGAS ESPERAS!

### EVALUACIÓN

- Historial médico
- Examen físico
- Cernimiento de depresión
- Conductas de riesgo
- Consejería: alcohol, cesación de fumar, dieta, nutrición, entre otros



### CENTROS DE CUIDADO PREVENTIVO

#### **SALUS, Guaynabo, Carolina, Ponce y Las Américas (San Juan)**

(787) 789-1996  
info@saluspr.com

#### **Tiger Med, Caguas**

(787) 646-2800, (787) 286-2800 ext. 636 & 248  
ssspreventive@tigermedpr.com

#### **Centro de Medicina y Cirugía Ambulatoria San Sebastián**

(787) 926-0000, (787) 926-0001, 787-896-1850 ext. 255  
coordinadora.spc2@cmcapr.com

#### **Wellness Alliance, Guaynabo**

(787) 708-6777, (787) 708-6778  
esmeralda@prevencionpr.com

#### **Centro Preventivo de Quebradillas, Quebradillas**

(787) 239-3316, (787) 926-0000, (787) 926-0001  
cp@emenopr.com

#### **Servicios Preventivos de Mayagüez, Mayagüez**

(787) 652-3609, (787) 926-0000, (787) 926-0001  
coordinadora.spc3@cmcapr.com

**¡EL PON VA POR NOSOTROS!** Queremos simplificar tu visita. Por eso te damos pon a tu chequeo preventivo anual en cualquiera de nuestros centros. Puedes utilizar este beneficio (ida y vuelta) para tu visita inicial y de seguimiento. Para coordinar tu pon, llámanos una vez tengas tu cita programada. **787-705-0770 de lunes-viernes 7:00 a.m. - 7:00 p.m. o sábado 7:00 a.m. - 1:00 p.m.**

Preventivos incluidos son los identificados por United States Preventive Services Task Force (USPSTF)  
Servicio de transportación ofrecido por VarMed.



# VAMOS MÁS ALLÁ PARA CUIDARTE

PROGRAMAS DE MANEJO CLÍNICO



En Triple-S vamos más allá cuando se trata de tu salud. Tenemos a tu disposición un grupo de expertos como enfermeras, educadores en salud, trabajadores sociales y nutricionistas enfocados en tu bienestar.

Para más información de nuestros Programas de Cuidado Clínico, llámanos al **787-706-2552**.

## CONTÁCTANOS

L-V 8:00 a.m. – 4:30 p.m.

787-706-2552 o 1-800-981-4860

Envía tu solicitud por fax al:

787-774-4824 o 1-855-887-8275

Email: [manejocasos@ssspr.com](mailto:manejocasos@ssspr.com)

### LOS PROGRAMAS DE CUIDADO CLÍNICO:

- Evalúan tus necesidades de salud, sociales y nutricionales
- Desarrollan un cuidado de salud de acuerdo a las necesidades identificadas
- Coordinan servicios (citas médicas y otros)
- Realizan actividades educativas sobre salud física y mental; grupal e individual.
- Manejan condiciones crónicas de salud en descontrol

### PROGRAMAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA:

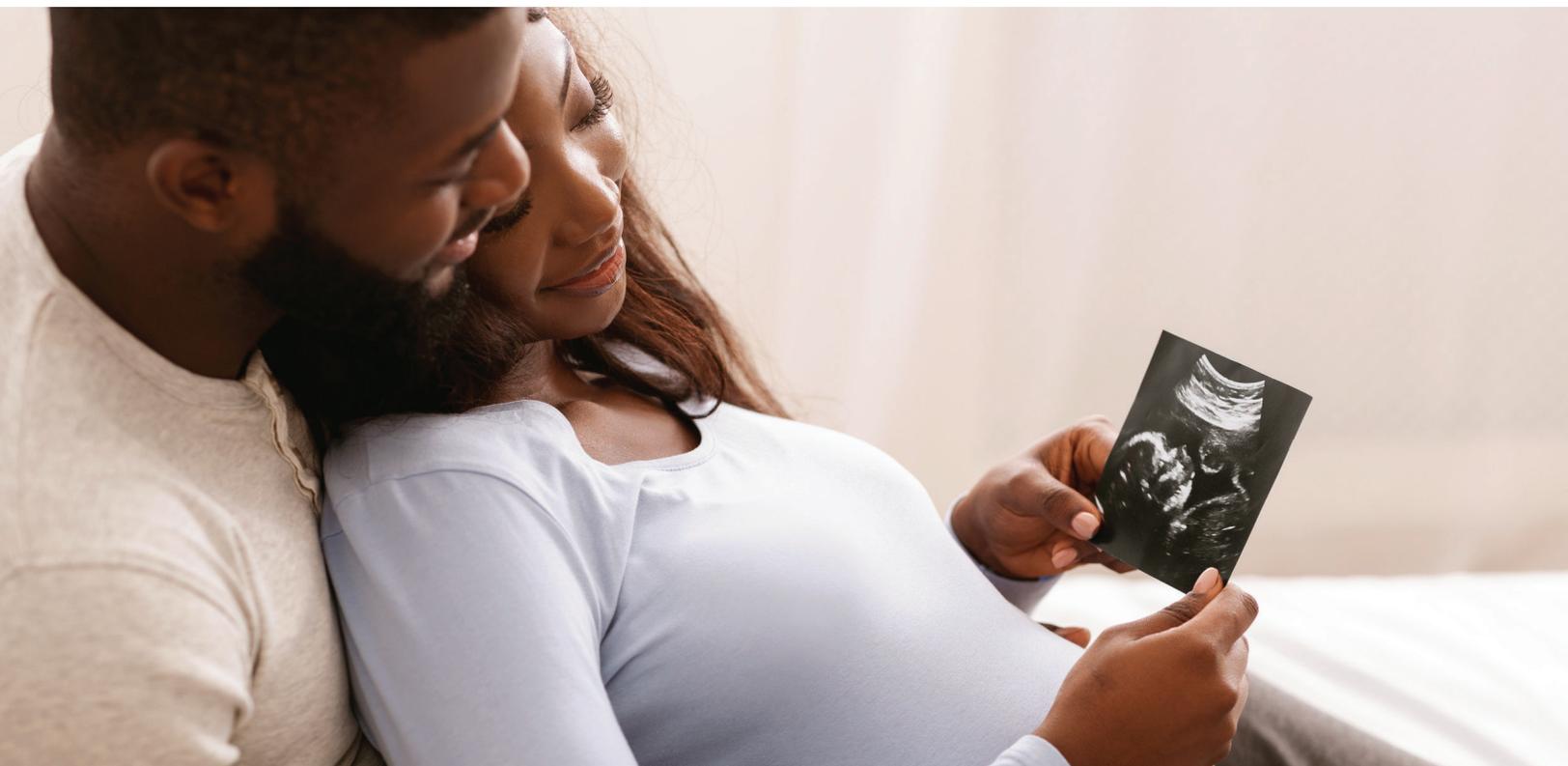
**¿Necesitas ayuda controlando una condición crónica? Nuestro equipo está disponible para ofrecerte las herramientas necesarias para manejar el cuidado de condiciones como:**

- Diabetes
- Asma
- Fallo Cardíaco
- Hipertensión
- Enfermedad de obstrucción pulmonar crónica (COPD)
- Obesidad

### También tenemos programas para ayudarte a manejar:

- Embarazos de alto riesgo
- Cáncer en etapa terminal
- Úlceras y necesidades de cuidado restricto al hogar
- Niños con condiciones especiales que requieren coordinación de servicios
- Alta utilización de Salas de Emergencia
- Accidente cerebrovascular
- Salud Mental

# ¿Estas embarazada?



El Programa prenatal "Contigo Mamá" te ofrece material educativo sobre las diferentes etapas del embarazo, nutrición, cuidado prenatal, proceso de parto y post parto y cuidado al recién nacido entre otros. Los talleres educativos de parto sin dolor y lactancia son ofrecidos por especialistas en nutrición y lactancia, educador perinatal y enfermera prenatal. Estos cursos están disponibles de manera virtual para cualquiera con diagnóstico de embarazo desde el momento que conoce sobre su embarazo. Además, los puedes consumir a tu propio paso siempre y cuando completes el curso antes de dar a luz.

Al completar todos los cursos del programa Contigo Mamá nuestro equipo de enfermeras dedicadas se pondrán en contacto contigo para coordinar tus **16 horas de apoyo en el hogar** durante los primeros 30 días después que nazca el bebé. Podrás recibir apoyo para actividades de la vida diaria como limpieza liviana, preparación de comidas, recordatorios de medicamentos, entre otros.

La enfermera prenatal te asistirá en la coordinación de otros servicios tales como: máquina de lactancia según la póliza, bomba de Zofran y otros servicios requeridos. Adicionalmente, la enfermera prenatal podrá asistirte con las preguntas que te surjan durante el embarazo.

**¡NUEVO!** Si recibes un diagnóstico de embarazo de alto riesgo tendrás beneficios adicionales como parte del programa "Contigo Mamá". Recibirás **hasta 16 horas de apoyo en el hogar antes que el bebe nazca**. Además, recibirás un monitor de presión arterial y un glucómetro.

Al completar el curso obtendrás un certificado de participación y serás invitada a un evento especial solo para las madres graduadas de Contigo Mamá.

Para más información del programa  
o para registrarte escríbenos a:  
[contigomama@ssspr.com](mailto:contigomama@ssspr.com)



## Proveyendo más herramientas para ayudarte a mantener buena salud física y emocional

Sabemos lo importante que es el bienestar emocional y como afecta nuestra salud física. Por eso, bajo nuestro nuevo beneficio Contigo Relax, te brindamos acceso a estrategias de bienestar a través de una herramienta tecnológica interactiva. A través de Mi Triple-S serás redirigido al portal donde podrás disfrutar de una variedad de contenido enfocado en ayudarte a manejar la ansiedad. Incluye talleres de yoga, meditación, auto masajes, mindfulness, entre otros.

Accede a través de [mitriples.com](https://mitriples.com)

# Tu entrenador personal



La actividad física es uno de los factores que más influye en que nos mantengamos saludables. El ejercicio ayuda a promover un peso saludable y a prevenir o combatir condiciones crónicas como:

- Condiciones cardiovasculares
- Cáncer
- COPD
- Diabetes
- Parkinson
- Alzheimer
- Esclerosis múltiple
- Hipertensión
- Obesidad

**Si padeces de una de estas condiciones queremos ayudarte a manejarla.  
Comunícate con nosotros al [787-277-6571](tel:787-277-6571).**

Nuestro equipo de educación en salud te hará una evaluación para conocer tus necesidades y limitaciones. Si cualifica, compartiremos estos detalles con un entrenador personal que te creará una rutina de ejercicio personalizada. Contarás con un mes de mentoría y monitoreo virtual con el entrenador.



Nuestro Programa de Ayuda al Empleado tiene como objetivo el contribuir a tu salud emocional y mental. Ofrecemos ayuda confidencial con profesionales de salud que te pueden ayudar a ti y a tu familia en las siguientes áreas:

- Emocionales, financieras y legal
- Relaciones interpersonales y maritales
- Dependencia de drogas y alcohol
- Pobre motivación y angustia
- Estrés laboral y apoyo gerencial, entre otros

Bajo el programa **Contigo Consejería Profesional** obtienes servicios de consultoría, consejería y psicoterapia cara a cara, a través de psicólogos industriales y psicólogos clínicos. También tenemos un número de consulta en crisis disponible 24/7 horas y servicio de consultas a virtuales.



**1.800.660.4896 • 24/7**



**[www.fhcsaludmental.com](http://www.fhcsaludmental.com)**

# TU PROGRAMA DE FARMACIA

## ¿TE RECETARON ALGÚN MEDICAMENTO?

Cuentas con varios programas dentro de tus beneficios de farmacia que te ayudaran a mantener un estado de salud óptimo mientras ahorras tiempo y dinero. Primero queremos que entiendas la diferencia entre algunos medicamentos.



## MEDICAMENTOS GENÉRICOS

Son medicamentos que proveen el mismo beneficio clínico y son igual de seguros y efectivos que medicamentos de marca. Estos pasan por un proceso riguroso de revisión para obtener aprobación de la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés).

La FDA se asegura que un medicamento genérico funciona de la misma manera y proporciona el mismo beneficio clínico que su versión de marca en los siguientes aspectos:

- Ingredientes activos
- Efectividad
- Beneficios
- Potencia
- Calidad
- Seguridad

## AHORROS EFECTIVOS

Los medicamentos genéricos tienden a ser más económicos que los mismos medicamentos de marca porque no tienen que repetir los estudios clínicos ya realizados por los fabricantes de medicamentos de marca para demostrar la seguridad y efectividad de estos. Así logras ahorrar en tus gastos médicos sin comprometer tu salud.

**\$2 o menos por tus medicamentos genéricos**

## MEDICAMENTOS AGUDOS

Estos medicamentos tratan condiciones que tienen un inicio y fin claramente definidos. Su inicio es repentino y el tratamiento es de corta duración.

Tu cubierta te ofrece abastecimiento de estos medicamentos hasta un máximo de quince (15) días y no tienen repeticiones.

## MEDICAMENTOS DE MANTENIMIENTO

Son aquellos que tratan condiciones crónicas que son consideradas de por vida como la diabetes, tiroides, asma y Parkinson, entre otros.

Estos medicamentos están cubiertos para un abastecimiento de 30 días y hasta un máximo de cinco (5) repeticiones. Algunos de estos medicamentos también pueden suplirse por 90 días (y una repetición) a través de las farmacias participantes o la Farmacia de Envío de Medicamentos por Correo.

Existen cubiertas de farmacia que requieren el despacho de genéricos como primera opción.

# TRIPLE-S en casa



Recibe tus medicamentos y artículos  
OTC donde quieras.

Descarga nuestra  
aplicación móvil y podrás:



**ENVIAR  
TUS RECETAS**  
electrónicamente



**COMPRAR TUS  
MEDICINAS**



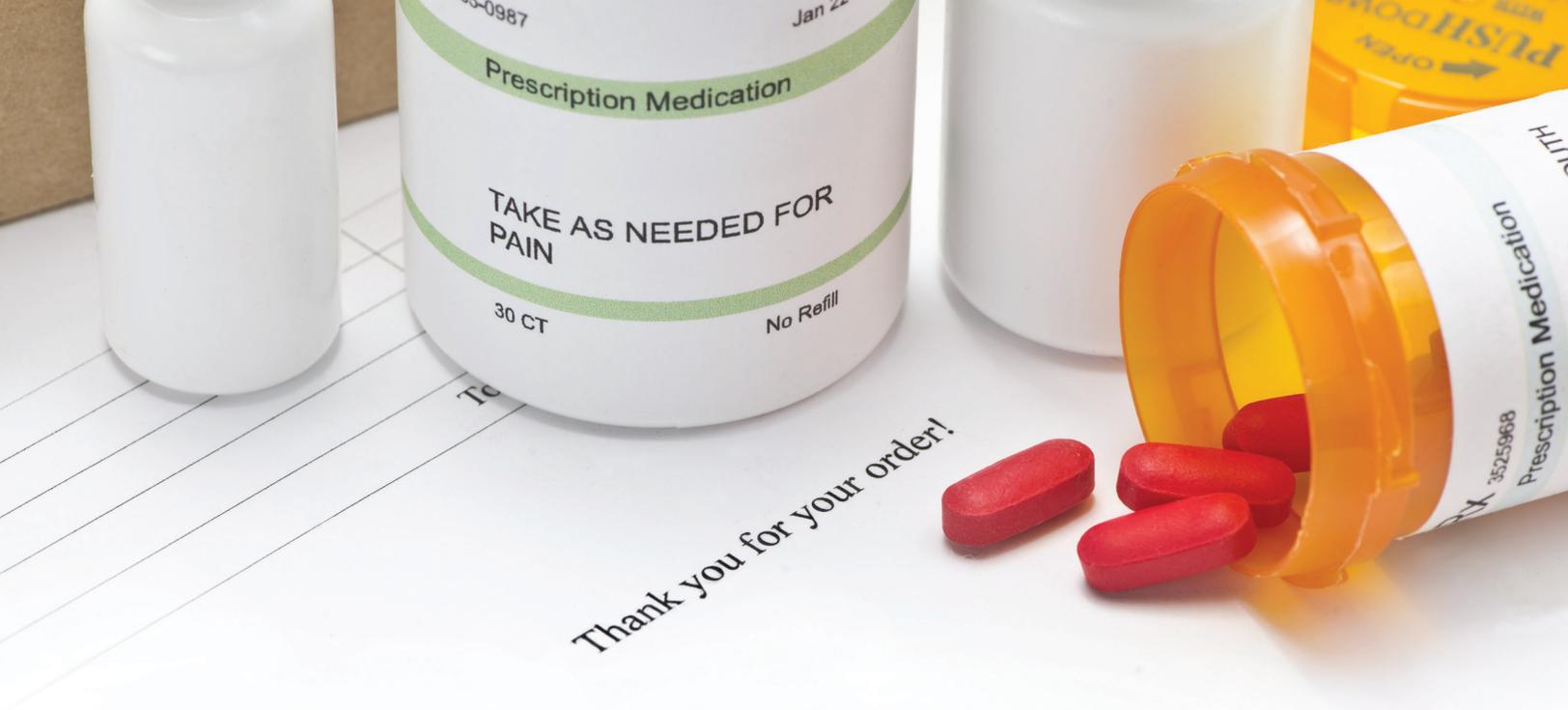
**ORDENAR TUS  
OTC SIN RECETA**

Tu **cuidador** ya puede registrarse y solicitar  
autorización para manejar y ordenar tus recetas  
de medicamentos y tus OTC.

Descarga la aplicación y regístrate hoy.



Para más información, visita [tripleencasa.com](https://tripleencasa.com) o llama al 1.888.525.4842 libre de cargos.



# Programa de Suministro Extendido de 90 Días en Farmacias Participantes

**Recibe un suministro de 90 días para ciertos medicamentos de mantenimiento a través de las farmacias en nuestro Programa. Solo necesitas pedirle a tu médico una receta de 90 días de suministro y una repetición de tus medicamentos de mantenimiento.**

## ¿QUÉ BENEFICIOS ME OFRECE EL SUMINISTRO DE 90 DÍAS?

- Ahorras tiempo
- Ahorras en los copagos
- Ayudas a mejorar como manejas tu condición al tener un mayor suministro de los medicamentos.



# Programa de Medicamentos por Correo

Este programa te permite recibir ciertos medicamentos de mantenimiento por el sistema de correo regular con suministros de hasta noventa (90) días.

## ¿QUÉ DEBO HACER PARA COMENZAR A UTILIZAR LOS SERVICIOS DEL PROGRAMA DE MEDICAMENTOS POR CORREO?

Puedes solicitar tus medicamentos por correo de la siguiente forma:

### INTERNET

- Regístrate en [www.alliancerxwp.com/home-delivery](http://www.alliancerxwp.com/home-delivery)
- Desde la página de confirmación de registro, sigue las instrucciones para someter tu receta.

### CORREO

- Completa el formulario de inscripción incluido con su paquete de inscripción.
- Envía el formulario incluyendo la receta original a:

### TELÉFONO

Llama al Centro de Servicio al Cliente 1-800-778-5427 y ten tu información lista.



## ¿CÓMO ENVÍO LA RECETA A LA FARMACIA?

### FAX

- Utiliza el formulario de fax. Puedes acceder a la página de internet e imprimirlo.
- Entrega el formulario a tu médico para que lo complete y lo envíe por fax al número indicado en el documento.

### E-PRESCRIBE

Si tu médico tiene la tecnología para someter recetas electrónicamente, solicítale que lo someta de esa manera.

### SI EL MEDICAMENTO LO NECESITAS DE INMEDIATO:

Solicítale a tu médico dos recetas, una para un término corto (ejemplo: 30 días) para que la farmacia local pueda proveer el despacho inmediato y la otra para un suplido de 90 días con una repetición.

### INFORMACIÓN DE CONTACTO

#### Teléfonos:

1 (800) 345-1985 /  
TTY 1 (800) 925-0178 (Inglés)

1 (800) 778-5427/  
TTY 1 (877) 220-6173 (Español)

Fax: 1 (800) 332-9581

#### Correo:

PO Box 29061 Phoenix, AZ 85038-9061

#### Horarios:

24 horas / 7 días de la semana

# Red de Farmacias Especializadas

## Maneja de manera integrada las medicinas especializadas de tu condición crónica o de alto riesgo.

Tú o tu médico pueden llamar a una de las siguientes farmacias y obtener la orientación de cómo ordenar y recibir tus medicamentos especializados. Recuérdale a tu médico que escriba recetas separadas para los medicamentos especializados y no especializados.

Algunas de las condiciones médicas o tipos de medicamentos que se manejan a través de estas farmacias:

- Cáncer (oral)
- Factor Hemofílico
- Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH)
- Hepatitis C
- Enfermedad de Crohn
- Artritis Reumatoide
- Esclerosis Múltiple

Farmacia	Dirección	Teléfono
<b>WALGREENS #15191</b>	AVE 65 INFANTERIA, ESQ. BARBOSA, SAN JUAN	T: 787-777-1120 F: 787-777-1124
<b>ALIVIA SPECIALTY PHARMACY</b>	355 DE DIEGO AVE 3ER PISO, SAN JUAN	T: 787-723-6869 F: 787-723-6987
<b>FARMACIA PUREMED</b>	107 EL TUQUE INDUSTRIAL PARK, PONCE	T: 787-651-8070 F: 787-651-1188
<b>CVS CAREMARK</b>	JESUS T PINERO AVE #278-280 STE B, RIO PIEDRAS	T: 787-759-4162 F: 855-297-1270

Puedes recibir tus medicamentos en tu hogar, oficina de tu doctor o cualquier otro lugar que nos comuniqués en Puerto Rico o las Islas Vírgenes Americanas.

# Programa de OTC

**Triple-S Salud ofrece en la mayoría de sus cubiertas algunas alternativas de medicamentos OTC (sin leyenda o de mostrador) con \$0 copago.**

Estas opciones te resultan de gran beneficio ya que puedes tener acceso a medicamentos efectivos y tener un menor costo en tu terapia farmacológica.

Para beneficiarte de este programa y asegurar que estés utilizando una terapia apropiada, necesitas presentar una receta del médico para el despacho de los mismos. Recuerda indicarle que escriba en la receta la versión del medicamento y seguido OTC.

**Estas son las alternativas de medicinas disponibles:**

Categoría	Medicamentos OTC disponibles
<b>ÚLCERAS Y REFLUJO</b> (Inhibidor de la bomba de protón)	Omeprazole DR Tab 20 mg, Omeprazole Mag DR Cap 20.6 mg: <b>Prilosec OTC</b> <sup>®*</sup> Omeprazole-Sodium Bicarbonate Cap 20-1100 mg: <b>Zegerid OTC</b> <sup>®*</sup> Lanzoprazole DR Cap 15 mg: <b>Prevacid 24hr</b> <sup>®*</sup> Esomeprazole MAG DR Tab 20 mg, Esomeprazole MAG DR Cap 20 mg: <b>Nexium 24hr</b> <sup>®*</sup>
<b>ALERGIAS</b> (Antihistamínicos no sedantes)	Cetirizine Hcl Cap 10 mg, Cetirizine HCl Tab 5 mg, Cetirizine HCL Tab 10 mg, Cetirizine HCl Chew Tab 5 mg, Cetirizine HCl Chew Tab 10mg, Cetirizine HCl Oral Sol 1 mg/ml (5 mg/5ml) Cetirizine HCl Disintegrating Tab 10 mg: <b>Zyrtec</b> <sup>®*</sup>

Tabla continúa en la siguiente página.

Categoría	Medicamentos OTC disponibles
<p><b>ALERGIAS</b>  <b>Continuación</b>  (Antihistamínicos no sedantes)</p>	<p>Fexofenadine HCL Tab 60 mg, Fexofenadine HCl Tab 180 mg, Fexofenadine HCl Susp 30 mg/5ml (6 mg/ml), Fexofenadine HCl Disintegrating Tab 30 mg: <b>Allegra®*</b></p> <p>Levocetirizine Tab 5 mg, Levocetirizine Soln 2.5 mg/5ml (0.5 mg/ml): <b>Xyzal®*</b></p> <p>Loratadine Cap 10 mg, Loratadine Tab 10 mg, Loratadine Chew Tab 5 mg, Loratadine Syrup 5 mg/5ml, Loratadine Desintegrating Tab 5 mg, Loratadine Disintegrating Tab 10 mg: <b>Claritin®*</b></p> <p>Cetirizine-Pseudoephedrine Tab ER 12hr 5-120 mg: <b>Zyrtec-D®*</b></p> <p>Loratadine &amp; Pseudoephedrine ER 12hr 5-120 mg: <b>Claritin-D®*</b></p> <p>Loratadine &amp; Pseudoephedrine Tab Er 24hr 10-240 mg: <b>Claritin-D®*</b></p> <p>Fexofenadine-Pseudoephedrine Tab Er 12hr 60-120 mg: <b>Allegra-D®*</b></p> <p>Fexofenadine-Pseudoephedrine Tab 24hr 180-240 mg: <b>Allegra-D®*</b></p>
<p><b>ALERGIAS OCULARES</b></p>	<p>Ketotifen Fumarate Ophthalmic Solution 0.025%: <b>Zaditor®*</b></p>
<p><b>ALERGIAS NASALES</b></p>	<p>Budesonide Nasal Suspension 32 mcg/act: <b>Rhinocort Allergy®*</b></p> <p>Fluticasone Furoate Nasal Suspension 27.5 mcg/spray: <b>Flonase Sensimist®*</b></p> <p>Fluticasone Propionate Nasal Suspension 50mcg/act: <b>Flonase Allergy Relief®*</b></p> <p>Triamcinolone Acetonide Nasal Aerosol Suspension 55 mcg/act: <b>Nasacort Allergy 24hr®*</b></p>

\*Nombre comercial del producto como referencia

# Terapia Escalonada de Medicamentos

Un programa de farmacia diseñado para promover el uso de medicamentos seguros y costo efectivos.



**1** Acceso a medicamentos con efectividad y seguridad probada



**2** Copagos más bajos y hasta cero copagos en la mayoría de los medicamentos de primer paso.



**3** Más ahorro en medicamentos promueve un mejor cumplimiento de la terapia.

## TERAPIA ESCALONADA PASO A PASO

**1** Utiliza siempre medicinas de primer paso, igualmente seguros y efectivos, pero más económicos\*.

**2** Si el medicamento de primer paso no te provee el beneficio terapéutico requerido, pasas al medicamento de segundo paso.

**Pregúntale a tu médico sobre los beneficios de la Terapia Escalonada.**

\*Aplica cuando usas un medicamento por primera vez, o si no lo has usado por los últimos seis meses. Los medicamentos sin leyenda u OTC aquí identificados son parte del Programa de Medicamentos OTC de Triple-S Salud. Verifica la Lista de Medicamentos para más detalle. El programa está sujeto a las exclusiones del plan de farmacia. Los medicamentos cubiertos pueden cambiar por cubierta.

Descripción de grupo TE	Medicamentos Nivel 1	Medicamentos Nivel 2
<b>Inhibidores de la bomba de protones</b>	Prevacid – sin leyenda Lansoprazol (genérico de Prevacid) – con o sin leyenda Prilosec – sin leyenda Omeprazol (genérico de Prilosec) – con o sin leyenda Pantoprazol (genérico de Protonix) Zegerid – sin leyenda Nexium – sin leyenda	Prevacid con leyenda Prilosec con leyenda Protonix Dexilant Nexium Esomeprazol (genérico de Nexium) Rabeprazol (genérico de Aciphex)
<b>Antihistamínicos sin efectos sedantes</b>	Tabletas de levocetirizina (genérico de Xyzal) Zyrtec /Cetirizina – sin leyenda Zyrtec-D/Cetirizina-pseudoefedrina – sin leyenda Allegra /Fexofenadina – sin leyenda Allegra D /Fexofenadina-pseudoefedrina – sin leyenda Claritin / Loratadina – sin leyenda Loratadina-pseudoefedrina – sin leyenda Xyzal – sin leyenda	Clarinex Clarinex-D Desloratadina (genérico de Clarinex)
<b>Alergias oculares</b>	Solución oftálmica de 0.025% ketotifeno fumarato – sin leyenda	Emadine Azelastina oftálmica (genérico de Optivar) Olopatadina (genérico de Patanol y Pataday)
<b>Estatinas</b>	Atorvastatina (genérico de Lipitor) Lovastatina (genérico de Mevacor) Simvastatina (genérico de Zocor) Pravastatina (genérico de Pravachol) Rosuvastatina (genérico de Crestor)	Fluvastatina (genérico de Lescol) Ezetimiba / Simvastatina (genérico de Vytorin)
<b>Bifosfonatos</b>	Alendronato (genérico de Fosamax)	Fosamax Ibandronato (genérico de Boniva) Risedronato (genérico de Actonel) Risedronato de liberación prolongada (DR) (genérico de Atelvia)
<b>Corticosteroides nasales</b>	Fluticasona (genérico de Flonase y Veramyst) – con y sin leyenda Budesonida (genérico de Rhinocort) Nasacort Allergy – sin leyenda Rhinocort Allergy – sin leyenda Flonase Allergy – sin leyenda	Mometasona (genérico de Nasonex) Flunisolida (genérico de Nasarel) Beconase AQ Qnasl Triamcinolona acetónido

# Viaja saludable con todos los beneficios que te ofrece **The Blue Card Program**



**A través de nuestra afiliación con BlueCross BlueShield, tu tarjeta de Triple-S Salud te brinda acceso a servicios de salud cuando viajas a los Estados Unidos.**

**Puedes utilizar proveedores participantes de la red de BlueCross BlueShield a través de todo Estados Unidos para:**

- **Emergencias médicas**
- **Tratamientos no disponibles en PR\***
- **Estudiantes universitarios a tiempo completo \*\***
- **Asignación Temporal de Trabajo (TDY) hasta un máximo de 3 meses \*\*\***



1. Localiza los proveedores del programa, llamando al 1-800-810-BLUE (2583) o visitando <http://provider.bcbs.com/>
2. Visita un proveedor participante de la red de BCBS y presenta tu tarjeta de asegurado.
3. El proveedor verificará la elegibilidad, los deducibles, coaseguros y condiciones de tu póliza. Luego, facturará al plan de BlueCross BlueShield del área.
4. Tú pagarás el deducible y los coaseguros correspondientes a tu beneficio en los Estados Unidos.
5. El plan BCBS del área donde recibas el servicio le pagará al proveedor y enviará su reclamación electrónicamente a Triple-S Salud.
6. Triple-S Salud reembolsará al plan BCBS. Además, te enviará a tu casa un informe con la explicación de los servicios provistos.

\* Requiere PreAutorización

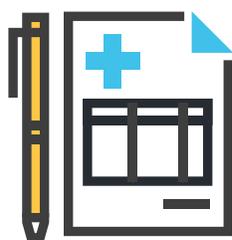
\*\* requiere certificación de la universidad

\*\*\* solo disponible para asegurado principal

# Coordinación de beneficios

## ¿QUÉ ES LA COORDINACIÓN DE BENEFICIOS?

- Evita el pago excesivo de servicios médicos cubiertos por dos o más planes médicos a la vez.
- El pago de deducibles y coaseguros dejados de pagar por el plan primario, lo asumirá tu plan secundario siempre y cuando este pago no exceda la cantidad del pago neto que realizaría esta misma póliza si solo tuvieras un plan. Aplica política de pago de acuerdo a lo contratado.
- Esto aplica también a los reembolsos que hayas solicitado donde podrías recuperar la totalidad o el máximo posible del costo de los servicios recibidos.



## ¿CÓMO PAGO LOS DEDUCIBLES Y COASEGUROS?

- Forma tradicional** (Medicare) – Triple-S Salud paga los deducibles y coaseguros dejados de pagar por Medicare, aplicando la política de pago.
- Triple- S Salud con otro plan de Triple-S Salud o plan externo privado** - El pago de deducibles y coaseguros dejados de pagar por el plan primario, lo asumirá tu plan secundario siempre y cuando este pago no exceda la cantidad del pago neto que realizaría esta misma póliza si solo esta fuese tu plan primario. Aplica política de pago.
- Preservando beneficios** - el pago del secundario toma como base la comparación del pago neto de tu plan primario con el pago neto de tu plan secundario, como si este último fuese primario.

## ¿QUIÉN PAGA PRIMERO?

Ver tabla en la siguiente página.

## Coordinación con el Plan de Salud del Gobierno

El Plan de Salud del Gobierno de Puerto Rico siempre será el pagador secundario ante cualquier otro plan, sin excepción. El plan patronal siempre será el pagador primario.

	Primario	Secundario	Terciario
Dependencia / No dependencia	Donde usted sea Asegurado Principal	Donde usted sea un Dependiente	
Cumpleaños	Padre cuyo cumpleaños ocurra primero en el año (mes y día de nacimiento). Si ambos coinciden en fechas aplica al que lo cubra por más tiempo.	Segundo cumpleaños	
Custodia	Quien tiene custodia del niño	Cónyuge del custodio	Quien no tiene custodia
Activo/inactivo (asegurado principal)	Plan de Empleo Activo	Plan como retirado	
Activo/inactivo (como dependiente)	Plan como retirado	Plan de Empleo Activo	
Activo/inactivo (retirado como dependiente) y Medicare	Plan de Empleo Activo	Medicare	Plan como retirado
Antigüedad	Póliza más antigua	Póliza más reciente	

Razón Medicare*	Primario	Secundario
<b>A. EDAD</b> (mayor de 65 años con cubierta grupal)		
Menos de 20 empleados	Medicare	Triple-S
20 o más empleados	Triple-S	Medicare
<b>B. INCAPACIDAD</b>		
Menos de 100 empleados	Medicare	Triple-S
100 empleados o más	Triple-S	Medicare
<b>C. INCAPACIDAD RENAL</b>		
No se considera el número de empleados	Triple-S	Medicare

\* Triple-S siempre será secundario si usted pertenece a un grupo o sección patronal clasificados como: Retirados, Jubilados, Incapacitados, Sección Cobra, Póliza Individual de Pago Directo

# ¿Tu hijo cumple 26 años?

**Triple-S Salud tiene opciones para que siga cuidando su salud**

¿Sabías que 26 años es la edad límite para que un hijo sea elegible como dependiente en la cubierta de un plan médico? Entendemos la preocupación que esto significa para ti, y estando tu hijo próximo a cumplir los 26 años, en Triple-S Salud queremos orientarte sobre las distintas alternativas disponibles para que tu hijo no se quede al descubierto y tenga continuidad en sus servicios de salud.



## DOS OPCIONES DE CUIDADO

### Continuación temporera de la cobertura (TCC)

Como asegurado dependiente de FEHB, tu hijo puede ser elegible para la Continuación Temporera de Cobertura (TCC). Este período extendido de cobertura permite mantener la misma cobertura FEHB, con las siguientes consideraciones:

- Los empleados o dependientes separados pueden continuar con TCC hasta 18 meses después de la fecha de separación.
- El asegurado debe pagar la prima completa del plan que seleccione (es decir, la contribución del empleado y del gobierno) más una tarifa administrativa del 2%.
- Los empleados federales y familiares que pierden su cobertura FEHB debido a un evento cualificante pueden ser elegibles para TCC.
- **IMPORTANTE:** No puede elegir TCC si lo despiden de su trabajo federal o tribal debido a una falta grave.

Para obtener más información, visita <https://www.opm.gov/healthcare-insurance/healthcare/temporary-continuation-of-coverage/> donde se explica lo que debes hacer para inscribir a tu hijo.

### Triple-S Directo

Triple-S Directo es un plan de salud completo que le ofrece a tu hijo la continuidad del cuidado que necesita. Con Triple-S Directo, además de una cubierta robusta también tiene acceso a múltiples beneficios. Entre ellos:

- **TeleConsulta MD:** consultas virtuales con un médico desde el celular o computadora
- **Triple-S en casa:** Un app para manejar recetas electrónicamente y recibir las medicinas en casa\*
- **Aplicación móvil Triple-S Salud:** Accede a información sobre tu plan, al directorio médico y muchos beneficios más
- **Red de clínicas Salus:** \$0 copagos en generalistas, especialistas, subespecialistas, nutricionistas y Rayos X.
- **Cubierta Dental:** \$0 copagos en servicios diagnósticos, preventivos y restaurativos para para mantener una sonrisa saludable.
- **Visión:** Beneficio de \$75 para espejuelos o lentes de contacto.
- **Triple-S Natural:** Más alternativas para cuidarse mejor
- Una red de más de 13,000 proveedores de salud

### Evita que quede sin protección

Para lograrlo, adquiere la protección de un plan de Triple-S Directo, antes de que pierda su elegibilidad a tu plan patronal. Para más información, puedes llamar al 787-277-6682 o visitar nuestra página [sssdirecto.com](http://sssdirecto.com)

\*Triple-S en casa aplica a asegurados de planes Comerciales con cubierta de farmacia de Triple-S Salud. No aplica a beneficiarios del Plan Vital.





[ssspr.com/federal](http://ssspr.com/federal)



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1999. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999 ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1999. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-MKT-3939-2022-A

