

Estimado miembro, estamos aquí para ayudarle a prosperar en el 2017. Juntos le ayudaremos a aprovechar MÁS la vida.

Coordinated Care



# Fan Mail

Coordinated Care



## PROSPERANDO EN EL 2017

Boletín Informativo de Primavera para Miembro 1-877-644-4613 TDD/TTY 1-866-862-9380

[CoordinatedCareHealth.com](http://CoordinatedCareHealth.com)



*Coordinated Care está aquí para asegurarse de que usted se encuentre saludable y prosperando en el 2017. Le ayudaremos a cuidar su salud, en mente, cuerpo y corazón.*

## MÁS acerca de MemberConnections

Su salud depende de más que el cuidado que usted recibe. Nuestro programa MemberConnections se enfoca en el cuidado personalizado. El programa ayuda a los miembros a recibir cuidados integrales. El programa MemberConnections tiene tres metas principales:

- Promover las prácticas de salud preventiva
- Ofrecer a los miembros con atención médica de calidad
- Conectar a los miembros con los servicios sociales de la comunidad

**El programa MemberConnections ofrece beneficios que ayudan a los miembros a vivir una vida más saludable:**

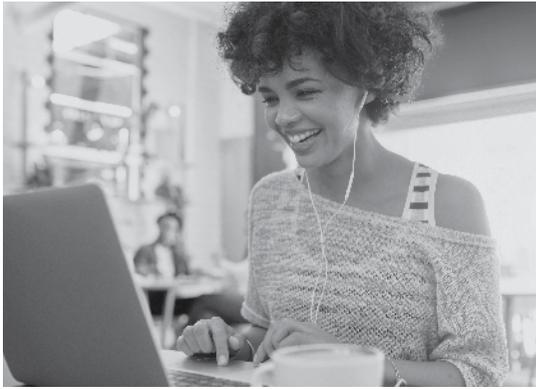
- Teléfono celular SafeLink: tenga acceso telefónico seguro y confiable
- Start Smart para su bebé: obtenga ayuda de un representante para obtener cuidados para usted y su recién nacido
- Abandonar el uso del tabaco: reciba asistencia de un promotor de salud para ayudarle a abandonar el tabaco



Podemos conectarle con un representante de MemberConnections por teléfono, correo, visitas a domicilio o eventos comunitarios. Llámenos al 877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380) para obtener más información.



## MÁS sobre encontrar un médico de atención primaria



Su médico debería ser una persona importante en su vida. Coordinated Care toma con mucho cuidado la elección de los médicos en nuestra red. Si necesita un médico, estamos aquí para ayudarle

Los médicos de atención primaria son conocidos como PCP (Primary Care Physician, PCP). A los miembros nuevos en Coordinated Care se les asigna automáticamente un PCP de nuestra red. Puede cambiar su PCP por otro médico en nuestra red en cualquier momento.

### Algunos aspectos que debe recordar al elegir un PCP:

#### 1) Comience por ver cuáles PCP se encuentran en su área.

Puede utilizar su Manual del Miembro si necesita ayuda para seleccionar a su PCP. O puede llamar a Servicios para Miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380). Si lo prefiere, podemos enviarle una lista impresa de los proveedores en su área.

#### 2) La ubicación es importante.

Es importante identificar la ubicación de su PCP. ¿Puede llegar fácilmente al edificio de su PCP? Considere qué tipo de transporte tomará para visitar a su PCP. También considere cuánto tiempo toma llegar allí.

#### 3) Usted debería sentirse cómodo con su PCP.

Su salud y felicidad son importantes para nosotros, incluyendo la calidad de su cuidado y de su PCP. Queremos que se sienta cómodo con su PCP. Debería ser capaz de hablar fácilmente con su PCP acerca de su salud.



## MÁS acerca de mantenerse conectado

Manténgase al día con todo lo relacionado con Coordinated Care, consejos de salud y su plan de salud en las redes sociales. Revise además la sección de noticias de nuestro sitio web. Queremos asegurarnos que tenga varios recursos para obtener información.

### Puede mantenerse al día con nosotros a través de:

- Facebook: [@CoordinatedCare](#)
- Twitter: [@CoordinatedCare](#)
- Sitio web:
  - [Ambetter](#)
  - [Apple Health \(Medicaid\)](#)
  - [Apple Health Core Connections](#)



Llame a Servicios para Miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY 1-866-862-9380) para obtener ayuda con estos recursos. O ingrese a su cuenta en línea de Coordinated Care para obtener más herramientas de utilidad.



## MÁS formas de mantenerse saludable en el 2017

¿Quién no quiere vivir un estilo de vida saludable? Pruebe varias de estas ideas para ser más saludable en el 2017. Recuerde, Coordinated Care puede ofrecerle apoyo para vivir un estilo de vida saludable. Échele un vistazo al Folleto de Beneficios del Miembro para ver los recursos disponibles para usted. También puede visitar [CoordinatedCareHealth.com](http://CoordinatedCareHealth.com) o llamar a Servicios para Miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY 1-866-862-9380) para obtener ayuda con los recursos.

### 1) Ejercitándose en el trabajo

Un día completo de trabajo no significa que no pueda tener tiempo para ejercitarse. Tome pequeñas decisiones mientras se encuentra en el trabajo, que sumarán para hacer una gran diferencia con el tiempo. Si tiene un trabajo de oficina, intente quedarse de pie en lugar de sentarse. Aproveche las oportunidades que le permitirán moverse. Si tiene un trabajo donde se encuentra de pie por un tiempo prolongado, intente hacer algunos ejercicios tomando asiento. Realizar estiramientos es otra actividad para los períodos de descanso que lo hará sentirse bien.

### 2) Cultivar su propio jardín

Obtener alimentos frescos cómodamente y siguiendo un presupuesto puede ser un desafío. Intente cultivar alimentos en casa. ¡No solo es saludable, sino también divertido! Si no tiene un patio o un área para un huerto, intente cultivar los alimentos bajo techo. Puede cultivar desde tomates cherry hasta lechuga en interiores. Hay muchos beneficios en los productos cultivados en el hogar; usted puede:

- Aprender a apreciar sus alimentos, ¡toma trabajo!
- Escoger cuáles químicos entran en contacto con sus alimentos.
- Comer alimentos más frescos.

### 3) Comer en el hogar

¡Haga del 2017 su año para comer en casa! Desafíese a usted mismo para aprender a cocinar algo nuevo. Impresione a sus amigos y familiares con una comida hecha en casa. Preparar su propia comida lo deja a cargo de qué entra en su cuerpo. Además, se relajará y se desestresará hablando y compartiendo una comida con otras personas.



## MÁS información para nuestros miembros

Acceder y aprender acerca de sus beneficios y recursos debería ser fácil. Estamos aquí para responder a sus preguntas sobre atención médica. Siga leyendo para obtener más información acerca de su cuidado.

### Programa de mejora de la calidad

Coordinated Care requiere que todos los proveedores y médicos participen en el Programa de Mejora de la Calidad (Quality Improvement, QI). La meta de este programa es mejorar la salud de todos los miembros de Coordinated Care al ofrecerles servicios excepcionales. Queremos mejorar la calidad y seguridad del cuidado clínico y de los servicios. Los servicios médicos, conductuales y más son parte del programa.

Si lo solicita, puede obtener una descripción del Programa de QI. También puede solicitar ver nuestro progreso y saber cómo nos va en el cumplimiento de nuestras metas.

El programa incluye el establecimiento de estándares para las credenciales de nuestros proveedores, establecimiento de principios y prácticas multiculturales y el establecimiento de metas significativas para mejorar el cuidado del paciente. Si tiene preguntas puede ir a [www.CoordinatedCareHealth.com](http://www.CoordinatedCareHealth.com) para leer más sobre el Programa de QI o llamar a Coordinated Care al 1-877-644-4613 (TDD/TTY 1-866-862-9380) y preguntar por el Departamento de Mejora de la Calidad.

### Gestión de casos

Obtener el cuidado que necesita no siempre es un camino fácil. Nuestros gestores de casos están aquí para ayudar. Estos gestores de casos pueden ayudarle a obtener el cuidado que necesita y a entender sus opciones.

Trabajaremos con usted para ver si es elegible para tener un gestor de casos. Los miembros con enfermedades crónicas, tales como diabetes o asma, por lo general son aptos para este programa. Puede referirse usted mismo o ser referido por un proveedor. También puede referir a un ser querido.

### Los gestores de casos pueden ser de ayuda para:

- Encontrar proveedores y especialistas que puedan darle el cuidado que usted necesita
- Acceder a beneficios como un teléfono SafeLink
- Utilizar recursos cercanos para mejorar su salud



Para miembros que quieran saber si califican para la gestión de enfermedades y casos, llame al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380).

### Haciendo la transición al cuidado para adultos

Cambiar de médicos puede ser difícil. Cuando necesite cambiar de médico, debe saber que no se encuentra solo. Coordinated Care está aquí para ayudarle a hacer la transición desde la atención médica pediátrica a la atención médica para adultos sin ninguna preocupación.

### Al cambiar la atención médica pediátrica a la atención médica para adultos:

- Primero, elija un nuevo médico dentro de nuestra red.
- Pida su historia médica a su médico anterior para entregársela a su médico nuevo.
- Llame a Servicios para Miembros de Coordinated Care al 1-877-644-4613 (TDD/TTY 1-866-862-9380) para que podamos actualizar su información.
- Entréguele la información de su seguro a su médico nuevo.

### Normativas de acceso a las citas

Usted tiene el derecho a ver a un médico cuando lo necesite, sin tener que esperar demasiado. Coordinated Care quiere asegurarse de que usted pueda ver a un médico cuando se enferme.

### Si está enfermo o necesita atención médica y cree que necesita una cita:

- Llame a su proveedor o médico.
- O llame a Coordinated Care al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380). Podemos ayudarle a determinar si necesita ver a su médico o tal vez ir a atención de urgencia.
- Trabaje con su médico para mantenerse saludable. Coordinated Care también está aquí para apoyarle.
- Permanezca en casa durante al menos 24 horas si está experimentando síntomas de resfriado o gripe.



## **MÁS sobre la salud bucal**

¿Un corazón sano? ¿Un motivo por el que vale la pena sonreír! ¿Sabía que su salud bucal puede afectar su salud en general? Puede afectar incluso la salud de su corazón, debido a las bacterias en su boca. Las bacterias anormales pueden causar enfermedades.

Una acumulación de bacterias dañinas puede ocasionar una infección, que a su vez puede causar caries y enfermedad periodontal. Por ello, es importante mantener una buena salud bucal. Ayude a su cuerpo a brillar, ¡por dentro y por fuera!

### **Existen varias maneras en las que puede proteger su salud bucal:**

- Cepille sus dientes dos veces al día.
- Utilice pasta dental con flúor.
- Cepille sus dientes luego de las comidas.
- Utilice hilo dental regularmente.
- Reemplace su cepillo de dientes cada dos meses.
- Evite el uso del tabaco.
- Asegúrese de programar sus consultas odontológicas.

Recuerde que el cuidado dental está cubierto bajo Apple Health de Washington. Llame a su proveedor dental antes de su cita para asegurarse de que aceptan la cobertura de pago por servicio de Apple Health, utilizando su tarjeta ProviderOne. Si tiene alguna pregunta, llámenos al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380).

## **MÁS sobre las consultas de niño sano**

Los primeros meses y años de la vida de su hijo son una época vulnerable. Sus pequeños dependen de usted para protegerlos contra enfermedades, mala nutrición, preocupaciones conductuales y más. Las consultas de niño sano pondrán a su hijo en un camino saludable que puede continuar para toda la vida.

Las consultas de niño sano le dan a su niño acceso a servicios que le ayudan a prevenir enfermedades y a promover el bienestar y la salud en general. Cubrimos las consultas regulares de niño sano para miembros menores de 21 años.



*Hable con su proveedor acerca de la salud de su familia. Juntos podemos lograr que su familia crezca fuerte.*

### **A los niños se les debe examinar:**



\*Entre los 2 y 4 días para los recién nacidos a quienes se les haya dado de alta antes de las 48 horas después de su nacimiento



## MÁS sobre el bienestar mental

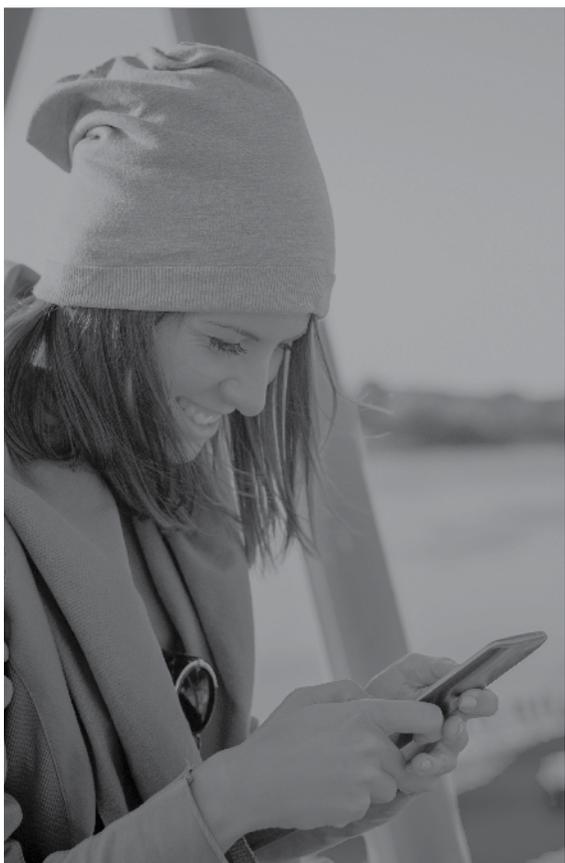
Usted sabe cómo el estrés afecta la manera en que se siente. ¿Pero sabía que experimentar mucho estrés a causa de un evento traumático puede afectar su salud a largo plazo?

Cuando los niños son expuestos al trauma, el abuso y el abandono, puede cambiar la manera en que interactúan con el mundo. También puede cambiar para peor la salud de los niños a largo plazo.

En Coordinated Care, trabajamos para ayudar a educar a los padres, proveedores de cuidado y proveedores de atención médica acerca de los efectos del trauma. También, compartimos qué puede hacerse para apoyar a los niños de mejor manera. Aproveche las capacitaciones gratuitas en línea y en persona visitando la página de eventos Medicaid de Apple Health Core Connections en [www.CoordinatedCareHealth.com](http://www.CoordinatedCareHealth.com).



*Si usted es padre adoptivo, ¿puede obtener horas de permiso para asistir! ¿Le gustaría organizar una capacitación gratuita y en persona por nuestro equipo de Educación Comunitaria? Notifíquenos y estaremos encantados de programar un tema de capacitación que funcione para su grupo. ¡Contacte a Danielle Cannon Danielle.cannon@envolvehealth.com para programar una capacitación en su comunidad!*



## MÁS sobre apoyo coordinado

**Llame a Servicios para Miembros** al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380) para:

- Hacer preguntas generales
- Obtener una copia de este boletín o cualquier otra cosa en nuestro sitio web
- Solicitar una copia del Folleto de Beneficios para los Miembros
- Obtener materiales para los miembros traducidos a otro idioma o con otro formato

**Llame a nuestra Línea de Asesoría de Enfermería las 24 horas** al 1-877-644-4613 y diga “NURSE” (Enfermera) para obtener respuestas a sus preguntas médicas y de salud mental.

**¡Visite [CoordinatedCareHealth.com](http://CoordinatedCareHealth.com)** para tener acceso a recursos, hallar un proveedor, revisar sus beneficios y más!

[CoordinatedCareHealth.com](http://CoordinatedCareHealth.com)

1-877-644-4613 TDD/TTY 1-866-862-9380



 [CoordinatedCare](https://www.facebook.com/CoordinatedCare)  [@CoordinatedCare](https://twitter.com/CoordinatedCare)

Publicado por Coordinated Care © 2017. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido de manera parcial o total sin el permiso expreso por escrito del editor. La información en esta publicación busca complementar, no reemplazar, las recomendaciones de su proveedor de cuidados médicos. Consulte a su médico antes de hacer cambios importantes en su estilo de vida o en su régimen de cuidados médicos. Coordinated Care no ofrece respaldos ni garantías en relación con ninguno de los productos ni servicios incluidos en esta publicación o sus artículos

Coordinated Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Coordinated Care cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Coordinated Care 遵循適用的聯邦民權法律，不會因為種族、膚色、原國籍、年齡、殘障或性別而歧視。