

Estimado miembro, somos uno de sus mayores admiradores.
Juntos le ayudaremos a obtener más de la vida. *Coordinated Care*



Fan Mail

Coordinated Care



VALORE Y PROTEJA SU SALUD

Boletín del miembro

CoordinatedCareHealth.com

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



MÁS sobre la toma de conciencia del cáncer de seno

Octubre es el Mes de la toma de conciencia sobre el cáncer de seno. El cáncer de seno es la segunda causa más común de cáncer entre las mujeres en EE.UU. En 2015, el número de casos de cáncer de seno aumentó en más de 5,400 en el estado de Washington. Pero debido a la detección temprana y a mejores tratamientos, muchas de estas mujeres han vencido el cáncer de seno.

Aunque las evaluaciones no pueden prevenir el cáncer de seno, pueden ayudar a encontrarlo temprano cuando es más fácil tratarlo. Hable con su médico sobre qué pruebas de evaluación son las correctas para usted y cuándo se le deben hacer. ¡Puede ganar una recompensa de \$10 de CentAccount® por hacerse una evaluación anual de los senos!

Puede ayudar a disminuir su riesgo de cáncer de seno:

- Manteniendo un peso saludable.
- Haciendo ejercicio con regularidad (al menos 2.5 horas por semana).
- No bebiendo alcohol, o limitando las bebidas alcohólicas a no más de una por día.
- Evitando las sustancias químicas que pueden causar cáncer, como las que se encuentran en los cigarrillos.
- Amamantando a sus bebés si es posible.

Fuente: Mayo Clinic, 2015

[Haga clic aquí](#) para informarse sobre qué opciones de estilo de vida saludable pueden ayudar a bajar su riesgo de cáncer, y las recomendaciones para evaluaciones de cáncer según la edad y el género.


coordinated care™

coordinatedcarehealth.com

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



MÁS sobre la prevención de la gripe

La temporada de gripe está a la vuelta de la esquina. Las personas sanas de cualquier edad pueden ponerse muy enfermas debido a la gripe, que puede causar hospitalización o muerte. Incluso la puede contagiar a otros antes de saber que está enfermo.

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año. Los buenos hábitos de salud también pueden ayudar a impedir que la gripe y otros gérmenes se propaguen. Estas son algunas maneras de evitar contagiarse con la gripe y propagarla:

- Cúbrase cuando tose con un pañuelito de papel o la parte superior de la manga de su camisa, no con la mano.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua tibia
- Mantenga sus manos alejadas de su rostro
- Llame a su médico o enfermero si tiene fiebre o tos que no desaparece.
- Quédese en casa y lejos de otras personas cuando usted o sus hijos estén enfermos.

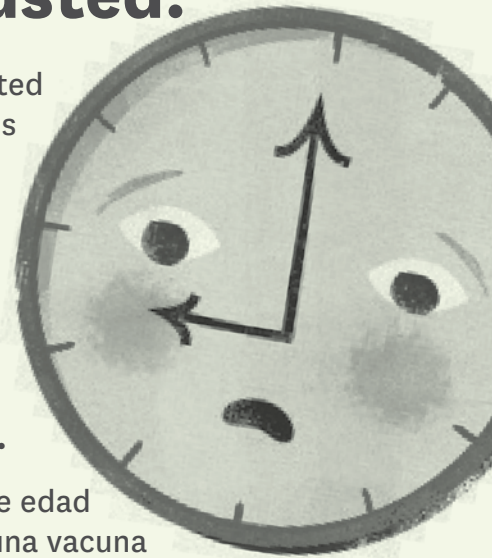
[Haga clic aquí](#) para obtener más información y recursos del Departamento de Salud del estado de Washington.

Vacúnese contra la gripe —sin costo para usted.

Los miembros de Coordinated Care mayores de seis meses pueden recibir una vacuna antigripal de 1 de 2 maneras fáciles:

- 1 | **Llame a su médico.**
- 2 | **Visite una farmacia local cerca de usted.**

¡Los miembros de 9 años de edad o mayores pueden recibir una vacuna gratuita! Llame al 1-877-644-4613 o visite el sitio web del plan para ver una lista completa de farmacias participantes.



MÁS prevención para los niños

Visitar al médico y al dentista regularmente es parte importante de la atención médica preventiva. Su hijo(a) puede lucir y sentirse bien, pero aun así tener un problema de salud. Las visitas regulares al médico pueden ayudar a encontrar los problemas antes de que se vuelvan problemas grandes.

Las visitas regulares del niño sano se recomiendan para las siguientes edades:

- | | |
|--------------|---|
| • Nacimiento | • 15 meses |
| • 3 a 5 días | • 18 meses |
| • 1 mes | • 24 meses |
| • 2 meses | • 30 meses |
| • 4 meses | • 3 años |
| • 6 meses | • 4 años |
| • 9 meses | • Todos los años hasta la edad de 21 años |
| • 12 meses | |

Incluso recibirá una recompensa de CentAccount® por los exámenes anuales del niño sano para los niños de 2 a 20 años de edad.

[Haga clic aquí](#) para obtener más información.



Haga clic aquí para obtener más información acerca de los problemas de salud en diabéticos de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.

MÁS ojos en la diabetes

¿Sabía que la diabetes puede ser dañina para los ojos? Los pequeños vasos sanguíneos de los ojos pueden sufrir daño, y si usted es diabético tiene riesgo de glaucoma y otros problemas de los ojos. Si tiene diabetes, es importante que vea a un especialista de la visión para hacerse exámenes regulares. Ellos tienen herramientas especiales para examinar sus ojos que los médicos generales no tienen. Hay dos tipos de doctores de los ojos con los que puede consultar:

- **Oftalmólogo** – Un médico que se especializa en los ojos para problemas específicos de los ojos.
- **Optómetra** – Profesional médico capacitado para detectar y tratar los problemas de la vista.

Fuente: Artículo de Forbes, 9 de febrero de 2015



Más sobre The Core

¡Oigan padres! ¿Quiere consejos simples y rápidos que toda la familia puede usar? Afíliase a The Core y pase unos cuantos minutos cada semana concentrándose en el bienestar de su familia.

Los miembros de The Core recibirán beneficios especiales como:

- Correos electrónicos cada dos semanas con tres simples consejos de salud para proteger a usted y su familia.
- Un calendario de bienestar “My Route to Health”.
- Invitaciones a eventos comunitarios para la familia.
- Acceso a nuestra biblioteca de salud en línea para ayudarle a investigar condiciones de salud y enfermedades específicas.
- ¡Y más!

Tome tiempo para concentrarse en su salud y establezca quién quiere ser como padre, cónyuge, profesional, miembro de la comunidad y más.

¡Inscríbese en The Core hoy mismo!





MÁS sobre la salud infantil

Septiembre es el Mes Nacional de la obesidad infantil. EE.UU. está enfrentando una crisis de obesidad infantil. Durante los últimos 30 años, la obesidad infantil ha aumentado más del doble. En 2012, más de un tercio de los niños y adolescentes tenían sobrepeso o eran obesos. Es por eso que los niños deben hacer ejercicio regular y comer bien. La USDA ofrece muchos recursos sobre la alimentación sana para los niños.

Haga clic aquí para ver juegos relacionados con nutrición sana, recetas de cocina y más.

Es importante pensar más allá de la salud física para los niños. Muchos niños tienen discapacidades como ADHD o autismo que pueden dificultar las actividades diarias. Se pueden sentir solos o diferentes. Como padre, usted puede tener muchas preguntas sobre cómo ayudar a sus hijos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen una herramienta para eso. “Kids’ Quest on Disability and Health” le ayudará a convertirse en un “investigador virtual”. Podrá encontrar información no solo en el Internet sino también en su propio vecindario.

Haga clic aquí para comenzar su búsqueda.



MÁS preparada para el embarazo

Toda mujer embarazada merece la mejor atención y apoyo posible. Si está embarazada, recuerde informarnos mediante el formulario de Aviso de embarazo e inscribirse en nuestro programa Start Smart for Your Baby®. El programa le dará acceso a:

- **Text4Baby:** Mensajes de texto con información y recordatorios importantes.
- **Programa de caminatas Smart Steps:** Materiales y un podómetro para ayudarla con el ejercicio durante el embarazo.
- **Asiento de seguridad para el automóvil sin costo:** Se envía una vez que recibimos un formulario de notificación del embarazo.
- **Apoyo para la lactancia:** Una bomba para extraer leche gratuita de alta calidad para las madres que están amamantando.
- **Administrador de casos:** Alguien que da ayuda a las mamás que pueden tener problemas de salud.
- **Puff Free Pregnancy:** Da entrenamiento y apoyo para mujeres embarazadas que quieren dejar de fumar.
- ¡Y más!



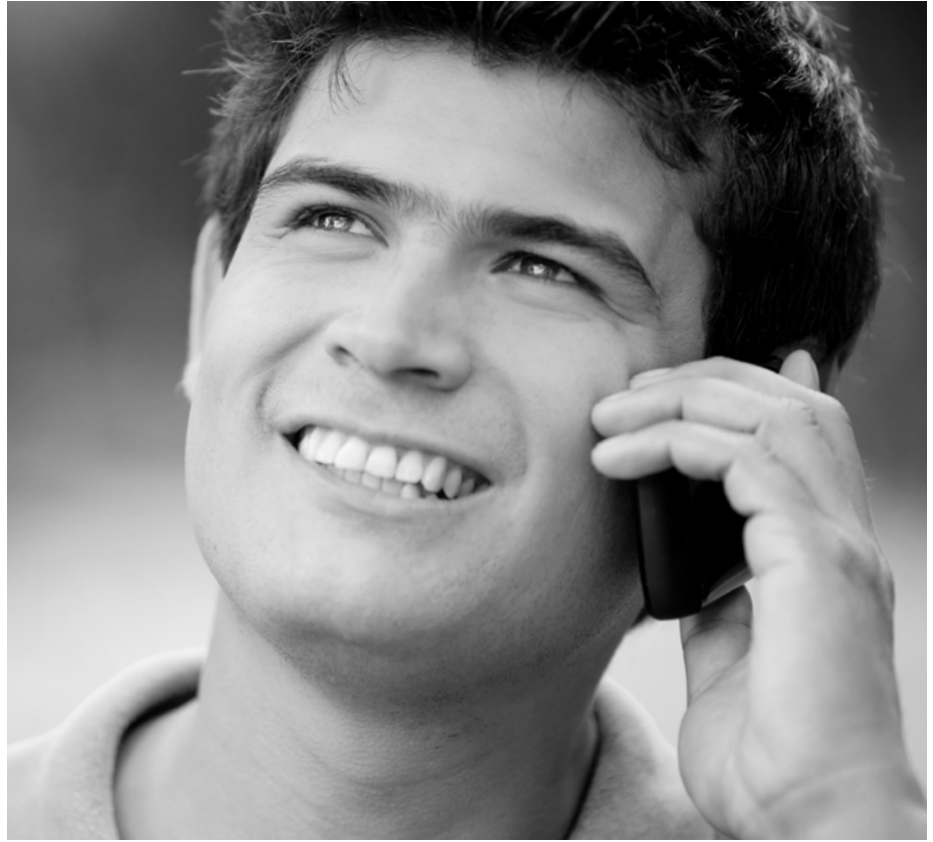
MÁS mejora de la calidad

Siempre hay maneras de mejorar su salud. Nuestro Programa de mejora de la calidad (QI Program) le ayuda a hacer esas mejoras revisando la calidad y seguridad de nuestros servicios. También revisa a nuestros médicos de la red y la atención que ofrecemos.

De esa manera, podemos asegurar que usted tiene el apoyo necesario para una mejor salud.

Fijamos metas para calidad de manera que podamos hacer un seguimiento de nuestro avance. Como un plan de salud reconocido por el National Committee for Quality Assurance (NCQA), trabajamos arduamente para asegurar que la calidad de nuestros servicios cumpla con sus necesidades.

Haga clic [aquí](#) para obtener más información y ver cómo estamos haciendo las cosas, o llame a nuestro Servicios para los miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380) para pedir una copia en papel del trabajo que el QI Program está realizando para cumplir con nuestras metas.



MÁS apoyo coordinado

Llame a Servicios para los 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 de nuestro sitio web
- Solicitar una copia del Manual para miembros
- Obtener materiales para el miembro traducidos a otro idioma o en otro formato

Llame a nuestra línea de consejo de enfermería que atiende las 24 horas al

1-877-644-4613 y diga “ENFERMERO” para recibir respuestas a sus preguntas médicas y de salud mental.

¡Visite CoordinatedCareHealth.com para acceder a recursos, encontrar un proveedor, revisar sus beneficios y más!

HCA 2015-287 SPA

coordinatedcarehealth.com

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



Publicado por Coordinated Care © 2015. Todos los derechos reservados. No se puede reproducir en su totalidad o en parte ningún material de esta publicación sin el permiso expreso por escrito del editor. La información que contiene esta publicación tiene la intención de complementar — no reemplazar — las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte con su médico antes de hacer cambios importantes en su estilo de vida o régimen de atención médica. Coordinated Care no brinda respaldo ni garantías para ninguno de los productos y servicios incluidos en esta publicación o sus artículos.