

Estimado(a) miembro, somos uno de sus mayores admiradores. Juntos le ayudaremos a obtener más de la vida.

Coordinated Care



Fan Mail

Coordinated Care



CÓMO ALINEAR SU MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Boletín del miembro

CoordinatedCareHealth.com

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



MÁS opciones para un estilo de vida sano

Usted tiene el poder de sentirse bien y reducir su riesgo de cáncer y enfermedades al mismo tiempo tomando decisiones saludables. Todos podemos tomar buenas decisiones de:

- Evitar el tabaco
- Lograr un peso saludable y mantenerlo
- Ser activo
- Comer sano
- Limitar la cantidad de alcohol que bebe

También es importante seguir recomendaciones para las pruebas de detección del cáncer. Las pruebas de detección se usan para encontrar cáncer en personas que no tienen síntomas. La detección le da la mejor probabilidad de combatir el cáncer tan temprano como sea posible – mientras está pequeño y antes de que se extienda.

**Fuente: American Cancer Society.*

Averigüe qué opciones de estilo de vida sano pueden ayudar a disminuir su riesgo de cáncer, y las recomendaciones para pruebas de detección de cáncer según la edad y el género [en línea](#).


coordinated care™

coordinatedcarehealth.com

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

HCA 2015-105 SPA



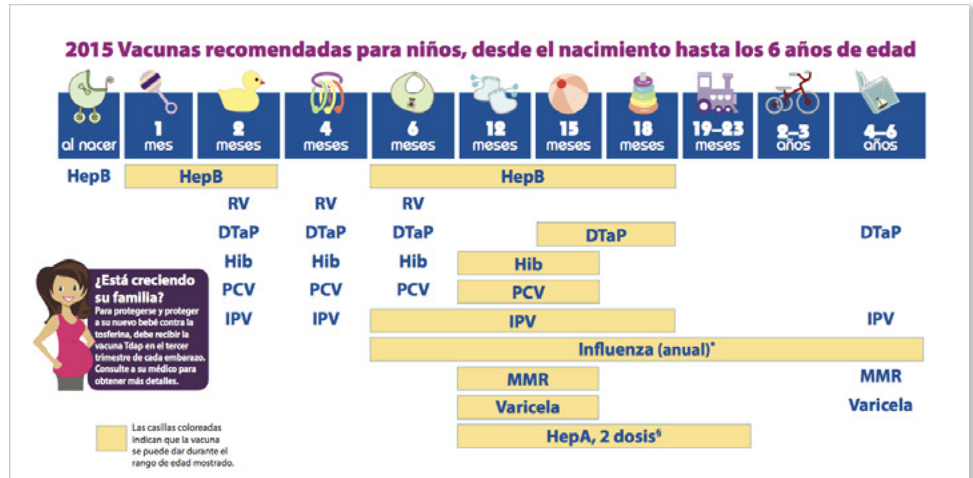
MÁS acerca de las inmunizaciones

El verano es una excelente época para asegurar que sus hijos reciban las inmunizaciones que necesitan, antes de regresar a la escuela. Algunas enfermedades como la polio ya casi han desaparecido en EE.UU. debido a las vacunas infantiles. La tabla a continuación lista las inmunizaciones recomendadas para los niños desde que nacen hasta los 18 años de edad.

¡Los adultos también necesitan inmunizaciones! La temporada de resfríos y gripe está a la vuelta de la esquina. Una de las mejores maneras de impedir que las enfermedades se propaguen es vacunándose. Revise la tabla a continuación con recomendaciones para los adultos.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/vaccines o llame al 1-800-CDC-INFO (232-4636).

Haga clic aquí para acceder una herramienta para llevar la cuenta de las inmunizaciones.



[Ver en línea](#)



[Ver en línea](#)

Vacuna	¿La necesita?
Hepatitis A (HepA)	Tal vez. Necesita esta vacuna si tiene un factor de riesgo específico de contagiarse la infección por el virus de la hepatitis A*, o si simplemente desea estar protegido contra esta enfermedad. Por lo general, la vacuna se aplica en 2 dosis, la segunda de 6 a 18 meses después de la primera.
Hepatitis B (HepB)	Tal vez. Necesita esta vacuna si tiene un factor de riesgo específico de contagiarse la infección por el virus de la hepatitis B*, o si simplemente desea estar protegido contra esta enfermedad. La vacuna se aplica en 3 dosis, por lo general en un plazo de 6 meses.
Virus del papiloma humano (HPV)	Tal vez. Necesita esta vacuna si usted es una mujer de 26 años de edad o menor, o si es un hombre de 21 años de edad o menor. Los hombres de 22 a 26 años con una situación de riesgo* también necesitan vacunarse. Cualquier otro hombre de 22 a 26 años que desee estar protegido contra el HPV también la puede recibir. La vacuna se aplica en 3 dosis a lo largo de 6 meses.
Gripe (o influenza)	¡Sí! Necesita una dosis cada otoño (o invierno) para su protección y para la protección de los que estén cerca de usted.
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Tal vez. Necesita al menos 1 dosis de MMR si nació en 1957 o después. Es posible que también necesite una segunda dosis.*
Meningocócica (MCV4, MPSV4)	Tal vez. Necesita esta vacuna si tiene uno o varios problemas de salud, o si tiene de 19 a 21 años y es un estudiante de primer año de universidad que vive en una residencia estudiantil, y si nunca lo han vacunado o lo vacunaron antes de los 16 años.*
Neumocócica (PPSV23, PCV13)	Tal vez. Necesita 1 dosis de PPSV23 a los 65 años de edad (o mayor) si nunca lo han vacunado, o si ya lo vacunaron anteriormente por lo menos hace 5 años cuando tenía menos de 65 años de edad. También necesita de 1 a 2 dosis si fuma cigarrillos o si tiene ciertos problemas crónicos de salud. Algunos adultos con ciertos problemas de alto riesgo también necesitan la vacuna PCV13. Hable con su profesional de la salud para saber si necesita esta vacuna.*
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap, Td)	¡Sí! Todos los adultos necesitan la vacuna Tdap (la vacuna para adultos contra la tos feria) y las mujeres necesitan una dosis durante cada embarazo. Después de eso, necesita una dosis de refuerzo de la Td cada 10 años. Consulte con su profesional de la salud si en algún momento de su vida no le aplicaron por lo menos 3 vacunas contra el tétanos y la difteria o si tiene una herida profunda o sucia.
Varicela	Tal vez. Si nunca ha tenido varicela o si lo vacunaron, pero solamente recibió 1 dosis, hable con su profesional de la salud para saber si necesita esta vacuna.*
Herpes zóster (culebrilla)	Tal vez. Si tiene 60 años de edad o más se debe aplicar ahora una dosis única de esta vacuna.

[Ver en línea](#)



MÁS tranquilidad

La meditación es la práctica de estar consciente del cuerpo, la mente y el espíritu. En los últimos años, ha habido muchos estudios sobre la meditación y cómo afecta el cerebro. La investigación muestra que la meditación le puede ayudar a:

- Envejecer mejor
- Mejorar la concentración y la atención
- Combatir la depresión y la ansiedad
- Reducir la ansiedad social
- Combatir las adicciones
- Y más

Fuente: Artículo de Forbes, 9 de febrero de 2015

Como cualquier tratamiento, la meditación no es una solución mágica pero podría ayudar a mejorar el bienestar físico y mental.

Estos son algunos consejos para la meditación*:

- **Respire.** Inhale y exhale profundamente por las fosas nasales. Si su mente se distrae, vuelva a concentrarse en sus respiraciones.
- **Muévase a través de su cuerpo.** Concéntrese en distintas partes del cuerpo. Preste atención a cómo siente esas partes.
- **Repita un mantra.** Cree sus propias palabras o frase a repetir en su mente para mantenerse concentrado(a).
- **Camine y medite.** Camine lentamente y concéntrese en cada movimiento. Concéntrese en las piernas y los pies.
- **Lea y reflexione.** Después de leer, haga unos minutos de silencio para reflexionar sobre lo que leyó.
- **Concentre su amor y gratitud.** Concéntrese en un objeto o ser y combine con sus pensamientos sentimientos de amor, compasión y gratitud.

**Fuente: Pruebas y procedimientos para la meditación de la Mayo Clinic*



MÁS eventos este verano

¡CC el Panda no puede esperar para conocerlo(a) en su recorrido por Washington este verano! Esperamos verlo(a) en nuestros próximos eventos.



Visite nuestro sitio web para obtener una lista completa y más detalles sobre eventos comunitarios

EVENTO	FECHA	UBICACIÓN
World Refugee Day (Día mundial de los refugiados)	Sábado 20 de junio	Manito Park 1702 S. Grand Blvd, Spokane
Baby Shower de Coordinated Care	Martes 23 de junio	Memorial Education Center 2506 N. Nob Hill Plaza, Yakima
Spokane Shock Arena Football Game	Viernes 26 de junio	Spokane Arena 720 W Mallon Ave, Spokane
Caminata para el arroz del Asian Counseling and Referral Service	Sábado 27 de junio	Seward Park, Seattle
Partido de béisbol de los Spokane Indians	Viernes 19 de julio	Avista Stadium 602 N. Havana St. Spokane
Summer Safety Fair	Jueves 23 de julio	Hillyard Skate Park 6018 N Regal St, Spokane
Ready to Learn Fair (Feria "Listos para aprender")	Sábado 8 de agosto	Lochburn Middle School 5431 Steliacoom Blvd, Lakewood
Kids Day in the Park (Día infantil en el parque)	Sábado 8 de agosto	Riverfront Park 507 N. Howard, Spokane
Feria de regreso a la escuela de Columbia Valley Community Health	Sábado 8 de agosto	Columbia Elementary 600 Alaska St, Wenatchee
Baby Shower de Coordinated Care	Miércoles 12 de agosto	Toppenish Community Hospital 1502 W 4th Ave, Toppenish
Baby Shower de Coordinated Care	Jueves 13 de agosto	Memorial Education Center 2506 N. Nob Hill Plaza, Yakima
Partido de béisbol de los Spokane Indians	Sábado 14 de agosto	Avista Stadium 602 N. Havana St., Spokane
Unity in the Community (Unidad en la comunidad)	Sábado 15 de agosto	Riverfront Park 507 N. Howard, Spokane
Fiesta de mamografías del Carol Millgard Breast Center	Sábado 15 de agosto	Carol Millgard Breast Center 4525 South 19th Street, Tacoma
Convoy of Hope (Convoy de esperanza)	Sábado 22 de agosto	Columbia Park 511 Columbia Park Trail, Kennewick



MÁS apoyo para la salud del comportamiento

Los problemas de salud del comportamiento pueden cambiar su manera de pensar, humor y comportamiento. Puede ser difícil lidiar con la vida diaria. Hablar con un terapeuta o tomar medicamentos puede tratar estos problemas. Si no se tratan, los problemas de salud del comportamiento pueden empeorar.

Los servicios de salud del comportamiento están incluidos en su cobertura. Converse con su médico si tiene:

- Sentimientos de tristeza o desesperanza
- Depresión
- Ansiedad
- ADHD
- Abuso de drogas/alcohol

Podemos ayudarle a encontrar un proveedor o transporte y a hacer una cita. Llame a Servicios para los miembros al 1-877-644-4613 (TTY: 1-866-862-9380) para obtener más información.



MÁS manejo de enfermedades y administración de casos



Si vive con una enfermedad crónica de largo plazo como el asma o la diabetes, puede ser difícil llevar la cuenta de su atención. Los equipos de manejo de enfermedades y administración de casos de Coordinated Care pueden ayudar. Enfermeros y asistentes sociales le ayudarán a entender sus opciones y recibir la atención que necesita.

Puede usar administración de casos y/o manejo de enfermedades para:

- Encontrar a médicos y otros proveedores, incluso profesionales y especialistas en salud mental
- Recibir servicios cubiertos por su plan, como materiales médicos o apoyo de salud en el hogar
- Trabajar con sus médicos para ayudarle a permanecer sano(a).
- Encontrar recursos cerca de usted

Como miembro, puede ser elegible para el manejo de enfermedades y la administración de casos. Pida a su médico que lo(a) refiera. Para obtener más información o hacer una referencia, llame al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380).



♀ MÁS beneficios de la lactancia materna

Los expertos están de acuerdo en que la lactancia materna es la opción más saludable para los bebés durante el primer año de vida y después. La lactancia materna da a los nuevos bebés la nutrición, comodidad y amor que necesitan para tener el mejor comienzo. Estos son algunos de los beneficios de la lactancia materna para su bebé:

- **Contacto personal.** El tiempo de contacto piel con piel regular es calmante y reconfortante para los recién nacidos.
- **Combate las infecciones y enfermedades.** La leche materna está llena de anticuerpos que disminuyen el riesgo del bebé de tener infecciones de oído, diarrea, alergias, resfríos y muchas otras enfermedades como el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).
- **Es perfecta para los bebés.** La leche materna es fácil de digerir para los bebés y cambia a medida que crecen para satisfacer distintas necesidades.
- **Grasa saludable.** La DHA, una grasa que es buena para el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé, se encuentra en la leche materna.

¡La lactancia materna también es saludable para las mamás! Estos son algunos de los beneficios para las nuevas mamás:

- **Tranquilidad.** Puede estar tranquila sabiendo que su bebé está creciendo sano y fuerte debido a su leche.
- **Conveniencia.** La leche materna es gratis, limpia y siempre está a la temperatura correcta.
- **Cuerpo postembarazo.** La lactancia materna quema calorías y puede ayudarle a perder el peso del embarazo más rápido. También libera hormonas que contraen el útero a su tamaño normal.
- **Menor riesgo.** Las mamás que amamantan tienen menor riesgo de cáncer de ovario y de seno.

Las futuras mamás y nuevas mamás son inscritas automáticamente en nuestro programa Start Smart for your Baby® cuando se presenta un formulario de aviso de embarazo. Le daremos los recursos que necesita, como una **bomba de alta calidad para extraer leche materna**

¡sin ningún costo! Haga [clic aquí](#) para obtener más información.

La lactancia materna puede ser un reto. Pero con el apoyo de Coordinated Care, usted y su bebé se pueden beneficiar.



MÁS actualizaciones al Portal de miembros

¿Tiene ya una cuenta en línea del miembro? ¡Inscríbase a más tardar el viernes 7 de agosto y podría ganar una recompensa de \$25 de CentAccount!

Con las nuevas funciones del portal para miembros usted puede:

- Visitar la ficha “**Infórmenos sobre su salud**” para completar una evaluación de riesgos de la salud o aviso de embarazo. Además puede crear una Ruta para el bienestar para hacer un seguimiento de su salud.
- Llene un formulario de contacto para la **línea de consejo de enfermería que atiende las 24 horas** con una pregunta y un enfermero contestará en seguida.
- Revise la **Información de farmacia** para enterarse más sobre medicamentos recetados, ver qué está cubierto y obtener actualizaciones de US Script, nuestra empresa de farmacia.



MÁS adultos jóvenes en control



La vida está llena de primeras veces — primer trabajo, primer apartamento, e incluso un primer plan de salud. Eventualmente los adultos jóvenes tienen que cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria (PCP). Coordinated Care ayudará a los miembros menores a mantenerse en el camino y a formar hábitos saludables para toda la vida.

Tiene seguro de salud, ¿ahora qué?

- Encuentre un PCP para adultos que reemplazará a su pediatra. Si necesita ayuda para encontrar un PCP para adultos, llame a Servicios para los miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380).
- Haga una cita con su PCP.
- Reciba exámenes de bienestar regulares.
- Manténgase al día con sus vacunas, incluso una vacuna contra la gripe todos los otoños.
- Conozca los riesgos de salud que existen en su familia.
- Desarrolle hábitos saludables ahora — haga ejercicio regular, coma bien y descanse lo suficiente.

MÁS cuidado para su boca



Comer meriendas no solo afecta el peso. Cuando come una merienda, los dientes se recubren de comida, azúcar y más. Puede causar problemas para los dientes y dañar su salud y estado físico en general.

Una encuesta de la Washington Dental Service Foundation (WDSF) mostró que casi la mitad (47%) de adultos en Washington comen suficientes meriendas para poner los dientes en riesgo. Cada carie puede costar más de \$2,000 durante toda la vida. Evite los costos adicionales cuidando de su boca.

Sus beneficios dentales cubiertos bajo Washington Apple Health (Medicaid) incluyen:

- Procedimientos diagnósticos
- Servicios preventivos
- Restauración básica (empastes)
- Periodontal (enfermedad de las encías)
- Endodoncia (tratamiento de conducto radicular)
- Dentaduras postizas/ Parciales
- Cirugía bucal
- Ortodoncia
- Y más

Obtenga más información sobre la cobertura dental de Medicaid aquí.

MÁS sobre la privacidad, los derechos y las responsabilidades del miembro



Tres datos sobre la privacidad del miembro:

1. Su privacidad es importante para Coordinated Care.
2. Hacemos todo lo que podemos para resguardar su información de salud protegida (PHI). Por ley, siempre protegeremos sus expedientes de salud.
3. [Haga clic aquí](#) para leer el Aviso de privacidad en nuestro sitio web. Si le gustaría obtener una copia impresa de este Aviso de privacidad, llame a Servicios para los miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380).

Es importante conocer sus derechos y responsabilidades. [Haga clic aquí](#) para revisar la lista completa de Derechos y responsabilidades del miembro. Si tiene preguntas o le gustaría obtener una copia impresa separada, comuníquese con Servicios para los miembros llamando al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380).



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 del 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

las 24 horas del día 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!

2015-105 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.