

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

Coordinated Care



# Fan Mail

Coordinated Care



**TEMPORADA DE SALUD**

Boletín del miembro

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

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



## MÁS buen estado físico en el invierno

Algunas veces hasta las personas más activas pueden tener problemas para mantener su rutina de ejercicio en el invierno. Estos son algunos consejos para mantenerse activo en los meses fríos del invierno:

- Correr en la nieve quema más calorías, ¡así que siga corriendo en las mañanas! Corra a un paso más lento que lo normal y dé pasos más cortos para mantener el equilibrio.
- Haga más fácil correr en el frío calentando antes de ir afuera con cinco a diez minutos de ejercicio suave (como jumping jacks [saltos de tijera]).
- Pruebe un nuevo deporte de invierno como esquiar o caminar con raquetas de nieve para variar su sesión de ejercicio de invierno.
- Incluso si no tiene sed, beba agua antes, durante y después de su sesión de ejercicios. Aún en el invierno se puede deshidratar. Además necesita más agua debido a la sequedad del viento frío.

Fuente: Mayo Clinic, 2014

  
**coordinated care**<sup>™</sup>

**[coordinatedcarehealth.com](http://coordinatedcarehealth.com)**

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



## MÁS enfoque en la salud femenina

¿Sabía que Washington tiene una de las mayores tasas de cáncer de seno en toda la nación? Por eso es importante que todas las mujeres sean proactivas en su atención, lleven un estilo de vida saludable y visiten al médico para controles y pruebas regulares. Las mujeres en particular tienen que hacer un esfuerzo comprometido para mantenerse sanas.

### Así que mujeres—tomen el control de su salud y:

- Edúquense sobre temas de salud femenina
- Hagan a su médico las preguntas que tengan sobre su salud.
- Programen exámenes regulares con su médico y gineco-obstetra
- Programen pruebas y evaluaciones para detectar problemas temprano, o seguir problemas de salud en proceso.

**¡No olvide que hay una recompensa de CentAccount de \$10 para las mujeres (de 50 a 74 años de edad) que se hacen las mamografías habituales!**

## MÁS recordatorios rápidos

- Como miembro se le permite una segunda opinión sobre decisiones de salud. Eso incluye una segunda opinión de un médico fuera de la red si no hay uno adecuado dentro de la red.
- Coordinated Care cubrirá servicios fuera de la red si no podemos dar el servicio con un médico dentro de la red.
- Coordinated Care tiene un equipo que revisa distintos tratamientos y tecnologías. Esta es una manera en que ayudamos a asegurar que nuestros miembros reciban atención segura y eficaz.



## MÁS salud para los miembros

La atención preventiva es el mejor tipo de atención. Le puede ayudar a permanecer sano y a evitar problemas de salud. ¿Cuándo fue la última vez que usted o sus hijos vieron a un médico para atención preventiva? Llame a su médico y haga una cita hoy.

### La atención preventiva para adultos puede incluir:

- Vacunas como la vacuna antigripal.
- Evaluaciones para detección del cáncer con pruebas como mamografías.
- Ver a su médico para un control, donde examinarán su presión arterial, su peso y más.

La salud preventiva es especialmente importante para los niños y adolescentes que todavía se están desarrollando. Ellos necesitan diferentes vacunas y controles regulares, que también se llaman controles del niño sano.

**Para informarse más y ver nuestro calendario recomendado para atención preventiva, revise su Manual para miembros o haga [clic aquí](#).**



**¡Aproveche sus beneficios! 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.**

## MÁS apoyo de emergencia

Algunas veces necesita consejo sobre problemas médicos o de salud mental cuando su médico no está disponible. Nuestra línea de consejo de enfermería que atiende las 24 horas está lista para contestar sus preguntas de salud en cualquier momento del día o de la noche—todos los días del año. Nuestros enfermeros titulados experimentados están listos y dispuestos a ayudarle a encontrar un médico, decidir cuál es el mejor lugar al cual ir para recibir atención, programar transporte y más. Nuestra línea de consejo de enfermería le dará el apoyo que necesita para tomar decisiones inteligentes sobre su salud en seguida. Ellos le pueden ayudar a decidir si tiene una emergencia real y si debería ir a la sala de emergencia.



## MÁS sobre los medicamentos recetados

La Lista de medicamentos preferidos de Coordinated Care (PDL), también conocida como el formulario, es la lista de medicamentos que cubrimos.

Para revisar nuestra PDL y averiguar si su medicamento está cubierto, haga [clic aquí](#) o llame a Servicios para los miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380).



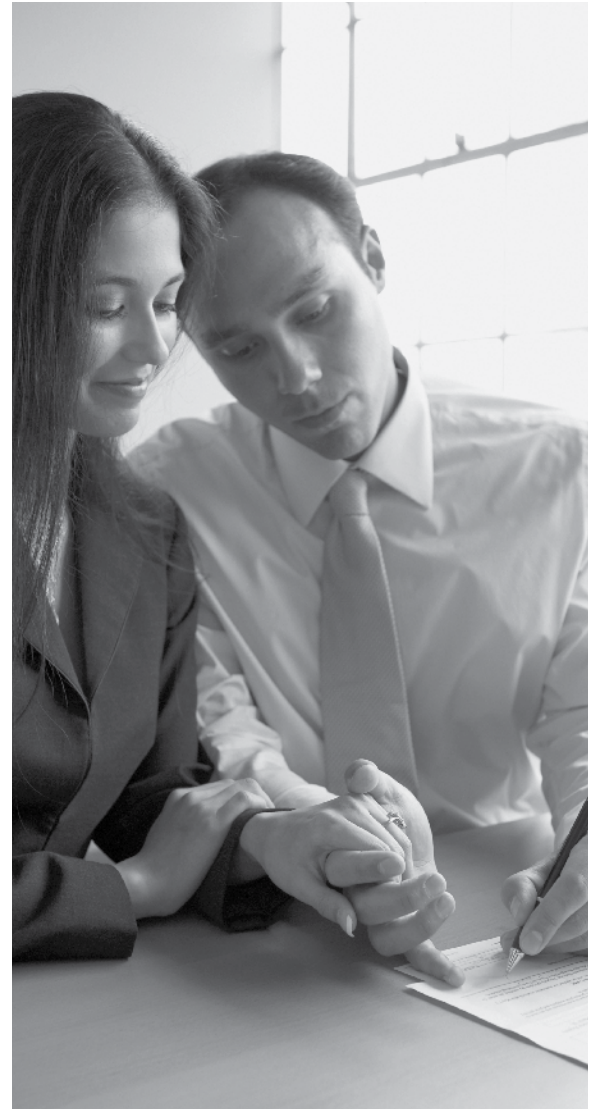


## MÁS sobre las directivas anticipadas

Usted tiene derecho a tomar decisiones sobre su atención y sobre su futuro. Es importante pensar sobre el tipo de atención que desea si no puede comunicar sus decisiones. Ese es el objetivo de las Directivas anticipadas.

Hay dos tipos de Directivas anticipadas: un Testamento en vida y un Poder notarial médico. Su médico puede ayudarle a completar uno de estos formularios para que pueda registrar sus deseos. Una vez que complete una Directiva anticipada, guarde el formulario en un lugar seguro o dáselo a un familiar de confianza. Asegúrese de que su médico también tenga una copia.

Si desea más información sobre las Directivas anticipadas, llame a Servicios para los miembros o haga [clic aquí](#).



## MÁS sobre el cuidado de crianza



Nos entusiasma compartir que fuimos elegidos como el plan de salud para el programa Apple Health Foster Care del Estado de Washington.

El próximo año, a partir de abril, administraremos los planes de salud para jóvenes en cuidado de crianza y apoyo para adopción en todo el estado. Además administraremos los planes para los egresados de cuidado de crianza de 18 a 26 años de edad. Esto significa que podremos darles beneficios de atención administrada como atención primaria y apoyo de salud mental.

**¡Esté atento para más información sobre el lanzamiento de este emocionante programa!**



## 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 Folleto del miembro
- 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 del día al 1-877-644-4613 y diga “ENFERMERO” para recibir respuestas a sus preguntas médicas y de salud mental.**

Visite [CoordinatedCareHealth.com](http://CoordinatedCareHealth.com) para acceder a recursos, encontrar un proveedor, revisar sus beneficios y más!

HCA 2015-325 SPA

[coordinatedcarehealth.com](http://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.