

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

Coordinated Care



Fan Mail

Coordinated Care

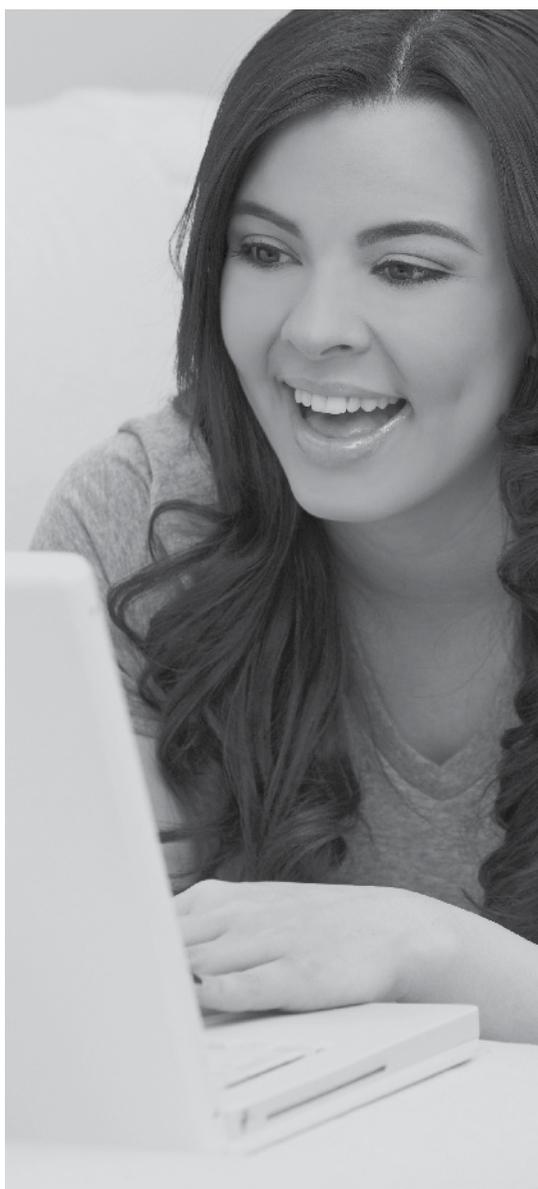


CELEBREMOS LA SALUD EN PRIMAVERA

Boletín del miembro para la primavera de 2016

CoordinatedCareHealth.com

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



MÁS sobre su cuenta del miembro

¡Es hora de actualizar su cuenta del miembro! Al crear una cuenta y asegurarse de que esté actualizada, podemos satisfacer mejor sus necesidades individuales. Este es el proceso de cuatro pasos para crear su Cuenta del miembro.

1. Visite nuestro sitio web en CoordinatedCareHealth.com.
2. Vaya a la barra lateral y haga clic en “Apple Health”.
3. Vaya a “Para miembros”, haga clic en “Inicio de sesión del miembro”.
4. Entonces podrá **iniciar sesión** en una cuenta existente, o **registrarse** para una cuenta.

¡Manténgase al tanto de su salud, sus recompensas de CentAccount y más!


coordinated care™

coordinatedcarehealth.com

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



MÁS sobre el Mes nacional de la nutrición

¡Ha llegado el Mes nacional de la nutrición! Es un buen recordatorio de que consumir los alimentos correctos es muy importante para permanecer sanos. Al consumir una dieta balanceada, su cuerpo recibe vitaminas básicas para funcionar adecuadamente. Además es muy importante tener cuidado con el tamaño de las porciones de alimentos que tienen alto contenido de grasas, azúcares o almidones. Usted puede llevar una vida más sana evitando tres cosas:

- Azúcar (golosinas, postres, refrescos, jugos)
- Sodio (papas fritas, alimentos enlatados, galletas saladas)
- Grasas saturadas (carne, mantequilla, queso)

Esta es una prueba corta para ver lo que usted sabe sobre la alimentación saludable:

1. La cantidad diaria de calorías que debería consumir depende de:
 - a) su edad y género
 - b) su estatura y peso
 - c) su nivel de actividad física
 - d) todas las anteriores
2. El número de calorías en una etiqueta de Datos nutricionales mide:
 - a) cuánta energía recibe usted de una porción
 - b) cuánta grasa hay en una porción
 - c) el tamaño de la porción
3. En cada comida, ¿qué porcentaje de su plato debe contener frutas y verduras?
 - a) 25%
 - b) 50%
 - c) 15%

RESPUESTAS:

#1. – d) todas las anteriores

Haga clic aquí para determinar la cantidad correcta de calorías para usted basándose en edad, género, estatura, peso y nivel de actividad física.

#2. – a) cuánta energía obtiene de una porción

Haga clic aquí para obtener más información sobre cómo entender y usar etiquetas de Información nutritiva.

#3. – b) 50%

Haga clic aquí para determinar cuántas tazas de frutas y verduras usted y sus familiares deberían comer cada día.

Fuentes: : ChooseMyPlate.gov, [U.S. Food & Drug Administration](http://U.S.Food & Drug Administration). (Administración de alimentos y medicamentos de EE.UU.)



CONOZCA sus beneficios

Es un buen momento para revisar su cobertura. Dé un vistazo a **Recursos para los miembros** de Coordinated Care para:

- Acceder a nuestro directorio de proveedores y encontrar un proveedor
- Obtener más información sobre sus beneficios cubiertos y no cubiertos
- Obtener más información sobre el programa First Steps para las afiliadas embarazadas y nuevas mamás
- Acceder al programa de recompensas de CentAccount[®]
- Enterarse de cómo obtener acceso a servicios dentales y para la vista
- Explorar nuestra Biblioteca de salud y Preguntas frecuentes
- Ver su Manual para miembros y los Derechos y responsabilidades del miembro
- Encontrar recursos locales
- ¡Y más!



MÁS sobre The Core

¡Oigan padres! ¿Quiere consejos simples y rápidos que toda la familia puede usar? Afíliase a The Core y dedique algunos 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 mantener a usted y su familia sanos.
- Un calendario de bienestar “Mi camino a la salud”.
- Invitaciones a eventos comunitarios para la familia.
- Acceso a nuestra librería de salud en línea para ayudarle a conocer más sobre condiciones de salud y enfermedades específicas.

Dedique tiempo a concentrarse en su salud y llegue al fondo de quién quiere ser como padre, cónyuge, profesional, miembro de la comunidad y más

¡Inscríbese en The Core hoy!



MÁS miembros felices

Trabajamos arduamente para hacer lo que es mejor para usted, nuestros miembros. Para Gary, esto significó recibir atención pronto. Gary fue diagnosticado con cáncer y estaba cambiando de Apple Health a Ambetter by Coordinated Care cuando se enfermó. Esto no impidió que Gary recibiera la atención que necesitaba.

“Con los planes de seguro de salud uno está apostando a que podría enfermarse, y en mi caso, me enfermé. Yo estaría en la ruina económica sin la cobertura constante de Ambetter o Apple Health. Alivió mi estrés y preocupación”, dijo Gary. Con Coordinated Care, Gary recibió cobertura para sus tratamientos, medicamentos y visitas al hospital. Además le asignaron un administrador de caso. Esto lo ayudó a obtener los materiales médicos que necesitaba. La opción de Gary de

permanecer con Coordinated Care le dio una red de apoyo.

“Nunca tuvimos una situación en la que una compañía de seguros te da un representante de salud, es una de las mejores ideas, no hay duda al respecto”, dijo Gary. Con ayuda de Coordinated Care y su administrador de caso, los médicos de Gary se pudieron concentrar en su salud y calidad de vida. Gary cree que, “Coordinated Care es un seguro que hace lo que dicen que van a hacer”.

Nos encanta escuchar historias de nuestros miembros. ¡Comparta las suyas con nosotros! Comuníquese con nosotros en CoordinatedCare@centene.com para contarnos su historia.



MÁS decisiones informadas

Nuestros médicos y enfermeros trabajan con usted y su proveedor para tomar las mejores decisiones de salud. Las decisiones se basan en pautas nacionales, su cobertura de Medicaid y el servicio que necesita.

Usted debe saber:

- No recompensamos al personal o a los médicos por denegar cobertura, servicios o atención.
- No recompensamos a los médicos por decidir de una manera o la otra acerca de su salud y atención.
- Usted tiene derecho a apelar una decisión si está en desacuerdo. Su carta de decisión le explicará cómo.

¿Tiene preguntas? Llámenos entre las 8 a. m. y las 5 p. m., de lunes a viernes al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380). Los miembros del personal clínico están disponibles después del horario normal de oficina para emergencias.



MÁS sobre la Inscripción abierta

Al comienzo del año, el Intercambio de Beneficios de Salud de Washington (Washington Health Benefit Exchange) anunció que casi 174,000 residentes se inscribieron para cobertura de salud o la renovaron durante la inscripción abierta (hasta el 2 de enero). De ellos, casi 124,000 renovaron un plan de salud actual, y más de 50,000 residentes se inscribieron para cobertura nueva. ¡Esto es casi un aumento del 50 por ciento en inscripciones en comparación con este mismo periodo el año pasado!

La Inscripción abierta ya ha cerrado, pero estos son algunos consejos para usted y su familia:

- La inscripción en Apple Health funciona todo el año. Puede solicitar inscripción en cualquier momento. Además, recuerde que se requiere que renueve su cobertura de Apple Health todos los años. Asegúrese de prestar atención al correo que llegue de la Autoridad de Atención Médica (Health Care Authority) (HCA) y nosotros informándole de cuándo renovar.
- Si tiene familia o amigos que no son elegibles para Apple Health, todavía se pueden inscribir durante un Periodo de Inscripción Especial (Special Enrollment Period) (SEP). Usted puede ser elegible para el SEP si recientemente ha tenido un evento que lo hace elegible como:
 - Se casa
 - Tiene, adopta o acoge a un niño
 - Pierde otra cobertura de salud
 - Se muda a un nuevo código postal, condado o estado
 - Sale de la cárcel
 - Cambios de ciudadanía o condición migratoria

Como siempre, si tiene preguntas sobre su cobertura comuníquese con Servicios para los miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY 1-866-862-9380).

MÁS sobre Apple Health Foster Care

Hay más de 100,000 niños en EE.UU. que no tienen un hogar permanente y se colocan en el sistema de cuidado de crianza. A partir del 1 de abril, ofreceremos oficialmente cobertura de salud a esos niños y adultos jóvenes a través de nuestro nuevo programa, Apple Health Core Connections. Nos entusiasma manejar la atención médica para jóvenes en cuidado de crianza y apoyo para adopción en todo el estado.

¿Quién es elegible?

- Niños y jóvenes en cuidado de crianza
- Niños y jóvenes en apoyo para adopción
- Adultos jóvenes en cuidado de crianza extendido (18-21 años de edad)
- Adultos jóvenes de 18-26 años de edad que salieron de cuidado de crianza debido a su edad en su cumpleaños 18 o después

Si es elegible para Apple Health Core Connections, trabajaremos con usted para asegurar que tenga una transición sin problemas. Estamos haciendo lo mejor para asegurar que los niños y adultos jóvenes puedan permanecer con su proveedor actual. ¡Esté atento a un sobre color verde limón que llegará en el correo con más información sobre la transición a nuestro programa!

[Haga clic aquí](#) para informarse más sobre Apple Health Core Connections.

Fuente: *Cleveland Clinic, 2012*



HCA 2016-059 SPA

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 para miembros
- Obtener materiales para el miembro traducidos a otros idiomas 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!

coordinatedcarehealth.com

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



Publicado por Coordinated Care © 2016. 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.