



Cómo utilizar los **beneficios** de su membresía

Como su proveedor de seguro de salud, es importante para nosotros que conozca cómo usar sus beneficios. Esto incluye los beneficios que están cubiertos y dónde obtener los servicios que necesita.

¿Sabía que también hay información en nuestro sitio web, CoordinatedCareHealth.com, que puede responder muchas de sus preguntas? Allí también puede ver su Manual para Miembros, que es otro gran recurso de información.

A través del sitio web y de los recursos del manual, puede encontrar:

- Cómo encontrar un médico de cabecera (Primary Care Provider, PCP)+ u otro médico.
- Sus beneficios de membresía.
- Cómo acceder a la atención de emergencia y otros servicios médicos.
- Cómo presentar una apelación.
- Sus derechos y responsabilidades como miembro.
- El programa de mejora de calidad.

Para los miembros que no hablan inglés o que no se sienten cómodos hablando inglés, Coordinated Care of Washington, Inc. puede ayudar. Nuestros servicios de interpretación son gratuitos y pueden ayudarle con muchos idiomas diferentes, incluyendo el lenguaje de señas. Esto es muy importante porque usted y su médico deben poder hablar sobre sus preocupaciones médicas o de salud del comportamiento de manera que ambos puedan entender. Los miembros de Coordinated Care que son ciegos o que tienen impedimentos visuales pueden llamar a Servicios al Miembro para solicitar una interpretación oral. Para solicitar servicios de interpretación o solicitar una copia impresa de su Manual para Miembros u otros materiales, llame a Servicios para Miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY 1-866-862-9380).

Mejorando

nuestra atención

Siempre hay maneras de mejorar su salud. Nuestro Programa de Mejora de la Calidad (Quality Improvement Program, QI Program) lo ayuda a realizar esas mejoras al evaluar la calidad y seguridad de nuestros servicios. También evalúa nuestra red de médicos y los cuidados que ofrecemos. De esa forma, nos aseguramos de que usted tenga la atención necesaria para una mejor salud.

Para saber más sobre lo que estamos haciendo este año y lo que estamos haciendo para mejorar su salud ahora, visite nuestro [sitio web del Programa de Mejoramiento de la Calidad](#) para conocer nuestros proyectos. También puede llamar a Servicios para Miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380) y solicite una copia impresa de los trabajos que realiza el programa QI para lograr nuestros objetivos.



La transición a la atención a adultos+

Cambiar de médico puede resultar difícil. Coordinated Care está aquí para ayudarle a hacer su transición de la atención para niños a la atención para adultos sin ninguna preocupación.

Para cambiar de médico de cabecera para niños a para adultos:

- Primero, elija a un nuevo médico de nuestra red.
- Pida su historia médica a su médico anterior para entregársela a su médico nuevo.
- Entréguele la información de su seguro 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.

¡Y eche un vistazo a nuestros otros consejos!

- Hágase exámenes regulares de bienestar con su PCP.
- Manténgase al día con sus vacunas, incluyendo una vacuna contra la gripe cada otoño.
- Esté consciente de los riesgos de salud que se presentan en su familia.
- Desarrolle hábitos saludables ahora: haga ejercicio regularmente, coma bien y descanse lo suficiente.

Conexiones entre miembros: Usando su portal web en línea*

La creación de su cuenta de miembro segura en línea puede permitirle encontrar todos sus beneficios e información de cobertura en un solo lugar. Visite la [página de inicio de sesión de Coordinated Care](#) para configurar su cuenta. Puede crear una cuenta aquí o iniciar sesión si ya se registró antes. Crear una nueva cuenta es fácil y gratuito. Al crear una cuenta, puede:

- Cambiar a su médico de cabecera+.
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro.
- Actualizar su información personal.
- Aprenda cómo y cuándo necesita una remisión o autorización previa para los servicios.
- Descubra si hay algún costo por un servicio o tratamiento.
- Descubra el estado de las reclamaciones que nos ha enviado, incluyendo:
 - Si el reclamo está siendo procesado.
 - Qué cantidad del reclamo se aprobó o pagó.
 - Cuándo se pagó el reclamo.
 - Si hay algún costo por un reclamo en particular.

Aplicación móvil de Coordinated Care*

Si tiene un teléfono móvil, puede descargar la aplicación de Coordinated Care en la tienda de [Apple](#) o en [Google Play](#). Puede utilizar su usuario del portal en la aplicación para acceder a la información básica. Esto incluye la dirección o el número de teléfono de su médico, el dinero de sus recompensas+ y su tarjeta de identificación.

Información de contacto: Números de teléfono, transporte e información del sitio web

Llame a los Servicios para Miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380) o visite nuestro sitio web

CoordinatedCareHealth.com para:

- Hacer preguntas generales.
- Obtener un ejemplar de este boletín de noticias.
- Solicitar una copia del folleto para miembros.
 - Solicitar traducciones a otros idiomas.
- Obtener respuesta a sus preguntas médicas y de salud mental.
- Obtenga ayuda del personal de coordinación de la atención para ayudarle a organizar el transporte.



Gestión de la atención: **Diabetes+**

Si tiene diabetes, los exámenes médicos pueden ayudar a cuidar de su salud. Usted debería conocer estos exámenes:

- **HbA1c:** este examen de sangre muestra su nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos meses. La mayoría de las personas aspiran por un A1c más abajo de 7 u 8 por ciento.
- **Pruebas oculares:** un examen de la vista comprobará si hay señales de que la diabetes está dañando sus ojos.
- **Pruebas en los pies:** su médico verificará si hay ampollas, dolores o pérdida de sensibilidad.
- **Presión arterial:** la presión arterial alta puede hacer que los problemas de salud causados por la diabetes empeoren.
- **Colesterol:** las personas con diabetes son más propensas a tener el colesterol alto. Esto puede causar enfermedades cardíacas.
- **Prueba de orina:** esta prueba se asegura de que sus riñones estén funcionando bien.

Si usted tiene diabetes, debería visitar al médico cada tres a seis meses. Consulte con su médico cuáles son las pruebas que necesita y la frecuencia con que debería realizarlas. Coordinated Care puede ayudarlo a controlar su diabetes. Contamos con programas para el manejo de enfermedades y cuidados para miembros con ciertas afecciones. Llame a los Servicios para Miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380).

Mantenga su corazón saludable

Su corazón es uno de los órganos más importantes de su cuerpo. Haga lo que pueda para mantenerlo saludable. Comience llamando a su médico para preguntarle sobre estos dos exámenes:

1. **Examen de presión arterial.** Una presión arterial saludable está entre 90 sobre 60 (90/60) y 120 sobre 80 (120/80). Cuando está demasiado alta, el corazón tiene que trabajar demasiado para bombear sangre.
2. **Examen de colesterol.** No todo el colesterol es malo, pero una gran cantidad de colesterol malo dificulta el flujo sanguíneo. Los adultos deberían hacerse este examen una vez cada cinco años.

Hay maneras de mejorar la salud de su corazón. El ejercicio y una dieta saludable son de ayuda. Su médico también puede sugerirle un medicamento. Asegúrese de tomarlo exactamente como se le indica. Cuide su corazón para una vida larga y saludable.



Instrucciones Anticipadas

Creemos que usted es la persona más importante que alguna vez estará involucrada en su cuidado. Tiene el derecho de tomar decisiones sobre el mismo. Queremos que sea activo en todas sus opciones de cuidado.

Puede ser difícil hablar sobre la atención médica para el final de la vida. Pero es importante hablar de ello ahora. De esa forma, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos si usted pierde la capacidad de hablar por sí mismo.

Es un pensamiento desagradable, pero ¿qué pasa si se enferma demasiado como para decirle al médico cuál quiere que sea su cuidado? Una instrucción anticipada (también conocida como testamento vital) es una manera de asegurarse de que se conozcan sus deseos.

Usted puede tomar decisiones por adelantado o nombrar a alguien, conocido como Poder Legal Médico, para que tome esas decisiones si usted no puede hacerlo.

Puede encontrar más información en [la página de Instrucciones Anticipadas \(Advance Directives\)](#) en el sitio web de Coordinated Care.

*Not available Apple Health Core Connections members in out of home placement. Adoption support and alumni are eligible

† Not available to Behavioral Health Services Only (BHSO)

Revisión de las nuevas tecnologías

Coordinated Care tiene un equipo que revisa diferentes tratamientos y tecnologías. Esta es una forma en que ayudamos a garantizar que nuestros miembros obtengan una atención segura y efectiva.

Evaluamos las nuevas tecnologías, lo que incluye procedimientos médicos, medicamentos y dispositivos, y las nuevas aplicaciones de la tecnología existente. El Director Médico y el personal de administración médica de Coordinated Care pueden identificar los nuevos avances en la tecnología que pudieran ser relevantes y útiles para nuestros miembros.

La tecnología en el área de la salud siempre está cambiando y queremos progresar junto a ella. Si creemos que un nuevo avance médico puede beneficiar a nuestros miembros, lo evaluamos para incluirlo en la cobertura. Entre estos avances tenemos:

- Nuevas tecnologías
- Nuevos procedimientos médicos
- Nuevos medicamentos
- Nuevos dispositivos
- Nuevas aplicaciones para la tecnología existente

Para obtener más información sobre la revisión de la nueva tecnología, visite [CoordinatedCareHealth.com](https://www.CoordinatedCareHealth.com) y vaya a la página de los manuales para miembros. También puede llamar a Servicios para Miembros al 1-877-644-4613 (TDD/TTY: 1-866-862-9380) para solicitar una copia impresa del manual del miembro.



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