

HEALTHY moves



WINTER / INVIERNO 2014 | COORDINATEDCAREHEALTH.COM

 facebook.com/CoordinatedCare

 [@CoordinatedCare](https://twitter.com/CoordinatedCare)

Estamos aquí para usted, también en línea

Puede encontrar información importante en nuestro sitio web, **CoordinatedCareHealth.com**.

Busque:

- ▶ Su Manual para miembros. ▶ Derechos y responsabilidades como miembro
- ▶ Nuestro Directorio de proveedores
- ▶ Preguntas frecuentes

También puede obtener información acerca de sus beneficios:

- ▶ Beneficios cubiertos y no cubiertos
- ▶ Cómo encontrar un médico u otro proveedor
- ▶ Programa de recompensas CentAccount®
- ▶ Cómo presentar una queja o una apelación

Si tiene preguntas o necesita una versión impresa de su manual, póngase en contacto con Servicios para Miembros al **1-877-644-4613** (TTY/TDD **1-866-862-9380**).



We're Here For You—Online, Too

You can find important information on our website, **CoordinatedCareHealth.com**.

Search for:

- ▶ Your Member Handbook
- ▶ Member Rights and Responsibilities
- ▶ Our Provider Directory
- ▶ FAQs

You can also learn about your benefits:

- ▶ Covered and non-covered benefits
- ▶ How to find a doctor or other provider
- ▶ CentAccount® Rewards Program
- ▶ How to make a complaint or file an appeal

If you have questions or need a paper copy of your Handbook, please contact our Member Services at **1-877-644-4613** (TTY/TDD **1-866-862-9380**).

» PREVENT HEALTH PROBLEMS

Visiting your doctor at least once a year is one of the best things you can do for your health. Your doctor will tell you if you need any vaccines. He or she will also check your blood pressure and recommend screenings and tests. This is called “preventive care.” It even qualifies you to earn a reward on your CentAccount, just for taking care of your health!

Preventive care will help you track your health. It helps you stay ahead of any big problems. Check your Member Handbook for the recommended preventive schedule.

Children and teens also need to see their doctors regularly. Your Handbook has information about checkups and exams for children and teens too.



Cholesterol and Your Heart

The facts about cholesterol can be confusing. This is especially true when you hear about “good” or “bad” cholesterol. But what’s the difference? And why is “bad” cholesterol bad for your heart?

LDL is the “bad” cholesterol. It builds up and clogs your blood vessels. This can lead to conditions like high blood pressure or, even worse, a heart attack. HDL is the “good” cholesterol. It fights LDL and keeps your vessels squeaky clean.

Doctors recommend your LDL should be less than 100. If your LDL is too high, there are things you can

do to lower your result:

- ▶ **Eat a healthy diet.** This includes foods with lots of fiber like apples, whole grains and oatmeal. And foods with good fats, like fish, nuts, avocado and olive oil.
- ▶ **Exercise.** Your doctor can recommend how to get started.
- ▶ **Follow your doctor’s advice.** That means taking medication if needed.

You should have a cholesterol test every year. Call Coordinated Care at **1-877-644-4613** if you need help making an appointment to get your test.

The Results Are In: Member Satisfaction Survey

Every year, we use a survey to ask our members how we’re doing. If you filled out the 2013 survey, thank you! Your input shows us the areas in which we’re doing well. It also shows us where we need to make improvements.

A sample of the results are shown on this chart.

We want to make sure that we continue to provide you with the best care possible. But, we need to hear from you. Please remember to fill out this year’s survey if you get one in the mail.

POSITIVE RESULTS	2013
Getting Needed Care	82.5%
Coordination of Care	80.8%
AREAS OF IMPROVEMENT	2013
Getting Care Quickly	81.5%
Ease of Getting Care, Tests or Treatment	79.8%

Llegaron los resultados: Encuesta sobre satisfacción de miembros

Cada año, realizamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros cómo nos desempeñamos. Si completó la encuesta de 2013, ¡gracias! Su opinión nos indica las áreas en las que nos desempeñamos bien. También nos muestra en dónde necesitamos mejorar.

En este gráfico, mostramos algunos de los resultados.

Queremos asegurarnos de que continuamos brindándole la mejor atención posible. Pero necesitamos que nos brinde información al respecto. Por favor, recuerde completar la encuesta de este año si ya le llegó por correo.

RESULTADOS POSITIVOS	2013
Recibir la atención necesaria	82.5%
Coordinación de la atención	80.8%
ÁREAS DE MEJORA	2013
Recibir atención de forma rápida	81.5%
Facilidad para recibir atención, realizarse pruebas u obtener tratamientos	79.8%



El colesterol y su corazón

Los datos referentes al colesterol pueden ser confusos. Esto es especialmente cierto cuando oye hablar de colesterol “bueno” o “malo”. Pero, ¿cuál es la diferencia? ¿Y por qué el colesterol “malo” es malo para su corazón?

El LDL es el colesterol “malo”. Se acumula y obstruye sus vasos sanguíneos. Esto puede causar problemas como presión arterial alta o, peor aún, un ataque al corazón. El HDL es el colesterol “bueno”. Combate al LDL y mantiene limpios sus vasos sanguíneos.

Los médicos recomiendan que su LDL sea menor que 100. Si su LDL es demasiado alto, hay medidas que puede tomar para bajar este nivel.

- ▶ **Lleve una dieta saludable.** Esto incluye alimentos ricos en fibras, como manzanas, granos integrales y avena. Y alimentos con grasas buenas, como el pescado, las nueces, el aguacate y el aceite de oliva.
- ▶ **Haga ejercicio.** Su médico puede hacerle recomendaciones para empezar.
- ▶ **Siga los consejos de su médico.** Esto incluye tomar medicamentos si es necesario.


Debe realizarse un análisis de colesterol por año. Llame a Coordinated Care al **1-877-644-4613** si necesita ayuda para programar una cita para realizarse dicho análisis.

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD

Visitar a su médico al menos una vez al año es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Su médico le dirá si necesita alguna vacuna. También le medirá su presión arterial y le recomendará pruebas de detección y análisis. Esto se denomina “cuidado preventivo”. Incluso lo califica para obtener una recompensa en su CentAccount, ¡solo por cuidar de su salud!

El cuidado preventivo le ayudará a mantener su salud bajo control. Le ayuda a adelantarse a problemas serios. Revise su Manual para miembros para ver el calendario de cuidado preventivo recomendado.

Los niños y adolescentes también necesitan visitar al médico de manera regular. Su Manual tiene información sobre chequeos y exámenes para niños y adolescentes.



**INSIDE: Cholesterol
and Your Heart**
**EN EL INTERIOR:
El colesterol y
su corazón**

Planifique su atención— por adelantado

¿Qué tipo de atención recibirá si no puede hablar por sí mismo? Una directiva anticipada puede ayudarle a hacer planes para el futuro.

Hay dos tipos de directivas anticipadas: un testamento en vida y un poder médico. Su médico puede ayudarle a completar estos formularios.

Conserve el formulario en un lugar seguro. Informe de su ubicación a un integrante de su familia en quien confíe. Pídale además a su médico que le guarde una copia. Llámenos si necesita más información sobre las directivas anticipadas o visite nuestro sitio web, donde encontrará recursos e información útiles: CoordinatedCareHealth.com/health-lib/advance-directives.

Plan Your Care— In Advance

What kind of care will you receive if you can't speak for yourself? An advance directive can help you plan for the future.

There are two kinds of advance directives: a Living Will and a Medical Power of Attorney. Your doctor can help you complete these forms.

Keep the form in a safe place. Share the location with a trusted family member. Keep a copy with your doctor, too. Call us if you need more information about advance directives or visit our website, where you can find helpful resources and information: CoordinatedCareHealth.com/health-lib/advance-directives.



Published by McMurry/TMG, LLC. © 2014. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. © 2014. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. McMurry/TMG no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.

