

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

Coordinated Care



Su Correspondencia de Salud

Coordinated Care



QUE FLOREZCA LA SALUD

Boletín del miembro

CoordinatedCareHealth.com

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



MÁS acceso a alimentos saludables

Familias sanas crean comunidades sanas. Lo que usted come afecta su cuerpo, y las familias necesitan comidas balanceadas para mantenerse sanas. Comer frutas y verduras disminuye su probabilidad de sufrir de enfermedad cardíaca y diabetes.

Es por eso que apoyamos los programas de alimentación sana. Recientemente, hemos otorgado cuatro Subvenciones de Impacto en la Comunidad de Centene Foundation (Centene Foundation Community Impact Grants) por un total de más de \$25,000 a organizaciones comunitarias. Las subvenciones ayudarán a estos aliados a proporcionar alimentos sanos en nuestras comunidades:

- Teen Feed (Seattle)
- Lifelong Alliance (Western WA)
- Rescue Mission (Tacoma)
- Second Harvest (Eastern WA)

Obtenga más información bajo [Noticias para los miembros.](#)



MÁS sobre nuestros miembros

Nos encanta que nos dé su opinión. ¡Mire este mensaje de nuestra miembro Dana!

“Realmente creo que Coordinated Care ayuda a las personas de manera holística. Me encanta. ¿A quién no le encantaría?”




coordinated care™

CoordinatedCareHealth.com

MÁS nutrición en marzo



El Mes nacional de la nutrición es acerca de la alimentación sana y el ejercicio. Este marzo acompáñenos cuando “Tomemos un bocado hacia un estilo de vida sano”.

Una dieta balanceada le puede ayudar a sentirse mejor que nunca todos los días, y no tiene que ser difícil comer bien. Estos son algunos consejos para ayudarle a “empezar a comer” para tener un estilo de vida sano:

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida.
- Mantenga un tazón con frutas sobre la mesa, el mostrador de la cocina o en la refrigeradora.
- Compre verduras frescas que estén en temporada. Cuestan menos y es muy probable que tengan el mejor sabor.
- Elija pan, cereal, arroz y pasta integral.
- No use o use poco empanizado para las carnes, aves o los pescados. El empanizado añade calorías. Además hará que el alimento absorba más grasa durante la fritura.
- Use leche descremada o baja en grasa para la avena, el cereal y los postres.
- Revise la etiqueta de Información nutricional para encontrar margarinas con 0 gramos de grasa trans.

Fuente: United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos)



MÁS herramientas para usted

Revise sus facturas. Si recibe una cuenta o factura por un servicio que no recibió, llámenos inmediatamente para informarnos.

Conozca sus beneficios. Es un buen momento para revisar su cobertura. Vaya a [Recursos para miembros](#) para encontrar médicos, obtener el manual para miembros, ver sus beneficios y más.

¿Ya tiene una receta para suministros médicos? [Haga clic aquí](#) para pedir consumibles en línea.

Tome medidas saludables, obtenga recompensas. ¡Nuestro NUEVO programa CentAccount® Healthy Rewards le recompensa por estar sano(a)!

- Ahora, puede usarlas para comprar artículos relacionados con la salud como provisiones/abarrotes y productos de cuidado personal en las tiendas Rite-Aid. Se añadirán tiendas adicionales en el verano de 2015.

Acuérdese de renovar su cobertura. La Washington Healthcare Authority (Autoridad de Atención Médica de Washington) (HCA) le dirá cuándo es hora de renovar su seguro de salud. Acuérdese de renovar todos los años para mantener su cobertura.

Visite [ParentHelp123.org](#). Obtenga información sobre programas a nivel estatal y recursos para las necesidades de salud de su familia. Puede solicitar beneficios de alimentos, encontrar servicios locales o usar la Línea directa de salud familiar (Family Health Hotline).

MÁS decisiones informadas

Nuestros médicos y enfermeros trabajan con usted y su proveedor para tomar las mejores de 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, servicio 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.



PALETA HELADA DE PLÁTANO (BANANA) Y

YOGUR

Ingrediente:

- 1 Plátano
- 1/8 de taza de granola baja en grasa
- 1/4 de taza de yogur bajo en grasa Palo para paleta

Instrucciones:

Pon el plátano en un palo para paleta.
Sumerge el plátano en el yogur (para cubrir el plátano).
Cubre el plátano con granola
Congélalo durante una hora.



MÁS diversión para sus hijos

Como padre, quiere que sus hijos tengan hábitos de alimentación sana y ejercicio a temprana edad. ¡CC el Panda también lo quiere! CC invita a los niños de 12 años y menores a que se inscriban en nuestro Healthy Kids' Club. Los miembros del club reciben su propia tarjeta de identificación del miembro del Healthy Kids' Club, libros de salud, hojas de actividades, juegos y más. Incluso recibirás algunas recetas ricas, saludables, buenas para los niños como esta de Alexa A., ella tiene 10 años de edad. [¡Haz clic aquí](#) para obtener más información e inscríbete hoy!

Información nutricional: Porciones: 1, Calorías: 209, Calorías de grasa: 17, Grasa total: 1.8g, Grasa saturada: 0.9g, Colesterol: 3mg, Sodio: 64mg, Carbohidratos: 43.1g, Fibra dietética: 3.3g, Proteína: 5g

MÁS enfoque en su salud

El ejercicio regular es una de las mejores cosas para su salud. ¿Cuánto sabe sobre los beneficios del ejercicio? ¡Tome esta mini prueba rápida y luego revise las respuestas más abajo!

- 1) **Cierto o Falso:** El ejercicio fortalece los huesos y los músculos, y reduce la tensión y la depresión.
- 2) **Cierto o Falso:** Los niños y adolescentes deben hacer al menos una hora de ejercicio cada semana.
- 3) **Cierto o Falso:** Los adultos deben hacer al menos 20 minutos de ejercicio cada semana.
- 4) **Cierto o Falso:** El ejercicio regular puede disminuir la probabilidad de tener diabetes o cáncer.

RESPUESTAS:

- 1) **Cierto.** ¡El ejercicio hace más que ayudarle a perder peso!
- 2) **Falso.** Los niños y adolescentes deben hacer al menos una hora de ejercicio cada día*.
- 3) **Falso.** Los adultos deben hacer al menos 150 minutos de ejercicio cada semana*.
- 4) **Cierto.** Todos se pueden beneficiar con el ejercicio regular, incluso cuando no tiene que ver con la pérdida de peso.

*Fuente: Pautas de actividad física para los estadounidenses



MÁS apoyo coordinado

Llame a Servicios para los miembros al

1-877-687-1197 (TDD/TTY: 1-877-941-9238) 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

Para obtener apoyo médico y de salud mental,

llame a nuestra Línea de consejo de enfermería que atiende las 24 horas al 1-877-644-4613 y diga “NURSE” para:

- Obtener respuestas a sus preguntas de salud
- Elegir el mejor lugar al cual ir para recibir atención
- Decidir si debe ir a la sala de emergencia
- ¡Y más!

Explore nuestro sitio web 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 afiliadas embarazadas y nuevas mamás
- Acceder al programa CentAccount™ Healthy Rewards
- Encontrar recursos locales
- 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 responsabilidad del miembro
- Presentar un reclamo o presentar una apelación