

HEALTHY moves



FALL / OTOÑO 2014

OUR COMMUNITY. OUR HEALTH. NUESTRA COMUNIDAD. NUESTRA SALUD.

 facebook.com/CoordinatedCare

 @CoordinatedCare



4 formas de detener la gripe

- 1. Vacúnese contra la gripe.** La vacuna contra la gripe es la mejor manera de luchar contra la gripe de esta temporada. Los niños desde los 6 meses de edad y adultos deben recibir una vacuna contra la gripe cada otoño. Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deben vacunarse contra la gripe para proteger a sus bebés por nacer o recién nacidos.
- 2. Lávese las manos** con frecuencia para evitar la propagación de gérmenes.
- 3. Coma muchas frutas y verduras.**
- 4. Descanse.** Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño para mantener su sistema inmunológico fuerte.

4 ways to stop the flu

- 1 Get your flu shot.** The flu vaccine is the best way to fight this season's flu. Children and adults should get a flu shot every fall, starting at 6 months old. Pregnant and breastfeeding mothers should get the flu shot to protect their unborn or newborn babies.
- 2 Wash your hands often** to avoid spreading germs.
- 3 Eat plenty of fruits and veggies.**
- 4 Rest up.** Adults need 7 to 9 hours of sleep to keep their immune systems strong.



We care about quality

We want to improve the health of all our members. Our Quality Improvement Program (QI Program) helps us do this.

This program reviews the quality and safety of our services. It also reviews the care we offer. We include doctors in our quality review.

We set goals for quality so that we can track our progress. This year we worked especially hard to make sure the quality of our services met the needs of our members. This

hard work earned Coordinated Care national recognition through the National Committee for Quality Assurance (NCQA). This organization guides the standard of care for health plans across the country.

Learn more and see how we're doing at **CoordinatedCareHealth.com**. Or call our Member Services at **1-877-644-4613** (TDD/TYY: **1-866-862-9380**) to ask for a paper copy of the QI Program's work in meeting our goals.

How to spot strep throat

How can you tell if your child's sore throat is strep throat? Strep has these symptoms:

- ▶ Red and white patches in the throat
- ▶ Trouble swallowing
- ▶ Tender or swollen glands in the neck
- ▶ Enlarged, red tonsils

Children may also get a headache or lose their appetite. Nausea or fever are other symptoms.

Call your doctor for a strep test if your child has these symptoms—especially if they come without signs of a cold like a runny nose.

The right care at the right time

How long can you expect to wait for your health care? Coordinated Care works with doctors and providers to set standards for wait times. Here are our standards:

- ▶ For routine care, you should be seen within 30 days.
- ▶ For urgent care, you should be seen within 48 hours.
- ▶ In an emergency, you will be seen immediately.

Coordinated Care checks every year to make sure our providers can meet these standards.

La atención apropiada en el momento justo

¿Cuánto tiempo puede esperar para obtener su atención médica? Coordinated Care trabaja con médicos y proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera. Aquí están nuestros estándares:

▶ En el caso de atención de rutina, lo deberán atender dentro de un plazo de 30 días.

- ▶ En el caso de atención de urgencia, lo deberán atender dentro de un plazo de 48 horas.
- ▶ En el caso de una emergencia, lo atenderán de inmediato.

Coordinated Care comprueba cada año que nuestros proveedores puedan cumplir con estos estándares.



Cómo detectar la faringitis estreptocócica

¿Cómo puede saber si el dolor de garganta de su hijo/a es consecuencia de la faringitis estreptocócica? La faringitis estreptocócica genera los siguientes síntomas:

- ▶ Parches rojos y blancos en la garganta
- ▶ Dificultad para tragar
- ▶ Ganglios dolorosos o inflamados en el cuello
- ▶ Amígdalas rojas y agrandadas

Los niños también pueden tener dolor de cabeza o no tener apetito. Las náuseas o la fiebre son otros síntomas.

Llame a su médico para realizar un examen de estreptococos si su hijo/a tiene estos síntomas, especialmente si no existen síntomas de un resfriado como goteo nasal.

Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Nuestro programa de mejora de la calidad (programa QI, por sus siglas en inglés) nos ayuda a lograrlo.

Este programa examina la calidad y seguridad de nuestros servicios. También revisa la atención que ofrecemos. Incluimos a nuestros médicos en dicha revisión de calidad.

Fijamos metas de calidad para que podamos realizar un seguimiento

de nuestro progreso. Este año hemos trabajado especialmente duro para asegurarnos que la calidad de nuestros servicios satisfaga las necesidades de nuestros miembros. Este arduo trabajo le ha granjeado a Coordinated Care el reconocimiento nacional a través del Comité Nacional para Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Esta organización dirige el estándar de

cuidado para los planes de salud en todo el país.

Obtenga más información y vea cómo nos estamos desempeñando en **CoordinatedCareHealth.com**.

O llame a nuestro departamento de Servicios para Miembros al **1-877-644-4613** (TDD/TYY: **1-866-862-9380**) para pedir una versión impresa del trabajo del programa QI en el cumplimiento de nuestras metas.

**INSIDE: 4 ways
to stop the flu**

**EN EL INTERIOR:
4 formas de
detener la gripe**

Podemos **ayudar**

Llame a **Servicios para Miembros** si necesita una versión impresa de su Manual para miembros de Coordinated Care o de cualquier otra información publicada en nuestro sitio web. También podemos ayudarle a encontrar un médico o lograr que se ponga en contacto con recursos locales. Llame al **1-877-644-4613** (TDD/TYY: **1-866-862-9380**).

Visítenos en línea en **CoordinatedCareHealth.com** para obtener más información sobre salud y su plan médico. Encuentre información sobre su beneficio médico, aprenda cómo acceder a servicios dentales y de visión, explore nuestra biblioteca de la salud y más.

We can **help**

Call **Member Services** if you need a paper copy of your Coordinated Care Member Booklet or anything on our website. We can also help you find a doctor or connect you to local resources. Call **1-877-644-4613** (TDD/TYY: **1-866-862-9380**).

Visit us online at **CoordinatedCareHealth.com** to learn more about health and your health plan. Find your medical benefit information, learn how to access dental and vision services, explore our Health Library and more.



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.



WCC.H