boletín para miembros

2018 invierno





Evaluaciones de salud femenina

¿Sabía que Washington tiene una de las tasas más altas de todo el país en cáncer de seno? Por tal razón, es importante que todas las mujeres sean proactivas en su cuidado, tengan estilos de vida saludables y acudan al médico para realizarse revisiones y pruebas regulares.

Por ello, mujeres, tomen el control de su salud:

- Instrúyanse sobre los temas de salud femenina.
- Hagan a sus médicos cualquier pregunta que tengan acerca de su salud.
- Programen exámenes regulares con sus médicos y su ginecobstetras.
- Programen pruebas y evaluaciones para detectar problemas a tiempo o supervisar afecciones actuales de salud.

¡No olviden que existe una recompensa de \$10 en CentAccount para las mujeres de 50 a 74 años que se hacen mamografías con regularidad!

Mejorar 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.

Establecemos objetivos para la calidad con el fin de poder supervisar nuestro progreso. Como plan de salud reconocido por el Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA), nos esforzamos para asegurar que la calidad de nuestros servicios responda a sus necesidades.

Puede obtener más información sobre lo que haremos este año y lo que hacemos actualmente para mejorar su salud. Visite www.CoordinatedCareHealth.com y diríjase a la página del Programa de Mejora de la Calidad para obtener más información sobre 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.

Apoyo de Coordinated Care

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

- Hacer preguntas generales.
- Obtener una copia de este boletín o cualquier otro documento en nuestro sitio web.
- Solicitar una copia del folleto para miembros.
- Obtener materiales para los miembros traducidos a otro idioma o en otro formato.

Llame a nuestra Línea de Asesoría de Enfermería las 24 horas al 1-877-644-4613 y diga "NURSE" (Enfermera) para obtener respuestas a sus preguntas médicas y de salud mental. ¡Visite <u>www.CoordinatedCareHealth.com</u> para tener acceso a recursos, encontrar un proveedor, revisar sus beneficios y más!



Bienestar en invierno

Algunas veces, incluso las personas más activas pueden tener dificultades para mantener su rutina de ejercicios en invierno. A continuación, algunos consejos para mantenerse activo durante los meses fríos de invierno:

- Correr sobre la nieve quema más calorías, ¡así que salga de paseo! Camine a un ritmo más lento de lo normal y dé pasos más cortos para mantener su marcha.
- Correr es más fácil en el frío si calienta antes de salir de 5 a 10 minutos con ejercicios suaves (como saltos de tijeras).
- Pruebe un nuevo deporte de invierno como esquiar y descenso de trineos para mantenerse activo.
- Incluso si no tiene mucha sed, tome agua antes, durante y después de su entrenamiento. Incluso podría deshidratarse en invierno. También necesita más agua por la resequedad que produce el viento frío.

Durante el otoño, volvemos a nuestras rutinas normales. Este otoño, haga que la atención de su salud sea parte de su rutina. Es un buen momento para pensar en hacerse cualquier evaluación de salud que necesite. En Coordinated Care, una de nuestras metas es ayudarlo a que esté saludable y se mantenga sano. Por ello, cubrimos evaluaciones de salud, lo ayudamos a obtener la atención que necesita y brindamos consejos de salud y bienestar. Además, vigilamos la calidad y la seguridad de la atención que reciben nuestros miembros a través de nuestro Programa de Mejora de la Calidad (QI).

El Programa QI supervisa tanto la atención médica como la atención de salud mental. La meta de los programas QI es hacer que la atención y los servicios sean mejores para nuestros miembros. El programa QI vigila todo tipo de servicios, incluyendo servicios preventivos, de emergencia, primarios, especializados, agudos, en instalaciones de corto plazo y suplementarios. Tenemos muchos proyectos de QI que nos ayudan a saber si los servicios que ofrecemos son buenos para usted. Deseamos contarle sobre lo que haremos este año y lo que haremos ahora para mejorar su salud. Visite la página del Programa de Mejora de la Calidad en www.CoordinatedCareHealth.com para obtener más información sobre nuestros proyectos.



Salud bucal

La salud bucal es esencial para su salud. ¡Al cuidar su boca, mejorará su salud general! Muchos miembros no entienden cómo la salud bucal se conecta con toda la salud del cuerpo.

A continuación, presentamos algunos datos que puede que no conozca sobre dicha conexión:

- ¿Un corazón sano? ¡Un motivo por el que vale la pena sonreír! Esto se debe a las bacterias en su boca. Si las bacterias de su boca son anormales, pueden producirse enfermedades cardíacas.
- Usted tiene muchísimas bacterias en su boca, pero muchas no son dañinas. Sin embargo, si hay una acumulación de bacterias, puede ocurrir una infección. que a su vez puede causar caries y enfermedad periodontal. Por ello, es importante mantener una buena salud bucal. Ayude a su cuerpo a brillar, ¡por dentro y por fuera!
- Existen varias maneras en las que puede proteger su salud bucal:
 - Cepille sus dientes dos veces al día.
 - Utilice pasta dental con flúor.
 - Cepille sus dientes después de las comidas para evitar que queden restos de alimentos en su boca.
 - Utilice hilo dental regularmente.
 - Cambie su cepillo de dientes cada dos meses.
 - Evite el consumo del tabaco.
 - Asegúrese de programar sus consultas odontológicas.

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, fármacos 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 fármacos
- Nuevos dispositivos
- Nuevas aplicaciones para la tecnología existente

Puede obtener más información sobre la revisión de las nuevas tecnologías. Visite www.CoordinatedCareHealth.com y diríjase a la página de manuales para el miembro. 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.



Coordinated Care trabaja con los proveedores para implementar estándares de tiempo de espera.

PCP - consultas de rutina	Tendrá una consulta dentro de 30 días calendario.
PCP - consultas para el adulto enfermo	Tendrá una consulta dentro de 24 horas.
PCP - consultas para niños enfermos	Tendrá una consulta dentro de 24 horas.
Salud conductual - consultas de rutina	Tendrá una consulta dentro de 10 días hábiles.
Atención de urgencia de salud conductual	Tendrá una consulta dentro de 24 horas.
Emergencias de salud conductual que no ponen en riesgo la vida	Tendrá una consulta dentro de 6 horas.
Atención especializada	Tendrá una consulta dentro de 10 días.
Proveedores de atención de urgencia	Tendrá una consulta dentro de 24 horas.
Proveedores de atención de emergencia	Tendrá una consulta inmediata, las 24 horas al día, los 7 días de la semana y sin autorización previa.
Consulta inicial	Las mujeres embarazadas miembros tendrán una consulta dentro de 14 días.

Recuerde llamar al 911 en casos de emergencia o crisis. Puede comunicarse con el consultorio de su Médico de Atención Primaria (Primary Care Physician, PCP) para informarse sobre cómo recibir atención después del horario laboral en su zona. Si tiene un problema médico de urgencia o preguntas y no puede comunicarse con su PCP durante el horario normal de oficina, puede llamar a la línea de asistencia de enfermería las 24 horas del día y los 7 días de la semana a través del 1-877-644-4613, TDD/TTY: 1-844-862-9380. Si tiene una emergencia, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

¿Tiene problemas para programar una cita con su PCP? ¿Necesita ayuda con su atención de seguimiento? Llame a los Servicios para Miembros al 1-877-644-4613, TDD/TTY: 1-844-862-9380. Podemos ayudar. Nuestro sitio web tiene mucha información de utilidad. Puede encontrar una copia de su manual de miembro y buscar un proveedor. Además, puede acceder a herramientas o pedir una nueva tarjeta de identidad de miembro a través del portal protegido para miembros. Encuentre el portal para miembros en www.coordinatedCareHealth.com.



