



How to keep your heart healthy

Your heart is one of the most important organs in your body. Do what you can to make sure it stays healthy. Start by calling your doctor to ask about these two tests:

- 1. Blood pressure test.** A healthy blood pressure is between 90 over 60 (90/60) and 120 over 80 (120/80). When blood pressure is too high, the heart has to work too hard to pump blood.
- 2. Cholesterol screening.** Not all cholesterol is bad, but a lot of bad cholesterol makes it hard for blood to flow. Adults should have this test once every five years.

There are ways to improve your heart health. Exercise and a good diet can help. Your doctor may also suggest a medication. Be sure to take it exactly as instructed.

Take care of your heart for a long, healthy life.

Cómo mantener su corazón saludable

Su corazón es uno de los órganos más importantes de su cuerpo. Haga lo que pueda para asegurarse que esté saludable. Comience por llamar a su médico para preguntarle acerca de estas dos pruebas:

1. Prueba de presión arterial.

Una presión arterial saludable se encuentra entre 90 sobre 60 (90/60) y 120 sobre 80 (120/80). Cuando la presión arterial se encuentra demasiado elevada, el corazón tiene que trabajar duro para bombear la sangre.

- #### 2. Prueba de detección del colesterol.
- No todo el colesterol es malo, pero mucho colesterol malo dificulta el flujo sanguíneo. Los adultos deben someterse a esta prueba una vez cada cinco años.

Existen maneras para mejorar la salud de su corazón. El ejercicio y una buena dieta pueden ayudar. Su médico también puede sugerir un medicamento. Asegúrese de tomarlos exactamente como se lo indique.

Cuide su corazón para una vida larga y saludable.

Get to know your coverage

As a member, you should understand your benefits and what is covered. There is a lot you can learn about benefits from your Member Handbook. Or visit our website, www.CAHealthWellness.com.

Here are some things you should know about:

- Free flu shots
- How to find a doctor or other provider
- How to get emergency care and other medical services
- How to send us a complaint
- How to start an appeal
- Your rights and responsibilities as a member
- Who to call if you need interpreter services

It's important to learn about your benefits so you can make the most of your health insurance. If you have a question, call Member Services at **1-877-658-0305**.

New technology

We here at California Health & Wellness watch for the latest medical care. This may include new medicine, tests or surgeries.

We also have a detailed process to confirm that new treatments are safe. We tell our providers about new services that are covered.



Free to members: Health tests for women

With California Health & Wellness, women can get important health screenings for no cost. Mammograms and Pap smears are free.

WHAT IS PREVENTIVE CARE?

Preventive care is important. It is one of the best ways to stay healthy. Tests for cancer are a type of preventive care. They help catch cancer early, when it is easier to treat.

Regular checkups are also preventive care. They help you and your doctor look for potential signs of

disease. For example, high cholesterol may lead to heart disease.

Unusual lumps or sudden weight loss may be signs of serious health conditions. Your doctor is an expert at looking for signs of trouble.

WHAT CAN YOU DO?

Call your doctor to schedule your next checkup. And go to www.CAHealthWellness.com to see our complete preventive health recommendations.

HOW CAN WE HELP YOU?

We can help you with many things. Just call Member Services at **1-877-658-0305** if you:

- Have questions
- Need a copy of your handbook
- Would like a paper copy of anything in this newsletter or on our website www.CAHealthWellness.com

GRATIS PARA LOS SOCIOS: PRUEBAS DE SALUD PARA MUJERES

Gracias a California Health & Wellness, las mujeres pueden obtener importantes pruebas de detección de salud sin costo alguno. Mamografías y las pruebas de Papanicolaou son gratis.

¿Qué significa atención preventiva?

La atención preventiva es importante. Es una de las mejores maneras de estar saludable. Las pruebas para el cáncer son un tipo de atención preventiva. También detectan el cáncer a tiempo, cuando es más fácil de tratarlo.

Los chequeos regulares también son atención preventiva. Le ayuda a usted y a su médico

detectar posibles signos de enfermedad. Por ejemplo, el colesterol alto puede derivar en una enfermedad cardíaca.

Los bultos inusuales y la pérdida de peso repentina pueden ser signos de condiciones de salud graves. Su médico es un experto en la detección de signos de problemas.

¿Qué puede hacer?

Llame a su médico para programar su próximo chequeo. Y visite **www.CAHealthWellness.com** para conocer todas nuestras recomendaciones preventivas sobre salud.



¿Cómo podemos ayudarle?

Podemos ayudarle con muchas cosas. Solo llame a Servicios para miembros al **1-877-658-0305** si usted:

- Tiene preguntas
- Necesita una copia del manual
- Si desea una versión impresa de cualquier información de este boletín informativo o en nuestro sitio web, **www.CAHealthWellness.com**

Conozca su cobertura

Como socio, usted debe entender sus beneficios y lo que se cubre. Hay mucho que aprender sobre beneficios de su Manual para miembros. O visite nuestro sitio web en **www.CAHealthWellness.com**.

A continuación hay algunas cosas que usted debería saber:

- Vacunas contra la gripe gratis
- Cómo encontrar un médico u otro proveedor
- Cómo obtener atención de emergencia y otros servicios médicos
- Cómo enviarnos una queja
- Como iniciar una apelación
- Sus derechos y responsabilidades como socio
- A quién llamar si necesita servicios de intérprete

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su seguro de salud. Si tiene alguna pregunta, llame al **1-877-658-0305**.

Nueva tecnología

Aquí en California Health & Wellness nos ocupamos de lo último en atención médica. Esto puede incluir nuevos medicamentos, pruebas o cirugías.

También contamos con un proceso detallado para confirmar que los nuevos tratamientos sean seguros. Le comunicamos a nuestros proveedores acerca de los nuevos servicios que cubrimos.

Published by Manifest LLC. © 2016. 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. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. © 2016. 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. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



It's not too late for your flu shot!

Have you had your flu shot this year? Maybe you have been too busy to get it. That's okay. There is still time for you to get one.

The flu shot is the best defense against the flu. The shot causes your body to develop antibodies, which protect your body from the virus. The flu shot may also make your symptoms milder if you do get the flu.

Everyone 6 months of age and older should get a flu shot every flu season.

¡NO ES DEMASIADO TARDE PARA SU VACUNAS CONTRA LA GRIPE!

¿Se ha aplicado la vacuna contra la gripe este año? Quizá haya estado muy ocupado par hacerlo. Está bien. Aún hay tiempo para colocarse una.

La vacuna contra la gripe es la mejor defensa contra la gripe. La vacuna hace que su cuerpo genere

anticuerpos, que protegen a su cuerpo del virus. La vacunas contra la gripe también puede atenuar sus síntomas si se contrae gripe.

Toda persona de 6 meses de edad y mayor debe aplicarse una vacuna contra la gripe cada temporada de gripe.