

HEALTHY moves



WINTER / INVIERNO 2015 | WWW.CAHEALTHWELLNESS.COM

Adelántese a los problemas de salud

La atención preventiva es el mejor tipo de atención. Le ayuda a usted y a su médico a detectar problemas antes de que se sienta enfermo(a).

La atención preventiva puede incluir vacunas, como la vacuna contra la gripe. También puede significar pruebas para la detección de cáncer, como las mamografías o exámenes del colon.

Visitar a su médico para un chequeo también se considera como atención preventiva. Su médico controlará su presión arterial, su peso y otros signos de su salud. Los niños y los adolescentes deben someterse a chequeos regulares. También conocidos como visita rutinaria

La atención preventiva está cubierta. No tiene ningún costo para usted.

¿Le corresponde recibir atención preventiva? Hable con su médico. Revise su Manual para miembros o visite nuestro sitio web para programar una cita de atención preventiva recomendada, www.CAHealthWellness.com.



Stay ahead of health problems

Preventive care is the best kind of care. It helps you and your doctor find problems before you feel sick.

Preventive care can include vaccines like the flu shot. It can also mean tests for cancer like mammograms or colon screenings.

Seeing your doctor for a check-up is also preventive care. Your doctor will check your blood pressure, your weight, and other

signs of your health. Children and teenagers need to have regular check-ups. These are also called well visits.

Preventive care is covered. It does not cost you anything.

Are you due for preventive care? Talk with your doctor. Review your Member Handbook or check our website for recommended preventive care schedule, www.CAHealthWellness.com.



WE REVIEW NEW TECHNOLOGY

California Health & Wellness follows changes and advances in healthcare. We study new treatments, medicines, procedures, and devices. We call all this “new technology.” We review scientific reports and information from the government and medical specialists. Then we decide whether to cover the new technology. Members may ask California Health & Wellness to review new technology.

We are listening to you

California Health & Wellness wants to hear from you. Every year, we will use a survey to ask our members how we are doing. You may receive a survey from us in the mail. Your input shows us where we are doing well. It also shows us where we need to improve.

We hope you will always be happy with us and our network providers. If you are not happy, please let us know by calling **1-877-658-0305** (TDD/TTY **1-866-274-6083**).

We also invite you to join our Public Policy Committee. The committee gives us input on programs, services, and policies. You can volunteer to be on this committee. Call **1-877-658-0305** (TDD/TTY **1-866-274-6083**) to learn more about the Public Policy Committee or to join.

You can prevent high blood pressure

Are you worried about your blood pressure? High blood pressure can lead to heart disease and stroke.

You can help control your blood pressure. Follow these 4 tips:

- 1. Quit smoking.** California Health & Wellness can help.
- 2. Limit your salt.** Don't add too much salt to your meals. Choose low-sodium options when you are shopping.

3. Eat healthy. Your plate should be filled with fruits and vegetables and whole grains. Instead of red meat, choose chicken, fish, and beans. Avoid fast food, fried foods, and soda. Also avoid snacks like chips and cookies.

4. Get moving. Regular exercise helps your health. You do not need a gym. Walking your dog and even housework is good for you.

LET'S TALK ABOUT YOUR FUTURE

You have the right to make decisions about your care. What kind of care do you want if you cannot speak for yourself? State your wishes. An advance directive is a form that can help you do this.

There are two kinds of advanced directives: a Living Will and a

Medical Power of Attorney. Your doctor can help you complete one of 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.

Quitting Smoking

Quitting smoking is one of the best things you can do to protect your health. Here are some resources to help you quit for good:

- ▶ California Health & Wellness Smoking Cessation Program. Call **1-877-658-0305** (TDD/TTY **1-866-274-6083**) and ask to speak to a health educator.
- ▶ California Smoker's Helpline. Call **1-800-NO-BUTTS** or visit **www.nobutts.org/Medi-Cal**. Ask about the \$20 gift card and free nicotine patches when you call.

▶ You can also visit our website at **www.CAHealthWellness.com** to learn more about quitting smoking.

Dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para proteger su salud. Hay varios recursos para ayudarlo a dejar este hábito:

- ▶ El Programa para Dejar de fumar de California Health & Wellness. Llame al **1-877-658-0305** (TDD/TTY al **1-866-274-6083**) y solicite hablar con un educador de salud.
- ▶ Línea de ayuda a fumadores de California. Llame al **1-800-NO-BUTTS** o visite **www.nobutts.org/Medi-Cal**. Pregunte por la tarjeta de regalo por \$20 y los parches libres de nicotina cuando llame.

» También puede visitar nuestro sitio web en **www.CAHealthWellness.com** para obtener más información sobre dejar de fumar.

HABLEMOS SOBRE SU FUTURO

Usted tiene el derecho de tomar decisiones sobre su propia atención médica. ¿Que tipo de atención quiere si no puede hablar por sí mismo? Declare sus deseos. Una directiva anticipada es una manera que puede ayudarlo a hacerlo. Hay dos tipos de directivas anticipadas: un testamento en vida y un poder médico. Su médico

puede ayudarlo a completar uno de estos formularios.

Conserve el formulario en un lugar seguro. Informe de su ubicación a un miembro de la familia en quien confíe. Conserve además una copia con su médico. Llámenos si necesita más información sobre las directivas anticipadas.

Usted puede prevenir la presión arterial alta

¿Le preocupa su presión arterial?

La presión arterial alta puede derivar en una enfermedad cardíaca y un infarto.

Usted puede ayudar a controlar su presión arterial. Siga estos 4 consejos:

- 1. Deje de fumar.** California Health & Wellness puede ayudarlo.
- 2. Limite el uso de la sal.** No agregue demasiada sal a sus comidas. Elija opciones bajas en sodio cuando haga sus compras.
- 3. Coma de manera saludable.** Su plato debe estar lleno con frutas, vegetales y cereales integrales. En lugar de carne roja, elija pollo, pescado y granos. Evite la comida rápida, frituras y gaseosas.

También evite refrigerios como las papas fritas y las galletas.

- 4. Póngase en movimiento.** El ejercicio regular ayuda a su salud. No necesita un gimnasio. Pasear a su perro e incluso el quehacer del hogar es bueno para usted.



Lo estamos escuchando

California Health & Wellness desea saber de usted. Cada año, realizamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros cómo nos desempeñamos. Recibirá en su correo una encuesta de parte de nosotros. Su opinión nos indica las áreas en las que nos desempeñamos bien. También nos muestra en dónde necesitamos mejorar. Esperamos que siempre esté contento con nosotros y nuestra red de proveedores. Si no está contento, por favor comuníquese con nosotros al **1-877-658-0305** (TDD/TTY **1-866-274-6083**). También le invitamos a unirse a nuestro Comité de Políticas Públicas. El comité nos proporciona opiniones sobre los programas, servicios y políticas. Usted puede ofrecerse como voluntario para formar parte de este comité. Llame al **1-877-658-0305**, TDD/TTY al **1-866-274-6083**, para obtener más información sobre el Comité de Políticas Públicas o para unirse al mismo.

Revisamos las nuevas tecnologías

California Health & Wellness está al día con los cambios y los avances en la atención médica. Estudiamos los nuevos tratamientos, medicinas, procedimientos y dispositivos. A esto lo llamamos “nueva tecnología”. Revisamos los informes científicos y la información del gobierno y especialistas médicos. Luego decidimos si cubrimos la nueva tecnología. Los miembros pueden solicitarle a California Health & Wellness que revise la nueva tecnología.



Published by McMurry/TMG, LLC. © 2015. 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. © 2015. 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.



INSIDE: Get help quitting smoking
EN EL INTERIOR: Obtener ayuda para dejar de fumar

¿Conoce sus beneficios?

Hay mucho que aprender de su Manual para miembros y de nuestro sitio web, www.CAHealthWellness.com. Puede encontrar información sobre:

- ▶ Servicios cubiertos y no cubiertos
- ▶ Programas especiales para miembros
- ▶ Cómo encontrar un médico u otro proveedor
- ▶ Cómo presentar una apelación o un reclamo

Es importante que aprenda sobre sus beneficios para que pueda aprovechar al máximo su plan de salud.

¿Desea realizar alguna pregunta? ¿O necesita una versión impresa de su Manual para miembros? Podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al **1-877-658-0305 (TDD/TTY 1-866-274-6083)**.

Do you know your benefits?

There is a lot you can learn from your Member Handbook and our website, www.CAHealthWellness.com. You can learn about:

- ▶ Covered and non-covered services
- ▶ Special programs for members
- ▶ How to find a doctor or other provider
- ▶ How to file an appeal or grievance

It is important to learn about your benefits so you can make the most of your health plan.

Do you have questions? Or do you want a paper copy of your Member Handbook? We can help. Call Member Services at **1-877-658-0305 (TDD/TTY 1-866-274-6083)**.