

HEALTHY moves



california
health & wellness™

FALL / OTOÑO 2014 | WWW.CAHEALTHWELLNESS.COM



Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Nuestro Programa de mejora de la calidad (Programa QI) 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.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en www.CAHealthWellness.com. O llame a California Health & Wellness para pedir una versión impresa del trabajo del programa en pos del cumplimiento de nuestras metas.

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.

Learn more and see how we're doing at www.CAHealthWellness.com. Or call California Health & Wellness to ask for a paper copy of the program's work in meeting our goals.

What age should women get health screenings?



Use this guide as a starting point. Talk to your doctor about when these screenings are right for you.

- ▶ **Starting at age 21:** Have a Pap test to screen for cervical cancer. Your doctor may decide you need to be tested every 3 years or less often. Often, doctors will test for HPV at the same time.
- ▶ **When you become sexually active:** Ask your doctor about testing for chlamydia, HIV, and other STDs.
- ▶ **Starting at age 50:** Have a mammogram every 1 to 2 years to screen for breast cancer. Talk to your doctor to see if you may need a mammogram at an earlier age.
- ▶ **Starting at age 50:** Get screened for colon cancer starting at age 50. Talk to your doctor about the best screening option for you.
- ▶ **Starting at age 65:** Get screened for osteoporosis.

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.



The right care at the right time

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

- ▶ For routine care, you will be seen within 10 days.
- ▶ For urgent care, you will be seen within 48 hours.
- ▶ In an emergency, you will be seen immediately.

California Health & Wellness checks every year to make sure our providers can meet these standards.



¿A qué edad las mujeres deben hacerse pruebas de detección de salud?

Use esta guía como punto de partida. Hable con su médico acerca de cuándo estas pruebas de detección son adecuadas para usted.

- ▶ **A partir de los 21 años:** Hágase un Papanicolaou para detectar el cáncer de cuello uterino. Su médico puede decidir si es necesario que se haga esta prueba cada 3 años o con menos frecuencia. A menudo, los médicos realizarán pruebas para detectar el virus del papiloma humano (VPH) al mismo tiempo.
- ▶ **Cuando sea sexualmente activa:** Pregunte a su médico acerca de las pruebas para detectar la clamidia, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).

- ▶ **A partir de los 50 años:** Hágase un mamograma cada 1 a 2 años para detectar el cáncer de seno. Hable con su médico para ver si es posible que se realice un mamograma a una edad más temprana.
- ▶ **A partir de los 50 años:** Hágase pruebas de detección del cáncer de colon a partir de los 50 años. Hable con su médico acerca de cuál es la mejor opción para realizarse pruebas de detección.
- ▶ **A partir de los 65 años:** Realícese pruebas de detección para determinar la presencia de osteoporosis.

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.

La atención apropiada en el momento justo

¿Cuánto tiempo puede esperar para obtener su atención médica? California Health & Wellness trabaja con médicos y proveedores para establecer estándares con respecto a los tiempos de espera. A continuación se detallan nuestros estándares:

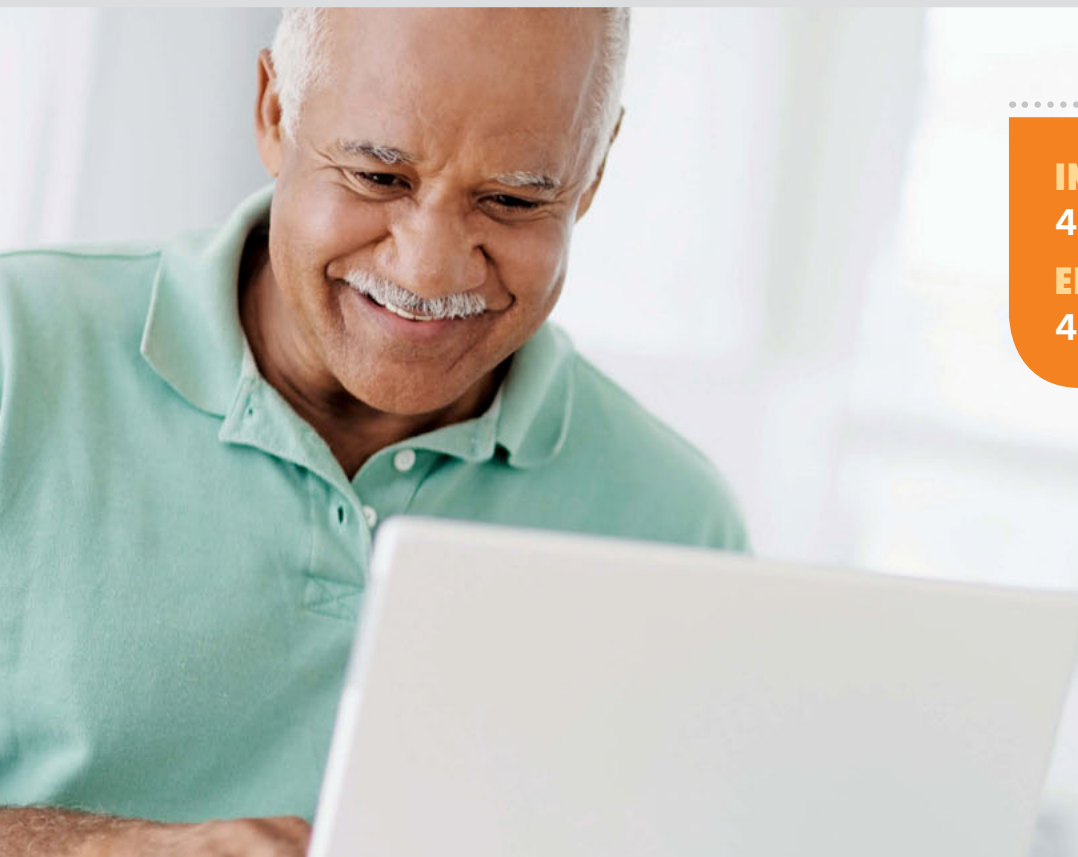
- ▶ En el caso de atención de rutina, lo atenderán dentro de un plazo de 10 días.
- ▶ En el caso de atención de urgencia, lo atenderán dentro de un plazo de 48 horas.
- ▶ En el caso de una emergencia, lo atenderán de inmediato.

California Health & Wellness comprueba cada año que nuestros proveedores puedan cumplir con estos estándares.



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.



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. También podemos ayudarle a encontrar un médico o conseguir transporte a sus citas. Llame al **1-877-658-0305** (TDD/TTY al **1-866-274-6083**).

Visítenos en línea para obtener más información sobre salud y su plan médico. Encuentre el Manual para miembros, nuestra Biblioteca de salud y más. Visite **www.CAHealthWellness.com**.

We can **help**

Call **Member Services** if you need a paper copy of your Member Handbook. We can also help you find a doctor or get a ride to your appointments. Call **1-877-658-0305** (TDD/TTY: **1-866-274-6083**).

Visit us online to learn more about health and your health plan. Find the Member Handbook, our Health Library and more. Go to **www.CAHealthWellness.com**.