

el mejor boletín

BOLETÍN PARA 2017 – PRIMERA EDICIÓN



DE



EN ESTE NÚMERO:

[Aprenda cómo prevenir el cáncer de la piel](#)

[Edición sobre nutrición – Meriendas saludables](#)

[Gane recompensas de myhealthpays™ en 2017](#)

[Esté activo, permanezca sano y gane recompensas](#)

[Ponga en práctica el control de porciones](#)

[Receta saludable](#)

[Lo escuchamos](#)

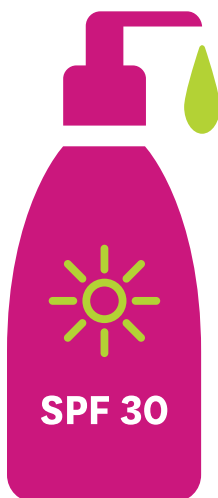
[Inscríbase para tener su cuenta segura del miembro en línea](#)

[Reciba la atención correcta en el lugar correcto](#)

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE LA PIEL

Protéjase del cáncer de la piel

A medida que las temperaturas comienzan a subir, es probable que usted esté listo para pasar más tiempo al aire libre. Asegúrese de protegerse de los dañinos rayos ultravioleta (UV) del Sol para ayudar a evitar el riesgo de cáncer de la piel. El peligro de los rayos UV está presente todo el año, incluso en días nublados. Los rayos UV también pueden reflejarse de la nieve, el agua y el concreto.



Estas son maneras de proteger su piel y seguir disfrutando de su tiempo al aire libre:

- Elija protector solar con factor de protección solar (SPF) de 15 o mayor. Úselo en toda la piel expuesta. Vuélvalo a aplicar cada dos horas si está sudando o nadando.
- Use mangas largas, pantalones largos y faldas largas para cubrirse los brazos y las piernas cuando está afuera durante el día.

(CONTINÚA EN LA PÁGINA 2)

Ambetter de Coordinated Care es una compañía Autorizada de Planes de Salud en el Washington Health Benefit Exchange. Ambetter de Coordinated Care cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

If you, or someone you're helping, has questions about Ambetter from Coordinated Care, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-877-687-1197 (TTY/TDD 1-877-941-9238).

如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Ambetter from Coordinated Care 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-877-687-1197 (TTY/TDD 1-877-941-9238)

Esta es una publicidad para la venta de seguros. © 2017 Coordinated Care Corporation. Todos los derechos reservados. AMB17-WA-C-00017

- Ayude a protegerse la cara, las orejas y el cuello usando un sombrero con ala completa. Los sombreros que tienen ala parcial, como una gorra de béisbol, puede protegerle solo una parte. Y los sombreros de paja no son tan eficaces para bloquear los rayos UV.
- Los lentes de Sol ayudan a proteger los ojos de los rayos UV. Ellos también protegen la piel alrededor de los ojos de la exposición solar.
- Busque siempre sombra durante las horas pico del día (10 a.m. a 4 p.m.). Encuentre un árbol o use una sombrilla para protegerse.

Si trabaja afuera, practica deportes o simplemente le gusta pasar tiempo al aire libre, esté atento a cambios en su piel. Un nuevo crecimiento de tejido en la piel o una mancha o zona desigual en la piel puede ser una señal temprana de un posible problema. Haga una cita con su proveedor de atención primaria (PCP) si ve cambios en la piel o tiene preguntas sobre los riesgos posibles.



Fuentes:

https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/what-is-skin-cancer.htm
https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/prevention.htm
https://www.cdc.gov/cancer/skin/pdf/skincancer_family.pdf
https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/protect_infographic.htm
https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/symptoms.htm

MERIENDAS SALUDABLES DE 100 CALORÍAS O MENOS

Es fácil buscar una bolsa de papitas o un poco de sus dulces favoritos para una merienda rápida. Algunas veces eso puede ser un problema si se come todo lo que hay en la bolsa.

Considere estas alternativas saludables. Puede comerlas dondequiera y ayudar a mantener su energía.

En lugar de las opciones habituales saladas o con azúcar, considere:



- Una manzana de tamaño mediano



- Un plátano de tamaño mediano



- Una taza de arándanos frescos



- Una taza de uvas

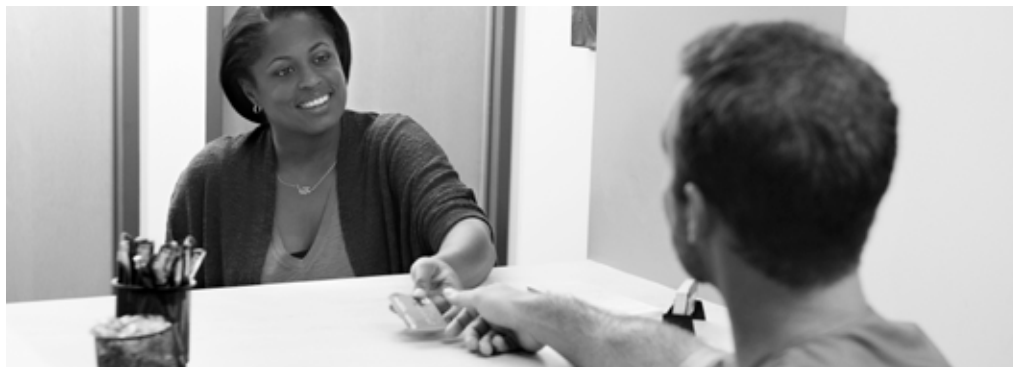


- Una taza de zanahorias, brócoli o pimientos con 2 cucharadas de hummus



Fuentes:

<https://www.cdc.gov/healthyweight/children/index.html>



¡COMIENCE A GANAR RECOMPENSAS DE *myhealthpays*™ HOY!

Ambetter lo recompensa por hacerse cargo de su salud. ¡Y con nuestro programa de recompensas *myhealthpays*™, puede ganar dólares de recompensa en 2017!

myhealthpays™ no es como otros programas de recompensas. Este programa le ayuda a enfocarse en estar sano. Y al hacerlo, usted gana dólares de recompensa al completar actividades saludables. ¡Sus dólares de recompensa se acumulan y nunca caducan!*

GAÑE RECOMPENSAS DE *myhealthpays*™ POR REALIZAR ESTAS ACTIVIDADES:

- \$50** Completar su encuesta de bienestar de Ambetter durante los primeros 90 días de su afiliación.
- \$50** Hacerse su examen anual de bienestar con su proveedor de atención primaria (PCP).
- \$25** Recibir su vacuna antigripal anual en el otoño (1/9-31/12).

Después de que haya completado su actividad, sus recompensas se añadirán automáticamente a su tarjeta de recompensas de *myhealthpays*™.

ENTONCES PUEDE USAR SUS RECOMPENSAS PARA AYUDAR A PAGAR POR:

- Sus pagos de la prima mensual
- Deducibles
- Copagos de médicos**
- Coseguro

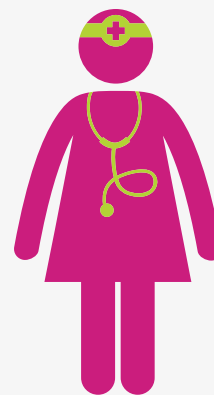
Vea cómo puede ganar más recompensas durante todo el año. Visite Ambetter.CoordinatedCareHealth.com para informarse más sobre el programa de recompensas de *myhealthpays*™.

*Las recompensas caducarán cuando se termina su cobertura de seguro. Su Tarjeta prepagada Visa® de My Health Pays™ se cerrará cuando se termina su afiliación a su plan de salud, por no pagar o cuando no es activada.

**Las recompensas de My Health Pays™ no se pueden usar para copagos de farmacia.

GAÑE \$50 EN RECOMPENSAS DE *myhealthpays*™ CUANDO SE HACE SU EXAMEN DE 2017 CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP).

Es importante que vea a su PCP todos los años, para que pueda enfocarse en permanecer sano. Como su médico principal, su PCP lleva la cuenta de su historia médica y de los cambios en su salud.



Para elegir un PCP en nuestra red de Ambetter, visite Ambetter.CoordinatedCareHealth.com y haga clic en “Encontrar un proveedor” para comenzar su búsqueda.

La Tarjeta prepagada Visa® de My Health Pays™ es emitida por The Bancorp Bank según una licencia de la Visa U.S.A. Inc. The Bancorp Bank, Miembro FDIC. La tarjeta no se puede usar en todos los lugares que aceptan tarjetas de débito Visa. Consulte el Acuerdo de Tarjetahabiente de la tarjeta para ver las restricciones completas de uso.

Controles del idioma inglés. Esta traducción se brinda para su conveniencia. Los significados de términos, condiciones y representaciones contenidos en este material están sujetos a definiciones e interpretaciones en inglés. La traducción puede no representar con precisión la información en el inglés original.

HAGA QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEA PARTE DE SU RUTINA DIARIA

Estar en forma y permanecer activo puede ayudar a mejorar su salud en general. Añadir actividad física con visitas semanales al gimnasio o ir a caminar todos los días le puede ayudar a:

- Manejar su peso
- Reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer
- Mejorar su fortaleza ósea y muscular
- Aumentar su energía y mejorar su estado de ánimo

La cantidad recomendada de actividad física es dos horas y 30 minutos por semana. Esto incluye una mezcla de actividades

aeróbicas y para fortalecer los músculos. Caminar rápido, jugar baloncesto y nadar de un extremo al otro en la alberca son ejemplos de actividades que hacen que su corazón lata más rápido. Levantar pesas, hacer flexiones de pecho (lagartijas) y yoga son maneras de ejercitar sus distintos grupos de músculos.

¡Además, puede ganar recompensas de **my health pays™** para ser activo! Visite [Ambetter.CoordinatedCareHealth.com](https://www.ambetter.com) para ver una lista de las actividades físicas incluidas en su programa de recompensas de **my health pays™**.



[¡Visite el Centro para la mejor salud](#)
para informarse sobre cómo comenzar una rutina de ejercicio!



Consulte primero con su proveedor de atención primaria (PCP) si está considerando hacer ejercicio de alta intensidad u otras actividades físicas.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>, <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>



RECONOZCA LOS TAMAÑOS DE LAS PORCIONES

Si alguna vez ha comido hasta que está demasiado lleno, es posible que sus tamaños de porción hayan sido demasiado grandes. Las porciones más grandes también pueden significar que está comiendo demasiadas calorías. Poner en práctica el control de porciones puede ayudarle a manejar su peso y ayudar a reducir su riesgo de otros problemas de salud—como enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y problemas respiratorios.

Algunas veces puede ser confuso saber cuál es la porción correcta de alimentos que debería comer. Los expertos han encontrado que las porciones en realidad han crecido en los últimos 20 años.

Por ejemplo, un *bagel* solía medir tres pulgadas y contenía 140 calorías sin queso crema ni ninguna otra cosa añadida. Hoy, un *bagel* se ha duplicado en tamaño a seis

pulgadas y tiene alrededor de 350 calorías sin ninguna cosa añadida. ¡Esta es una diferencia inmensa!

En casa, puede ser más difícil prestar atención a los tamaños de su porción. Sirva comidas usando tamaños de porción que no llenan demasiado el plato. En lugar de tener la comida adicional sobre la mesa, llévela a la cocina o envuélvala y guárdela como sobras.

Cuando coma fuera de casa, incluso en restaurantes de comida rápida, hay maneras de ayudarle a ser más consciente de cuánto come. Considere dividir una comida o dividirla a la mitad para llevársela a casa. Si está haciendo la orden de comida desde el automóvil (*drive-through*) vea si hay tamaños más pequeños en el menú. Probablemente estos son más similares a un tamaño de porción estándar.

También es bueno saber que lo que come es tan importante como cuánto come. Encuentre sustitutos saludables para las papas fritas y los *chips*, como yogur o mezcla de verduras. Y cuando tiene ganas de una merienda en la tarde, considere un pedazo de fruta o palomitas de maíz cocidas con aire caliente sin mantequilla.



[Visite el Centro para la mejor salud](#) para ver más sustitutos

saludables para alimentos que pueden ayudarle a manejar su salud.

Fuentes:

https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/portion_size_pitfalls.pdf
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/healthdisp/pdf/tipsheets/Tips-to-Help-You-Control-Your-Weight.pdf>
https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/PortionSize_ZCard_taggd.pdf
https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html
https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/portion_size_research.pdf
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/tip-portion-size.pdf>
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/eating-out.htm>
<https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obe/>



LA SALSA DE FRIJOL NEGRO LE AÑADE UN SABOR INTERESANTE A LAS COMIDAS Y MERIENDAS EN UNA FIESTA

¡Esta receta saludable del Sureste sabe tan bien como se ve!

Ingredientes:

1 lata de frijoles negros, drenados

1 lata de maíz blanco, drenado

½ cebolla roja, picada

1 tomate grande sin las semillas, picado

(otra opción es usar una lata de 10 oz. de RO*TEL® Original Diced Tomatoes & Green Chilies, drenada)

1 lima, exprimida

½ limón, exprimido

½ ramo de culantro, picado

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1 Mezcle todo y refrigere de un día para otro.

2 Sirva con chips de tortilla o póngala encima de pollo o pescado a la parrilla.



SERVICIOS PARA LOS MIEMBROS



¡LO ESCUCHAMOS!

Ambetter escucha lo que nuestros miembros dicen. Como resultado de sus comentarios, hemos hecho estos nuevos cambios:

- Centro de servicio bilingüe mejorado para ayudar a los miembros cuando llamen con sus preguntas
- Ampliación del Sistema interactivo de voz (IVR) para pagos en español para hacer fácil que los miembros paguen sus primas mensuales
- Facturas bilingües actualizadas para que haya menos confusión

USE SU CUENTA SEGURA DEL MIEMBRO EN LÍNEA PARA MANEJAR SU SALUD

Cree su cuenta segura del miembro en línea para que siempre pueda encontrar toda la información sobre sus beneficios y cobertura de Ambetter en un solo lugar. Puede usarla para encontrar un proveedor de atención primaria (PCP), pagar sus primas mensuales, verificar el saldo de su tarjeta de recompensas de **myhealthpays**™ y más.

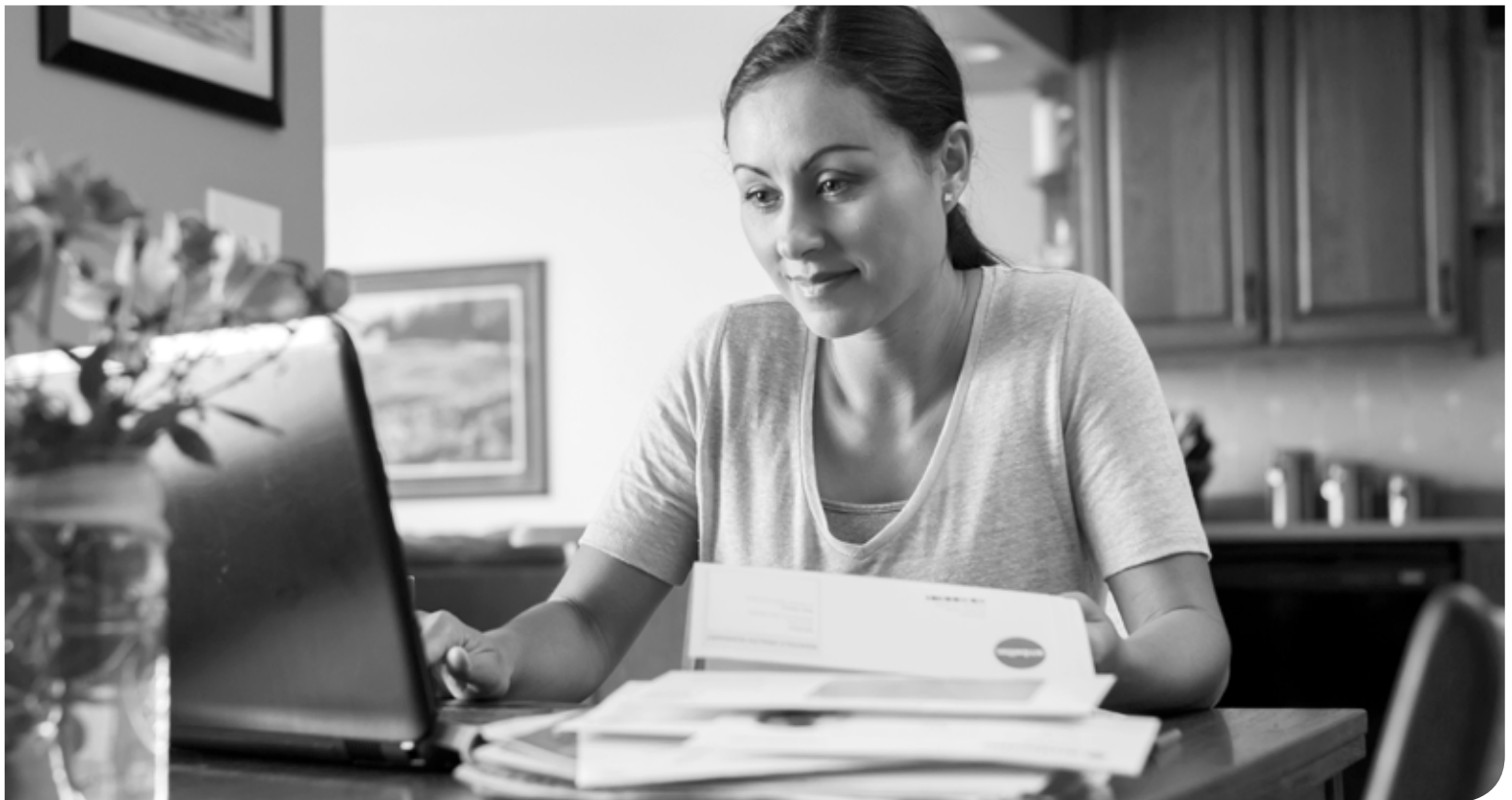
Visite Member.AmbetterHealth.com para crear su cuenta. Mientras esté ahí, inscríbase para el Pago automático de cuentas para hacer los pagos de su prima mensual en línea. Usted puede elegir usar su tarjeta de débito, cuenta bancaria o tarjeta de crédito. El pago de su prima se deducirá en la misma fecha cada mes. Y nunca estará tarde.

¡Además puede elegir nuestra opción de Facturación sin papel! Para que se le manden las facturas mensuales en línea en lugar de recibirlas por correo. Es rápido y fácil inscribirse en esta opción.

Manténgase actualizado con su seguro de salud de Ambetter usando su cuenta segura del miembro en línea.



Recuerde inscribirse hoy en
Member.AmbetterHealth.com



SEPA CÓMO OBTENER LA ATENCIÓN QUE NECESITA

Decidir a dónde ir para recibir atención puede algunas veces ser confuso. Para una enfermedad o lesión que no es de emergencia, llame a su proveedor de atención primaria (PCP), comuníquese con la línea de consejo de enfermería que atiende 24/7 o visite un centro de atención urgente dentro de la red. Vaya a la sala de emergencia para condiciones graves o que ponen la vida en peligro.

USE LA TABLA SIGUIENTE PARA AYUDARLE A DECIDIR A DÓNDE IR PARA RECIBIR LA ATENCIÓN QUE NECESITA.

