



# HEALTHY **moves**

## WHERE'S THE FIBER?

Foods that are high in fiber can help lower your cholesterol. They reduce your risk of heart disease, diabetes and some digestion problems. Most Americans need more fiber in their diet.

You can find fiber in apples, berries, beans, tomatoes, cucumbers, oatmeal, brown rice, whole-grain breads and cereals, and/or nuts.



## WHY ARE EMERGENCY ROOMS SO SLOW?

Use of the ER for non-emergencies can result in long wait times. Walk-in clinics, when appropriate, are much faster—and much less expensive too. Only go to the emergency room if you have a life-threatening emergency or if your doctor tells you. If you need urgent care, you can call your doctor's emergency phone number and ask for advice, or if it's after hours and you cannot reach your PCP, call NurseWise at 1-866-895-1786 (TDD/TTY 1-866-614-1949).

## Drink Up for Your Health

**G**etting outdoors is one of the best ways to enjoy the summer season. But before you hit the beach, pack your car with the essentials: snacks, toys for the kids and, most importantly, plenty of water. Healthy adults should drink at least 8 cups of water per day and even more during high temperatures or while engaging in physical activity, according to the American Dietetic Association.

The effects of dehydration can be mild or severe, from a dry mouth and low blood pressure to kidney failure. If you're thirsty, that's a good sign that you're already mildly dehydrated.

Spending time in the sun this summer? Keep hydrated with a water bottle throughout the day, and keep an eye out for these signs of dehydration:

- **MILD:** increased thirst, dry lips.
- **MODERATE:** nausea, increased body temperature, sunken eyes, difficulty concentrating.
- **SEVERE:** weakness, lethargy, a fast but weak pulse, confusion, cold hands and feet.

HMC

PSRST STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Stevens Point, WI  
Permit #422

CELTICARE  
1380 Soldiers Field Road  
Brighton, MA 02135

## How to Send a Complaint

We hope our members will always be happy with our providers and us. If you are not happy, please let us know. This includes if you do not agree with a choice or decision made by a provider.

A “grievance” is how you can tell us if you’re unhappy. To file a grievance, you can:

- Call Member Services at 1-866-895-1786, Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m.
- Write us a letter telling us why you are not happy: CeliCare Health Plan of Massachusetts  
Member Services  
1380 Soldiers Field Road  
Suite 300  
Brighton, MA 02135

You’ll need to give us:

1. Your first and last name.
2. Your ID card number.
3. Your address and telephone number.

You have the right to file a grievance. We cannot treat you differently because you have filed a grievance. Your benefits will not be affected.

## ON OUR WEBSITE

Go to [CeliCareHealthPlan.com](http://CeliCareHealthPlan.com), and view the online newsletter in our member section. You’ll find information about:

- Utilization Management
- Preferred Drug List
- How to Learn More About Your Plan
- Denial Notices

Or, call Member Services to ask for a paper copy: 1-866-895-1786, Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m.



## It’s Not Just Kid Stuff

**Y**our grandkids are protected. But what about you? That’s right: Immunizations are not just for children. And too many adults are woefully unprotected. Get the flu shot, please. Only 64 percent of older adults do.

**Are you up to date with all your immunizations? The CDC recommends the following adult immunizations:**

- The **INFLUENZA VACCINE** is now recommended for **ALL ADULTS** every year in the fall, regardless of your age or health status. (In fact it is recommended for **ALL CHILDREN** 6 months or older, too!)
- Pneumococcal vaccine (usually once at age 65, but may need a booster)
- Tetanus-diphtheria (all adults, every 10 years)
- Hepatitis B vaccine (for adults at risk)
- Measles-mumps-rubella (MMR) vaccine (for certain adults)
- Varicella (chickenpox) vaccine (for certain adults)



**Take the time to go over your immunization schedule with your doctor.**

## We Have a Privacy Notice

CeliCare is serious about the privacy of your personal health information. By law, we keep a Privacy Notice.

This notice tells you how we use your health records. It describes when we can share your records with others. It explains your rights about the use of your health records. It also tells you how to use those rights and who can see your health records. This notice does not apply to records that do not identify you. You can get a copy of our Privacy Notice by:

- Visiting our website at [CeliCareHealthPlan.com](http://CeliCareHealthPlan.com)
- Calling us toll free at 1-866-895-1786, Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

## Denial Notice

**We will write you and your doctor any time we make a choice to deny, reduce, suspend or stop certain services. With our “appeal process,” you have the right to receive additional information about the decision. The notice you receive will tell you what options are available to you, including the right to external review of some decisions.**

## Preferred Drug List (PDL)

**The Pharmacy Department at CeliCare reviews new and existing drugs. This helps make sure members are getting the best coverage possible. Doctors and prescribers in your area make choices about what goes on the PDL. For a copy of the newest PDL, please call 1-866-895-1786, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., or go to [CeliCareHealthPlan.com](http://CeliCareHealthPlan.com).**

## How to Use Your Plan

Learn about these topics in your member handbook:

- Your Benefits and Medical Services
- Our Quality Improvement Program
- Starting an Appeal
- Rights and Responsibilities



To learn more, visit [CeliCareHealthPlan.com](http://CeliCareHealthPlan.com) and choose “Current Members.” Or call Member Services at 1-866-895-1786, Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m., to get a paper copy of the handbook.

# Lower Your Risk for Cancer: Cancer Screening Tests

**Talk with your doctor about these tests that look for early signs of cancer:**

### Breast Cancer Screening

- Screening with a mammogram every 1 to 2 years, often begins at age 40
- Your doctor can tell you when you should start screening

### Cervical Cancer Screening

- Women age 21 and older should have a Pap test every 1 to 3 years, depending on risk factors
- Screening should begin earlier for women who are sexually active

### Colon Cancer Screening

- Most men and women should begin screening by age 50, or earlier if you are at higher risk
- Colonoscopy test every 10 years is most common for screening, but talk to your doctor about which test is best for you

**Based on your medical or family history, your screening needs may be different. Talk with your doctor about recommended screening for you and any other important tests you may need.**

**As noted by the American Cancer Society, here are some other ways to help lower your cancer risk:**

- Stay away from smoking.
- Keep at a healthy weight.
- Get regular exercise.
- Eat a healthy low-fat diet with plenty of fruits and vegetables.
- Limit how much alcohol you drink (if you drink at all).
- Protect your skin from the sun.
- Know yourself, your family history and your risks.
- Have regular checkups and cancer screening tests.

# SURE SHOTS

**Vaccines are shots that help protect kids from some serious infections. Talk with the doctor about your child's vaccine schedule.**

AGE	HepB Hepatitis B	DTaP/ Tdap Diphtheria, tetanus, pertussis	Hib <i>Haemo- philus influenzae</i> type b	Polio	PCV Pneumo- coccal conjugate	RV Rotavirus	MMR Measles, mumps, rubella	Varicella Chicken- pox	HepA Hepatitis A	HPV Human papillo- mavirus	MCV4 Meningo- coccal conjugate	Influenza Flu
Birth	✓											
2 months	✓ (1-2 mos)	✓	✓	✓	✓	✓						
4 months	✓ <sup>1</sup>	✓	✓	✓	✓	✓						
6 months		✓	✓ <sup>2</sup>		✓	✓ <sup>2</sup>						
12 months												
15 months	✓ (6-18 mos)	✓ <sup>4</sup> (15-18 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (6-18 mos)	✓ (12-15 mos)		✓ (12-15 mos)	✓ (12-15 mos)	✓✓ (2 doses given 6 mos apart at age 12-23 mos)			
18 months												
19-23 months		Catch-up <sup>5</sup>	Catch-up <sup>5</sup> (to 5 years)	Catch-up <sup>5</sup>	Catch-up <sup>5</sup> (to 5 years)		Catch-up <sup>5</sup>	Catch-up <sup>5</sup>				
4-6 years		✓		✓			✓	✓				✓ <sup>3</sup> (given each fall or winter to children ages 6 mos-18 years)
7-10 years		Catch-up <sup>5</sup>										
11-12 years	Catch-up <sup>5</sup>	✓ Tdap		Catch-up <sup>5</sup>			Catch-up <sup>5</sup>	Catch-up <sup>5</sup>	Catch-up <sup>5</sup>	✓✓✓ <sup>6</sup>	✓	
13-18 years		Catch-up <sup>5</sup> (Tdap/Td)								Catch-up <sup>5,6</sup>	Catch-up <sup>5,7</sup>	

- Your infant may not need a dose of HepB at age 4 months depending on the type of vaccine that your healthcare provider uses.
  - Your infant may not need a dose of Hib vaccine or RV vaccine at age 6 months depending on the type of vaccine that your healthcare provider uses.
  - One dose is recommended for most people. Children younger than 9 years who are receiving influenza vaccine for the first time, or who received only 1 dose in the previous season (if it was their first vaccination season), should receive 2 doses spaced at least 4 weeks apart this season.
  - This dose of DTaP may be given as early as age 12 months if it has been 6 months since the previous dose.
  - If your child's vaccinations are delayed or missed entirely, they should be given as soon as possible.
  - All girls and women ages 11 through 26 years should be vaccinated with 3 doses of HPV vaccine, given over a 6-month period. Boys and men ages 11 through 26 years may also be vaccinated with one of the HPV vaccines (Gardasil) to reduce their likelihood of getting genital warts. The vaccine may be given to children as young as age 9 years.
  - If you have a teenager who is enrolling in college and planning to live in a dormitory and who hasn't previously been vaccinated against meningococcal disease, he or she should be vaccinated now.
- **Please note: Some children may need additional vaccines. Talk to your healthcare provider.**

## How We Make Decisions About Care

**"Utilization Management" is how we make decisions about approving care. These choices are based on if the care and service is medically necessary. They are also based on the existence of coverage. We do not reward or pay practitioners, providers or staff for saying no to care or coverage. If you have any questions about utilization management or the authorization of services or need information about a specific request, please contact CeltiCare Member Services at 1-866-895-1786 from 8 a.m. to 5 p.m., Monday through Friday.**

## Aviso de negación

Le escribiremos a usted y a su médico cada vez que tomemos una decisión para negar, reducir, suspender o detener ciertos servicios. Con nuestro "proceso de apelación", usted tiene el derecho de recibir información adicional sobre la decisión. El aviso que recibirá le dirá qué opciones están disponibles para usted, incluyendo el derecho a la revisión externa de algunas decisiones.

## Lista de medicamentos preferidos

El Departamento de Farmacia de CeliCare examina medicamentos nuevos y existentes. Esto ayuda a asegurarse que los miembros obtienen la mejor cobertura posible. Los médicos y los que recetan medicamentos en su área deciden qué va en la lista de medicamentos preferidos. Para obtener una copia de la lista más reciente, llame al 1-866-895-1786, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., o vaya a [CeliCareHealthPlan.com](http://CeliCareHealthPlan.com).

## Cómo usar su plan

Aprenda acerca de estos temas en su manual para miembros:

- Sus beneficios y servicios médicos
- Nuestro programa de mejora de la calidad
- Iniciar una apelación
- Derechos y responsabilidades



Para tener más información, vaya a [CeliCare HealthPlan.com](http://CeliCareHealthPlan.com) y elija "Current Members" ("Miembros actual"). O llame a Servicios para miembros al 1-866-895-1786, lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., para recibir una copia impresa del manual.

Disminuya su riesgo de cáncer:

## Pruebas de diagnóstico de cáncer

Hable con su médico sobre estas pruebas que buscan signos tempranos de cáncer:

### Pruebas de detección para el cáncer de mama.

- Las pruebas de detección con una mamografía cada 1 a 2 años, a menudo comienzan a los 40 años.
- Su médico puede decirle cuándo puede comenzar con las pruebas

### Pruebas de detección para el cáncer cervical

- Las mujeres de 21 años y mayores deberían hacerse una prueba de Papanicolaou cada 1 a 3 años, dependiendo de los factores de riesgo
- Las pruebas de detección deberían comenzar antes para mujeres que son sexualmente activas.

### Pruebas de detección para el cáncer de colon

- La mayoría de los hombres y las mujeres deberían comenzar con las pruebas de detección a los 50 años, o antes si su riesgo es mayor
- La colonoscopia cada 10 años es la prueba de detección más común, pero hable con su médico sobre la prueba que es mejor para usted.

En base a su historia médica o familiar, sus necesidades en materia de detección podrían ser diferentes. Hable con su médico sobre las pruebas de detección que se recomiendan para usted y cualquier otra prueba importante que pueda necesitar.

Como lo ha indicado la Sociedad Americana del Cáncer, algunas otras maneras para ayudar a disminuir el riesgo de cáncer son:

- Alejarse del cigarrillo.
- Mantener un peso saludable.
- Hacer ejercicio de manera regular.
- Consumir una dieta de bajo contenido grado con abundantes frutas y vegetales.
- Limitar cuánto alcohol bebe (si es que bebe).
- Proteger su piel del sol.
- Conocerse a sí mismo, su historia familiar y sus riesgos.
- Hacerse pruebas de manera regular y pruebas de detección del cáncer.

# VACUNAS SEGURAS

Las vacunas son inyecciones que ayudan a proteger a sus hijos de enfermedades serias. Hable con su médico sobre el programa de vacunas de sus hijos.

EDAD	HepB Hepatitis B	DTaP/Tdap Difteria, tétanos, pertussis	Hib Haemophilus Influenza Tipo B (Hib)	Polio	PCV Neumocócica (PCV) Conjugada	RV Rotavirus	MMR Sarampión, paperas, rubeola	Varicela	HepA	HPV Virus del papiloma humano	MCV4 Meningocócica (MCV4) conjugada	Gripe	
Nacimiento	✓												
2 meses	✓ (1-2 meses)	✓	✓	✓	✓	✓							
4 meses	✓ <sup>1</sup>	✓	✓	✓	✓	✓							
6 meses		✓	✓ <sup>2</sup>		✓	✓ <sup>2</sup>							
12 meses													
15 meses	✓ (6-18 meses)	✓ <sup>4</sup> (15-18 meses)	✓ (12-15 meses)	✓ (6-18 meses)	✓ (12-15 meses)		✓ (12-15 meses)	✓ (12-15 meses)	✓✓ (se dan 2 dosis con 6 meses de separación a la edad de 12-23 meses)				
18 meses													
19-23 meses	Puesta al día <sup>5</sup>	Puesta al día <sup>5</sup>	Puesta al día <sup>5</sup> (a 5 años)	Puesta al día <sup>5</sup>	Puesta al día <sup>5</sup> (a 5 años)		Puesta al día <sup>5</sup>	Puesta al día <sup>5</sup>				✓ <sup>3</sup> (se da cada otoño o invierno a niños de 6 meses a 18 años)	
4-6 años		✓		✓			✓	✓					
7-10 años		Puesta al día <sup>5</sup>											
11-12 años		✓ Tdap			Puesta al día <sup>5</sup>			Puesta al día <sup>5</sup>	Puesta al día <sup>5</sup>	Puesta al día <sup>5</sup>	✓✓✓ <sup>6</sup>	✓	
13-18 años			Puesta al día <sup>5</sup> (Tdap/Td)								Puesta al día <sup>5,6</sup>	Puesta al día <sup>5,7</sup>	

1. Su bebé tal vez no necesite una dosis de HepB a los 4 meses según el tipo de vacuna que utilice su proveedor de atención médica.
2. Su bebé tal vez no necesite una dosis de la vacuna Hib o RV a los 6 meses según el tipo de vacuna que utilice su proveedor de atención médica.
3. Se recomienda una dosis para la mayoría de la gente. Los niños menores de 9 años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez, o que recibieron solamente una dosis en la temporada previa (si fue la primera vacuna de la temporada), esta temporada deberían recibir 2 dosis con por lo menos 4 semanas de separación.
4. Esta dosis de DTaP podría darse tan pronto como a los 12 meses si han pasado 6 meses desde la dosis previa.
5. Si las vacunas de su hijo se demoraron o se pasaron por completo, se las

deberían dar tan pronto como sea posible.

6. Todas las niñas y mujeres de 11 a 26 años se deberían vacunar con 3 dosis de la vacuna HPV, dada durante un periodo de 6 meses. Niños y hombres de 11 a 26 años también podrían recibir una de las vacunas HPV (Gardasil) para reducir la probabilidad de contraer verrugas genitales. La vacuna se podría dar a niños tan pequeños como de 9 años.
7. Si tiene un adolescente que se va a inscribir en la universidad, que planea vivir en una residencia de estudiantes y que no se ha vacunado anteriormente contra la enfermedad meningocócica, debería vacunarse ahora.

➔ **Por favor tenga en cuenta: Algunos niños podrían necesitar vacunas adicionales. Hable con su proveedor de atención médica.**

## Cómo tomamos decisiones sobre la atención


La "Administración de la utilización" es la forma en la que tomamos decisiones sobre la aprobación de la atención. Estas elecciones se basan en si la atención y servicio son necesarios y adecuados. Asimismo, se basan en la existencia de cobertura. No compensamos ni pagamos a los médicos, proveedores o personal por decir no al cuidado o a la cobertura. Si tiene preguntas sobre la administración de la utilización o la autorización de servicios o necesita información sobre un pedido específico, comuníquese con Servicios para miembros de CeltiCare al 1-866-895-1786 de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

## No es sólo cosa de niños

**S**us nietos están protegidos. Pero, ¿qué hay de usted? Así es: las inmunizaciones no son sólo para los niños. Y lamentablemente muchos adultos están desprotegidos. Por favor, vacúnese contra la gripe. Sólo un 64 por ciento de adultos mayores lo hace.

**¿Está al día con sus inmunizaciones? El CDC recomienda las siguientes inmunizaciones para adultos:**

- ☑ La VACUNA contra la GRIPE ahora se recomienda a TODOS LOS ADULTOS cada año en el otoño, independientemente de su edad o estado de salud. (¡De hecho se recomienda para TODOS LOS NIÑOS DE 6 meses o mayores también!)
- ☑ La vacuna neumocócica (normalmente a los 65 años, pero podría necesitar un refuerzo)
- ☑ Vacuna contra tétanos y difteria (todos los adultos, cada 10 años)
- ☑ Vacuna contra la hepatitis B (para adultos en riesgo)
- ☑ Vacuna contra sarampión, paperas y rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) (para ciertos adultos)
- ☑ Vacuna contra la varicela (para ciertos adultos)

 **Tómese un tiempo para repasar su cronograma de inmunizaciones con su médico.**

## Tenemos un aviso de privacidad

CeltiCare se toma en serio la privacidad de su información de salud personal. Por ley, mantenemos un Aviso de privacidad.

Este aviso le indica cómo utilizamos sus registros de salud. Describe en qué momento podemos compartir sus registros con otras personas. Explica sus derechos en cuanto al uso de sus registros de salud. También le indica cómo utilizar esos derechos y quién puede ver sus registros de salud. Este aviso no se aplica a los registros que no lo identifican. Usted puede obtener una copia de nuestro Aviso de privacidad:

- Visitando nuestro sitio web en [CeltiCareHealthPlan.com](http://CeltiCareHealthPlan.com)
- Llamando a la línea gratuita al 1-866-895-1786, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

## Cómo presentar un reclamo

Esperamos que nuestros miembros siempre estén satisfechos con nuestros proveedores y con nosotros. Pero si eso no sucede, por favor háganoslo saber. Esto incluye si usted no está de acuerdo con una elección hecha por su proveedor

Una “queja” es la forma en que nos puede decir si no está contento. Para presentar una queja, usted puede:

- Llamar a Servicios para miembros al 1-866-895-1786, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.
- Escribirnos una carta indicándonos por qué no está contento:  
CeltiCare Health Plan of Massachusetts  
Member Services  
1380 Soldiers Field Road  
Suite 300  
Brighton, MA 02135

Deberá indicarnos:

1. Su nombre y apellido.
2. El número de su tarjeta de identificación.
3. Su dirección y número de teléfono.

Usted tiene derecho a presentar una queja. Nosotros no podemos tratarlo de manera diferente porque usted haya presentado una queja. Sus beneficios no se verán afectados.

## EN NUESTRO SITIO WEB

Visite [CeltiCareHealthPlan.com](http://CeltiCareHealthPlan.com) y vea el boletín en línea en nuestra sección de miembros. Encontrará información acerca de:

- ➔ Administración de la utilización
- ➔ Lista de medicamentos preferidos
- ➔ Cómo obtener más información sobre su plan
- ➔ Aviso de rechazo

O llame a Servicios para miembros para solicitar una copia en papel: 1-866-895-1786, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

## ¿DÓNDE ESTÁ LA FIBRA?

Los alimentos ricos en fibra pueden ayudarle a reducir su colesterol. Estos alimentos reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y algunos problemas digestivos. La mayoría de los estadounidenses necesita más fibra en su dieta.

Usted puede encontrar fibra en las manzanas, los arándanos, los frijoles, los tomates, los pepinos, la avena, el arroz integral, los panes y cereales integrales y/o los frutos secos.

## ¿POR QUÉ SON TAN LENTAS LAS SALAS DE EMERGENCIAS?

El uso de las salas de emergencia para usos que no son de emergencia puede resultar en largos periodos de espera. Las clínicas que atienden sin cita previa, cuando es apropiado, son mucho más rápidas y mucho menos costosas también. Solamente vaya a la sala de emergencia si tiene una emergencia que pone en riesgo su vida o si su médico se lo indica. Si necesita atención urgente, puede llamar al número de teléfono para emergencias de su médico y pedirle consejo, o si es después de horas y no puede comunicarse con su médico de cabecera, llame a NurseWise al 1-866-895-1786 (TDD/TTY 1-866-614-1949).



Published by McMurry. © 2010. 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 makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2010. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y—no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

## Beba líquidos para estar sano

Salir al aire libre es una de las mejores formas de disfrutar la temporada de verano. Sin embargo, antes de ir a la playa, llene su auto con lo esencial: bocadillos, juguetes para los niños y, sobre todo, mucha agua. Los adultos saludables deben tomar entre 11 y 16 vasos de agua al día e incluso más cuando las temperaturas son altas o mientras realizan actividad física, según la American Dietetic Association (Asociación Dietética Americana).

Los efectos de la deshidratación pueden ser leves o graves, desde sequedad en la boca y presión sanguínea baja hasta insuficiencia renal. Si tiene sed, es un signo de que ya está levemente deshidratado.

¿Va a pasar tiempo bajo el sol este verano? Manténgase hidratado con una botella de agua a lo largo del día y esté alerta frente a estos signos de deshidratación:

- **LEVE:** mayor sed, labios secos.
- **MODERADA:** náuseas, temperatura corporal elevada, ojos hundidos, dificultad para concentrarse.
- **GRAVE:** debilidad, letargo, pulso acelerado pero débil, confusión, manos y pies fríos.



**CeltiCare Member Services**  
Servicios para miembros de CeltiCare

**1-866-895-1786**

TDD/TTY: 1-866-614-1949 FAX: 1-866-614-1953  
8 a.m. to 5 p.m. (Eastern Time) (Hora del este)

To read more *Healthy Moves* articles, please visit our website at [CeltiCareHealthPlan.com](http://CeltiCareHealthPlan.com). To request an additional transcript of articles available on the Web, please call CeltiCare Member Services.

Para leer más artículos de *Healthy Moves*, ingrese a nuestro sitio web en [CeltiCareHealthPlan.com](http://CeltiCareHealthPlan.com). Para solicitar una copia adicional de los artículos disponibles en la web, llame a Servicios para miembros de CeltiCare.

