



HEALTHY **moves**

FALL 2011 | WWW.CELTICAREHEALTHPLAN.COM

LEARN MORE ONLINE

Get more tips about your health insurance and caring for your health at www.CeltiCareHealthPlan.com.

In the online version of *Healthy Moves*, you can read about:

- Who needs the flu shot
- The reasons for a sore throat
- How we care for you
- Healthy eating tips

LOOKING FOR A DOCTOR?

CeltiCare Health Plan of Massachusetts, Inc.™ (CeltiCare) can help you find a doctor or hospital near you. Visit www.celticarehealthplan.com and look for the “Find a Provider” tab at the top of the page. When you click on it, you can search for doctors or hospitals in your area. You can also call CeltiCare Member Services at 1-866-895-1786, (TDD/TTY hearing impaired 1-866-614-1949), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.



Take Control of Your Health

Don't forget your annual checkup.

Your annual visit to your doctor is a good way to track your health. In addition to a physical exam, your doctor will likely check your:

- blood pressure
- blood sugar
- cholesterol levels
- weight

Speak with your doctor about preventive screenings, too. These preventive screenings look for cancer and other health conditions. They may find signs of trouble early, when a disease could be easier to treat.

Schedule an annual checkup with your doctor today. Turn the page to look at recommended preventive screenings.

MAC.H



Follow CeltiCare on Twitter
Siga CeltiCare en Twitter

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

CELTICARE
1380 Soldiers Field Road, Suite 300
Brighton, MA 02135

Your Right to Appeal Decisions

We will write you and your doctors any time we make a decision 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 an external review of some decisions.

For more details, see your Evidence of Coverage or contact CeltiCare's Member Services Department.

Do You Have Questions?

Call CeltiCare Member Services Department at 1-866-895-1786, (TDD/TTY hearing impaired 1-866-614-1949), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.



Your Preventive Screening Calendar

Talk to your doctor about the preventive screenings here. The recommendations depend on your age, your medical and family history, and your health status. You and your doctor will decide on the best schedule for you.

FOR WOMEN

→ Breast Cancer

Ages 40 and over: Your yearly preventive exam should include a clinical breast exam. Ask your physician about having a mammogram every one to two years.

→ Cervical Cancer

Ages 21 and over: Have a Pap test every one to three years, depending on your risk factors. Sexually active women should start screening earlier.

FOR MEN

→ Testicular Cancer

Ages 18-49: Have a testicular exam by your physician and talk about regular self-exams.

→ Prostate Cancer

Ages 50 and over: Ask your physician about screening options.

FOR ALL ADULTS

→ Colorectal Cancer

Colonoscopy screening should begin at age 50. Depending upon your medical and family history, screening may start earlier or be needed more often. Ask about other screening options.

→ Skin Cancer

Talk with your physician about regular skin exams and key signs to look for.

→ Infectious Disease Screening

Sexually Transmitted Infections: Screening for sexually active individuals may include chlamydia, gonorrhea, syphilis and HPV. Testing for HIV, hepatitis C and tuberculosis may also be recommended.

This list highlights some important CeltiCare Preventive Care guidelines. To request a hard copy of any materials, please call the Member Services Department or visit us online at www.celticarehealthplan.com.

Su calendario de pruebas preventivas de detección

Hable con su médico sobre las pruebas preventivas aquí. Las recomendaciones dependen de su edad, su historia médica y familiar y su estado de salud. Usted y su médico decidirán cuál es el mejor programa para usted.

PARA MUJERES

→ **Cáncer de seno**

40 años de edad y mayores: Su examen preventivo anual debe incluir un examen clínico de senos. Pregúntele a su médico para hacerse un mamograma cada uno o dos años.

→ **Cáncer de cuello uterino**

21 años de edad y mayores: Hágase un Papanicolaou cada uno o tres años, según sus factores de riesgo. Las mujeres sexualmente activas deben comenzar las pruebas de detección más temprano.

PARA HOMBRES

→ **Cáncer de testículos**

18-49 años de edad: Hágase un examen testicular con su médico e infórmese sobre los auto exámenes periódicos.

→ **Cáncer de próstata**

50 años y más: Pregúntele a su médico sobre las opciones en cuanto a las pruebas de detección.

PARA TODOS LOS ADULTOS

→ **Cáncer color rectal**

La prueba de detección con colonoscopia deberá comenzar a los 50 años. Según su historia médica y familiar, las pruebas de detección podrían comenzar más temprano o se podrían necesitar más a menudo. Pregunte sobre otras opciones en cuanto a pruebas de detección.

→ **Cáncer de piel**

Hable con su médico sobre los exámenes regulares de la piel y los signos clave para buscar.

→ **Pruebas de detección para enfermedades infecciosas**

Infecciones de transmisión sexual: Las pruebas de detección para personas sexualmente activas podrán incluir clamidia, gonorrea, sífilis y VPH (virus del papiloma humano). También se recomiendan las pruebas para VIH, hepatitis C y tuberculosis.

Su derecho a apelar decisiones

Les escribiremos a usted y a sus médicos 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 reciba le dirá qué opciones están disponibles para usted, incluyendo el derecho a la revisión externa de algunas decisiones.

Para más detalles, consulte su Evidencia de Cobertura o comuníquese con el Departamento de Servicio para miembros de CeltiCare.



¿Tiene preguntas?

Llame al Servicio para miembros de CeltiCare al 1-866-895-1786,

(TDD/TTY para personas con discapacidades auditivas al 1-866-614-1949), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Esta lista resalta algunas pautas importantes de Atención Preventiva de CeltiCare. Para pedir una copia impresa de cualquiera de estos materiales, por favor llame a Servicio para miembros o visítenos en línea en www.celticarehealthplan.com.

Ask the Doctor: Sore Throat

Q Dear Doctor,
My throat is dry and scratchy. And it hurts when I swallow. Do I need medicine?

A You may not need medicine. Most sore throats are caused by viral infections. Sore throats usually clear up in a few days without any treatment.

If it is a viral infection, antibiotics will not help. Instead, try these tips to feel better:

1. Drink lots of liquids, both cold and hot. Try tea with honey or lemon.
2. Suck on throat lozenges to soothe your sore throat. Low or no sugar varieties are best.
3. Gargle with warm salt water. Try a half-teaspoon of salt mixed with a cup of water.
4. Take an over-the-counter pain reliever such as acetaminophen if the pain doesn't stop. Speak with your doctor before taking any over-the-counter medications.



Who Needs the Flu Shot?

The flu vaccine is recommended for everyone six months of age and older. Talk to your Primary Care Provider (PCP) about getting your 2011-2012 flu vaccine today.

Remember:

- Flu vaccines are a covered benefit for all CultiCare members.
- Flu vaccines cannot cause the flu.
- Flu vaccines work by preparing your body's defenses in case you are exposed to an actual flu virus.
- The most common side effect from the flu vaccine is soreness where you got the shot. This is generally mild and usually goes

away after a day or two.

- The 2011-12 flu vaccine protects against the main viruses that could cause the most illness this season.
- The 2011-12 flu vaccine will protect against an influenza A (H3N2) virus, an influenza B virus and the H1N1 virus.

Do you need help finding a PCP in your area? Or do you want to know where you can get a flu shot in your area? Call CultiCare Member Services at 1-866-895-1786, (*TDD/TTY hearing impaired 1-866-614-1949*). We're open Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. Or visit us online at www.CultiCareHealthPlan.com.

Quality Improvement Program

CeltiCare wants to improve the health of all of our members. To help us do this, we have a Quality Improvement (QI) Program.

What Is the QI Program?

The QI Program looks at quality, and safety of care and services given to our members. This includes medical and behavioral healthcare. CeltiCare's Quality Improvement Department oversees this program, which reports to the Quality Improvement Committee.

What Is Its Goal?

The goal of CeltiCare's QI Program is to improve members' health by making our care and services better.

CeltiCare's QI Program looks at all types of services, including:

- Preventive care
- Emergency care
- Primary care
- Specialty care
- Acute care
- Short-term facilities
- Ancillary services



It's Your Choice

It can be easy to eat too much or to eat the wrong things. But it can also be very easy to eat the right things. Choose the healthier option just once a day, starting today.

Smart choices like these make a big difference!

- Choose cereal with skim milk, instead of donuts.
- Go for pretzels, instead of potato chips.
- Have frozen yogurt, instead of ice cream.
- Enjoy fresh fruit, instead of candy.
- Eat skinless grilled chicken, instead of hamburger.



CeltiCare is dedicated to giving you high quality healthcare at a low cost. Because we care.

Programa de mejora de la calidad

CeltiCare desea mejorar la salud de todos nuestros miembros. Tenemos un Programa de mejora de la calidad, para que nos ayude a hacer esto.

¿Qué es el Programa de mejora de la calidad?

El Programa de mejora de la calidad examina la calidad y la seguridad de la atención y los servicios que les damos a nuestros miembros. Esto incluye atención médica y del comportamiento. El Departamento de Mejora de la Calidad de CeltiCare supervisa este programa, el cual depende del Comité de Mejora de la Calidad.

¿Cuál es el objetivo?

El objetivo del Programa de mejora de la calidad de CeltiCare es mejorar la salud de los miembros haciendo que nuestra atención y nuestros servicios sean mejores.

El programa de mejora de la calidad de CeltiCare examina todo tipo de servicios, incluyendo:

- Atención preventiva
- Atención de emergencia
- Atención primaria
- Atención para especialidades
- Atención aguda
- Instalaciones para atención a corto plazo
- Servicios auxiliares



Es su elección

Puede ser fácil comer demasiado o comer las cosas equivocadas. Pero comer los alimentos correctos también puede ser muy fácil. Elija la opción más saludable simplemente una vez al día, comenzando hoy.

¡Opciones inteligentes como estas hacen una gran diferencia!

- Elija cereal con leche descremada, en lugar de rosquillas.
- Elija pretzels, en lugar de papas fritas.
- Coma yogurt helado, en lugar de helado.
- Disfrute frutas frescas, en lugar de dulces.
- Coma pollo asado sin piel, en lugar de hamburguesa.



CeltiCare se dedica a darle atención médica de alta calidad a bajo costo. Porque nos importa.

Pregúntele al médico: dolor de garganta

Q Estimado médico, Tengo la garganta seca e irritada. Y me duele cuando trago. ¿Necesito una medicina?

A Es posible que no necesite una medicina. La mayoría de los dolores de garganta son causados por infecciones virales. Por lo general, los dolores de garganta desaparecen en unos pocos días sin ningún tratamiento.

Si se trata de una infección viral, los antibióticos no ayudarán. En su lugar, pruebe estos consejos para sentirse mejor:

1. Beba mucho líquido, tanto fríos como calientes. Pruebe té con miel o limón.
2. Chupe pastillas para la garganta para calmar el dolor de garganta. Las variedades con bajo contenido de azúcar o sin azúcar son mejores.
3. Hágase gárgaras con agua tibia con sal. Pruebe media cucharada de sal mezclada con una taza de agua.
4. Tome un analgésico de venta libre como acetaminofén si el dolor no para. Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento de venta libre.



¿Quién necesita la vacuna contra la gripe?

La vacuna contra la gripe se recomienda para todos aquellos que tengan seis meses de edad y más. Hable hoy con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para ponerse la vacuna contra la gripe 2011-2012.

Recuerde:

- Las vacunas contra la gripe son un beneficio cubierto para todos los miembros de CultiCare.
- Las vacunas contra la gripe no pueden causar la gripe.
- Las vacunas contra la gripe trabajan preparando las defensas de su cuerpo en caso de que usted esté expuesto a un virus de la gripe.
- El efecto secundario más común de la vacuna contra la gripe es dolor en el lugar de la vacuna. Este generalmente es leve y normalmente se va después de uno o dos días.

→ La vacuna contra la gripe 2011-12 protege contra los principales virus que pueden causar la mayoría de las enfermedades en esta temporada.

→ La vacuna contra la gripe 2011-2012 lo protegerá contra el virus de la gripe A (H3N2), el virus de la gripe B y el virus H1N1.

¿Necesita ayuda para encontrar un médico de atención primaria en su área? ¿O necesita saber dónde puede recibir una vacuna contra la gripe en su área? Llame a Servicios para miembros de CultiCare al 1-866-895-1786 (TDD/TTY para personas con discapacidad auditiva al 1-866-614-1949). Trabajamos de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. O visítenos en línea en www.CultiCareHealthPlan.com.

APRENDA MÁS EN LÍNEA

Reciba más consejos sobre su seguro de salud y cómo cuidar de su salud en www.CeltiCareHealthPlan.com.

En la versión en línea de Healthy Moves, usted puede leer sobre:

- Quién necesita la vacuna contra la gripe
- Los motivos del dolor de garganta
- Cómo lo atendemos
- Consejos para comer sano

¿ESTÁ BUSCANDO UN MÉDICO?

CeltiCare puede ayudarle a encontrar un médico u hospital cerca de usted. Visite www.celticarehealthplan.com y busque la pestaña "Find a Provider" (Encuentre un proveedor) en la parte superior de la página. Cuando haga clic allí, podrá buscar médicos u hospitales en su área. También puede llamar al Servicio para miembros de CeltiCare al 1-866-895-1786, (TDD/TTY para personas con discapacidades auditivas al 1-866-614-1949), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Hágase cargo de su salud

No se olvide de su chequeo anual.

Su visita anual al médico es una buena manera de hacer un seguimiento de su salud. Además de su examen físico, seguramente su médico revisará:

- su presión arterial
- su azúcar en sangre
- sus niveles de colesterol
- su peso

Hable también con su médico de las pruebas preventivas de detección. Estas pruebas preventivas de detección buscan el cáncer y otras enfermedades. Tal vez encuentren signos de problemas a tiempo, cuando la enfermedad puede ser más fácil de tratar.

Programe un chequeo anual con su médico hoy. Dé vuelta la página para ver las pruebas de detección que se recomiendan.



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)

Published by McMurry. © 2011. 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, © 2011. 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.

