

OTOÑO 2017

- Chequeos de Bienestar 1
- Ciberacoso 2
- Conozca a un Gerente de Cuidado . 2
- Receta 3



CHEQUEOS de bienestar

¿Sabía que los chequeos de bienestar para su niño son gratuitos cada año? Estas visitas son un parte importante de mantener saludable a su niño. En estas visitas, el doctor va a revisar la historia médica de su niño y chequea que tanto ha crecido. También va a hacer cualquiera prueba de laboratorio o chequeo que sea necesario.

También es un buen tiempo para usted o su niño a hacer preguntas al doctor. Mientras su niño crece, es importante que ellos aprendan como cuidar a su propia salud. Chequeos de bienestar son un buen tiempo para practicarlos. Ayúdeles de hacer citas por sí mismos. Haga una lista de preguntas que ellos tienen para su doctor.

Continuado en la página 2



888-214-1101
888-803-4494 (TTY)
coaccess.com/chp

BENEFICIOS DENTALES DE DELTA
coaccess.com/chp-member-information

Si necesita este boletín en otro idioma o en letras grandes, llámenos al 303-751-9021 llamada gratuita 888-214-1101 o TTY para las personas sordas o con dificultad de escuchar al 720-744-5126 o llamada gratuita al 888-803-4494.

P.O. Box 17470
Denver, CO 80217-0470

Chequeos de bienestar, continua

¿Necesita ayuda? Aquí hay algunas preguntas para ayudarlo empezar:

- ¿Cuánto sueño debo recibir?
- ¿Cuánta actividad física debo recibir cada día?
- ¿Cuáles son los tipos de comida que debo comer?
- ¿Dónde puedo ir para aprender más sobre cómo mantenerme saludable?

Si tiene alguna pregunta antes de ir al doctor, ¡le podemos ayudar! Puede llamarnos al 303-751-9021 o 888-214-1101. Podemos ayudarlo con sus preguntas o le conectamos con alguien que puede.

CONOZCA A UN GERENTE DE CUIDADO



Conozca a Kerry. Kerry es un gerente de cuidado que trabaja con miembros de nuestro programa CHP+ que tienen asma y diabetes. También trabaja con miembros adultos que tienen enfermedades crónicas. Ella ha trabajado a Colorado Access por tres años. La parte favorita de Kerry de su trabajo es cuando puede hacer mejor el día de un miembro. A ella le gusta que cada día es diferente. Ella es Doctora en medicina naturista y está certificada por la junta. También está terminando su maestría en gestión y administración de salud. Originalmente de California, Kerry ha vivido en muchos lugares, incluyendo Hawái y Austria. Cuando no está ayudando miembros en su trabajo, puede encontrarla relajando con su familia. Kerry

también está alistándose para tener su nuevo bebe, y va a dar luz en noviembre. Le gusta jugar con su perro, Leo Bandito. A ella le encanta mirar comedias románticas, especialmente Love Actually. A ella le gusta las galletas con pedazos de chocolate y mirar deportes de Denver. Kerry tiene una pasión por la Organización de Diabetes Juvenil. Ella espera ver una cura para diabetes de tipo 1. Su espíritu generoso está inspirado por Betty White. “Su cerebro, gracia, conocimiento, y amor por la vida es infeccioso”, dice ella. El baile también es una pasión de ella. Ha bailado muchas formas incluyendo baile de salón, jazz, danza del vientre, hula, y baile africano. Si tenemos suerte, ¡quizás ella puede enseñarnos como bailar estas danzas algún día!

CIBERACOSO

Es probable que usted ya ha escuchado sobre ciberacoso o bullying cibernético en las noticias, pero ¿qué es y como usted puede prevenirlo? El ciberacoso es “intimidación que ocurre usando la tecnología electrónica.” Esto puede incluir los mensajes de texto, redes sociales, y los sitios web. Ejemplos de ciberacoso son correos electrónicos malos, rumores publicados en redes sociales, o fotos de vergüenza mandado o publicado en línea. En 2015, casi 21% de los niños de las edades 12 a 18 dijeron que han sufrido intimidación. Ciberacoso puede tener efectos dañosos. Niños que han sufrido

intimidación usualmente tienen bajo autoestima, usan drogas y/o alcohol, o reciben marcas malas en la escuela. Es importante saber cómo prevenir ciberacoso. La mejor manera es hablar con su niño. Dígales el comportamiento bueno cuando usan tecnología. Sepa los sitios web que visitan y cuáles son las redes sociales que usan. Hagan reglas sobre el uso de tecnología. Más importante, anime a su niño a decirle si ellos o alguien que conoce está siendo ciberacostado. Para más información sobre intimidación o ciberacoso, visite al stopbullying.gov.

Fuente: stopbullying.gov

RECETA

Huevos en una canasta

Ingredientes:

- 1 huevo
 - 1 rebanada de pan
 - 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pepino

Direcciones

1. En la media del pan, corte una hoja que es casi dos pulgadas de ancho.
2. Ponga mantequilla en una sartén. Mientras la mantequilla está hirviendo, aplaste más mantequilla en los dos lados del pan.
3. Ponga el pan en la sartén. Freír el pan hasta que empieza dorarse. Voltea el pan y cocina hasta que esta dorado.

4. Agriete el huevo y ponga el huevo en el hueco en el pan.
5. Deje los huevos cocinar por casi dos minutos. Cuidadosamente voltea el pan para freír el otro lado. Asegúrese de que las claras de huevo están bien cocinadas.
6. Sazone a su gusto. Disfrute con un tenedor o come como un pedazo de tostada.

Fuente: <http://www.wikihow.com/Make-Eggs-in-a-Basket>

*Hable con su proveedor sobre cual es bien para usted.



PROTEJA SU TARJETA DE IDENTIFICACION DEL MIEMBRO

La tarjeta de identificación del miembro que recibe de su plan de salud no debe ser compartida ni vendida. Compartir esta tarjeta es contra la ley.

Que debería hacer si piensa que su información fue robada

Si pierde la tarjeta de identificación de su niño, o si esta robada, llámenos el más pronto posible. La nueva tarjeta llegará en el correo en algunas semanas.

Si sospeche fraude – ¡díganos! Aquí esta como:

Puede mandar un email a compliance@coaccess.com o llame al oficial de cumplimiento de Colorado Access Medicaid al 720-744-5462. O para quedarse anónimo, llame a nuestra línea de cumplimiento al 877-363-3065 (llamada gratuita).



¡Queremos saber más de ti!

Si eres un adolescente de 17 a 19 años de edad, ¡queremos saber de ti! Estamos planeando un programa para ayudar a los adolescentes entender el mundo complicado del seguro de salud. ¡Y queremos tu ayuda! Si tiene interés, inscríbete al <https://goo.gl/pEMbtF>.

ENCUENTRE UN DOCTOR

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access cercanos a usted, visite: coaccess.com/chp.

Nuestra herramienta en línea del directorio de proveedores también puede indicarle:

- Que proveedores están en su área
- Los idiomas que habla el proveedor, aparte del inglés
- Que proveedores están aceptando nuevos pacientes (llame al proveedor para asegurarse)



¡CONÉCTESE CON NOSOTROS!

¿Usted tiene interés en los temas de salud alrededor del estado? ¿Necesita una receta saludable? ¿Quiere más información sobre proyectos comunitarios en su área? ¡Encuéntrenos en las redes sociales! Estamos en Facebook, Twitter, LinkedIn, y YouTube.

- @coloradoaccess
- @coaccess
- Colorado Access
- Colorado Access

