

# HEALTHY moves



SUMMER / VERANO 2014 | WWW.SUNFLOWERHEALTHPLAN.COM



Find us on Facebook!

Búsquenos en Facebook!

Facebook.com/sunflowerhealthplan

## ¿Necesita ayuda adicional?

Queremos que se sienta saludable. Es por eso que ofrecemos servicios para la salud del comportamiento. Estos servicios pueden ayudarlo si está deprimido. También pueden ayudarlo si tiene problemas con las drogas o el alcohol.

Trabajamos con una empresa llamada Cenpatico Behavioral Health para ofrecer:

- ▶ Evaluaciones
- ▶ Terapia
- ▶ Rehabilitación
- ▶ Tratamiento de día para adultos y niños

También ofrecemos **myStrength**, una herramienta en línea que le ofrece consejos sobre cómo sentirse saludable. Visite [www.cenpatico.com/mystrength](http://www.cenpatico.com/mystrength).

¿Desea obtener más información sobre los servicios para la salud del comportamiento? Llame al **1-877-644-4623**. También puede obtener más información en [www.cenpatico.com](http://www.cenpatico.com).



## Do you need extra help?

### We want you to feel healthy.

That is why we offer behavioral health services. These services can help you if you are depressed. They can help you if you have drug or alcohol problems.

We work with a company called Cenpatico Behavioral Health to offer:

- ▶ Evaluations
- ▶ Therapy
- ▶ Rehab
- ▶ Day treatment for adults and children

We also offer **myStrength**, an online tool that gives you tips on feeling healthy. Go to [www.cenpatico.com/mystrength](http://www.cenpatico.com/mystrength).

Do you want to learn more about behavioral health services? Call **1-877-644-4623**. You can also learn more at [www.cenpatico.com](http://www.cenpatico.com).



# A shot at better health

**You want to protect your kids.** You tell them to wear seat belts. You show them how to cross the street safely. You even make them eat their veggies!

So, don't forget to schedule their immunizations. Immunizations are shots that protect us from serious diseases. Talk with your doctor about the timeline below.

BIRTH	1 MONTH	2 MONTHS	4 MONTHS	6 MONTHS	12 MONTHS	15 MONTHS	18 MONTHS	19-23 MONTHS	2-3 YEARS	4-6 YEARS
HepB	HepB			HepB						
		RV	RV	RV						
		DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP
		Hib	Hib	Hib	Hib					
		PCV	PCV	PCV	PCV					
		IPV	IPV	IPV						IPV
				Influenza (yearly)						
					MMR					MMR
					Varicella					Varicella
					HepA					



For more details, visit [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines) or call 1-800-CDC-INFO (232-4636).

## STAY HYDRATED THIS SUMMER

There is one thing we need to be extra cautious about when the temperatures rise—hydration. It's easy to underestimate the heat and how fast our bodies become dehydrated.

Signs of mild dehydration include a dry sticky mouth, dry skin, headache or dizziness. Severe dehydration is a medical emergency. Its symptoms include little or no urination, low blood pressure, rapid heartbeat and breathing, and fever.

To keep cool, follow these pointers:

**Pass on the salt.** Don't salt your meals, especially when they already contain lots of sodium. Salt "evaporates" water in the body and can lead to dehydration.

**Fill up on fruits and vegetables.** Eat foods with high water content, including lettuce, watermelon, broccoli, grapefruit and cucumber.

**Drink up.** The American Dietetic Association recommends at least eight cups of water every day. And avoid caffeinated beverages, which can dehydrate you.

## How to tell us if you're unhappy

Grievances and appeals are two ways to tell us if you are not happy. It's good to tell us as soon as possible. We want to help you.

**GRIEVANCES:** If you contact us because you are unhappy with something about Sunflower Health Plan or one of our providers, this is called a grievance.

**APPEALS:** Sunflower Health Plan will send you a letter if we decide to deny or stop a service. You may ask that we change the decision. This is called an appeal.

Call Member Services at **1-877-644-4623** to learn more about these options.

## 3 FACTS about your privacy

- 1 Your privacy is important to Sunflower.
- 2 We do all we can to guard your protected health information (PHI). By law, we must protect your health records.
- 3 You can read the Privacy Notice in your Member Handbook or on our website.

## Manténgase hidratado este verano

Tenemos que estar muy atentos a nuestro nivel de hidratación cuando las temperaturas aumentan. Es fácil subestimar el calor y la rapidez con que nuestros cuerpos se deshidratan.

Los signos de deshidratación leve incluyen boca seca pegajosa, piel seca, dolor de cabeza o mareos. La deshidratación intensa es una emergencia médica. Sus síntomas incluyen poco o nada de orina, presión arterial baja, latidos del corazón y respiración rápidos, y fiebre.

Para mantenerse fresco, siga estos consejos:

- ▶ Limite el consumo de sal. No agregue sal a sus comidas, especialmente cuando ya contienen gran cantidad de sodio. La sal “evapora” el agua en el cuerpo y puede conducir a la deshidratación.
- ▶ Coma gran cantidad de frutas y verduras. Coma alimentos con alto contenido de agua, incluida la lechuga, la sandía, el brócoli, el pomelo y el pepino.
- ▶ Tome mucha agua. La Asociación Americana de Dietética (American Dietetic Association) recomienda beber al menos ocho vasos de agua todos los días. Y evite las bebidas con cafeína ya que pueden deshidratarlo.

## 3 DATOS ACERCA DE SU PRIVACIDAD

- ▶ Su privacidad es importante para Sunflower.
- ▶ Hacemos todo lo posible para proteger su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés). La ley nos exige proteger sus registros médicos.
- ▶ Puede leer el Aviso de privacidad en su Manual para miembros o en nuestro sitio web.

## Cómo informarnos si no está satisfecho

Las quejas y apelaciones son dos maneras de informarnos de que no está satisfecho. Es bueno que lo sepamos lo antes posible. Queremos ayudarle.

**QUEJAS:** Si se comunica con nosotros, porque no está satisfecho debido a algo con respecto a Sunflower Health Plan o uno de nuestros proveedores, esto se conoce como una queja.

**APELACIONES:** Sunflower Health Plan le enviará una carta si decidimos denegar o detener un servicio. Nos puede pedir que cambiemos nuestra decisión. Esto se conoce como una apelación.

Llame a Servicios para miembros al **1-877-644-4623** para obtener más información sobre estas opciones.

## Vacunas para una salud mejor

**Usted quiere proteger a sus hijos.** Les dice que usen los cinturones de seguridad. Les muestra cómo cruzar la calle con seguridad. ¡Incluso les hace comer sus vegetales!

Así que, no se olvide de programar sus inmunizaciones.

Las inmunizaciones son inyecciones que nos protegen de enfermedades graves. Hable con su médico acerca del calendario de vacunación que se adjunta a continuación.

NACIMIENTO	1 MES	2 MESES	4 MESES	6 MESES	12 MESES	15 MESES	18 MESES	19-23 MESES	2-3 AÑOS	4-6 AÑOS
HepB	HepB			HepB						
		RV	RV	RV						
		DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP
		Hib	Hib	Hib	Hib					
		PCV	PCV	PCV	PCV					
		IPV	IPV	IPV						IPV
				Gripe (anualmente)						
					MMR					MMR
					Varicela					Varicela
					HepA					

➤ Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines) o llame al **1-800-CDC-INFO (232-4636)**.

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. Derechos de autor, © 2014. 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/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



Call Member Services if you need a paper copy of your Member Handbook or anything on our website. We can also help you find a doctor or get a ride to your appointments. Call 1-877-644-4623.

Llame a Servicios para Miembros si necesita una versión impresa de su Manual para miembros o de cualquier otra información en nuestro sitio web. También podemos ayudarle a encontrar un médico o conseguir transporte a sus citas. Llame al 1-877-644-4623.



## ¿Qué cuenta con cobertura?

¿Desea saber si un servicio está cubierto? Llame a nuestro Centro de Servicios para preguntar si un servicio médico está cubierto. Nuestro Centro de Servicios puede consultar sus registros de salud y hablar con su médico.

Las decisiones en cuanto a la cobertura de los servicios se basan en:

- ▶ Si el servicio es necesario.
- ▶ Si el servicio funciona bien.
- ▶ Si el servicio es el adecuado para usted.

Sunflower Health Plan no toma decisiones en función a razones financieras. No recompensamos a los médicos o al personal por denegar la atención.

¿Desea realizar alguna pregunta? Llame a nuestro equipo de servicios al 1-877-644-4623.

## What is covered?

**Do you have a question** about whether a service is covered? Call our Service Center to ask if a medical service is covered. Our Service Center may look at your health records and talk with your doctor.

Service decisions are based on:

- ▶ If the service is needed.
- ▶ If the service works well.
- ▶ If the service is right for you.

Sunflower Health Plan does not make choices based on financial reasons. We do not reward doctors or staff for saying no to care.

Do you have questions? Call our service team at 1-877-644-4623.