

The Way to Better HealthSM (El camino a una mejor salud)

Programas que le incentivan a obtener atención médica preventiva y a vivir un estilo de vida saludable.



Las visitas de atención preventiva de salud pueden ayudar a encontrar problemas en sus primeras etapas de desarrollo. La detección temprana puede hacer el tratamiento más fácil y más exitoso. *El camino a una mejor salud* se centra en la prevención y los estilos de vida saludables. **Los siguientes programas son sin costo alguno para miembros de Medica Choice CareSM y Medica MinnesotaCare.**

Gane tarjetas de regalo* con los siguientes programas de atención médica preventiva

Child and Teen Checkups (exámenes para niños y adolescentes) Un valor de hasta **\$75**

Los niños/adolescentes deben recibir un chequeo en estas edades:

- nacimiento a 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- y cada año en las edades de 3 a 20 años

Por cada chequeo, usted acumulará \$10 destinados a una tarjeta de regalo.

¡BONO! Desde el nacimiento hasta los 14 meses de edad, los niños necesitan seis chequeos para niños y adolescentes. Los miembros que tengan los seis chequeos ganarán \$15 adicionales... ¡que en total será \$75!

Blood Lead Testing (Prueba de plomo) Un valor de **\$50**

Los niños deben recibir una prueba de plomo a los 12 meses y a los 24 meses de edad. Los niños que reciban una prueba de plomo entre los 9 y 30 meses pueden ganar una tarjeta de regalo de \$50 (uno por año calendario).

Car Seat Program (programa de asiento de carro)

Medica proporcionará un asiento de carro para bebé o niño pequeño a:

- las mujeres con al menos 6 meses de embarazo y
- los niños de 2 años y menores de esa edad.

En la mayoría de las áreas, Medica ha contratado con agencias locales de salud pública o a personal de clínicas para entregar los asientos de carro a los miembros. Asimismo, ellos proporcionarán educación sobre cómo utilizar correctamente el asiento de carro. Mandaremos por correo el asiento de carro a los miembros que viven en áreas donde no tenemos contrato con una agencia para la entrega del asiento de carro.

Para solicitar un asiento de carro, llame gratis al 1-866-455-7426.

Best for Baby & Me Prenatal Care (El mejor cuidado prenatal para ti y tu bebé) Un valor de hasta **\$80**

La primera visita de atención prenatal: Las mujeres que se hacen un examen prenatal dentro de los primeros 104 días del embarazo pueden ganar una tarjeta de regalo de \$20. Si su primera visita prenatal se realizó antes de que comenzara su cobertura con Medica, igualmente podrá ganar una tarjeta de regalo de \$20 una vez que comience su cobertura con Medica y *también* haya realizado una visita prenatal dentro de los primeros 42 días de ser miembro con Medica.

Número total de visitas prenatales:

- con 8 a 9 visitas prenatales se puede ganar una tarjeta de regalo de \$15.
- con 10 visitas prenatales se puede ganar una tarjeta de regalo de \$30.
- con 11 o más visitas prenatales se puede ganar una tarjeta de regalo de \$45.

Nota: Usted puede ganar sólo una de las tarjetas de regalo mencionadas.

¡BONO! Las mujeres que tienen un examen de posparto entre los 21 y 56 días después del parto pueden ganar una tarjeta de regalo adicional de \$15.

Manual para el cuidado durante el embarazo: Medica ofrece el manual *Qué hacer cuando vas a tener un bebé* a las afiliadas embarazadas. (Disponible en inglés y español.)

Cervical Cancer Screening (detección del cáncer del útero) Un valor de **\$15**

Las mujeres entre las edades de 21 y 64 años que tienen la prueba de Papanicolau pueden ganar una tarjeta de regalo de \$15 (uno por año calendario).

Breast Cancer Screening (detección del cáncer de seno) Un valor de **\$15**

Las mujeres entre las edades de 40 y 75 años que se hacen una mamografía pueden ganar una tarjeta de regalo de \$15 (uno por año calendario).

Chlamydia Screening (detección de la clamidia) Un valor de **\$15**

Los hombres y las mujeres entre las edades de 16 y 24 años que hacen la prueba de detección de la clamidia pueden ganar una tarjeta de regalo de \$15 (uno por año calendario).

* Las tarjetas de regalo GiftCardsSM que ofrece Medica a través del programa El camino a una mejor salud son de Target.[®]

Manuales de cuidado de salud

- *Qué hacer cuando vas a tener un bebé* para afiliadas embarazadas (disponible en inglés y español).
- *Qué hacer cuando su niño se enferma*, para familias con miembros desde el nacimiento a los 17 años (disponible en inglés, español y vietnamita).
- *Qué hacer para la salud de los adolescentes* para familias con miembros de 11 a 17 años (disponible en inglés y español).
- *Qué hacer para la salud de las personas mayores* para familias con miembros de 55 años y mayores (disponible en inglés, español y vietnamita).

Para hacer su pedido, llame a uno de los números telefónicos que se incluyen más abajo.

Renunciar al tabaco

El programa **Medica Tobacco Cessation Program** (El programa de Medica para dejar de consumir tabaco) se ofrece a los miembros que tienen 14 años de edad o mas. Usted puede escoger inscribirse por teléfono o por computadora en este programa para ayudarlo a dejar el tabaco (fumar o masticar). Los beneficios del programa incluyen sesiones de tutoría impartidas por consejeros capacitados, información y apoyo, y la terapia de reemplazo de nicotina.

Para inscribirse en el programa o para obtener más información, por favor llame a **1-800-934-4824** (llamada gratuita) o visite el sitio **www.medica.com**. La atención telefónica es de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., y los sábados, de 9 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al Centro Nacional de Retransmisión al **1-800-855-2880** (llamada gratuita).

Si tiene alguna pregunta, si desea pedir un manual de cuidado de salud o si desea participar en uno o más de los programas con tarjetas de regalo, llámenos a:



- En inglés y cualquier otro idioma que no está en la lista a continuación **952-992-2322**
1-800-373-8335 (llamada gratuita)
- Hmong **952-992-2296**
- Ruso **952-992-2294**
- Somalí **952-992-2260**
- Español **952-992-2297**
- Vietnamita **952-992-2295**
- Usuarios de TTY: Centro Nacional de Retransmisión. **1-800-855-2880** (llamada gratuita)

Hay representantes a su disposición, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a jueves; de 9 a.m. a 5 p.m. los viernes.



Ogow. Haddii aad dooneyso in lagaa kaalmeeyo tarjamadda macluumaadkani oo lacag la'aan ah, wac Medica: 952-992-2260.

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية في ترجمة هذه المعلومات، فاتصل على الرقم
 :Medica 1-800-373-8335.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в переводе этой информации, позвоните Medica: 952-992-2294.

ໂປດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປຂໍ້ຄວາມດ້ວຍກ່າວນີ້ຟຣີ, ຈົ່ງ ໂທລະຫາ Medica: 1-800-373-8335.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llame a Medica: 952-992-2297.

កំណត់សំគាល់ បើអ្នកចង់បានជំនួយបកប្រែព័ត៌មាននេះដោយមិនគិតថ្លៃ សូមទូរស័ព្ទទៅ Medica: 1-800-373-8335 ។

Chú Ý. Nếu quý vị cần dịch thông-tin này miễn phí, xin gọi Medica: 952-992-2295.

Ceeb toom. Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no rau koj dawb, hu Medica: 952-992-2296.

Pažnja. Ako vam je potrebna besplatna pomoć za prevod ove informacije, nazovite Medica: 1-800-373-8335.

Hubaddhu. Yoo akka odeeffannoon kun sii hiikamu gargaarsa tolaa feeta ta'e, lakkoofsi bilbiltu Medica: 1-800-373-8335.

If you want free help translating this information, call 1-800-373-8335.

This information is available in other forms to people with disabilities by calling 952-992-2322 (voice), or 1-800-373-8335 (toll free), or through the National Relay Center toll free at 1-800-855-2880 (TTY/TDD), or 7-1-1, or through the Minnesota Relay direct access numbers at 1-800-627-3529 (TTY, Voice, ASCII, Hearing Carry Over), or 1-877-627-3848 (speech to speech relay service).

El camino a una mejor salud es un programa opcional que está sujeto a cambio o ser discontinuado en cualquier momento; sin embargo, Medica hará todo esfuerzo posible por notificar anticipadamente a sus miembros sobre cualquier cambio en el programa. El Diseño del tiro al blanco (Bullseye) y Target son marcas registradas de Target Brands, Inc. y Target GiftCard es una marca de servicio de Target Brands, Inc. Todos los derechos reservados. Las tarjetas GiftCards están sujetas a términos y condiciones. Target no está asociado ni es patrocinador de esta oferta.

MEDICA®

PO Box 9310, Minneapolis, MN 55440-9310

© 2010 Medica. Medica® es una marca de servicio registrada de Medica Health Plans. "Medica" se refiere a la familia de empresas de planes de atención médica que incluye a Medica Health Plans, Medica Health Plans of Wisconsin, Medica Insurance Company, Medica Self-Insured y Medica Health Management, LLC.

The Way to Better HealthSM (*El camino a una mejor salud*) es una marca de servicio de Medica Health Plans.