



The Way to Better HealthSM *(el camino para una salud mejor)*

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. *The Way to Better Health* se centra en la prevención y estilos de vida saludables. **Los siguientes programas son sin costo para miembros de Medica Choice CareSM y Medica MinnesotaCare.**

PREVENCIÓN

Child & Teen Checkups *(chequeos médicos para niños y adolescentes)*

Los niños deben recibir un chequeo en las edades siguientes: nacimiento-1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 15 meses, 18 meses, 24 meses, y cada año entre las edades de 3-20.

- Por cada chequeo, los miembros ganarán \$10 hacia una tarjeta de regalo.

¡BENEFICIO! Desde el nacimiento hasta los 14 meses de edad, los niños necesitan seis chequeos médicos para niños y adolescentes. ¡Miembros que tengan los seis chequeos ganarán \$15 extras...con un total de \$75!

Blood Lead Testing *(examen de sangre para el plomo)*

Los niños que tienen una prueba de plomo entre 9 y 30 meses pueden ganar una tarjeta de regalo de \$50.

Los niños deben recibir una prueba de plomo en las edades siguientes: 12 meses y 24 meses.

Car Seat Program *(programa de asiento de carro)*

Medica proporcionará un asiento de carro infantil para:

- Las mujeres que tienen por lo menos 6 meses de embarazo y
- niños 2 años y menores.

En la mayoría de las áreas, Medica ha contratado enfermeras de salud pública y/o personal de la clínica que darán los asientos de carro a los miembros. Asimismo, darán instrucciones de cómo usar el asiento de carro. Mandaremos por correo el asiento de carro a los miembros que viven en áreas donde no tenemos contrato con un agencia de asiento de carro.

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

Best for Baby & Me Prenatal Care *(el mejor cuidado prenatal tú y tu bebé)*

La primera visita de atención prenatal: las mujeres que tienen un examen prenatal en los primeros 104 días de embarazo, (o 42 días de inscribirse en Medica si Ud. no es una afiliada de Medica en la fecha de su 1ª cita prenatal), puede ganar una tarjeta de regalo de \$20.

Número total de visitas prenatales:

- Las mujeres que tienen un total de 8-10 visitas prenatales pueden ganar una tarjeta de regalo de \$15.
- Las mujeres que tienen un total de 11 visitas prenatales pueden ganar una tarjeta de regalo de \$30.
- Las mujeres que tienen un total de 12 o más visitas prenatales pueden ganar una tarjeta de regalo de \$45.

Los miembros pueden ganar solo una de las tarjetas de regalo que mencionamos arriba.

Visita post-parto: Las mujeres que tienen un examen de post parto entre los 21 y 56 días después del parto puede ganar una tarjeta de regalo de \$15.

Manual para el cuidado durante el embarazo: Medica ofrece el manual *What To Do When You're Having A Baby (¿Qué Hacer Cuando Vas a Tener un Bebé?)* a los miembros embarazados. *(Disponible en Inglés y Español.)*

Cervical Cancer Screening *(detección del cáncer del útero)*

Las mujeres entre las edades de 21 a 64 que tienen la prueba de Papanicolau pueden ganar una tarjeta de regalo de \$15.

Breast Cancer Screening *(detección del cáncer de seno)*

Las mujeres entre las edades de 40 a 75 que tienen una mamografía pueden ganar una tarjeta de regalo de \$15.

La tarjetas de regalo que ofrece Medica a través de The Way to Better Health son de Target®.

MANUALES DE CUIDADO DE SALUD

Manuales de cuidado de salud

- *What To Do When Your Child Gets Sick (Qué Hacer Cuando Su Niño Se Enferme)* para familias con miembros desde que nacen hasta los 17 años. *(Disponible en Inglés, Español y Vietnamita.)*
- *What To Do For Teen Health (Qué Hacer Para la Salud de los Adolescentes)* para familias con miembros de 11 a 17 años. *(Disponible en Inglés y Español.)*
- *What To Do For Senior Health (Qué Hacer Para la Salud de las Personas Mayores)* para familias con miembros de 55 años y mayores *(Disponible en Inglés, Español y Vietnamita.)*

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Renunciar al tabaco

Medica ofrece el programa para renunciar al tabaco a los miembros que tienen 14 años de edad y mayores. Miembros pueden inscribirse por teléfono o por el internet para ayudarles a renunciar al tabaco (fumar o masticar). Los beneficios del programa incluyen consultas con consejeros calificados, información y apoyo y la terapia de reemplazo de nicotina.

Para inscribirse en el programa de Medica de renunciar al tabaco o para más información,

Favor de llamar al 1-800-934-4824 o vaya a www.medica.com.

HAGASE CARGO DE SU SALUD Y LA SALUD DE SU FAMILIA . . . LLÁMENOS PARA INSCRIBIRSE HOY!

Español 952-992-2297 Hmong 952-992-2296 Ruso 952-992-2294 Somalí 952-992-2260 Vietnamita 952-992-2295
Inglés y cualquier otro idioma que no está en la lista de arriba 952-992-2322 TTY 952-929-2357 ó 1-800-234-8819
Área regional de Minnesota para todos los idiomas 1-800-601-1805

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. Target no está asociado ni es patrocinador de esta oferta.

Medica. Everyone Benefits.



PO Box 9310 Minneapolis, MN 55440-9310 800-373-8335 www.medica.com

Medica® is a registered service mark of Medica Health Plans. "Medica" refers to the family of health plan businesses that includes Medica Health Plans®, Medica Health Plans of Wisconsin, Medica Insurance Company®, and Medica Self-Insured®

SPANISH Rev 8-25-2009

*Accredited by the National Committee for Quality Assurance in the states of MN, ND, SD and WI.



Medica Commercial HMO/POS and Medicaid Plans

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. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປຂໍ້ຄວາມດັ່ງກ່າວນີ້ຟຣີ, ຈົ່ງ ໂທລະຫາ Medica: 1-800-373-8335.

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

កំណត់សំគាល់ បើអ្នកចង់បានជំនួយបកប្រែឥតមាននេះដោយមិនគិតថ្លៃ 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.

LB4-medica2 (11-07)

Attention. 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 952-992-2357, or 1-800-234-8819 (TTY), or 711, or through the Minnesota Relay at 1-877-627-3848 (speech to speech relay service)