

la vida saludable

Diciembre de 2016
Volumen 22, Número 4

Un boletín informativo para los miembros de Central California Alliance for Health

LA ALIANZA • THE ALLIANCE



CENTRAL
CALIFORNIA
ALLIANCE
FOR HEALTH

20th ANNIVERSARY

CREATING HEALTH CARE SOLUTIONS

1996-2016

¡La Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza está ayudando a nuestros miembros!

Cuando tenga preguntas sobre su salud, la **Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza (Nurse Advice Line)** es un buen punto para empezar. Es gratis, rápido y sencillo. No va a pasar horas esperando en la sala de emergencias. Una atenta enfermera registrada contestará sus preguntas de salud y le ayudará a decidir qué debe hacer.

La enfermera puede ayudarle a decidir:

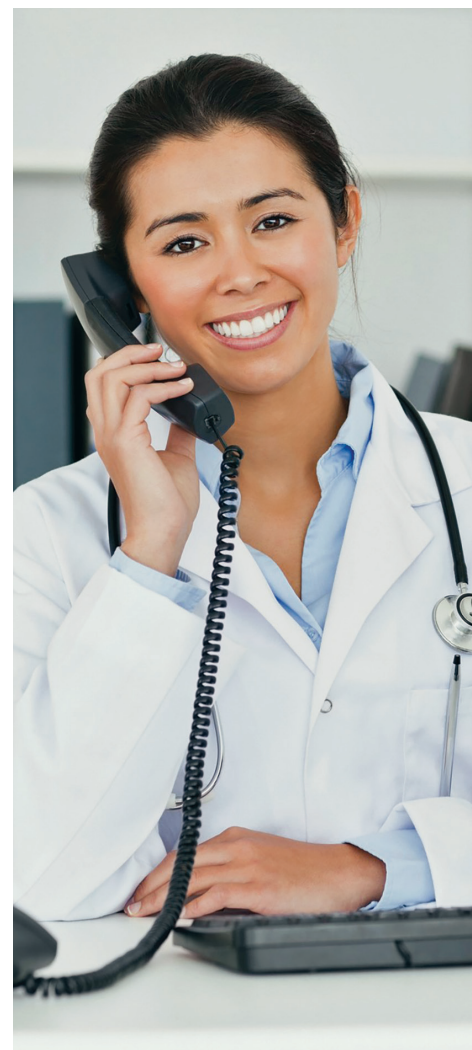
- Si debe ir a ver un doctor
- Si es seguro esperar o si debe recibir cuidado de inmediato
- Qué debe hacer si sus síntomas empeoran
- Qué puede hacer en su casa para sentirse mejor

Nuestros miembros están diciendo lo siguiente sobre este nuevo servicio:

“...Es excelente tener este servicio donde puede llamar después del horario regular cuando necesita consejo de salud”.

“¡Me encanta! Lo he usado más de una vez y he tenido muy buenas experiencias; las enfermeras han sido muy útiles y sus sugerencias me han ayudado a evitar que tener que ir a la sala de emergencias. Me fascinó conocer esta línea porque siempre me era difícil comunicarme con el consultorio del médico para ver si era necesario llevar a mis hijos a la sala de emergencias”.

La Alianza se ha comprometido a ayudar a los miembros a obtener buenos consejos de atención médica las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al número gratuito **1-844-971-8907**. El número de teléfono también se encuentra en su tarjeta de identificación de la Alianza. Puede llamar a la Línea de Asistencia de Audición o del Habla al **1-800-855-3000** (TTY: Llame al **7-1-1**).



» **AVISO IMPORTANTE:** El Departamento de Servicios a los Miembros no estará disponible el 15 de diciembre de 10:30 a.m. a 3:30 p.m. debido a una reunión de la compañía.



Tabla de riesgo según el peso	
Estatura	Peso (en libras)
4 pies 10 pulg.	129
4 pies 11 pulg.	133
5 pies 0 pulg.	138
5 pies 1 pulg.	143
5 pies 2 pulg.	147
5 pies 3 pulg.	152
5 pies 4 pulg.	157
5 pies 5 pulg.	162
5 pies 6 pulg.	167
5 pies 7 pulg.	172
5 pies 8 pulg.	177
5 pies 9 pulg.	182
5 pies 10 pulg.	188
5 pies 11 pulg.	193
6 pies 0 pulg.	199
6 pies 1 pulg.	204
6 pies 2 pulg.	210
6 pies 3 pulg.	216
6 pies 4 pulg.	221

¿Podría estar en riesgo de prediabetes?

Ochenta y seis millones de personas viviendo en los estados unidos tienen prediabetes; ¡eso es 1 de cada 3 adultos! Tener **prediabetes** significa que sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre son más altos de lo normal pero todavía no se considera diabetes. La prediabetes puede generar enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2, el tipo más común de diabetes.

¡Conteste el cuestionario y sepa su puntaje! Conteste estas preguntas sencillas para saber si está en riesgo. Para cada respuesta “Sí”, sume el número de puntos que aparece en la columna “Sí” de la tabla. Todas las respuestas “No” equivalen a 0 puntos.

¿Podría estar en riesgo de prediabetes?	Sí	No
¿Es usted una mujer que ha dado a luz a un bebé que haya pesado más de 9 libras al nacer?	1	0
¿Tiene una hermana o hermano con diabetes?	1	0
¿Uno de sus padres tiene diabetes?	1	0
Encuentre su estatura en la “tabla de peso en riesgo” a la izquierda. ¿Usted pesa igual o más que el peso indicado para su estatura?	5	0
¿Tiene menos de 65 años de edad y hace poco o ningún ejercicio en un día normal?	5	0
¿Tiene entre 45 y 64 años?	5	0
¿Tiene 65 años de edad o más?	9	0
Puntos totales		

Si su puntaje es de 3 a 8 puntos: Esto significa que su riesgo de tener prediabetes probablemente sea bajo en este momento.

Si su puntaje es de 9 o más: Esto significa que su riesgo de tener prediabetes es alto en este momento.

La prediabetes puede ser revertida con la pérdida de peso si es necesario, comer sano y ser más activo. Hable con su Proveedor de Cuidado Primario acerca de su riesgo y cómo prevenir la diabetes tipo 2.

La Alianza también cubre los servicios de educación sobre prediabetes para miembros de todas las edades. Llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **1-800-700-3874, ext. 5580**, para pedir información sobre cómo inscribirse en nuestros programas de prevención de la diabetes.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Salteado

La cena en minutos

¿Quiere más variedad a su cena? Pruebe **un salteado**. Es muy sencillo, sano y sabroso.

Todo lo que necesita son ingredientes básicos:

Verduras: Elija colores, textura y sabores coloridos. Elija una mezcla divertida de sus verduras favoritas, tales como zanahorias, brócoli, col, apio, calabacín o calabaza, coliflor, espárragos y chile campana.

Proteína: Elija cortes de carne roja sin grasa o de aves de corral. El tofu también satisface esta opción.

Cambios en el formulario

Nombre del medicamento	Uso	Acción
Bengay gel, parches y crema	Alivio del dolor tópico	Agregado
Guanfacina LP	TDAH	Agregado
Icy Hot gel, parches y crema	Alivio del dolor tópico	Agregado
Mynatal y Mynatal Advance	Vitamina prenatal	Agregado
Preservativos sin látex	Anticonceptivo	Agregado
PNV/fumarato ferroso/FA 28 mg-0.8 mg	Vitamina prenatal	Agregado
PNV123/HIERRO CAR/FA/OM3/DHA/EPA	Vitamina prenatal	Agregado
Prenatal 19	Vitamina prenatal	Agregado
Prenatal Vit Calc, hierro, FA	Vitamina prenatal	Agregado
Prenatal Vit/fumarato de hierro/FA 28 mg-0.8 mg	Vitamina prenatal	Agregado
Strattera	TDAH	Eliminado
Tiger Balm crema, pomada y parche	Alivio del dolor tópico	Agregado

Receta de salteado de pollo y verduras

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Listo en: 40 minutos

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ a 1 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, cortada en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de brócoli picado
- 1 taza de col en rodajas
- ½ taza de apio en rodajas
- 1 taza de zanahorias en rodajas finas
- 1 taza de calabacín en rodajas
- 1 cebolla verde picada
- 1 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES

■ Caliente el aceite en un wok o en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el pollo y el ajo, y cocine hasta que la carne pierda su color rosado (al menos 10 minutos).

■ Agregue el brócoli, el repollo, el apio, la zanahoria, el calabacín, la cebolla y la sal, y saltee durante 6 a 10 minutos o hasta que las verduras ya no estén duras.

Adicionales: Agregue sabor con cebolla, ajo, cilantro o jengibre picados. Termine con una pizca de pimienta, salsa de soja, salsa hoisin o salsa agri dulce. Si nadie es alérgico a las nueces, trate de agregar cacahuates o nueces para que el salteado esté más crujiente y contenga más grasas saludables.



¿Su doctor habla su idioma?

Es importante que pueda hablar con su proveedor con claridad. Si usted y su proveedor no pueden entenderse el uno al otro todo el tiempo, eso podría afectar a su atención médica. La Alianza tiene proveedores en nuestra red que hablan un idioma además del inglés. Puede encontrar estos proveedores en el Directorio de Proveedores

o llamando a Servicios a los Miembros.

Si tiene problemas para hablar con su proveedor, podemos ayudarle. No tiene que pedir a su familia, amigos o al personal del consultorio de su proveedor que sean sus intérpretes. Tiene derecho a un intérprete capacitado, y la Alianza paga por este servicio. Su proveedor puede llamar a

una línea telefónica especial para solicitar un intérprete que hable su idioma. Luego, usted y su proveedor hablarán a través del intérprete.

Si desea un intérprete, hágale saber al personal de la clínica qué idioma habla cuando llame para hacer una cita. Pídales que llamen al servicio de intérpretes por la línea de interpretación de la Alianza

cuando llegue a la clínica.

Como miembro de la Alianza, usted tiene derecho a:

■ **Servicios de un intérprete** en su idioma para ayudarle a hablar con su:

- Proveedor
- Otro proveedor de atención médica
- Plan de salud

En la mayoría de los casos, se utilizan intérpretes telefónicos. Para situaciones complejas, se puede aprobar un intérprete en persona antes de su cita.

Algunos de los idiomas disponibles incluyen:

Árabe	Mixteco
Cantonés	Portugués
Farsi	Ruso
Hmong	Español
Japonés	Tagalo
Coreano	Vietnamita

■ **Las cartas y avisos por escrito** que afectan su cobertura de atención médica también se ofrecen en español y hmong. Podemos ayudarle a leer estos documentos si habla un idioma que no sea inglés.

Para hablar a través de un intérprete o leer los documentos que recibe, llame a **Servicios a los Miembros** al **1-800-700-3874**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. o la Línea de Asistencia de Audición o del Habla al **1-800-735-2929** (TTY: Llame al **7-1-1**).



Estamos comprometidos con su satisfacción

Queremos que esté satisfecho con su cuidado de salud y con nuestro servicio. Pero a veces es posible que no se sienta satisfecho. Si ese es el caso, queremos saberlo.

Si la queja [es] sobre el consultorio de su proveedor, lo mejor es hablar con ellos

primero. Déjele saber a alguien del personal lo que sucedió. Pídale ayuda para solucionar el problema.

Lo mismo ocurre en el caso de una queja sobre atención en un hospital. Pida hablar con una enfermera, un trabajador social o un defensor del paciente.

En el caso de preguntas acerca de cobros, llame al departamento de facturación al número que aparece en su estado de cuenta. Hágalos saber qué seguro tiene. Pídale que le envíen el cobro a su seguro.

Si prefiere, puede contarnos

sobre el problema. Puede llamar a Servicios a los Miembros. También puede escribir una carta o llenar un formulario en nuestro sitio web en www.ccah-alliance.org.

Háganos saber si:

- No está satisfecho con el cuidado que recibe de su doctor
- No está satisfecho con los servicios que recibe de su plan
- No cree que el plan debería haberle negado ciertos servicios

Alguien va a investigar su queja. Haremos todo lo posible para ayudarlo. Si después de que tratemos de resolver su caso todavía no está satisfecho, le diremos qué medidas puede tomar después.

Su satisfacción es importante para nosotros. Díganos si usted no está satisfecho con un proveedor o con algo que hemos hecho.

Protegemos su privacidad

La información sobre su atención médica es personal y usted merece que se mantenga de esa manera.

Es por eso que hacemos todo lo posible para proteger su privacidad. Nos aseguramos de que la información de tipo personal sobre su salud se mantenga segura.

Podemos compartir su información para fines de tratamiento, pago y atención

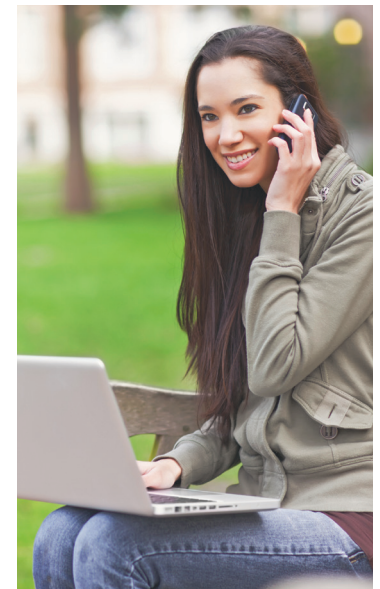
médica sin tener que pedirle permiso. Un ejemplo sería decirle a un proveedor que usted reúne los requisitos como miembro de la Alianza, para que pueda darle tratamiento. Hay otras situaciones en las que también podemos compartir información sin su permiso.

Estas están fijadas por la ley.

Si otras personas nos piden su información, fuera de lo que está permitido por la ley, usted debe indicarnos que nos permite dársela antes

de que lo hagamos. Con frecuencia revisamos la forma de mantener su información segura. Y continuaremos haciéndolo. Queremos que reciba una buena atención y tenga tranquilidad.

Si desea más información sobre nuestras prácticas de privacidad, consulte el aviso de prácticas de privacidad en la parte posterior de su Manual para Miembros/Constancia de Cobertura. El aviso también está disponible en nuestro sitio web, www.ccah-alliance.org.





¿Cuál es su nivel de satisfacción?

La respuesta a esta pregunta es importante para la Alianza. Queremos prestarle el mejor servicio posible. Por esta razón, la Alianza realiza una encuesta de satisfacción cada año. Esta encuesta nos da la oportunidad de escuchar su opinión sobre la atención y el servicio que recibe.

Solo seleccionamos algunos miembros de la Alianza para participar en esta encuesta. ¡Gracias a los que participaron! Usted ayudó a que los servicios de atención de salud sean mejores para todos. Nos gustaría resumir su opinión.

Nos ha informado que:

- Realmente está satisfecho con sus proveedores de atención médica
- Valora a la Alianza y el servicio que le prestamos

¡Nos complace escuchar su opinión! Compartiremos esta información

con nuestros proveedores. Aunque nos gusta escuchar cuando tenemos éxito, también nos gusta saber en qué podemos mejorar. Usted compartió que le es difícil de conseguir la atención que necesita de forma rápida

y que sus proveedores no pasan el suficiente tiempo con usted.

Nos gustaría que sepa que estamos trabajando duro para crear la mejor experiencia de atención médica que pueda recibir. Por ejemplo, ¿se ha enterado de la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza? Este es un buen punto para empezar cuando tiene preguntas sobre su salud. Recibirá consejos de expertos y respuestas rápidas a todas sus preguntas del cuidado de salud por parte de una atenta enfermera registrada.

Puede obtener más detalles en nuestra página web para miembros en www.ccah-alliance.org/members.html. Esté pendiente de otras nuevas formas en las que la Alianza está trabajando para ayudarle a conseguir la atención adecuada, en el momento adecuado, en el lugar correcto.

LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMERAS DE LA ALIANZA

Está a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana

¿Tiene preguntas sobre su salud? Si la respuesta es sí, ¡la Alianza puede ayudarle!

Llame GRATIS a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza

las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 1-844-971-8907 o la Línea de Asistencia de Audición o del Habla al 1-800-855-3000 (TTY: Llame al 7-1-1).

¿Necesita ayuda para manejar su salud? Llame a la Línea de Manejo de Casos al 1-800-700-3874, ext. 5512. O si desea obtener información sobre educación de salud, llame a la Línea de Educación de Salud al 1-800-700-3874, ext. 5580.

Puede hablar con alguien en nuestro equipo de Manejo de Casos de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

la vida
saludable

LA VIDA SALUDABLE se publica para los miembros y socios comunitarios de CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH, 1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley, CA 95066, teléfono 831-430-5500 ó 1-800-700-3874, ext. 5508, sitio web www.ccah-alliance.org.

La información de LA VIDA SALUDABLE proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, sírvase comunicarse con su proveedor de cuidado médico.

Se pueden usar modelos en fotos e ilustraciones.

Member Services Director

Editor

Health Education Coordinator III

Health Programs Supervisor

Jan Wolf

Erin Huang

Mao Moua

Sandra Orozco

Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.