

la vida saludable

Septiembre 2016
Volumen 22, Número 3

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



PROTEJA A SUS SERES QUERIDOS

¡Vacúnese contra la gripe!

Puede parecer temprano, pero ahora es el momento justo para vacunarse contra la gripe. La Alianza recomienda que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen cada año. Recomendamos vacunarse cuando la vacuna esté disponible en la oficina de su doctor, por lo general a fines del verano o principios del otoño.

¿Por qué es bueno vacunarse contra la gripe? Puede evitar una enfermedad grave.

En general, la gripe se presenta rápidamente. Los síntomas pueden incluir fiebre alta, escalofríos, dolor de cabeza, agotamiento, dolor de garganta, tos y dolor en todo el cuerpo.

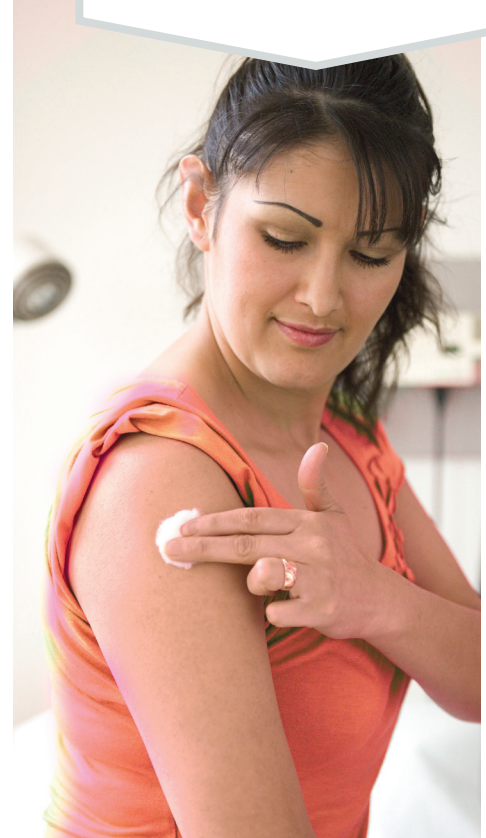
Aunque los síntomas sean leves, cuando su familia contrae gripe, todos pierden días de trabajo y escuela.

La gripe se contagia rápidamente, antes de que uno empiece a sentirse mal. No es necesario que las personas con gripe se sientan mal para contagiarla a otros. Pueden contagiarla cuando se sienten bien, antes de que

comiencen a tener síntomas. Esto puede ocurrir cuando:

- Tosen, estornudan o simplemente hablan cerca de otras personas
- Tocan un objeto o estornudan sobre un objeto que alguien toca después

Hay muchos tipos de vacunas contra la gripe. Hable con su doctor sobre el tipo de vacuna contra la gripe que es mejor para usted. ¡Es el momento de protegerse y proteger a su familia!



» AVISO IMPORTANTE:
Servicios a los Miembros no estará disponible para atender llamadas en las siguientes fechas y horarios debido a reuniones generales y departamentales:

7 de septiembre
Cerrado todo el día

15 de septiembre
Cerrado desde las 12:15 p.m.
hasta las 4:15 p.m.

13 de octubre
Cerrado desde las 11:15 a.m.
hasta las 4:15 p.m.

15 de diciembre
Cerrado desde las 10:45 a.m.
hasta las 3:15 p.m.



EL BANCO DE COMIDA

Más que alimentar, ayuda a cuidar la salud

Aunque nuestro estado es el principal proveedor de alimentos del mundo, algunas personas no tienen acceso a alimentos saludables y de bajo costo aquí mismo. ¡Su banco de comida local puede ayudar! La meta principal del banco de comida es alimentar a quienes lo necesiten. Para ello recauda, guarda y redistribuye alimentos a personas y a agencias sin fines de lucro que cuidan a personas mayores, personas necesitadas y personas con condiciones de salud.

Pero no se trata solo de comida, también de salud y bienestar y de garantizar que todos tengan acceso a alimentos saludables. Además de brindar comida, el banco de comida busca

mejorar la salud general de todos sus participantes. Los bancos de comida entregan frutas y verduras frescas y algunos ofrecen educación sobre nutrición y clases de actividad física.

Si a usted o alguien que conoce se le dificulta conseguir alimentos saludables, el banco de alimentos es un recurso excelente. En cada una de nuestras tres áreas de servicio hay un banco de comida local. Para recibir ayuda, las personas deben: 1) presentar pruebas de que viven en el área de servicio, y 2) cumplir con los requisitos de ingreso.

Para ver las fechas de eventos o pedir más información, llame al banco de comida local o visite el sitio web:

Condado	Número de teléfono	Sitio web
Monterey	831-758-1523	www.foodbankformontereycounty.org
Merced	209-726-3663	www.mercedcountyfoodbank.org
Santa Cruz	831-722-7110	www.thefoodbank.org

Cambios en el formulario

Nombre de la medicina	Cambios
Adapaleno gel 0.1%	Agregado
Azitromicina, paquete	Agregado
Budesonida, ampollas	Se elimina la restricción de límite de edad
Diclofenac gel 1%	Agregado
Disulfiram, pastillas	Agregado
Divalproex sódico, pastillas de liberación prolongada	Agregado
Glipizida de liberación prolongada	Agregado
Lidocaína 5%, parches	Agregado
Succinato de metoprolol de liberación sostenida 24HR	Agregado
Metronidazol crema 0.75%	Agregado
Repaglinida	Agregado
Spiriva respimat	Agregado
Tretinoína gel (todas las concentraciones)	Agregado
Valaciclovir, pastillas	Agregado





No falte a sus citas al doctor

Una cita que no querrá perderse es su cita con el doctor.

Hacerse todos los chequeos, pruebas y seguimientos que necesita puede ayudarle a mantenerse sano.

Tenga un calendario a mano y anote las citas en cuanto las programe. Esto puede ayudarle a recordar cuándo tiene cita programada.

Si no puede ir a una cita, llame a la oficina de su doctor en cuanto pueda. De este modo, en la oficina pueden usar ese tiempo para programar una cita con otro paciente. Y pueden darle un nuevo día y hora de cita para usted.

Si falta a tres o más citas en un año, el doctor puede decidir qué no ya desea atenderlo. Por eso trate de cumplir con sus citas y ser puntual. O llamar con anticipación para cambiar su

cita se surge algo. Cumplir con las citas al doctor es una parte importante de mantenerse saludable.

Cumpla con sus citas y gane una tarjeta de regalo de \$50.

Sabe que cumplir con las citas al doctor es importante para mantenerse saludable. Pero ahora hay otra razón para asegurarse de no faltar a sus citas. Los miembros de la Alianza que cumplan con las visitas al doctor participarán en un sorteo.

Cada mes, la Alianza escogerá a un ganador a entre los miembros de cada condado —Santa Cruz, Monterey y Merced para ganar una tarjeta de regalo de \$50. Solo pueden participar los miembros que no han faltado a ninguna cita con un doctor en los últimos seis meses. Por eso, asegúrese de no faltar a sus citas. ¡Podría ganar!

(TTY: Llame al 7-1-1)

Comunicación con su Proveedor de Cuidado Primario

Cuando se trata del cuidado de la salud, los pacientes tienen una función importante. Una manera de aceptar su función en su cuidado de la salud es tener una buena comunicación con su Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en Inglés). Una comunicación clara y honesta entre usted y su PCP puede ayudarles a ambos a formar un enlace seguro. Esto significa que puede expresar sus preocupaciones y tomar decisiones informadas sobre el cuidado de su salud. Sabemos que no siempre es fácil hablar con su PCP. Las preguntas a continuación pueden ayudarle a usted y a su PCP a hablar sobre sus preocupaciones de salud durante su cita.

Pregunta	Ejemplo
¿Qué es lo que estoy mirando o sintiendo que quiero que revise el doctor?	Me duele el oído izquierdo cada vez que me sueno la nariz.
¿Cuándo comenzó?	Hace una semana más o menos, cuando me resfrié.
¿Qué lo alivia o empeora?	Empeora cuando me sueno la nariz y me siento mejor por la mañana después de tomar un baño.
¿Qué preguntas tengo y qué es lo que me preocupa?	¿Cuándo empezaré a sentir mejor? ¿La medicina tiene efectos secundarios?

Otros consejos:

- Lleve una lista de todas las medicinas que está tomando.
- Considere pedirle a un amigo o familiar que lo acompañe.
- Si tiene alguna necesidad especial, dígale a su PCP. Esto incluye necesidades médicas especiales como acceso en silla de ruedas o servicios de intérprete.
- Pregunte cual es la norma de la oficina del doctor si falta a las citas. En algunas oficinas cobran un cargo si falta a una cita.

Medi-Cal y la Alianza: ¿cuál es la diferencia?

Medi-Cal y la Alianza no son lo mismo.

Medi-Cal es un programa estatal y federal que la gente solicita. Si reúne los requisitos, es elegible para recibir servicios de cuidado de salud. Central California Alliance for Health (la Alianza) es el plan de salud para la mayoría de las personas que tienen Medi-Cal en los condados de Santa Cruz, Monterey y Merced.

Medi-Cal. La oficina local de Medi-Cal de su condado determina si usted es elegible. Si recibe el Seguro de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income; SSI, por sus siglas en inglés) a través del Seguro Social, su

elegibilidad para Medi-Cal es a través del Seguro Social.

Si es elegible para Medi-Cal, recibirá una Tarjeta de Identificación de Beneficios (Benefits Identification Card; BIC, por sus siglas en inglés) por correo. El primer mes o los primeros dos meses, tendrá Medi-Cal del “estado” o “pago por servicio”. Puede ver a cualquier doctor que trabaje con Medi-Cal. El doctor le mandará el cobro al estado.

Llame a la oficina del Seguro Social o de Medi-Cal de su condado para:

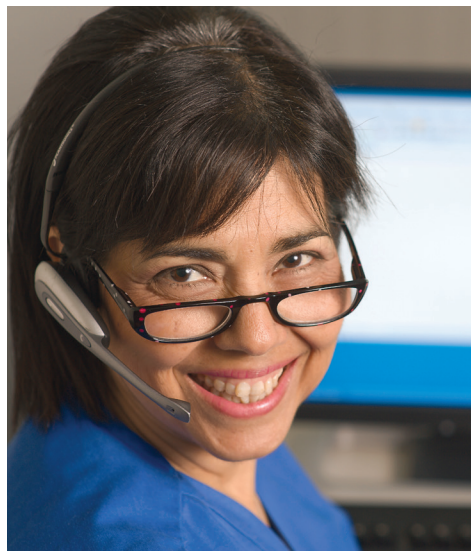
- Preguntar si se aprobó su Medi-Cal o si sigue siendo elegible
- Preguntar cuándo debe renovar su Medi-Cal (Medi-Cal se renueva una vez

al año)

- Informar si tiene un nuevo domicilio y número de teléfono
- Informar que se muda a otro condado para que le puedan transferir su Medi-Cal
- Informar de un cambio en los ingresos o la cantidad de miembros de su familia
- Pedir una Tarjeta de Identificación de Beneficios nueva
- Informar si tiene otro seguro de salud o si tenía otro seguro de salud que ahora ya no tiene

La Alianza. Quedará inscrito automáticamente en la Alianza uno o dos meses después de que comience a

¡Lo atendemos con una sonrisa!



¿**A**lguna vez se preguntó quién responde el teléfono cuando llama a Servicios a los Miembros?

Nuestros Representantes de Servicios a los Miembros (Member Services Representatives; MSR, por sus siglas en inglés) son profesionales atentos y dedicados. Responden sus llamadas de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Están preparados para ayudarle con todo lo siguiente:

- Informarle cómo funciona el plan de salud
- Responder preguntas sobre sus

beneficios

- Explicar cómo puede recibir cuidado médico y servicios con cobertura
- Indicarle los doctores y las clínicas a las que puede ir
- Ayudarle a elegir o cambiar de Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider; PCP por sus siglas en Inglés)
- Ayudarle si tiene inquietudes o quejas

Nuestros MSR viven y trabajan en las comunidades donde prestamos servicios. Y todos ellos comparten el deseo de brindarle el mejor servicio posible. Tenemos representantes que

Condado	Oficina de Medi-Cal	Seguro Social
Santa Cruz	1-888-421-8080	1-800-780-1106
Monterey	1-877-410-8823	1-877-696-9397
Merced	209-385-3000	1-888-632-7069

tener Medi-Cal. Cuando eso suceda, le enviaremos una tarjeta de identificación de la Alianza y un paquete de miembro nuevo. El paquete incluye información importante sobre cómo trabaja el plan y los doctores que puede ver. Debe elegir a un doctor o clínica regular. Este doctor será su Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider; PCP por sus siglas en Inglés). Si no elige a un PCP durante el primer mes, nosotros lo pondremos en contrato con uno.

La Alianza cubre la mayoría de los servicios de Medi-Cal, pero no todos. Los servicios dentales están cubiertos por el Programa Denti-Cal. Su número de teléfono es **1-800-322-6384**.

Llame a la Alianza para:

- Conocer cómo trabaja el plan de salud y qué servicios están cubiertos
 - Elegir un doctor o cambiar de doctor
 - Pedir una nueva tarjeta de identificación de la Alianza
 - Informarnos si no está contento con su doctor, el cuidado que recibe o una decisión que haya tomado la Alianza
- Puede comunicarse con la Alianza al **1-800-700-3874**.

Mantenga su cobertura: no olvide renovar su Medi-Cal.

Medi-Cal se renueva una vez al año. La fecha depende del momento en que empezó su elegibilidad. Las renovaciones las hacen las oficinas de Medi-Cal del condado, no la Alianza.

Si la oficina de Medi-Cal necesita su información para renovar sus beneficios, le enviarán un aviso. Si se mudó desde que se inscribió, llame a la oficina de Medi-Cal para darles su nuevo domicilio. Si recibe un aviso de renovación, allí encontrará información sobre lo que debe hacer y cuándo debe hacerlo. Es importante que de toda la información que le piden antes de la fecha fijada. Si no lo hace, sus beneficios de Medi-Cal acabarán.

Si pierde su Medi-Cal, perderá su cobertura de cuidado de salud. Ya no será miembro de la Alianza. Puede solicitar nuevamente la cobertura, pero es posible que haya un periodo sin cobertura.

Si tiene Medi-Cal a través del Seguro Social porque recibe el Seguro de Ingreso Suplementario, el proceso es diferente. El Seguro Social le avisará si se necesita información para que continúe siendo elegible.

hablan inglés, español y hmong. Y si habla otro idioma, usarán un servicio telefónico de intérprete.

Para ayudarnos a atenderle mejor cuando llame:

- Tenga a mano su número de identificación de miembro: lo encontrará en su tarjeta de la Alianza.
- Explique claramente el motivo de su llamada.
 - ¿Necesita ayuda para encontrar un doctor?
 - ¿Le gustaría cambiar de doctor?
 - ¿Tiene preguntas sobre sus beneficios?

Usted y su salud son importantes para nosotros. Llámenos al **1-800-700-3874** si tiene preguntas,

Visite nuestro sitio web

¿Sabía que puede hacer muchas cosas desde nuestro sitio web? Si tiene acceso a Internet, puede:

- Ver cuáles son sus beneficios
- Averiguar qué medicinas cubrimos
- Pedir una nueva tarjeta de identificación de la Alianza
- Buscar un proveedor

- Presentar una queja
- Encontrar una copia del Manual para Miembros/Constancia de Cobertura

Simplemente visite **www.ccah-alliance.org** y haga clic en la sección "Miembros". Escoja su plan de salud y luego seleccione del menú de enlaces a la izquierda.

si necesita ayuda o tiene inquietudes sobre su cuidado como miembro de la Alianza. También puede hacer muchas

cosas en línea. Vea la información más arriba sobre todo lo que puede hacer desde nuestro sitio web.



Consejos de salud para mujeres de todas las edades

Cuidarse y tomar decisiones saludables puede ser útil para protegerse y proteger a sus seres queridos. Los exámenes regulares de la salud del sistema reproductivo son parte importante para mantenerse saludable. Estos son cinco consejos para la salud de la mujer:

- 1. Aprenda** cómo funciona el sistema reproductivo y qué cosas son normales para usted. Saber esto le servirá para decidir si debe ver a un doctor.
- 2. Vacúnese contra el virus del papiloma humano (VPH).** Las niñas pueden recibir la vacuna contra el VPH a partir de los 11 o 12 años. Las niñas y mujeres de 13 a 27 años deben recibir la vacuna si no la recibieron antes.
- 3. Hágase una prueba de infecciones de transmisión sexual (ITS).** Cuando una mujer empieza a tener actividad sexual, se recomienda que visite su doctor para que le realicen las pruebas de detección de ITS, VIH y cáncer de cuello de útero (prueba de Papanicolaou). También puede hablar con su doctor sobre opciones de control natal para evitar embarazos no planificados.
- 4. Programe chequeos y pruebas.** Las mujeres deben hacerse chequeos

y pruebas, incluyendo la prueba de Papanicolaou y la prueba de VPH, cada tres años hasta que cumplen 65 años como mínimo. Estas pruebas son importantes para detectar cáncer. Siga visitando al doctor para las pruebas cuando ya no vaya a tener más hijos y no tenga su periodo. El riesgo de muchos tipos de cáncer aumenta con la edad. El tratamiento del cáncer es más efectivo cuando el cáncer se detecta a tiempo.

5. Revítese sus senos para detectar bultos o anomalías una vez al mes, unos días después de que termine su período. Hable con su doctoro sobre cuándo y con qué frecuencia las mamografías son adecuadas para usted.

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¡La Alianza puede ayudarle!

Llame a la **Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza GRATIS** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-844-971-8907**. ¿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 educativa de la salud, llame a la **Línea de Educación de Salud** al **1-800-700-3874, ext. 5580**. Puede hablar con alguien de nuestro equipo de Manejo de Casos de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

»TOME ACCIÓN. Obtenga más información en www.womenshealth.gov o llame a la línea de ayuda de la Oficina para la Salud de la Mujer (Office of Women's Health) al **1-800-994-9662** de lunes a viernes de 6 a.m. a 3 p.m.