

la vida saludable

Marzo 2017
Volumen 23, Número 1



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



Programa de Transiciones de Cuidado (Care Transitions Program)

La transición de un hospital o centro de enfermería especializado (Skilled Nursing Facility; SNF, por sus siglas en inglés) al hogar después de ser dado de alta

puede ser difícil. Es por eso que la Alianza ha tomado medidas adicionales para ayudar a los miembros a tener una transición sin complicaciones. El Programa de Transiciones de Cuidado de la Alianza garantiza que los miembros obtengan cuidado coordinado y continuo después de ser dados de alta o trasladados a sus hogares. Hay muchas razones por las que los miembros pueden regresar al hospital, incluyendo:

- No pueden dar seguimiento con un Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés).
- No toman los medicamentos según las indicaciones.
- Problemas de comunicación entre los centros de cuidado.

El Programa de Transiciones de Cuidado de la Alianza ayuda a los miembros de las siguientes formas:

1. Llama a los miembros o a sus cuidadores dentro de tres días después del alta del miembro.
2. Evalúa si el miembro tiene una cita de seguimiento con su PCP después de la hospitalización dentro de 14 días después del alta.
3. Revisa los documentos del alta con el miembro o su cuidador.
4. Ayuda a averiguar si se ordenaron nuevos medicamentos.

Si hay preguntas, el miembro o su cuidador serán dirigidos a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza o a su PCP. Nuestro personal también llamará al personal del hospital, el consultorio del PCP o departamentos dentro de la Alianza para coordinar el cuidado del miembro. Esto garantiza que haya una transición sin complicaciones.

Si tiene preguntas sobre el Programa de Transiciones de Cuidado de la Alianza, llame al **1-800-700-3874, ext. 5517.**

» AVISO IMPORTANTE:

Servicios a los Miembros no estará disponible el 16 de marzo de 12:15 p.m. a 4:15 p.m. debido a una reunión de la compañía.



Pruebas de detección de depresión

La depresión es una condición de salud mental grave y común que afecta a más de 16 millones de personas en los Estados Unidos.¹ La depresión afecta a las personas de diferentes formas; por ejemplo, es posible que una persona:

- Quiera dormir mucho o tenga problemas para dormir.
- Tenga problemas para concentrarse o recordar cosas.

Hay muchas maneras de tratar la depresión. El primer paso es averiguar si corre el riesgo de tenerla.

- Se sienta triste, con ansiedad o culpable.
- Piense en hacerse daño.

Como la depresión se manifiesta de diferentes formas, muchas personas que están deprimidas pueden no saberlo. Otras pueden pensar que están deprimidas pero tienen miedo o les da vergüenza pedir ayuda.

Las personas con depresión necesitan tratamiento, igual que para cualquier otra enfermedad. La Alianza quiere asegurarse de que los miembros que

necesitan ayuda la puedan recibir. Hay muchas maneras de tratar la depresión. El primer paso es averiguar si corre el riesgo de tenerla. Para detectar la depresión, los proveedores de cuidado de salud de la Alianza le preguntarán si siente tristeza o desesperanza o si pierde el interés en hacer las cosas. También pueden preguntar sobre el apetito y el nivel de energía. Las respuestas a estas preguntas ayudan a los proveedores a saber si una persona está deprimida y a decidir cuál sería el mejor tipo de tratamiento para ellos.

La Alianza tiene el compromiso de asegurarse de que usted esté lo más saludable posible, y el bienestar mental es una parte importante de su salud.

1: nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/major-depression-among-adults.shtml

Servicios de interpretación de Lenguaje de Señas Americano de la Alianza

¿Sabía que la Alianza ofrece servicios GRATIS de interpretación de Lenguaje de Señas Americano (American Sign Language; ASL, por sus siglas en inglés) para miembros de la Alianza que son sordos o tienen problemas auditivos? Trabajamos duro para garantizar que los miembros de la Alianza puedan hablar con un Proveedor de Cuidado Primario acerca de sus necesidades de cuidado de salud. Para más información sobre los servicios de interpretación de Lenguaje de Señas Americano de la Alianza, llame a la Línea de Educación de Salud al 1-800-700-3874, ext. 5580. También puede llamar a la línea GRATUITA del Servicio de Retransmisión de California (TTY: Llame al 1-800-735-3000).



Consejos para prevenir las caídas

A medida que envejecemos, los cambios físicos, los problemas de salud y a veces los medicamentos que se toman para tratar esos problemas hacen que las caídas sean más comunes. Pero se pueden evitar, y hay medidas simples que puede tomar para prevenir las caídas.

Cosas que puede hacer para prevenir las caídas:

- **Haga ejercicio para mejorar el equilibrio y la fuerza.** Un buen ejercicio para probar es el yoga.
- **Diga algo.** Hable con su familia y/o Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider, PCP, por sus siglas en inglés) si se ha caído o se siente inestable.
- **Revise sus medicamentos.** Pídale al doctor o farmacéutico que revise todos

los medicamentos que toma. A medida que envejece, la forma en la que el cuerpo responde a los medicamentos puede cambiar y hacer que las caídas sean más probables. Hágale saber al PCP si tiene efectos secundarios.

- **Hágase una revisión de la vista.** La mala visión puede aumentar las posibilidades de caerse y se puede corregir.
- **Use zapatos adecuados.** Considere cambiar su calzado como parte de su plan de prevención de caídas. Los tacones altos, las pantuflas blandas y los zapatos con suelas resbaladizas pueden hacer que resbale, tropiece y se caiga.
- **Elimine los riesgos en el hogar.** La mayoría de las caídas ocurren en el hogar. Por eso, quite las alfombras pequeñas, mantenga los pisos



ordenados y asegúrese de que su hogar tenga mucha luz.

- **Use dispositivos de ayuda.** Coloque barras para sostenerse en el baño e instale barandales y luces en todas las escaleras.

» Para obtener más información, visite los sitios web: cdc.gov/steadi y stopfalls.org/what-is-fall-prevention/fp-basics.

Marzo es el Mes Nacional del Riñón

El Mes Nacional del Riñón se celebra en marzo, pero puede tomar medidas para prevenir la enfermedad de los riñones en cualquier momento del año. La enfermedad de los riñones ocurre cuando los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre como deberían. Este daño puede hacer que se acumulen desechos en el cuerpo. También puede provocar otros problemas que pueden dañar su salud. Para la mayoría de las personas, el daño a los riñones ocurre lentamente al paso de los años, por lo general debido a la diabetes o la presión arterial alta. Esto se llama enfermedad renal crónica.

La enfermedad de los riñones es un problema que está creciendo. Más de 20 millones de estadounidenses pueden tener la enfermedad de los riñones, y muchos más están en riesgo. Cualquier persona puede desarrollar la enfermedad de los riñones, no importa la edad o la raza, pero los afroamericanos, los hispanos y los indios americanos tienden a tener un mayor riesgo de insuficiencia renal. Esto se debe sobre todo en estas comunidades a que se ven índices más altos de diabetes y presión arterial alta. También puede haber otros motivos.

Los principales factores de riesgo para desarrollar la enfermedad de los riñones son:

- Diabetes.
- Presión arterial alta.
- Enfermedad del corazón.
- Antecedentes familiares de insuficiencia renal.

Para aprender más sobre estos factores de riesgo, hable con su doctor acerca de cómo puede prevenir la insuficiencia renal y qué puede hacer para mantener sus riñones saludables. Haga una cita hoy para una prueba para detectar la enfermedad de los riñones.

» Para obtener más información, visite el sitio web: niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones.

CÓMO HACER UNA CITA

¿Cuánto tiene que esperar?

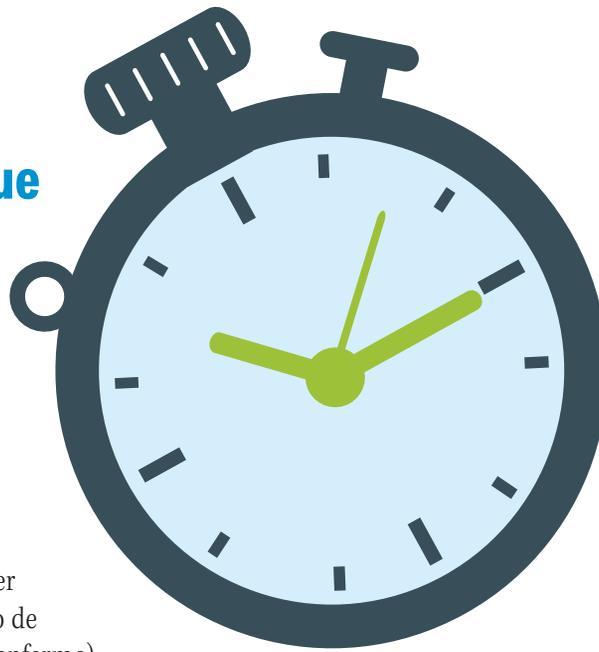
Sabemos que es importante que reciba el cuidado cuando lo necesita. Pero no siempre es posible que un doctor lo vea enseguida. Quizás tenga que esperar un poco más para algunos tipos de citas que para otras. Por ejemplo, debería poder conseguir una cita para cuidado de urgencia (cuidado cuando está enfermo) antes que una cita para un chequeo regular.

Trabajamos con los doctores y las clínicas de nuestra red para asegurarnos de que pueda recibir cuidado cuando lo necesita. Siempre lo hemos hecho porque sabemos que es importante.

Los planes de salud en California tienen que cumplir con ciertos estándares para el acceso al cuidado. Las reglamentaciones para que exista esta ley se llaman acceso oportuno a servicios de cuidado de salud que no son de emergencia (Timely Access to Non-Emergency Health Care Services). Hay diferentes normas para diferentes tipos de citas.

En el cuadro de abajo están las normas para los diferentes tipos de citas. El tiempo de espera para una cita puede ser más largo si el proveedor cree que esperar un poco más no será malo para su salud.

Si cree que no recibe cuidados cuando los necesita, llame a Servicios a los Miembros al **1-800-700-3874**.



¿Confundido con las referencias y autorizaciones?

¿Sabe cuándo necesita una referencia de su Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés) antes de obtener un servicio? ¿Cuál es la diferencia entre una referencia y una autorización? ¿Puede ir a un proveedor no contratado? ¿Y a un doctor fuera del área?

Las reglas de su plan de salud pueden ser confusas. Pero si no las sigue, sus servicios podrían no estar cubiertos. Esta información le ayudará a seguir las reglas de su plan.

Referencias. Si a usted le asignan un PCP de la Alianza, debe tener una referencia para ver a otro doctor. Hay algunas excepciones. Consulte el cuadro a la derecha para ver una lista de algunas excepciones.

Si su PCP piensa que usted tiene que ver a otro doctor, llenará una forma de referencia para una consulta. Su PCP envía una copia al doctor al que lo refieren y una copia a la Alianza. Con la referencia, el otro doctor y la Alianza saben que su PCP ha aprobado la visita. Si no tenemos una referencia, no pagaremos el cobro del otro doctor.

Referencias autorizadas. En la mayoría de los casos, su PCP hará una referencia a un doctor de nuestra área de servicio. Nuestra área de servicio incluye los condados de Santa Cruz, Monterey y Merced. Si su PCP lo refiere a un doctor fuera de nuestra área de servicio, el doctor tendrá

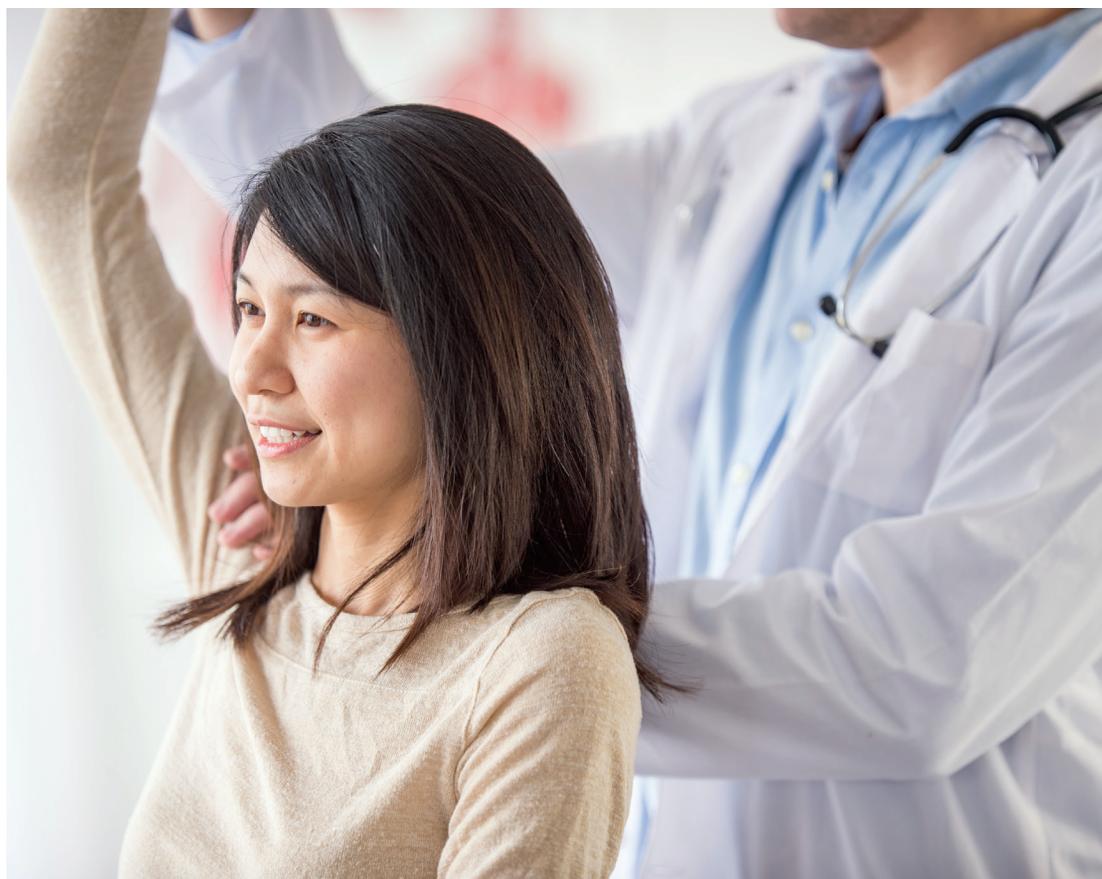
Tipo de cuidado que necesita	Tiempo para conseguir una cita
Cuidado de urgencia	Dentro de las 48 horas desde que llama
Cuidados primarios que no son urgentes	Dentro de los 10 días hábiles desde que llama
Cuidados especiales que no son urgentes	Dentro de los 15 días hábiles desde que llama
Cuidados de salud mental que no son urgentes y no los da un médico	Dentro de los 10 días hábiles desde que llama
Servicios de diagnóstico que no son urgentes	Dentro de los 15 días hábiles desde que llama

que obtener nuestra aprobación (también llamada autorización) con anticipación. Esto se llama **referencia autorizada**. Se llama así porque tenemos que autorizar, o aprobar, la referencia antes de que usted pueda ver al otro doctor.

Si es miembro de los programas Alliance Healthy Kids, IHSS o Medi-Cal Access, necesitará una referencia autorizada si su PCP lo refiere a un doctor que no tiene contrato con la Alianza, aunque esté en nuestra área de servicio.

Autorización previa. La Alianza tiene que aprobar algunos servicios, procedimientos, medicamentos y equipos antes de que usted los obtenga. Esto se llama **autorización previa**. El proveedor que va a brindar el servicio debe completar una **solicitud de autorización previa**. El proveedor nos la manda por Internet, fax o correo. Nosotros revisamos la solicitud y cualquier registro médico que el proveedor nos envíe. Si el servicio, procedimiento, medicamento o equipo es médicamente necesario y es un beneficio cubierto, aprobaremos la solicitud. Informaremos al proveedor y luego usted puede obtener el servicio. Si negamos una solicitud, se lo comunicaremos a usted y al proveedor. Usted podrá presentar una queja si no está de acuerdo con nuestro rechazo.

» **MÁS INFORMACIÓN.** Para obtener una lista completa de los servicios que no requieren referencia, consulte su Constancia de Cobertura/Manual para Miembros.



Algunos servicios que no requieren referencia:

» Servicios de emergencia.

Los miembros de Medi-Cal de la Alianza pueden obtener los servicios a continuación de cualquier proveedor que acepte Medi-Cal de la Alianza. Todos los demás miembros de la Alianza deben ir a un proveedor contratado en el área de servicio de la Alianza.

- » Servicios de planificación familiar: incluye prueba de embarazo y control natal.
- » Servicios sensibles: incluye pruebas y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual y finalización del embarazo.

Los miembros de Medi-Cal de la Alianza pueden obtener los servicios a continuación de cualquier proveedor de obstetricia/ginecología del área de servicio de la Alianza que acepte Medi-Cal de la Alianza. Todos los otros miembros de la Alianza deben ir a un proveedor de obstetricia/ginecología contratado en el área de servicio de la Alianza.

- » Examen anual de rutina para la mujer, prueba de Papanicolaou y examen del seno.
- » Servicios de embarazo.

Hay otros servicios que no requieren referencia. Para obtener más información, consulte su Constancia de Cobertura/ Manual para Miembros.



Podemos ayudarle a buscar un doctor

Una de las mejores maneras de mantenerse sano es tener una relación estrecha con un doctor. Si todavía no tiene uno, podemos ayudar.

» Para buscar un doctor de nuestra red, llame a Servicios a los Miembros al **1-800-700-3874**. O puede utilizar nuestro Directorio de Proveedores en línea en nuestro sitio web, **ccah-alliance.org**.

Este simple paso puede llevarle a una vida más saludable.

¿Qué es un PCP?

Piensese en su Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés) como si fuera su puerta de entrada al mundo del cuidado de salud.

Cuando se enferme y cuando necesite consejos para mantenerse sano, deberá ir con el primero.

Los PCP pueden ser doctores de medicina general o familiar, pediatras o internistas. También puede elegir una clínica o un grupo médico como su PCP. Entre otras cosas, su PCP:

- Guiará todo su cuidado de salud.
- Será a quien usted verá para el cuidado regular y cuando esté enfermo.
- Ayudará a prevenir problemas de salud.
- Lo referirá a otros doctores según sea necesario.

Con el tiempo, su PCP conocerá su historial de salud y le ayudará a elegir buenas opciones para que pueda mantenerse sano.

Cómo elegir su doctor, grupo o clínica. Para encontrar un PCP, busque en el Directorio de Proveedores en la sección de PCP. O, para encontrar la información más actualizada, visite nuestro sitio web, **ccah-alliance.org**.

1. Haga clic en la página “Miembros”.
2. Luego haga clic en la caja azul “Directorio de Proveedores” a la izquierda.
3. Vaya a “1. Busque en el Directorio de Proveedores en el sitio web” y luego seleccione su idioma.
4. Se abrirá una nueva ventana. Elija su plan de salud (Medi-Cal, IHSS o Programa Medi-Cal Access) en el menú desplegable de Plan de Salud.
5. Elija “Los Médicos de Cuidado Primario (PCP)” en el menú desplegable de la Categoría del Proveedor.
6. Asegúrese de buscar un PCP que acepte nuevos pacientes. Para encontrar un PCP que acepte nuevos pacientes, marque la casilla “Acepta Nuevos Pacientes”.
7. Luego elija su condado y haga clic en “Empezar a Buscar”.
8. Una vez que haya elegido a un doctor, llame a Servicios a los Miembros para decirnos qué proveedor quiere.

Si usted estaba establecido como paciente con un PCP de nuestra red antes de ser miembro de la Alianza y quiere ver si puede elegir a ese doctor como su PCP de la Alianza, llame a Servicios a los Miembros. Necesitaremos una aprobación del proveedor. Ser un paciente establecido quiere decir que usted veía a ese doctor regularmente durante el año anterior.

Recorte y guarde los pasos para encontrar un PCP.



¿Por qué es importante que se haga el Examen Médico Inicial?

La Alianza y su Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés) están aquí para ayudarle a mantenerse sano. Puede comenzar por visitar a su PCP para completar el Examen Médico Inicial (Initial Health Assessment; IHA, por sus siglas en inglés) dentro de los primeros cuatro meses de hacerse miembro de la Alianza.

Todos sabemos que las emergencias pueden ocurrirnos a cualquiera de nosotros en cualquier momento. En el caso de una emergencia, es importante estar establecido con un PCP que conozca su historial y sus problemas de salud. Los PCP

son su primera línea de defensa para que usted se ponga bien y se mantenga sano.

El examen IHA es importante porque incluye pruebas de prevención. Muchos problemas de salud, si se detectan temprano, pueden remediarse con cambios de estilo de vida. Cuanto más aprenda sobre su salud, más preparado estará para tomar mejores decisiones.

También puede ver el examen IHA

como una oportunidad de ver si su nuevo doctor es bueno para usted. Así como su doctor obtiene información sobre usted, usted también puede conocerlo/la.

Este examen está completamente cubierto por la Alianza y no tiene ningún costo para usted. Para hacer una cita, llame a su PCP. (El número de teléfono está en la parte de enfrente de su tarjeta de la Alianza).

» **¡MANTÉNGASE SANO Y GANE!** ¿Sabía que si se realiza el IHA dentro de los primeros cuatro meses de hacerse miembro de la Alianza, pondremos su nombre en una rifa mensual para la oportunidad de ganarse una tarjeta de regalo de \$50?

Cambios en el formulario

Nombre de la medicina	Se usa para tratar	Acción
» Lipofen 50mg » Lipofen 150mg	Colesterol	Eliminado
» Antara 43mg » Antara 130mg	Colesterol	Eliminado
» Budesonide EC	Enfermedad de Croÿ	Eliminado
» Pepcid	Úlceras estomacales, ERGE	Eliminado
» Zantac	Úlceras estomacales, ERGE	Eliminado
» Lialda, Asacol HD, Delzicol	Colitis ulcerativa	Eliminado
» Incruse Ellipta	Asma, EPOC	Agregado
» CellCept	Inmunodepresor	Agregado
» Prograf	Inmunodepresor	Agregado
» Trilipix 45mg	Colesterol	Agregado

Si el medicamento que ha estado tomando durante un tiempo es eliminado de esta tabla de cambios en el formulario, es posible que pueda continuar tomando el mismo medicamento. Hable con su doctor si tiene alguna pregunta.



Dejar de fumar es difícil

Muchos exfumadores dicen que dejar de fumar fue lo más difícil que hicieron en la vida. Sin embargo, millones de personas lo lograron, y usted también puede hacerlo. Dejar de fumar implica práctica, flexibilidad, compromiso y esfuerzo. Está bien si se cometen errores —uno aprende algo nuevo sobre dejar de fumar cada vez que lo intenta, y somos mucho más fuertes la próxima vez que lo intentamos. El primer paso del proceso de dejar de fumar es descubrir por qué sentimos la necesidad de fumar. Si usted lo descubre, puede prepararse para encontrar las mejores maneras de dejar de fumar y vivir una vida sin tabaco.

La mejor forma de dejar de fumar es con una combinación de consejería y medicamentos.

La mejor forma de dejar de fumar es con una combinación de consejería y medicamentos. Tanto la consejería en persona como por teléfono son efectivas. Los programas para dejar de fumar ayudan a los fumadores a manejar y enfrentar los problemas que tienen cuando intentan dejar el cigarrillo. Estos programas enseñan a resolver problemas y otras destrezas para hacer frente a la situación. Hable con su doctor para buscar la opción que le dé mejores resultados.

La Alianza tiene el compromiso de apoyar a los miembros que desean dejar de fumar y/o consumir productos con tabaco. Para lograr esto, la Alianza ofrece beneficios y servicios para dejar de fumar a través del Programa de Apoyo para Dejar de Fumar (Tobacco Cessation and Support Program; TCS, por sus siglas en inglés). Los servicios incluyen:

- Referencias a la útil línea de Ayuda para Fumadores de California al **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**, que ofrece consejería telefónica gratuita para dejar de fumar

a cualquier persona de California.

- Cubre el costo de asistir a una clase en su área, aprobada para dejar de fumar.
- Ayudas para dejar de fumar, como Zyban, gomas de mascar o parches de nicotina.
- Folletos fáciles de leer con consejos para ayudarle a dejar de fumar y/o utilizar productos con tabaco.

» Para obtener más información sobre el Programa de Apoyo para Dejar de Fumar, llame a la Línea de Educación de Salud al **1-800-700-3874, ext. 5580**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **1-800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).



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, sitÓ web cch-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

cch-alliance.org

2017 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.