

la vida saludable

Diciembre 2015
Volumen 21, Número 4



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



Protegiendo su privacidad

Los detalles sobre el cuidado de su salud son personales y usted merece que se mantengan de esta manera. Por eso hacemos todo lo que podemos para proteger su privacidad. Nos aseguramos de que su información personal de salud se mantenga segura.

Podemos divulgar su información para cuestiones relacionadas con tratamientos, pagos y cuidado de la salud sin tener que pedirle permiso. Un ejemplo de esto sería decirle a un proveedor si usted es elegible como miembro de la Alianza para que pueda brindarle tratamiento. Existen otras situaciones en las cuales también

podemos divulgar información sin su permiso. Están determinadas por la ley.

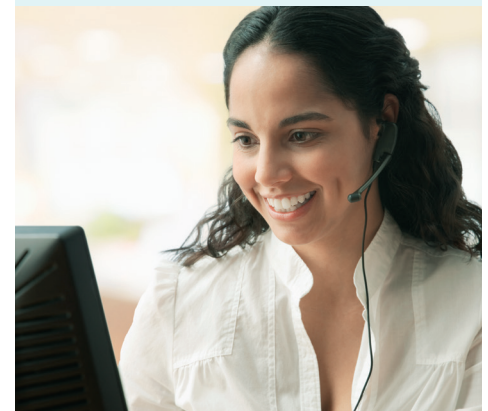
Si otras personas nos piden su información, fuera de lo que permite la ley, usted debe dar su aprobación para que podamos dar su información. Con frecuencia revisamos la forma en la que mantenemos segura su información, y lo seguiremos haciendo. Queremos que reciba buena atención y tenga tranquilidad.

Si le gustaría tener más información sobre nuestras prácticas de privacidad, consulte el Aviso de Prácticas de Privacidad al dorso de su Manual para Miembros/Evidencia de Cobertura.

Nuevos servicios para los miembros de la Alianza

Línea de Consejos de la Alianza: Ahora puede hablar con una enfermera las 24 horas, los 7 días de la semana, cuando necesite consejos de expertos y respuestas rápidas a todas sus preguntas sobre el cuidado de la salud. Llámenos gratis al **1-844-971-8907**. Los miembros con dificultades auditivas o del habla pueden llamar al **1-800-735-2929**.

Nuevo horario del Centro Telefónico: La Alianza extendió el horario del Centro Telefónico de Servicios a los Miembros. Ahora puede hablar con un Representante de Servicios a los Miembros por teléfono de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.



Manténgase saludable antes y después del embarazo

Felicidades! ¡Estar embarazada y tener un bebé es un momento de mucha emoción! La Alianza está aquí para brindarles apoyo a usted y su bebé.

La Alianza tiene un programa llamado *Healthy Moms and Healthy Babies (Mamás y Bebés Saludables)*. Reciba cuidado prenatal durante las primeras 12 semanas o los primeros 42 días después de inscribirse en la Alianza y obtenga una tarjeta de regalo de \$25. También puede recibir otra tarjeta de

regalo de \$25 cuando vea a su doctor dentro de tres a ocho semanas después del nacimiento de su bebé para recibir cuidado de posparto. Durante estas visitas, su doctor le puede decir cómo están usted y su bebé.

¡Haga una cita hoy mismo!

También podemos ayudarle a ponerse en contacto con otros recursos como el *Comprehensive Perinatal Support Program (Programa de Apoyo Prenatal Integral)*. Durante estas visitas, aprenderá cómo mejorar el resultado de su embarazo,



recibirá servicios de salud y nutrición, y su bebé comenzará saludable su vida.

Para saber más sobre estos programas, llame a la **Línea de Educación de Salud de la Alianza al 1-800-700-3874, ext. 5580.**

¿Habla su doctor su idioma?

Es importante que pueda hablar con su doctor claramente. Si usted y su doctor no pueden entenderse uno al otro todo el tiempo, el cuidado de su salud podría verse afectado. La Alianza tiene doctores en la red que hablan otros idiomas aparte del inglés. Puede buscar a estos doctores en su Directorio de Proveedores o puede llamar a Servicios a los Miembros.

Si tiene problemas para hablar con su doctor, podemos ayudarle. No tiene que utilizar a familiares, amigos o personal del consultorio como intérpretes. Tiene derecho a un intérprete profesional, y la Alianza paga este servicio. Su doctor puede llamar a una línea telefónica especial para buscar un intérprete que hable su idioma. Entonces usted y su doctor

hablarán a través del intérprete.

Si quiere usar un intérprete, avise al consultorio de su doctor qué idioma necesita cuando llame para hacer una cita. Pídeles que llamen al servicio de intérpretes telefónicos aprobado de la Alianza cuando usted llegue.

Como miembro de la Alianza, tiene derecho a este servicio sin ningún costo para usted:

Servicios de intérprete en su idioma que le ayudan a hablar con su:

- Doctor
- Otro proveedor de cuidado de la salud
- Plan de salud

En la mayoría de los casos se utilizan intérpretes a través del teléfono, pero es posible que se utilice un intérprete en persona para casos complejos. La Alianza debe aprobar la solicitud

para un intérprete en persona con anticipación.

Algunos de los idiomas disponibles para servicios de intérprete son:

- árabe ■ cantonés ■ persa ■ hmong
- japonés ■ coreano ■ mixteco
- portugués ■ ruso ■ español ■ tagalo
- vietnamita.

Traducciones escritas de cartas y avisos relacionados con su cobertura de cuidados de salud se ofrecen en español y hmong. También podemos ayudarle a leer estos documentos si habla otro idioma que no sea el inglés.

Si desea obtener ayuda para conseguir 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. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame a nuestra línea TTY al **1-877-548-0857**.

RESFRIADOS Y GRIPE

¿Cuál es la diferencia?

Tanto los resfriados como la gripe son infecciones respiratorias causadas por diferentes virus. Hay muchos virus que pueden causar un resfriado, pero solo unos pocos pueden causar gripe.

Los adultos pueden contagiar la gripe un día antes de que aparezcan los síntomas y hasta cinco o siete días después. Los niños pueden propagar el virus aún por más tiempo. La gripe suele ser más intensa que un resfrío. Es fundamental saber si tiene gripe porque puede causar problemas más graves.

¿Qué puede hacer si tiene un resfriado o gripe? Si tiene un resfriado y necesita aliviar los síntomas, hay algunas medicinas de venta sin receta que puede utilizar. Para la gripe, hay medicamentos antivirales disponibles. Vea a su Proveedor de Cuidado Primario para hablar sobre las mejores opciones de tratamiento para usted.

¿Qué medidas puedo tomar para dejar de propagar los gérmenes?

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Evite el contacto con cualquiera persona que tenga un resfriado.
- Tápese al toser y estornudar y deseche los pañuelos de papel enseguida.
- Mantenga las superficies limpias.
- Vacúnese contra la gripe.



Síntoma	Resfriados	Gripe
Fiebre	Poco común	Usual; fiebre de 100 a 102°F (37.7 a 38.8°C) o más en niños; dura de tres a cuatro días
Dolor de cabeza/dolor generalizado	Poco común/leve	Común/con frecuencia intenso
Sensación de cansancio y debilidad	A veces	Usual; dura de dos a tres semanas
Congestión nasal	Común	A veces
Estornudos	Usual	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Molestias en el pecho/tos	Leves a moderadas	Común; pueden ser intensas

Otros posibles problemas del resfriado y la gripe	
Resfriados	Gripe
Infecciones de sénos, la cavidad nasal	Bronquitis
Infecciones del oído medio	Neumonía
Asma	Puede agravar condiciones crónicas

Próximamente realizaremos una encuesta de satisfacción

¿Cómo puede brindarle un mejor servicio la Alianza? Su opinión nos

ayuda saber qué estamos haciendo bien y qué podemos mejorar. A veces hacemos encuestas para pedirle su opinión.

En los próximos meses estaremos trabajando con una agencia externa para realizar una encuesta de satisfacción. Algunos de ustedes serán

seleccionados al azar para la encuesta y la agencia los llamará.

Si tiene preguntas, llame a Servicios a los Miembros al **1-800-700-3874**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame a nuestra línea TTY al **1-877-548-0857**.

Actualización: Viva Mejor con Diabetes

Con el *Live Better with Diabetes Program (Programa Viva Mejor con Diabetes)*, los miembros de 21 años en adelante que tienen diabetes (tipo 1 o tipo 2) pueden ser elegibles para recibir una tarjeta de regalo de \$50 de la Alianza. Para ser elegible para este premio, la Alianza debe ser su seguro primario y usted debe realizarse estas cuatro pruebas dentro de un año:

- A-1-c
- Colesterol
- Examen de la vista para diabéticos
- Examen de riñón

Para saber más sobre este programa, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **1-800-700-3874, ext. 5580**.



¿No tiene vacunas? ¿No tiene registros? No puede ir a la escuela

La nueva Ley de Vacunación Escolar de California

En junio de este año, el gobernador Jerry Brown firmó una nueva ley que entrará en vigor el 1 de julio de 2016. Debido a la nueva ley, los padres deben empezar a verificar ahora qué vacunas podrían necesitar sus hijos para el ingreso a la guardería o la escuela. Así tendrán tiempo suficiente para ponerse al día con las vacunas, si es necesario. Para ver qué vacunas se requieren en California, visite el sitio web www.shotsforschool.org.

Antes, los padres tenían la opción de elegir una excepción por creencias personales (Personal Belief Exemption, PBE, por sus siglas en inglés) como motivo para no vacunar a sus hijos. Una PBE es una declaración que el padre, la madre o el tutor completan si consideran que la vacuna requerida va en contra de sus creencias.

Después del **1 de enero de 2016**, ni las escuelas públicas ni las privadas aceptarán excepciones por creencias personales (PBE) para las vacunas requeridas. En el caso de los alumnos que tienen una PBE vigente en su archivo (antes del 1 de enero de 2016),

esa excepción seguirá teniendo validez hasta que el alumno llegue a jardín de niños o séptimo grado.

Al inscribirse e ingresar los niños a la guardería o a la escuela, pueden cumplir con el requisito de vacunación:

- Aplicándose las dosis de las vacunas requeridas.
 - Obteniendo una excepción médica de un doctor.
 - Obteniendo una admisión condicional, en algunos casos.
- Por ejemplo, si un niño está atrasado con sus vacunas, pero no ha pasado suficiente tiempo desde la dosis anterior de la vacuna y no puede recibir la dosis siguiente, se les avisará al padre, la madre o el tutor cuándo debe completar el alumno todas las vacunas requeridas.

Las vacunas son seguras y pueden evitar que los bebés y niños contraigan hasta 14 diferentes enfermedades cuando se vacunan puntualmente. Si tiene preguntas sobre las vacunas o la seguridad de las vacunas, hable con su Proveedor de Cuidado Primario. Para obtener más información, visite el sitio web www.cdph.ca.gov/programs/immunize/Pages/MeandMyFamily.aspx.



Su satisfacción es nuestro compromiso

Quemos que esté satisfecho con el cuidado de su salud y con nuestro servicio. Pero, a veces, puede ser que no sea así. Si ese es el caso, queremos saberlo.

Si su queja tiene que ver con la oficina de su proveedor, lo mejor es dirigirse allí primero. Coménteles a alguien del personal qué sucedió. Pídale ayuda para solucionar el problema.

Lo mismo en caso de una queja sobre el cuidado en el hospital. Pida hablar con una enfermera, asistente social o defensor del paciente.

Para hacer preguntas sobre cargos, llame al departamento de facturación al número que aparece en su estado de cuenta. Dígales qué tipo de seguro tiene. Pídeles que hagan los cargos a su seguro.

O, si lo prefiere, puede decirnos a nosotros el problema. Para ello, puede llamar a Servicios a los Miembros. También puede escribir una carta o llenar una forma en nuestro sitio web en

www.ccah-alliance.org.

Háganos saber si:

- No está conforme con el cuidado que le da su doctor
- No está satisfecho con los servicios que recibe de su plan
- Considera que el plan no debió haberle negado ciertos servicios

Alguien revisará su queja. Haremos todo lo posible por brindarle ayuda. Si sigue inconforme después de nuestro intento por resolver su caso, le diremos qué otras medidas puede tomar.

Su satisfacción es importante para nosotros. Díganos si cree que hay algo que podríamos mejorar.

Cambios en el formulario

Nombre de la medicina	Se usa para tratar	Cambio
butenafina 1% crema y miconazol 2% aerosol	Infección micótica tópica	Agregado
Eurax 10% crema y loción	Sarna	Agregado
Abreva 10% crema	Herpes	Agregado
Polisporina y triple antibiótico crema y ungüento (solamente genérico)	Antibacterial tópico	Agregado
Dapsona 25 mg y 100 mg comprimidos	Antiinfeccioso	Agregado
Niacina que no produce escozor 500 mg cápsulas, Prevalite y Questran (solamente genérico)	Colesterol alto	Agregado
succinato de metoprolol 25 mg, 50 mg, 100 mg y 200 mg comprimidos	Presión arterial alta	Agregado como terapia escalonada luego de la prueba y error del metoprolol tartrato
clortalidona 25 mg, 50 mg comprimidos e indapamida 1.25 mg, 2.5 mg comprimidos	Diurético	Agregado
valsartán 40 mg, 80 mg, 160 mg y 320 mg comprimidos	Presión arterial alta	Agregado
valsartán con hidroclorotiazida 80-12.5 mg, 160-12.5 mg, 160-25 mg, 320-12.5 mg, 320-25 mg comprimidos	Presión arterial alta	Agregado
balsalazida 750 mg cápsulas y mesalamina 4 g/6 ml enema	Colitis ulcerativa	Agregado
tropicamida 0.5%, 1% gotas y acetazolamida 500 mg comprimidos	Glaucoma	Agregado
Gotas para lavado de ojos	Lavado de ojos	Agregado





Herramientas para ayudarle a manejar su condición

Las condiciones crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas pueden ser difíciles de manejar. Es posible que las personas con estas condiciones necesiten recordatorios para controlar sus niveles de azúcar en la sangre y tomar las medicinas, o ayuda para fijarse metas de alimentación saludable y actividad física. Hay muchas herramientas que ayudan a manejar las condiciones crónicas, como las aplicaciones de salud móviles.

¿Qué es una aplicación de salud móvil?
Una aplicación móvil (también conocida como app) es un programa de software que trabaja en los teléfonos inteligentes o tablets. “Móvil” significa que puede tener acceso a la aplicación en un dispositivo móvil o en la calle, a diferencia de los dispositivos que no se pueden mover de un área en particular, como una computadora personal.

¿Qué necesito para usar una aplicación?
Para poder utilizar una aplicación móvil, necesita un teléfono inteligente. Su proveedor de servicio telefónico inalámbrico puede confirmarle si su dispositivo móvil admite aplicaciones.

¿Tengo que pagar?
Muchas de estas aplicaciones son gratuitas y se pueden descargar en un teléfono inteligente. Es fundamental que se asegure de que la aplicación proviene de una fuente confiable antes de descargarla en su dispositivo.

Aplicaciones gratis para probar

Estos son algunos ejemplos de aplicaciones confiables que puede utilizar. Todas las aplicaciones en la lista a continuación son gratuitas.

Tema de salud	Nombre de la aplicación	Propósito
Dolor	WebMD Pain Coach	Ayuda a los usuarios a manejar el dolor y llevar un registro de ello. También puede fijarse metas e identificar los factores causantes del dolor.
Asma	Assist Me with Inhalers	Muestra el uso adecuado de los inhaladores para las personas con asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés).
Emergencias	First Aid	Ofrece consejos diarios en caso de que ocurra una emergencia y consejos de seguridad. Por ejemplo, consejos de seguridad para condiciones climáticas adversas y desastres naturales.
Diabetes	Glucose Buddy	Ayuda a los usuarios a registrar y monitorear los niveles de glucosa, medicamentos, ingesta de alimentos y A-1-c.

Hable con su doctor sobre su condición y hablen con él de un plan que le ayude a manejar mejor su salud. La Alianza también tiene varios programas de salud que pueden brindarle ayuda para lograr sus metas de salud. Para saber más sobre estos programas, llame a la Línea de Educación de Salud al **1-800-700-3874, ext. 5580**.