

# la vida saludable

Junio 2015  
Volumen 21, Número 2

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



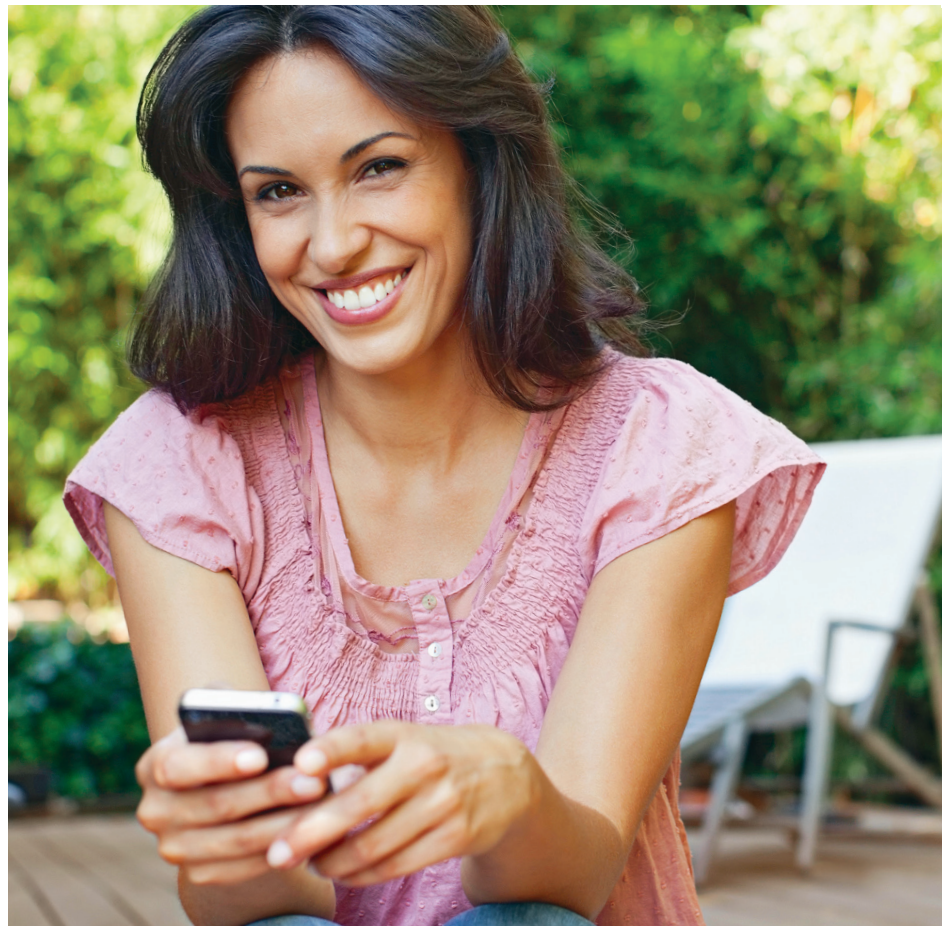
## Nuestro compromiso es brindarle un mejor servicio

**Q**uemos ayudarle a recibir el cuidado de la salud que necesita. Estas son dos maneras como lo estamos haciendo.

**Próximamente: Línea de Asesoramiento de Enfermería.** La Alianza tiene el compromiso de ayudar a los miembros a recibir buenos consejos de cuidado de la salud las 24 horas del día. La Línea de Asesoramiento de Enfermería es un servicio nuevo que le permitirá a miembros hablar con un enfermero las 24 horas del día, y estará disponible todos los días del año. Los miembros podrán recibir consejos sobre cuándo y cómo tratar una enfermedad o lesión en casa y cuándo ver a un proveedor.

¡Esté al pendiente para más información sobre este nuevo servicio que estará disponible pronto!

**Nuevo horario del Centro Telefónico de Servicios al Miembro: abierto hasta las 6 p.m.** A partir del 1° de junio del 2015, puede llamar a Servicios al Miembro de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. Nuestras oficinas cierran a las 5 p.m., pero nuestros Representantes de Servicios al Miembro atenderán sus llamadas hasta las 6 p.m.



## Fechas importantes

El Departamento de Servicios al Miembro no estará disponible en las siguientes fechas y horarios debido a reuniones generales.

<b>25 de junio</b>	<b>Cerrado desde el mediodía hasta las 4:15 p.m.</b>
<b>9 de septiembre</b>	<b>Cerrado todo el día</b>
<b>17 de septiembre</b>	<b>Cerrado desde las 12:30 hasta las 4:15 p.m.</b>
<b>15 de octubre</b>	<b>Cerrado desde las 11:15 a.m. hasta las 3:45 p.m.</b>
<b>10 de diciembre</b>	<b>Cerrado desde las 10:45 a.m. hasta las 3:15 p.m.</b>

# ¡Empiece el año escolar de manera saludable!

**E**mpezar el nuevo año escolar puede ser un momento de mucha emoción. Para ayudar a su hijo/a a tener un inicio saludable, haga una lista de tareas a realizar antes del regreso a clases.

Además de los útiles escolares, esta lista debe incluir un chequeo de salud antes de volver a la escuela. Durante un chequeo, el Proveedor de Cuidado Primario (PCP) revisará el crecimiento y el estado de salud general de su hijo/a para estar seguro de que está saludable y listo/a para aprender.

Este también es un buen momento para hablar con el PCP de su hijo sobre las vacunas que necesita. Es posible que algunos niños deban recibir ciertas vacunas antes de comenzar la escuela. Por ejemplo, ahora para empezar el séptimo grado, se requiere el certificado de la vacuna contra la tos ferina. Además, ahora se recomienda

que las mujeres embarazadas que están en el tercer trimestre se pongan la vacuna contra la tos ferina. Las vacunas pueden ayudar a que usted y las personas que lo rodean estén protegidos. Hable con su PCP acerca de incluir las vacunas como parte de un estilo de vida saludable continuo.

Haga un hábito de hacer sus citas con tiempo. No espere hasta el último momento. De esta manera se puede asegurar de obtener una cita en un horario conveniente para usted. La agenda de su PCP podría estar muy llena justo antes del comienzo de clases.

Si tiene preguntas sobre las vacunas para niños, visite la página **Parents' Guide to Childhood Immunizations (Guía para padres sobre vacunas infantiles) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.morehealth.org/cdc-pg](http://www.morehealth.org/cdc-pg)**.



## Otra cobertura de salud

### LO QUE NECESITA SABER

Es posible que tenga otra cobertura de salud si:

- Tiene seguro de salud a través de su empleo, Covered California, su cónyuge o pareja, o si compró un seguro por su cuenta
- Es elegible debido a un acontecimiento en la vida como casarse

Es posible que su otra cobertura de salud haya terminado si:

- Lo sacaron de Covered California y lo pasaron a Medi-Cal
  - Terminó su empleo o lo despidieron
  - No trabajaba las horas requeridas para tener derecho a un seguro a través de su empleo
  - Dejó de pagar las primas
  - Canceló su póliza por alguna razón
- ¿Con quién me comunico para actualizar mi información sobre otra cobertura de salud? Si tiene Medi-Cal, llame a la oficina de Medi-Cal de su condado. Es importante que dé su información de otra cobertura de

salud para que puedan actualizar sus datos. También debe llamar a Servicios al Miembro de la Alianza. Ellos tendrán que verificar que finalizó su otra cobertura de salud antes de actualizar su información.

¿Por qué es importante que actualice mi otra cobertura de salud?

- Para asegurarse de no tener ningún problema cuando lo atiendan en la oficina de su doctor o para obtener medicamentos recetados en la farmacia
- Para no recibir una factura/cobro de la oficina de su doctor





MEDI-CAL Y LA ALIANZA

# ¿Cuál es la diferencia?

**N**os llaman para preguntarnos si Medi-Cal y la Alianza son lo mismo. La respuesta es no.

Medi-Cal es un programa estatal y federal que la gente solicita. Si reúnen los requisitos, son elegibles para recibir servicios de cuidado de la salud.

Central California Alliance for Health (la Alianza) es un plan de salud. Es el plan de salud en el que están inscritas la mayoría de las personas que tienen Medi-Cal en los condados de Santa Cruz, Monterey y Merced.

**Medi-Cal.** Medi-Cal ofrece cobertura de salud a niños, adultos y a personas con discapacidades en California. Para calificar, las personas tienen que ganar menos de una cierta cantidad de dinero. Ambos gobiernos federales y estatales lo pagan. Algunas personas son elegibles porque reciben el Seguro de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, SSI) a través de la oficina del Seguro Social.

Puede solicitar Medi-Cal en la oficina local de Medi-Cal de su condado. También puede solicitarlo a través de Health Benefits Exchange de California, que se llama Covered California.

La oficina local de Medi-Cal de su condado determina si usted es elegible. Si es así, recibirá una tarjeta de identificación de beneficios de Medi-Cal por correo. El primer mes o los primeros dos meses, tendrá Medi-Cal del “estado” o “pago por servicio”.

Puede hacer una cita con cualquier doctor que acepta Medi-Cal de pago por servicio. El doctor le enviará la factura al estado.

**Llame a la oficina de Medi-Cal de su condado para:**

- Ver si se aprobó su Medi-Cal o si sigue estando activo
- Preguntar cuándo es su fecha de renovación de Medi-Cal (Medi-Cal se renueva una vez al año)
- Actualizar su dirección y/o número de teléfono
- Informar que se muda a otro condado para que le puedan transferir su Medi-Cal
- Informar un cambio en los ingresos o la cantidad de miembros de su familia
- Pedir una nueva tarjeta de identificación de beneficios
- Informar si tiene otro seguro de salud o si tenía otro seguro de salud que ahora ya no tiene

**Central California Alliance for Health (la Alianza).** Usted queda automáticamente inscrito en la Alianza uno o dos meses después de reunir los requisitos para Medi-Cal. Cuando eso suceda, recibirá una tarjeta de identificación de la Alianza por correo y un paquete de nuevo miembro. Elegirá un Proveedor de Cuidado Primario (PCP). Si no lo hace, le asignaremos uno.

La Alianza cubre la mayoría de los servicios de Medi-Cal, pero no cubre servicios dentales. Los servicios dentales están cubiertos por el Programa Denti-Cal. **Para obtener información sobre servicios dentales, llame al Programa Denti-Cal al 1-800-322-6384.**

- Llame a la Alianza para:**
- Saber más sobre cómo funciona su plan de salud
  - Obtener ayuda para entender qué servicios están cubiertos y cómo recibir cuidado
  - Elegir o cambiar su PCP de la Alianza
  - Decirnos si no está satisfecho con su proveedor, el cuidado que recibe o algo que haya hecho la Alianza
  - Actualizar su dirección y/o número de teléfono
  - Pedir una nueva tarjeta de identificación de la Alianza

Puede comunicarse con la Alianza al **1-800-700-3874.**

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

## ¿Está usted a riesgo de tener cáncer colorrectal?

**E**ncuentre las respuestas sobre esta enfermedad común.

**¿Qué es el cáncer colorrectal?** El cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos. Afecta a hombres y mujeres de todas las razas y grupos étnicos por igual. El cáncer es una enfermedad en la que las células del cuerpo crecen sin control. Cuando el cáncer comienza en el colon o el recto, se llama cáncer colorrectal. A veces también se llama cáncer de colon para abreviar.

### ¿Qué puedo hacer para prevenir el cáncer colorrectal?

¡La prevención es la clave! Si tiene 50 años o más, ahora debe comenzar con las pruebas de detección de cáncer colorrectal. Hacerse estas pruebas de detección regularmente puede prevenir morir de cáncer colorrectal. Las pruebas tempranas también pueden ayudar a detectar cáncer colorrectal en la etapa inicial y el tratamiento a menudo puede curar la enfermedad. Cerca de 9 de cada 10 personas a quienes le detectaron cáncer colorrectal a tiempo y se trataron correctamente siguen con vida cinco años después.



### ¿Quiénes corren riesgo de tener cáncer colorrectal?

- Hombres y mujeres de todas las razas y grupos étnicos están en riesgo.
- Se encuentra más a menudo en personas de 50 años o más.
- El riesgo aumenta con la edad.

### Factores de riesgo adicionales.

El riesgo de cáncer colorrectal puede ser mayor si:

- Usted o un pariente cercano han tenido pólipos colorrectales (un pequeño grupo de células que se forma en el recubrimiento del colon) o cáncer colorrectal
- Tiene enfermedad intestinal inflamatoria

- Tiene un síndrome genético, como poliposis adenomatosa familiar o cáncer colorrectal no poliposo hereditario

Las personas con mayor riesgo de cáncer colorrectal tal vez deban realizarse pruebas antes o con más frecuencia. Hable con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) sobre cuándo debe empezar a realizarse pruebas y con qué frecuencia.

### ¿Cuáles son los síntomas?

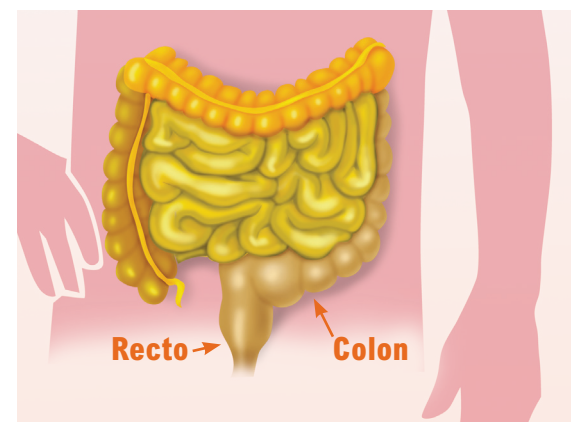
Algunas personas con pólipos colorrectales o cáncer colorrectal tienen síntomas que pueden incluir:

- Sangre dentro o en el excremento (movimiento intestinal)
- Dolor de estómago, molestias o retortijones que no desaparecen
- Pérdida de peso sin saber por qué

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su PCP. Estos síntomas pueden estar causados por otra cosa que no sea cáncer. Pero la única forma de saber qué los está causando es consultando a su PCP.

Para más información, visite [www.cdc.gov/cancer/colorectal/sfl](http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/sfl) o llame al **1-800-232-4636**. Para TYY, llame al **1-888-232-6348**.

Fuente: Colorectal Cancer Screening: Basic Fact Sheet. National Colorectal Cancer Action Campaign y Centers for Disease Control and Prevention. Vital Signs: Colorectal cancer screening test use—United States, 2012. MMWR 2013;62(44):881–888.





# Cómo prepararse para su cita médica

**S**i está planeando una cita con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP), el tiempo de consulta puede ser corto. Es importante estar preparado para aprovechar al máximo el tiempo con su PCP. Estos son algunos consejos que le pueden ayudar:

**1. Lleve su tarjeta de identificación de la Alianza y la tarjeta de cualquier otro seguro de salud que tenga (Medicare, Blue Cross, HealthNet, etc.).**

**2. Lleve su historia clínica.** Si tiene alguna historia clínica y la cita es con un PCP nuevo, llévela. Si no tiene historia clínica, es un buen momento para empezar un archivo. Recuerde que su historia clínica es suya y tiene derecho a tenerla. Puede pedírsela a cualquier doctor u hospital donde lo han atendido.

**3. Haga una lista de las cosas que quiere hablar con su PCP.**

El tiempo cara a cara con el PCP es corto y algunas personas olvidan de mencionar información importante. Es buena idea llevar una lista de las cosas que le gustaría hablar con su PCP. Es posible que el tiempo no le alcance para hablar de todos los temas en una cita. Asegúrese de que los temas más importantes estén al principio de la lista, y los menos importantes más cerca del final.

Aunque se sienta nervioso o incómodo, no espere hasta el final de la visita para mencionar el motivo principal por el que fue a ver a su PCP. Su PCP probablemente ha oído hablar

del tema antes, y por ley mantendrá su información confidencial.

**4. Prepárese para decirle a su PCP cómo está su salud.**

- Dígale a su PCP qué síntomas tiene y cuándo comenzaron.
- Coméntele a su PCP las cosas que



parecen mejorar o empeorar los síntomas.

- Cuéntele a su PCP qué medicamentos está tomando (recetados o sin receta médica).

**Algunos ejemplos de preguntas para hacerle a su PCP:**

- ¿En cuánto tiempo me empezaré a sentir mejor?
- ¿Qué puedo hacer para impedir que esto vuelva a aparecer?
- ¿Puedo asistir a la escuela o al trabajo?

**5. Considere invitar a un amigo o familiar para que lo acompañe.** Esta es su decisión, pero si está nervioso por el diagnóstico o va a hablar de distintas opciones de tratamiento, puede ser útil que alguien de su confianza esté con usted. Un acompañante puede recordarle hacer preguntas y así no va a pasar por alto algo importante.

**6. No se vaya hasta que entienda lo que su PCP le ha dicho.** Pídale a su PCP que repase una lista de las cosas de las que habló durante la cita.

- Si tiene que hacerse algún análisis de laboratorio, pregunte dónde y cuándo.
- En cuanto a los medicamentos, pregúntele a su PCP cuánto debe tomar, con qué frecuencia y por cuánto tiempo. Pregúntele a su PCP sobre cualquier efecto secundario, complicación o indicación especial; por ejemplo, si los medicamentos se deben tomar con o sin alimentos.
- Pídale a su PCP que le comente si hay alguna otra forma de que se sienta mejor más rápido.
- Pregúntele a su PCP qué actividades puede hacer, cuáles debería dejar de hacer y por cuánto tiempo.
- Pregúntele a su PCP qué pudo haber causado el problema y qué podría hacer para impedir que vuelva a aparecer.



## Conozca bien su equipo de cuidado de la salud

¿**S**abe quién está en su equipo de cuidado de la salud? Sepa por qué es importante.

**Tener un hogar médico.** Como miembro de la Alianza, usted tiene un Proveedor de Cuidado Primario (PCP) para toda su atención médica general.

Su PCP será su hogar médico. Este es **el primer lugar al que debe llamar** cuando necesite atención o tenga una duda o problema médico.

Tener un hogar médico significa que:

■ **Toda su información está en un solo lugar.** Su PCP tendrá su historia clínica. Trabaja con usted si tiene alguna condición de salud, como

diabetes, asma o presión arterial alta.

■ **Se le trata de manera integral.** Su PCP controlará otras áreas de su salud, no solo el problema por el que vino ese día.

■ **Se coordina su atención.** Su PCP puede ayudarle a hacer un plan si tiene que ver a otros médicos o necesita pruebas o medicamentos. Su PCP le recetará medicamentos y programará visitas de seguimiento. También lo derivará a especialistas si es necesario.

**Su equipo de cuidado de la salud.** Su PCP puede ser un doctor en un consultorio privado, un grupo médico o una clínica. Pero su PCP generalmente no es solo una persona.

Hay otras personas en la oficina o la clínica que trabajan con su doctor. Todos son una parte importante de su equipo de cuidado de la salud.

Su PCP y el equipo de cuidado de la salud de la oficina o la clínica trabajarán con usted para asegurarse de que reciba la atención que necesita. Esto incluye chequeos y vacunas cuando usted está bien y visitas cuando está enfermo.

Su equipo de cuidado de la salud puede incluir los siguientes profesionales:

- Enfermero clínico (nurse practitioner; NP)
- Médico auxiliar (physician assistant; PA)
- Enfermero matriculado (registered nurse; RN) o enfermero vocacional licenciado (licensed vocational nurse; LVN)
- Asistente médico (medical assistant; MA)

En algunas oficinas y clínicas, su equipo de cuidado de la salud también puede incluir un:

- Educador de salud
- Coordinador de atención
- Administrador de casos
- Trabajador social
- Consejero de salud mental

Puede ver a una o más de estas personas cuando va a la oficina de su PCP. Todos son una parte fundamental para que reciba el cuidado y los servicios que necesita. Estos profesionales de la salud trabajan con su PCP, entre ellos y con usted como parte de su equipo de cuidado de salud.