

# la vida saludable

Diciembre 2014  
Volumen 20, Número 4



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

## Premios para miembros

**H**ay dos maneras de obtener una tarjeta de regalo.

¿Es usted un miembro nuevo de Medi-Cal? ¿Sea un ganador!

**1.** Llame a la Alianza al **1-800-700-3874** para elegir un doctor si aún no tiene uno asignado.

**2.** Vea a su doctor para un examen para pacientes nuevo dentro de tres meses de la fecha de vigencia de su tarjeta de identificación de la Alianza.

¡Siga estos pasos y participará en una rifa mensual de la Alianza para ganarse una tarjeta de regalo de \$50!



### » EN ESTE NÚMERO

La diabetes y los ojos	2
Acceso a las medicinas para el dolor	3
Ayuda en su idioma	4
Desastres: Esté preparado	5
Derechos de las personas con discapacidad	6

### **Mamá, ¡tiene que estar saludable para que su familia esté saludable!**

Entre tres y ocho semanas después de que nazca su bebé, es importante que vaya a la visita de postparto con su doctor. Estas visitas son una muy buena forma de encontrar y prevenir problemas de salud físicos y emocionales.

Después de que nazca su bebé,

recibirá un libro que se llama *Qué Hacer Cuando Su Niño Se Enferme*). Este libro es una herramienta útil para nuevos padres.

En el paquete también habrá un formulario para que lo lleve a su visita de postparto. Usted y su doctor lo pueden completar y devolver a la Alianza para obtener una tarjeta de regalo de \$25.

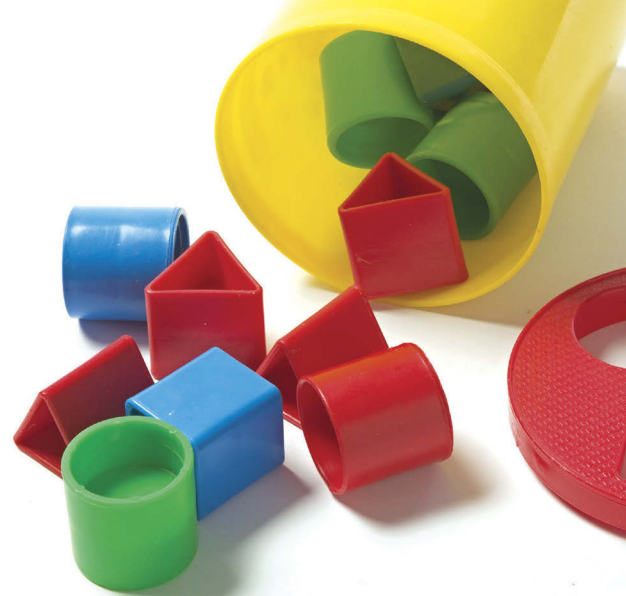
# Los mejores consejos para juguetes seguros

¿**B**usca un juguete nuevo para uno de sus niños favoritos? Haga que la seguridad sea prioridad en su lista:

- Lea las etiquetas. Busque y siga las reglas sobre la edad.
- Busque juguetes fuertes y bien contruidos.
- Elija juguetes adecuados para los intereses y habilidades del niño.
- Para los niños menores de 3 años, evite los juguetes que tengan piezas

pequeñas ya que se pueden ahogar.

- Para los niños menores de 6 años, evite los juguetes que tengan imanes pequeños, como los juegos de construcción. Si se los tragan, pueden causar graves daños o incluso la muerte.
- Para los niños menores de 8 años, evite los juguetes que tengan puntas u orillas afiladas. Tampoco elija juguetes eléctricos con elementos de calentamiento.



Para más información sobre juguetes seguros y para ver los productos retirados del mercado, visite el sitio web de la CPSC en [www.cpsc.gov/cpscpub/spanish/spanish.html](http://www.cpsc.gov/cpscpub/spanish/spanish.html).

Fuente: U.S. Consumer Product Safety Commission

## Qué debe saber de la enfermedad diabética del ojo

### ¿QUÉ ES?

Es un problema en los ojos que pueden tener las personas con diabetes. Por ejemplo:

- **Cataratas:** el cristalino (lente) del ojo se nubla.
- **Retinopatía diabética:** daño en los pequeños vasos sanguíneos de la retina; el problema más común.
- **Glaucoma:** daño en el nervio óptico.

Con frecuencia NO hay signos de advertencia tempranos.

### ¿QUÉ PUEDE HACER?

- Hágase un examen completo de los ojos con dilatación por lo menos una vez al año. La Alianza paga un examen de retina todos los años para los miembros de Medi-Cal que tienen diabetes.
- Mantenga su salud por buen camino:



**Tome sus medicinas.**



**Alcance y mantenga un peso sano.**



**Agregue actividad física a su rutina diaria.**



**Controle el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.**



**Deje de fumar.**



» ¿DÓNDE PUEDE OBTENER MÁS INFORMACIÓN? Visite [www.nei.nih.gov/diabetes](http://www.nei.nih.gov/diabetes).

Fuente: National Eye Institute, 2013

# Cambio en el acceso a algunas medicinas

**E**mpezando el 6 de octubre, el acceso a algunos tipos de medicinas para el dolor cambiara. Esto afecta a medicinas para el dolor como Vicodin, Norco y Lortab. También afecta a medicinas para la tos como Tussionex, Hycodan, Pennkinetic, Mycodone y Tussionex.

El cambio lo hace una agencia federal: la Administración para el Control de Drogas (Drug Enforcement Administration, DEA). No es una decisión de la Alianza. La DEA está cambiando medicinas que son productos combinados con hidrocodona de la Lista 3 a la Lista 2.

## ¿Qué significa este cambio?

Estar en la Lista 2 significa que las recetas para estas medicinas se tendrán que escribir en formularios de recetas resistentes al abuso. No se pueden dar en las farmacias. Y las recetas solo van a servir para una sola provisión. El resurtido de las recetas no es permitido. Pero si usted ya tiene una receta activa para una de estas medicinas a la que le queda resurtido, puede obtener el resurtido de la receta si:

- La receta fue escrita antes del 6 de octubre del 2014
- El resurtido de la receta se obtiene antes del 8 de abril del 2015



**» TOME ACCIÓN.** Llame a su Proveedor de Cuidado Primario si tiene alguna pregunta sobre cómo le afectará este cambio.

## OBTENER UNA CITA

# ¿Cuánto tiene que esperar?

**S**abemos que es importante que reciba cuidados cuando los necesita. Pero no siempre es posible que un médico lo vea en seguida. 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 clínicas de nuestra red para asegurarnos de que pueda recibir cuidado cuando lo necesita. Siempre hemos hecho esto porque sabemos que es importante.

Los planes de salud en California tienen que cumplir con ciertos

estándares para el acceso al cuidado. Las reglas para que exista esta ley son las normas Timely Access to Non-Emergency Health Care Services (Acceso oportuno a servicios de atención de la salud que no son de

emergencia). Hay diferentes normas para diferentes tipos de citas.

En el cuadro abajo están las normas para los diferentes tipos de citas. El tiempo de espera para una cita puede ser más largo si el médico 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**.

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



# ¿Su doctor habla su idioma?

**E**s importante que pueda hablar con su doctor fácilmente. Si no se entienden el 100 por ciento de las veces, podría afectar al cuidado de su salud. Hay doctores en nuestra red que hablan otros idiomas aparte de inglés. Puede buscar estos doctores en su Directorio de Proveedores o puede llamar a Servicios para Miembros.

**Si tiene problemas para hablar con su doctor, podemos ayudarle.** No tiene que utilizar a su familia o amigos para que le ayuden a hablar. Tampoco tiene que depender del personal del consultorio del médico. Tiene derecho a que un intérprete capacitado le ayude. La Alianza paga

por 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 un intérprete, dígaselo al consultorio de su médico cuando llame para hacer una cita. Dígales qué idioma prefiere. Pídeles que llamen al servicio de intérpretes telefónicos de la Línea de Idiomas de la Alianza cuando usted llegue.

**Como miembro de la Alianza, tiene derecho a estos servicios gratuitos:**

**Servicios de intérpretes** en su idioma que le ayuden a hablar con:

- Su doctor
- Otro proveedor de cuidados de la salud
- El plan de salud

Los intérpretes telefónicos se usan para la mayoría de las condiciones. Para condiciones especiales se puede usar un intérprete en persona. La Alianza debe aprobar los intérpretes en persona con anticipación.

**Hay traducciones escritas** de cartas y avisos relacionados con su cobertura de cuidados de salud en español y hmong. También podemos ayudarle a entender estos documentos si lee otro idioma.

Para ayuda para conseguir un intérprete o entender algo que le enviamos por escrito, llame a Servicios para Miembros al **1-800-700-3874**. Si tiene pérdida de audición o del habla, llame a nuestra línea TTY al **1-877-548-0857**. Puede llamarnos de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

# Terremoto: esté preparado

Los desastres naturales pueden ocurrir rápidamente, sin aviso. Si tiene una condición física o médica y/o una discapacidad, podría ser difícil manejar su salud cuando ocurren desastres naturales, como terremotos. En particular, las personas mayores de edad pueden necesitar más ayuda.

Es importante planificar de antemano y saber cómo protegerse usted y a su familia. Los Centros

para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen estos consejos para ayudarle a planificar.

## Antes de un terremoto:

- Escriba cualquier necesidad especial que pueda tener y las medicinas que toma. Haga una copia de la lista y póngala en la cartera o billetera.
- Arme un equipo de personas de apoyo. Estas personas le ayudarán en una emergencia. Quizás quiera darles

una copia de la llave de su casa o decirles dónde pueden encontrar una en una emergencia.

## Durante un terremoto:

- Si usa silla de ruedas, trate de ponerse debajo de una puerta o en un rincón adentro de la casa, trabe las ruedas y tápese la cabeza con los brazos. Quite cualquier elemento que no esté bien sujeto a la silla de ruedas.
- Si puede, busque refugiarse debajo de una mesa o escritorio fuerte. Aléjese de paredes externas, ventanas, chimeneas y objetos colgantes.
- Si no puede salir de la cama o levantarse de una silla, protéjase de los objetos que se caen cubriéndose con mantas y almohadas.
- Si está afuera, vaya a un lugar abierto lejos de edificios y objetos altos; quédese allí.

## Después de un terremoto:

- Si está atrapado, trate de hacerse oír para atraer la atención adonde usted está.
- Encienda un televisor o un radio de baterías para recibir información de emergencia.
- Si puede, ayude a otras personas que lo necesiten.



## Cambios de formulario

Nombre de la medicina	Usado para tratar	Acción
Cymbalta	Depresión	Agregado

## ESTADOUNIDENSES CON DISCAPACIDADES

# Sus derechos y responsabilidades

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) protege a las personas con discapacidades y les asegura el acceso a lugares públicos y privados, como los centros de cuidado de la salud y consultorios médicos. Los edificios nuevos o los edificios con cambios importantes deben cumplir con los estándares actuales de acceso. Los edificios más viejos tal vez no cumplan con todos los estándares actuales de acceso. Pero se recomienda a los propietarios que hagan cambios menores para mejorar el acceso de las personas con discapacidades.

### ¿Cómo sé si el consultorio de mi doctor es accesible para personas mayores y con discapacidades?

La Alianza hace encuestas a las clínicas de los Proveedores de Cuidado Primario y de algunos especialistas para ver si los miembros con discapacidades pueden entrar y moverse en el consultorio. Puede ver los resultados de las encuestas a las clínicas en el Directorio de Proveedores. El Directorio de Proveedores está en su paquete como nuevo miembro que le llega por correo o que puede ver en [www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org). El directorio tiene códigos que le ayudan a conocer el nivel de acceso de cada consultorio

médico. **Si tiene dudas, puede llamar al consultorio de su doctor y preguntar si tienen el tipo de acceso que usted necesita.**

### ¿Puedo obtener material impreso en diferentes formatos?

Sí, puede obtener materiales de cuidado de la salud en diferentes formatos como braille, letra de imprenta grande y archivos de audio. Para obtener más información o hacer un

pedido, llame a **la Línea de Educación de Salud al 1-800-700-3874, ext. 5580.**

Ejemplos de esos materiales y formatos son, entre otros:

- Materiales de educación sobre diabetes en formato de audio
- Información prenatal y del parto en braille
- Preparación para pruebas de detección de salud en formato digital
- Información sobre prevención y bienestar fácil de leer en Internet

