

# la vida saludable

Septiembre 2015  
Volumen 21, Número 3

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



## Nuevo servicio para miembros de la Alianza

**C**uando tenga preguntas de salud, la **Línea de consejos de enfermeras de la Alianza** es el mejor lugar para comenzar. Es gratis, rápido y fácil. No esperará horas en la sala de emergencia. Recibirá consejos de expertos y respuestas rápidas a todas sus preguntas de salud.

La Línea de consejos de enfermeras de la Alianza lo conecta con una enfermera registrada para tener una conversación personal y hablar sobre su problema de salud. La enfermera puede ayudarle a decidir:

- Si tiene que ver a un doctor
- Si es seguro esperar o si necesita cuidado de inmediato
- Qué hacer si sus síntomas empeoran

■ Qué puede hacer en su casa para sentirse mejor

La Línea de consejos de enfermeras de la Alianza está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Llámenos sin costo al **1-844-971-8907**. El número también está en su tarjeta de identificación de la Alianza. Los miembros con dificultades auditivas o del habla pueden llamar al **1-800-735-2929**.

### Estamos comprometidos a brindarle un mejor servicio.

El Centro Telefónico de Servicios al Miembro tiene nuevos horarios. Ahora puede hablar con un Representante de Servicios al Miembro hasta las 6 p.m., de lunes a viernes.

## Fechas importantes

Servicios al Miembro no atenderá en las siguientes fechas y horarios debido a reuniones generales y departamentales.

9 de septiembre	Cerrado todo el día
17 de septiembre	Cerrado desde las 12:30 p.m. hasta las 4:15 p.m.
15 de octubre	Cerrado desde las 11:15 a.m. hasta las 3:45 p.m.
10 de diciembre	Cerrado desde las 10:45 a.m. hasta las 3:15 p.m.



Llámenos si tiene preguntas sobre cómo utilizar su plan de salud de la Alianza, si quiere elegir o cambiar su doctor, o si quiere hacernos saber que ha cambiado su dirección o número de teléfono.

Nuestras oficinas cierran a las 5 p.m., pero nuestros Representantes de Servicios al Miembro atenderán sus llamadas hasta las 6 p.m.



# Consejos para leer la etiqueta de su medicina

Las medicinas pueden ser recetadas o sin receta. Las medicinas recetadas se utilizan bajo el cuidado de un doctor. Las medicinas sin receta se pueden comprar y utilizar sin una receta del doctor y se compran en una farmacia o en una tienda.

Al utilizar cualquier tipo de medicina, es importante leer la etiqueta con las instrucciones. No seguir las instrucciones puede dañar su

salud. Asegúrese de leer la etiqueta y separe las dosis de manera uniforme.

Vea la etiqueta de la medicina a continuación para saber qué buscar. Si lee la etiqueta y aun así tiene preguntas, llame a su doctor para pedirle ayuda.

**Otros consejos.** La fecha de vencimiento es cuando la medicina deja de servir. Si solo tiene el mes y el año (por ejemplo 05/2015), vencerá el último día del mes (por ejemplo, 05/31/2015).

Las etiquetas al costado contienen información importante sobre su medicina, como las restricciones alimentarias (no tomar con jugo de toronja), restricciones de actividad (puede causar sueño—no maneje), o interacciones con otras medicinas (no tomar con acetaminofén).

## Acaba de volver a su casa después de salir del hospital. ¿Y ahora qué?

Si usted o un ser querido estuvo recientemente en el hospital, seguramente lo enviaron a casa con un montón de papeles. También es probable que no recuerde con exactitud qué le dijeron los doctores y enfermeros que haga. La guía

Instrucción	Consejo
Tome 1 tableta un vez al día	Tome la dosis a la misma hora cada día
Tome 2 tabletas una vez al día	Tome las dos tabletas al mismo tiempo
Tome 1 tableta dos veces al día	Tome las dosis cada 12 horas
Tome 1 tableta tres veces al día	Tome las dosis cada 8 horas

**Nombre y domicilio de la farmacia**: FARMACIA LOCAL, 123 CALLE PRINCIPAL, CUALQUIER CIUDAD, EE. UU. 11111

**Número de teléfono de la farmacia**: 800-555-5555

**Número utilizado por la farmacia para identificar esta medicina y resurtirla**: N.º 0043315-34851

**Nombre del doctor**: DR. S. SMITH

**Fecha de surtido de la receta**: FECHA 08/05/15

**Persona que recibe esta medicina**: JUANA PÉREZ, 678 CALLE PRINCIPAL, CUALQUIER CIUDAD, EE. UU. 11111

**Con qué frecuencia y cuándo debe tomar esta medicina**: TOME UNA CÁPSULA POR VÍA ORAL TRES VECES AL DÍA DURANTE 10 DÍAS HASTA TERMINARLAS, AMOXICILINA CÁPSULAS DE 500 MG

**Cuántas veces se puede resurtir antes de una fecha determinada**: CANT. NO RESURTIR - SE REQUIERE AUTORIZACIÓN DEL DOCTOR

**No utilice esta medicina después de esta fecha**: UTILIZAR ANTES DEL 08/05/17

## Cambios de formulario

Nombre de la medicina	Se usa para tratar	Acción
Trospio 20 mg y Trospio LP 60 mg	Vejiga hiperactiva	Agregado
Alfuzosina LP 10 mg	Hipertrofia prostática benigna	Agregado
Tudorza Pressair 400 mcg, Breo Ellipta 100-25 mcg y Anoro Ellipta 62.5-25 mcg	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	Agregado
Daliresp 500 mcg	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	Agregado como terapia después de la prueba y falla de dos alternativas farmacéuticas
Alvesco 80 mcg, 160 mcg	Asma	Agregado
pentoxifilina 400 mg y cilostazol 50 mg, 100 mg	Claudicación intermitente (dolor de pierna causado por mala circulación)	Agregado
Pamoato de pirantel 50 mg/ml suspensión oral (solamente genérico)	Parásitos	Agregado
Didanosina 125 mg, 400 mg y Zidovudina 300 mg	VIH	Agregado
maleato de fluvoxamina 25 mg, 50 mg, 100 mg	Trastorno obsesivo compulsivo	Agregado
ácido acético-aluminio 2% gotas y sulfato de neomicina 500 mg	Antibiótico	Agregado
leucovorina cálcica 5 mg, 10 mg, 25 mg	Oncología	Agregado (se aplica límite de cantidad)
Emend 40 mg, 80 mg, 125 mg	Náuseas/vómitos	Agregado (se aplica límite de cantidad)
ácido acético 0.25% solución de irrigación	Irrigación de la vejiga	Agregado (se aplica límite de cantidad)
Carnitor 330 mg, Carnitor SF 100 mg/ml solución	Deficiencia de levocarnitina	Agregado (se aplica límite de cantidad)
cloruro de sodio 0.9% ampolleta y jeringa de lavado con heparina	Cuidado intravenoso	Agregado (se aplica límite de cantidad)

*Taking Care of Myself: A Guide for When I Leave the Hospital (Cuidarme: Una guía para cuando me vaya del hospital)* le ayudará a hacer las preguntas correctas y a organizar la información importante.

La guía está disponible aquí:  
[www.morehealth.org/ahrq-ghg](http://www.morehealth.org/ahrq-ghg).

Estas son algunas preguntas que debe hacerle a su doctor o enfermero antes de irse del hospital.

### CONOZCA SUS MEDICINAS.

- ¿Cómo se llaman las medicinas que debo tomar? ¿Cuántas debo

tomar y en qué cantidad?

- ¿Por qué debo tomar esta medicina?

- ¿Cómo tomo esta medicina? ¿Con o sin alimentos? ¿A cierta hora del día?

- ¿Puedo tomar medicinas sin receta?

### SEPA CON QUIÉN DEBE HACER UN SEGUIMIENTO.

- ¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de cuidado primario para hacer una cita de seguimiento?

- ¿Tengo que ver a algún especialista? Pregunte el nombre, especialidad,

número de teléfono, dirección y motivo de la cita.

- ¿Cuándo debo ir a la sala de emergencia?

### OTRAS PREGUNTAS.

- ¿Necesito algún equipo especial en mi casa?

- ¿Quién me ayudará con mis actividades diarias?

Es probable que tenga otras preguntas. Recuerde, sus enfermeros y doctores tienen el deber de responder a sus preguntas para que usted se mejore y esté seguro.

## VACUNA CONTRA LA GRIPE

# Mitos y realidades

**Mito:** La gripe no es una enfermedad grave.

**Realidad:** La influenza (gripe) es una enfermedad grave de la nariz, garganta y pulmones, y puede causar neumonía.\* Hay 200,000 personas hospitalizadas y miles que mueren cada año a causa de la gripe en Estados Unidos.

*\*La neumonía es una infección en los pulmones que puede ser grave. Puede tener tos, fiebre y dificultad para respirar.*

**Mito:** La vacuna contra la gripe lo puede enfermar.

**Realidad:** La vacuna contra la gripe no lo puede enfermar. Los virus de la gripe en las vacunas no están vivos, lo que significa que no pueden causar infección. Sin embargo, la vacuna contra la gripe en aerosol nasal sí contiene virus vivos. Los virus en la vacuna nasal están atenuados, lo que significa que tampoco pueden enfermarlo.

**Mito:** La vacuna contra la gripe no funciona.

**Realidad:** La mayoría de las veces, una vacuna contra la gripe previene la gripe. Los estudios indican que la vacuna contra la gripe funciona entre el 70 y el 90 por ciento de las veces cuando hay un buen ajuste entre los virus de las vacunas y los que circulan. **Ponerse la vacuna contra la gripe**



**es su mejor protección durante la temporada de gripe.**

**Mito:** Los efectos secundarios son peores que la gripe.

**Realidad:** El peor efecto secundario que puede tener por una vacuna es dolor en el brazo.

La vacuna contra la gripe en aerosol nasal puede causar congestión nasal. El riesgo de tener una reacción alérgica seria es menor de 1 en 4 millones.

**Mito:** Solo la gente de más edad necesita la vacuna contra la gripe.

**Realidad:** ¡Todos deben estar protegidos contra la gripe! Los doctores recomiendan la vacuna contra la gripe todos los años, a partir de los 6 meses de vida. Los niños tienen de dos a tres probabilidades más de tener gripe que los adultos porque sus sistemas de defensa no están completamente desarrollados.

**Mito:** Debe ponerse la vacuna contra la gripe en otoño para estar protegido contra la gripe.

**Realidad:** Debe ponerse la vacuna contra la gripe tan pronto como esté disponible, aunque sea en agosto o septiembre. El virus de la gripe tiende a propagarse desde octubre hasta mayo. Sin embargo,

## La Alianza le paga las vacunas contra la gripe

Vacunarse contra la gripe todos los años puede ser una protección para usted y su familia. Los miembros de la Alianza de 6 meses a 18 años de edad deben recibir la vacuna contra la gripe de su doctor. Llame a su doctor hoy mismo para pedir una cita.

Los miembros que tienen 19 años o más pueden recibir la vacuna contra la gripe de su doctor. También pueden recibir la vacuna contra la gripe en la mayoría de las farmacias de la Alianza. Llame a su farmacia y pregunte si ofrecen vacunas gratis para miembros de la Alianza que tienen 19 años o más.

(La Alianza no puede reembolsar a los miembros que pagan por la vacuna contra la gripe de su bolsillo).

Si no está seguro de quién es su doctor o si necesita ayuda para encontrar una farmacia, llame al Departamento de Servicios al Miembro al 1-800-700-3874.



nunca es demasiado tarde para ponerse la vacuna contra la gripe. Puede ponerse la vacuna contra la gripe en cualquier momento durante la temporada de gripe para protegerse y cuidar a su familia.

# Mantenerse sano con diabetes

La Alianza y su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) están aquí para ayudarle a controlar su diabetes y mantenerse sano. Su PCP puede verlo un par de veces al año para ayudarle a manejar su diabetes. Su PCP también puede asegurarse de que se haga todas las pruebas que necesita para mantenerse sano. Mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control puede ayudarle a mantenerse sano y a prevenir futuros problemas de salud. Si trabaja con su PCP para manejar su diabetes, puede llevar una vida más sana.

La Alianza tiene un programa llamado *Live Better with Diabetes (Viva Mejor con Diabetes)* para miembros con diabetes de 21 años de edad o más. Este programa cubre educación sobre la diabetes, visitas y clases de nutrición, y medidores de glucosa en sangre.

Hable con su doctor sobre cuándo debe hacerse estas pruebas:

- Hemoglobina A-1-c (promedio de azúcar en la sangre)
- Colesterol
- Examen ocular para diabéticos
- Un análisis de orina para verificar sus riñones

Estas pruebas pueden ser útiles para que usted y su PCP sepan si la diabetes está bien controlada o no.

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

Para obtener más información sobre la diabetes, puede visitar este sitio web: **www.diabetes.org**.



¿Sabía que la Alianza también puede darle una tarjeta de regalo de \$50 por hacerse ciertas pruebas?

## ¡El WIC funciona!

El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) ha estado ayudando a las familias en nuestras comunidades por los últimos 40 años. WIC es un programa de nutrición de salud pública compuesto por un grupo de trabajadores del cuidado de salud que se dedican a mejorar la salud.

### ¿QUIÉN CALIFICA?

- Las mujeres embarazadas, en período de lactancia o que acaban de tener un bebé
- Niños menores de 5 años (también niños adoptados)

- Familias de medianos o bajos ingresos (las familias que trabajan pueden calificar)

### ¿CÓMO PUEDE AYUDAR WIC?

- Educación sobre nutrición
- Cupones de alimentos
- Educación y apoyo para amamantar
- Referencias para el cuidado de la salud y recursos de la comunidad

El WIC también tiene clases sobre cómo empezar a tener hábitos saludables y mantenerlos durante toda la vida. Quienes trabajan en el WIC tienen el objetivo de hacerle sentir que no está solo. WIC es un gran recurso, ¡y

ayuda a que nuestras comunidades sean más fuertes y saludables!

Si necesita ayuda con la comida, tiene preguntas sobre lo que debe comer durante el embarazo, necesita apoyo para amamantar o desea saber más sobre cómo está creciendo su hijo, llame a su oficina de WIC local. ¡El equipo está aquí para ayudar!

### ¿CÓMO ME COMUNICO CON MI WIC LOCAL?

- Número de teléfono: **1-888-WIC-WORKS o 1-888-942-9675**
- Sitio web: **www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/default.aspx**



# Mantenga su cobertura

No olvide renovar su Medi-Cal

**S**i es miembro de Medi-Cal, deberá renovar su elegibilidad para Medi-Cal una vez al año. Una renovación también se llama redeterminación. Las renovaciones son realizadas por las oficinas de Medi-Cal del condado, no la Alianza.

**¿Cómo sabré cuándo debo renovar?** Recibirá por correo un aviso y los formularios de renovación dos meses antes de su fecha de renovación. El aviso será enviado a la última dirección que la oficina de Medi-Cal tenga registrada para usted. Si se mudó desde que se inscribió, llame a la oficina local de Medi-Cal del condado para darles su nueva dirección.

**¿Cómo renuevo?** Su aviso de

renovación le explicará lo que debe hacer. Se le indicará la información que debe proporcionar. Es importante que haga su renovación antes de la fecha de vencimiento. Si no lo hace, terminarán sus beneficios de Medi-Cal.

Puede hacer la renovación por correo, por teléfono, en persona o en Internet. Toda la información que necesita estará en los formularios que recibe. Aunque no tenga todo lo que se le solicita en el formulario de renovación, llame, envíe o presente lo que tenga. Así el personal de Medi-Cal sabrá que recibió el formulario y que desea conservar su Medi-Cal. También puede llamar al número que se indica en el formulario si tiene alguna pregunta.

Si no completa su renovación, terminarán sus beneficios de Medi-Cal. Luego tendrá 90 días para completar la renovación y reiniciar su Medi-Cal. Si reinicia su Medi-Cal dentro de los 60 días posteriores a la finalización de Medi-Cal, continuará siendo miembro de la Alianza. Si reinicia su Medi-Cal entre 60 y 90 días después de que terminó su Medi-Cal, tendrá Medi-Cal del estado durante uno o dos meses antes de ser miembro de la Alianza nuevamente. Luego de 90 días, deberá solicitar nuevamente Medi-Cal si desea la cobertura.

## ¿Qué significa perder mi Medi-Cal?

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 tenga un periodo sin cobertura.

**Si tiene Medi-Cal a través del Seguro Social.** Si tiene Medi-Cal porque recibe un Seguro de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, SSI) a través de la Administración del Seguro Social, el proceso es diferente. En la oficina del Seguro Social le indicarán cuándo debe renovar su elegibilidad.

## Información de contacto de Medi-Cal del condado:

- Condado de Santa Cruz, **1-888-421-8080**
- Condado de Monterey, **1-877-410-8823**
- Condado de Merced, **209-385-3000**