



La Vida **Saludable**

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



Septiembre del 2023 | VOLUMEN 30, NÚMERO 4

¡Su salud de la conducta importa!

Cuidar de su salud de la conducta es una parte importante de su salud y bienestar en general. La salud de la conducta incluye la salud mental y las preocupaciones sobre el consumo de sustancias o las conductas desafiantes.

Es importante recordar que los días festivos pueden ser momentos de soledad o estrés. Si se siente triste, ansioso o deprimido o lucha contra el consumo de sustancias, ¡no está solo! Podemos darle recursos de ayuda.

Cómo obtener servicios de salud de la conducta

Para obtener ayuda con la salud mental o la conducta, llame a Carelon Behavioral Health al 855-765-9700. Este número gratuito está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

www.thealliance.health

Para servicios por consumo de sustancias, comuníquese con el Departamento de Salud de la Conducta de su condado:

- Condado de Merced: **888-334-0163**
- Condado de Monterey: **888-258-6029**
- Condado de Santa Cruz: **800-952-2335**

Para obtener más información y recursos, visite [**www.thealliance.health/es/mentalhealth**](http://www.thealliance.health/es/mentalhealth).

Si usted o un miembro de su familia tiene dificultades o está en crisis, **llame o envíe un mensaje de texto al 988**. La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis está disponible en inglés y en español.

Si tiene una emergencia de salud, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.

Los miembros de la Alianza ganan bicicletas por estar más saludables

La Alianza hace un sorteo de bicicletas una vez al año para niños y adolescentes de los padres o tutores que completen los talleres del programa *Peso Sano de por Vida* (*Healthy Weight for Life; HWL, por sus siglas en inglés*). Los talleres enseñan a los padres o tutores cómo

ayudar a sus hijos a hacer cambios en el estilo de vida, comer de manera saludable y ser más activos.

Ganador n.º 1 de la bicicleta de *HWL*: Yoltzin

En los talleres, los padres de Yoltzin aprendieron sobre nutrición, crianza positiva y actividad física. Un cambio que hicieron en su hogar fue crear comidas más saludables y probar recetas nuevas. Yoltzin dijo que está muy contenta de haber ganado el sorteo de bicicletas y planea andar en la suya durante sus caminatas familiares.

Ganador n.º 2 de la bicicleta de *HWL*: Axel

El programa ayudó a Axel y a su familia a hacer cambios más saludables en su estilo de vida. Por ejemplo, han cambiado bebidas endulzadas por agua y han añadido más frutas y verduras. Ahora son más conscientes de lo que se consume en casa. La familia planea explorar zonas fuera de su vecindario donde puedan andar juntos en bicicleta.

Ganador n.º 3 de la bicicleta de *HWL*: Karla

La madre de Karla decidió unirse a los talleres porque al doctor de Karla le preocupaba el peso y los altos niveles de colesterol de la niña. La madre de Karla quería aprender sobre nutrición y sobre cómo podía ayudar a reducir el colesterol de su hija. Después de completar los

talleres, ahora practican servir porciones más pequeñas, reducir los alimentos grasos y tener más frutas y verduras disponibles en casa. Su madre compartió que la motivación para continuar con estos cambios saludables en el estilo de vida ha mejorado los niveles de colesterol de Karla. A la madre de Karla le gustaría animar a otros padres a unirse a estos talleres. Recomienda tener paciencia, practicar lo que aprenden y permanecer constantes.

Si desea obtener más información sobre los talleres del programa *Peso Sano de por Vida*, llame a la **Línea de Educación de Salud de la Alianza al 800-700-3874, ext. 5580.**

Bienestar para todos

¿Sabía que la Alianza ofrece talleres para sus miembros?

¡La Alianza se preocupa por su salud! Es por eso que nuestros programas de educación de salud ofrecen a los miembros de la Alianza las herramientas que necesitan para estar y mantenerse saludables. Los miembros de la Alianza no tienen que pagar nada para inscribirse. Todos los talleres para miembros están disponibles tanto en inglés como en español.

Vivir mejor con diabetes: para miembros adultos que viven con diabetes. Los talleres se ofrecen de tres formas:

- Por teléfono.
- De forma virtual (reuniones en línea).
- En persona.

Programa Tomando Control de su Salud: para miembros adultos que viven con condiciones crónicas como asma, enfermedad cardiovascular, presión arterial alta o depresión. Los talleres se ofrecen de tres formas:

- Por teléfono.
- De forma virtual (reuniones en línea).
- En persona.

Los miembros de la Alianza que completen las seis clases pueden recibir una tarjeta de regalo de Target por un monto de \$50.

Programa de Apoyo de Weight Watchers (programa de control de peso): para miembros adultos que necesitan ayuda con el manejo del peso. Este programa brinda apoyo a los miembros que se inscriben en el programa de Weight Watchers (WW). Se requiere la participación en reuniones semanales de WW. Las reuniones semanales se ofrecen de dos formas:

- De forma virtual (reuniones en línea).
- En persona.

Si desea inscribirse en un programa o tiene preguntas, llame a la **Línea de Educación de Salud de la Alianza al 800-700-3874, ext. 5580**. Si necesita asistencia en su idioma, tenemos una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma sin costo. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: Marque **711**).

Pregúntele al doctor

Por qué las vacunas contra la gripe son importantes para todos

La Dra. Diallo es Directora Médica de Central California Alliance for Health y tiene más de 15 años de experiencia en cuidado primario.

Con la Dra. Dianna Diallo

¿Sabía que está a tiempo para vacunarse contra la gripe? La mayoría de los años, la actividad de la gripe alcanza su máximo entre diciembre y febrero. Para brindar más información sobre la gripe y la vacuna contra la gripe, nuestro doctor responde preguntas frecuentes.

¿Por qué necesito la vacuna contra la gripe?

La gripe puede ser una enfermedad que pone en riesgo la vida. Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de mantenerse saludable y no contagiar el virus a otras personas.

¿Por qué necesito una vacuna contra la gripe todos los años?

La protección de una persona contra la gripe es menos efectiva con el tiempo, por eso se necesita una vacuna todos los años para una protección completa. Los virus de la gripe también cambian constantemente, por eso las vacunas contra la gripe se actualizan cada año. Es posible que la vacuna contra la influenza que recibió el año pasado no sea la adecuada para protegerlo en esta temporada de gripe.

¿Quién debe aplicarse la vacuna contra la gripe?

Los niños de 6 meses en adelante pueden recibir la vacuna contra la gripe. Los niños que contraen gripe corren el riesgo de sufrir problemas de salud, especialmente si son menores de 2 años. Una vacuna contra la gripe es la mejor manera de proteger a su niño/a de enfermedades relacionadas con la gripe.

Si está embarazada, tiene un mayor riesgo de enfermarse gravemente de gripe que las personas que

no lo están. Vacunarse contra la gripe le ayudará a protegerse a usted y a su bebé.

¿Es segura la vacuna contra la gripe para mi niño/a?

La vacuna contra la gripe es segura para los niños. No causa gripe ni ninguna otra condición. Es muy raro que la vacuna contra la gripe provoque una reacción alérgica. Consulte con el doctor de su niño/a si tiene preguntas sobre si su hijo contrae gripe o si tiene alguna inquietud sobre las alergias.

¿La Alianza cubre las vacunas contra la gripe para mí y mi familia?

¡Sí! Los miembros de la Alianza pueden vacunarse contra la gripe sin costo alguno. Asegúrese de llevar su tarjeta de identificación de miembro de la Alianza cuando se vacune.

¿Dónde debo ir para recibir mi vacuna contra la gripe?

Si usted es adulto, puede vacunarse contra la gripe en su farmacia local, en una clínica de vacunas contra la gripe o en la oficina de su doctor.

Los niños y adolescentes menores de 19 años deben vacunarse contra la gripe en la oficina del doctor. Si su

niño/a tiene entre 6 meses y 8 años, puede necesitar dos dosis de la vacuna contra la gripe.

Recompensa para bebés que reciban la vacuna contra la gripe

Los niños de entre 7 y 24 meses que reciban las dos dosis de vacuna contra la gripe entre septiembre y mayo participarán en un sorteo mensual de una tarjeta de regalo de Target por un monto de \$100. Para obtener más información sobre las recompensas, visite www.thealliance.health/es/healthrewards/.

Donación de órganos y tejidos

Puede ayudar a salvar vidas convirtiéndose en donante de órganos o tejidos. Si tiene entre 15 y 18 años, puede convertirse en donante con el consentimiento por escrito de su padre, madre o tutor. Puede cambiar su opinión acerca de ser donante de órganos en cualquier momento. Si desea obtener más información sobre la donación de órganos o tejidos, hable con su doctor. También puede visitar el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos en www.organdonor.gov.

Rincón de la comunidad

Dónde obtener alimentos saludables

¿Busca ayuda para conseguir alimentos saludables para su familia? A continuación, se muestran algunos recursos locales con información de contacto para obtener más información.

CalFresh

CalFresh puede ayudarle con el presupuesto alimentario de su hogar. Puede solicitar los beneficios de CalFresh en línea en www.getcalfresh.org/es/apply o llamando a la oficina de CalFresh de su condado.

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

Mercados de agricultores locales

Puede buscar los mercados de agricultores locales que aceptan CalFresh en www.ecologycenter.org/fmfinder.

Bancos de alimentos locales

Los bancos de alimentos locales pueden proporcionar alimentos frescos y ayudarle a inscribirse en CalFresh.

Condado de Merced

- Banco de alimentos del condado de Merced: **209-726-3663**
- Merced Lao Family Community, Inc.: **209-384-7384**
- Catholic Charities: **209-383-2494**
- The People's Pantry: **209-769-3231**

Condado de Monterey

- Banco de alimentos del condado de Monterey: **831-758-1523**
- Catholic Charities, Península de Monterey: **831-393-3110**
- Catholic Charities, Salinas Valley: **831-422-0602**

Condado de Santa Cruz

- Second Harvest Food Bank Línea directa de alimentos de la comunidad del condado de Santa Cruz: **831-662-0991**, lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m.
- Catholic Charities, Santa Cruz: **831-431-6939**
- Catholic Charities, Watsonville: **831-722-2675**

Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children; WIC, por sus siglas en inglés):

El WIC proporciona alimentos suplementarios, educación nutricional y más. Para presentar su solicitud, llame a la oficina del WIC de su condado.

- Condado de Merced: **209-383-4859**

- Condado de Monterey: **831-796-2888** o envíe un mensaje de texto al **888-413-2599**
- Condado de Santa Cruz: **831-722-7121**

211

Para obtener ayuda para encontrar alimentos en su comunidad, llame al **211**.

Beneficios destacados

¿Qué es la Línea de Consejos de Enfermeras?

La Línea de Consejos de Enfermeras es un servicio disponible para todos los miembros de la Alianza sin costo alguno para usted. Puede llamar si tiene preguntas sobre su salud o la salud de su niño/a. Una enfermera certificada le ayudará con lo que debe hacer a continuación.

El servicio está disponible las **24 horas del día, los 7 días de la semana**.

¿Cuándo llamo a la Línea de Consejos de Enfermeras?

Llame en las siguientes circunstancias:

- Usted o su niño/a están enfermos y no puede comunicarse con su doctor ni programar una cita con él.
- No está seguro de si debe acudir a la sala de emergencia.
- Tiene preguntas sobre su salud o la salud de su niño/a.
- Es menor de 18 años y desea hablar en privado sobre sus inquietudes de salud.

La enfermera también puede ayudarle a:

- Programar una cita con su proveedor de cuidado primario.
- Tomar decisiones sobre cuándo y cómo buscar cuidado médico para una necesidad urgente.

Según sus necesidades de salud, una enfermera también podría brindar consejos en el hogar.

Cuando llame: Tenga su Tarjeta de Identificación de Miembro de la Alianza a mano para decirle a la enfermera su número de identificación.

Llame al 844-971-8907 (TTY: Marque 711).

Recompensa por llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras

Cuando llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza por sus preguntas de salud, participará en un

sorteo mensual. ¡Puede ganar una tarjeta de regalo de Target por un monto de \$50!

Para obtener más información sobre las recompensas, visite www.thealliance.health/es/healthrewards/.

Si tiene una emergencia médica, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.

Servicios de Interpretación de Lenguaje de Señas Estadounidense (American Sign Language; ASL, por sus siglas en inglés)

¿Sabía que la Alianza ofrece servicios de interpretación de lenguaje de señas estadounidense a los 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. Podemos ayudarle a programar un intérprete de ASL para que asista a sus visitas médicas.

Para saber más sobre los servicios de interpretación de lenguaje de señas estadounidense de la Alianza, llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: Marque **711**).

¿Corre riesgo de perder su cobertura de Medi-Cal?

La emergencia de salud pública ha finalizado, y las oficinas locales de Medi-Cal están revisando la elegibilidad de cada miembro una vez al año. Esta revisión también se realiza cuando un miembro informa cambios en su hogar. Cada quien tiene una fecha de renovación diferente. Usted recibirá una carta por correo que le informará cuándo le toca su renovación.

Las renovaciones de Medi-Cal ya han comenzado.

¡Tome acción para mantener su cobertura de salud!

¿Alguna de estas opciones se aplica a usted?

- Debe actualizar su información para que Medi-Cal pueda ponerse en contacto con usted.
- Ha recibido un formulario de renovación y tiene preguntas sobre cómo completarlo.
- Ha obtenido un formulario de renovación y no lo ha entregado.
- Tiene preguntas sobre la renovación de su Medi-Cal.

Si respondió “sí” a cualquiera de las opciones de arriba, visite el sitio web del Departamento de Servicios de Cuidado de Salud en www.dhcs.ca.gov/pages/keep-your-medi-cal.aspx.

Medicamentos recetados

Si usted es miembro de Medi-Cal, sus medicamentos recetados que se surten en una farmacia están cubiertos por Medi-Cal Rx, no por la Alianza. Puede ver los medicamentos recetados cubiertos por Medi-Cal Rx en www.medi-calrx.dhcs.ca.gov o puede solicitar una copia impresa llamando al **800-977-2273** (TTY: Marque **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si usted es miembro de IHSS, los servicios de farmacia son administrados por MedImpact. Puede ver los medicamentos recetados cubiertos en el sitio web de la Alianza en www.thealliance.health/es/prescriptions. Puede solicitar una copia impresa llamando a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. También puede llamar a Servicios para los Miembros si tiene preguntas sobre un medicamento.

Comprensión de referencias y autorizaciones

Queremos estar seguros de que sabe cómo obtener los servicios que están cubiertos por su seguro de salud. A continuación, se incluyen algunos términos importantes que se utilizan en el cuidado de salud y sus significados.

Referencias

Si a usted le asignan un proveedor de cuidado primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés) de la Alianza, debe tener una **referencia** para ver a otro doctor.

- Si su PCP piensa que usted tiene que ver a otro doctor, llenará un Formulario de Consulta de Referencia (Referral Consultation Form).
- Si no tenemos una referencia, no podemos pagar el cobro o la reclamación del otro doctor.
- Hay algunas excepciones. Consulte su Prueba de Cobertura o el Manual para Miembros para obtener una lista completa. El Manual para Miembros se encuentra en línea en www.thealliance.health/es/memberhandbook.

Referencias autorizadas

Nuestras áreas de servicio son los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz. Si su PCP lo refiere a un doctor fuera de nuestra área de servicio, el doctor tendrá que obtener la aprobación de la Alianza con anticipación. Esto se llama **referencia autorizada**.

- Esto significa que necesitamos aprobar la referencia antes de que usted pueda ver al otro doctor.

- Si es miembro del programa Servicios de Ayuda a Domicilio de la Alianza, también necesitará una referencia autorizada si su PCP lo está refiriendo a un doctor que no contrata con la Alianza, aunque esté en nuestra área de servicio.
- Los miembros de la Alianza que estén inscritos en el Programa de Servicios para Niños de California también necesitarán una referencia autorizada para cuidado especializado.

Autorización previa

La Alianza debe aprobar algunos servicios, procedimientos, medicamentos y equipos antes de que usted los reciba. Esto se llama ***autorización previa***.

- El proveedor que va a brindar el servicio debe enviarnos una petición para informarnos qué necesita usted y por qué.
- Si la petición es médicamente necesaria y es un beneficio cubierto, la aprobaremos y usted podrá obtener el servicio.
- Si rechazamos una petición, usted podrá presentar una apelación si no está de acuerdo con nuestra decisión.

¡La Alianza envía mensajes de texto a los miembros cuando es momento de renovar su Medi-Cal! Es posible que reciba un mensaje de texto de nuestra parte.