



# La Vida **Saludable**

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



**Junio del 2023 | VOLUMEN 29, NÚMERO 2**

## **Adelántese a los chequeos de regreso a la escuela**

Con el final del año escolar y el comienzo del verano, puede ser fácil sentir que aún falta tiempo para el próximo año escolar. ¿Ha sido sorprendido al enterarse de que su hijo no podía empezar la escuela sin ciertas vacunas? ¿O alguna vez intentó programar citas justo antes de que comenzara la escuela?

Podría ahorrarse estrés. No espere hasta el último minuto. Comience ahora y llame al doctor de su hijo para ver si ya es tiempo de hacerle un chequeo y darle sus vacunas.

La Alianza ofrece recompensas a los miembros por llevar a sus hijos al doctor y vacunarlos. Visite nuestro sitio web para obtener más información:

**[www.thealliance.health/es/checkups](http://www.thealliance.health/es/checkups)**.

También puede obtener más información sobre las vacunas que su hijo necesita para la escuela en el sitio

**HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.**

[www.thealliance.health](http://www.thealliance.health)

web del Departamento de Salud Pública de California:  
**[www.morehealth.org/cdph-es-vaccines](http://www.morehealth.org/cdph-es-vaccines)**.

## **Beneficios destacados**

### **¡Nuevo beneficio de la Alianza! Examen Médico Cognitivo**

La salud cognitiva se refiere a qué tan bien piensa, aprende y recuerda. Los miembros de la Alianza mayores de 65 años ahora pueden obtener un examen médico cognitivo cada año. Un examen de la salud cognitiva se puede hacer en la oficina de su doctor. Durante el examen, el doctor le hará preguntas acerca de signos o síntomas de pérdida de la memoria o demencia.

Los signos de demencia pueden incluir los siguientes:

- Tener problemas para nombrar objetos o parientes cercanos.
- Repetir preguntas o relatos.
- Perder objetos con frecuencia.
- Confundirse o perderse.

La demencia no es parte normal del envejecimiento. Las personas con demencia presentan cambios cerebrales que se interponen en la vida cotidiana. Estos pueden

incluir problemas de memoria, pensamiento y razonamiento. La enfermedad de Alzheimer es el tipo más común de demencia.

Es importante detectar signos tempranos de demencia. Esto les permite a los pacientes recibir tratamiento y servicios de apoyo.

Si tiene 65 años o más, puede preguntarle a su doctor sobre este examen. El doctor también le puede preguntar sobre cualquier signo o síntoma de pérdida de memoria durante su chequeo regular.

## **RINCÓN de la comunidad**

### **Recursos alimentarios de verano**

Alimentar a su familia puede ser más costoso cuando los niños no van a la escuela. Tal vez pueda obtener ayuda con alimentos saludables para su familia a través de:

- Su banco de alimentos local.
- CalFresh.
- El distrito escolar de su hijo.

Los bancos de alimentos locales pueden proporcionarle alimentos frescos y ayudarlo a inscribirse a CalFresh.

### **Banco de alimentos del condado de Merced**

**209-726-3663**

En el condado de Merced, también puede visitar:

**Merced Lao Family Community, Inc.**

**209-384-7384**

**Organizaciones de caridad católicas**

**209-383-2494**

**The People's Pantry**

**209-769-3231**

**Banco de Alimentos del Condado de Monterey**

**831-758-1523**

**Banco de Alimentos Second Harvest del condado de Santa Cruz**

**Línea directa de alimentos para la comunidad**

**831-662-0991**

De lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m.

**CalFresh**

CalFresh puede ayudarlo con el presupuesto de alimentos para su hogar. Puede encontrar información sobre cómo presentar una solicitud para CalFresh en **[www.cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh](http://www.cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh)**.

**Almuerzos de verano en los distritos escolares**

Comuníquese con su distrito escolar local para obtener más información sobre lo que hay disponible.

## **Directorio de Proveedores y Manual para Miembros**

El Directorio de Proveedores y el Manual para Miembros tienen información importante sobre su plan de salud.

- **Directorio de Proveedores:** enumera a todos los doctores de cuidado primario de la red de la Alianza.
- **Manual para Miembros:** proporciona información sobre la cobertura que le ofrece la Alianza.

Puede ver el Directorio de Proveedores y el Manual para Miembros en nuestro sitio web en

**[www.thealliance.health/es/for-members](http://www.thealliance.health/es/for-members)**. Llame a Servicios para Miembros si desea que le envíen una copia por correo, necesita ayuda para encontrar un proveedor o tiene preguntas sobre los beneficios.

Para hablar con nuestro equipo de Servicios para Miembros, llame al **800-700-3874**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: marque **711**). Atendemos de 8 a.m. a 5:30 p.m., de lunes a viernes. La llamada es gratuita. Si habla un idioma que no sea inglés, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin costo alguno.

Otros números de teléfono importantes que debe conocer:

- Servicios para miembros de la Alianza: **800-700-3874** (TTY: marque **711**)

- Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza las 24 horas del día, los 7 días de la semana: **844-971-8907**
- Servicios de Asistencia con el Idioma de la Alianza **800-700-3874, ext. 5580**
- Servicios de salud mental: Carelon Behavioral Health, **855-765-9700**
- Vision Services Plan (Plan de servicios para la vista) (para servicios rutinarios de la vista): **800-877-7195**
- Programa de Medi-Cal para servicios dentales (Medi-Cal Dental Program): **800-322-6384**
- Medi-Cal Rx las 24 horas del día, los 7 días de la semana (para servicios de farmacia): **800-977-2273** (TTY: marque 711)
- Línea de Manejo de Cuidado de la Alianza: **800-700-3874, ext. 5512**
- Línea de Educación de Salud de la Alianza: **800-700-3874, ext. 5580**
- Servicios de transporte de la Alianza: **800-700-3874**

## **Nuevo nombre, mismos servicios de salud mental**

Beacon Health Options ha cambiado su nombre a Carelon Behavioral Health. Los servicios y el número de teléfono para sus servicios de salud mental son los mismos.

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.

También le pueden ayudar si llama a Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874** (TTY: marque **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.

Para obtener más información sobre el apoyo para la salud mental, visite

**[www.thealliance.health/es/mentalhealth](http://www.thealliance.health/es/mentalhealth)**.

## **Pregunte a su doctor**

### **El cuidado preventivo es clave para la salud de los hombres**

El Dr. Bishop es el director médico de Central California Alliance for Health, que presta servicios en los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz.

*Con el Dr. Dale Bishop*

Junio es el Mes Nacional de la Salud del Hombre. El Mes de la Salud del Hombre se centra en por qué es importante que los hombres cuiden su salud. Solo la mitad de los hombres adultos han consultado a un doctor para recibir cuidado preventivo en el último año. Para empeorar las cosas, es más probable que los hombres

retrasen o eviten recibir ayuda médica hasta que un problema de salud se vuelva grave. Ahora es un buen momento para que los hombres programen un examen de cuidado preventivo con su doctor.

## **¿Qué es el cuidado preventivo? ¿Por qué es importante?**

El cuidado preventivo es el cuidado médico de rutina. Esto incluye chequeos y pruebas de detección. Estos servicios pueden ayudar a prevenir enfermedades, detectar problemas de salud a tiempo y promover el bienestar.

Las visitas de cuidado preventivo son una oportunidad para que usted obtenga respuestas a sus preguntas sobre su salud. Incluso si se siente saludable, los chequeos regulares son una buena manera de confirmar su bienestar o encontrar un problema a tiempo.

## **¿Cuáles son algunos servicios de cuidado preventivo para hombres?**

Los servicios de cuidado preventivo para hombres son los siguientes:

- **Exámenes físicos.** Un examen anual puede ayudar a detectar cualquier problema de salud, como presión arterial alta, colesterol alto o diabetes.

- **Pruebas de detección.** Las pruebas de detección pueden ayudar a detectar condiciones de salud a tiempo, cuando son más tratables. Las condiciones de salud graves más comunes en los hombres son cáncer de próstata, cáncer de colon y enfermedad cardíaca.
- **Vacunas.** Las vacunas protegen contra enfermedades como la gripe y la neumonía.
- **Salud sexual.** Hable con su doctor sobre cualquier inquietud relacionada con la salud sexual. Hágase pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual según sea necesario.

### ¿La Alianza cubre el cuidado preventivo?

Sí. Puede obtener servicios de cuidado preventivo sin costo.

### ¿Cómo programo una visita de cuidado preventivo?

Llame a su doctor para programar una cita hoy. El número de su doctor está escrito en su tarjeta de identificación de miembro de la Alianza.

**¡Beneficio para miembros de la Alianza!** Tenemos programas que ayudan a controlar condiciones médicas crónicas, como asma, diabetes o presión arterial alta. Estos beneficios no tienen ningún costo para los

miembros. Visite

**[www.thealliance.health/es/healthrewards/](http://www.thealliance.health/es/healthrewards/)** para obtener información sobre los programas que ofrecemos. O llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580.**

## **Más cuidado y apoyo para miembros**

El Manejo Mejorado del Cuidado (ECM, por sus siglas en inglés) y Apoyos Comunitarios ayudan a las personas que tienen problemas de salud complejos o que necesitan ayuda para establecer su cuidado de salud.

Puede obtener ayuda para:

- La vivienda.
- Manejo de sus necesidades médicas.
- Recibir alimentos y apoyo después de salir del hospital.

## **Manejo Mejorado del Cuidado (ECM)**

Los servicios de ECM pueden ayudar a guiar su cuidado de salud. Estos servicios también pueden ayudarlo a encontrar servicios relacionados con su cuidado. El ECM es para los miembros que:

- No tienen hogar.
- Tienen problemas de salud mental o de abuso de sustancias.

- Van al hospital pero podrían evitar ir.
- Reúnen los requisitos para vivir en centros de cuidados a largo plazo.
- Viven en centros de enfermería pero quieren volver a la comunidad.
- Están embarazadas o han dado a luz en los últimos 12 meses.
- Algunos niños y jóvenes.

## **Apoyos Comunitarios**

Apoyos Comunitarios pueden ayudarlo a conseguir vivienda, alimentos y apoyo después de salir del hospital, y mucho más.

Estas son algunas actualizaciones de Apoyos Comunitarios:

- Se dispone de servicios de Accesibilidad y Adaptabilidad Medioambiental (EAA, por sus siglas en inglés). La EAA ayuda a los miembros que necesitan cambios en su hogar para vivir por su cuenta. Los cambios podrían incluir barras de seguridad o hacer que las puertas sean más anchas.
- El Programa Comidas Médicamente Personalizadas (Medically Tailored Meals Program) se ofrece ahora a miembros con necesidades de salud complejas o enfermedades crónicas. Las comidas personalizadas

por necesidades médicas están hechas para los miembros según su condición de salud. Estas comidas ayudan a las personas a recuperar y mantener su bienestar.

Para obtener más información sobre cómo obtener estos servicios, visite

**[www.thealliance.health/es/memberecmcs](http://www.thealliance.health/es/memberecmcs)** o llame al **831-430-5512.**

## **Lo que los padres deben saber sobre la exposición al plomo**

La exposición al plomo puede dañar el cerebro de un niño, especialmente en los menores de 6 años. Esto se debe a que estos niños pequeños están creciendo rápidamente y también tienden a poner objetos en sus bocas. Las mujeres embarazadas también deben evitar exponerse al plomo, ya que su bebé también puede verse afectado.

### **¿Dónde podría exponerse mi hijo al plomo?**

El plomo se encuentra en las casas más antiguas, en el trabajo y en otros lugares. Puede estar en accesorios de plomería, agua, pintura, tierra, recipientes de alimentos, juguetes, remedios caseros y maquillaje.

## **¿Cómo es el envenenamiento con plomo?**

Los niños con intoxicación por plomo a menudo no parecen estar enfermos. Sin embargo, algunos tienen dolores de cabeza, se sienten cansados, se comportan mal o tienen problemas para prestar atención o aprender.

## **¿Qué puedo hacer para proteger a mi familia de la exposición al plomo?**

- Pídale al doctor de su hijo que le dé información sobre la exposición al plomo.
- Hágale un análisis de sangre a su hijo en sus 1 y 2 años de edad. Si su hijo ya pasó esta edad, se debe hacer la prueba cuando tenga 6 años.
- Retire los artículos dañinos de su hogar. Mantenga su espacio limpio y libre de polvo.
- Lávese las manos con frecuencia y limite el juego en el suelo.
- Alimente a su hijo con comidas ricas en hierro, calcio y vitamina C. Una buena alimentación puede ayudar a retrasar la absorción del plomo.

## **Medicinas recetadas**

Si es miembro de Medi-Cal, los medicamentos recetados y surtidos en farmacia están cubiertos por Medi-Cal Rx,

no por la Alianza. Puede consultar las medicinas recetadas que cubre Medi-Cal Rx en [www.medicalex.dhcs.ca.gov](http://www.medicalex.dhcs.ca.gov) o puede llamar al **800-977-2273** (TTY: marque **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si es miembro de IHSS, los servicios de farmacia están a cargo de MedImpact. Puede ver las medicinas recetadas cubiertas en el sitio web de la Alianza en [www.thealliance.health/es/prescriptions](http://www.thealliance.health/es/prescriptions). Para pedir una copia, llame 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 Miembros si tiene preguntas sobre una medicina.

## **Bienestar para todos**

### **Obtenga recompensas por el cuidado de salud de su familia**

¡Tenemos un nuevo programa de recompensas para los miembros de 0 a 21 años! Con *Comienzo Saludable (Healthy Start)*, puede obtener tarjetas de regalo con un total de hasta \$250 si se asegura de que su hijo esté al día con las vacunas y los chequeos.

| ¿Para quién es la recompensa? | ¿Cuál es la recompensa?           | ¿Qué tengo que hacer para obtener la recompensa?  |
|-------------------------------|-----------------------------------|---|
| Menores de 15 meses           | <b>Tarjeta de regalo de \$50</b>  | Su hijo debe tener 6 chequeos con su doctor.  |
| Entre 15 y 30 meses           | <b>Tarjeta de regalo de \$25</b>  | Su hijo debe tener 2 chequeos con su doctor.  |
| De 18 a 21 años               | <b>Tarjeta de regalo de \$25</b>  | Los miembros deben realizarse 1 chequeo con su doctor entre el 1.º de abril y el 31 de diciembre del 2023.                                |
| 2 años                        | <b>Tarjeta de regalo de \$100</b> | Su hijo debe haber recibido todas las vacunas necesarias por su doctor.   |
| 13 años                       | <b>Tarjeta de regalo de \$50</b>  | Los miembros deben completar 1 chequeo con su doctor en un plazo de 12 meses y haber recibido todas las vacunas necesarias por su doctor. |

¡También tenemos el Health Rewards Program (Programa de Recompensas de Salud) que recompensa a los miembros de todas las edades! Para obtener información, visite

**[www.thealliance.health/es/healthrewards/](http://www.thealliance.health/es/healthrewards/)**.

¿Tiene preguntas? Llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza: **800-700-3874, ext. 5580.**

## **¡Actualice su Medi-Cal!**

Si su condado necesita información para renovar su Medi-Cal, le enviarán documentación para que la complete y la devuelva. Asegúrese de darles toda la información que soliciten antes de la fecha límite. Mantendrá su Medi-Cal hasta que se complete su renovación.

Puede informar cualquier cambio en su información en persona, por teléfono o por correo. O puede ingresar en línea en **[www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)** o **[www.coveredca.com/espanol](http://www.coveredca.com/espanol)** o **[www.benefitscal.com](http://www.benefitscal.com)**.

Esta es la oficina para contactar de cada condado:

Departamento de Servicios Humanos del Condado de Merced

Teléfono: **855-421-6770**

Departamento de Servicios Sociales del Condado de Monterey

Teléfono: **877-410-8823**

Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz

Teléfono: **888-421-8080**

Para obtener más información, visite

**[www.thealliance.health/es/updatemedical](http://www.thealliance.health/es/updatemedical)**.

## **Su satisfacción es nuestro compromiso**

Queremos que esté satisfecho con su cuidado de salud y con nuestro servicio. Si alguna vez no está contento, queremos escucharlo.

Puede presentar una **queja** si:

- No está satisfecho con el cuidado que brinda su doctor o el trato que recibió en el consultorio.
- No está satisfecho con su experiencia en un hospital u otro centro.
- Recibe una factura por servicios cubiertos por la Alianza.

- No tiene la posibilidad de recibir el cuidado que necesita.
- No está conforme con los servicios que recibe de la Alianza.

Existen otros motivos por los cuales podría presentarnos una queja. Estos aparecen en su Manual para Miembros. Puede presentar una apelación si no está conforme con la decisión que hemos tomado de cambiar o denegar los servicios.

### **Cómo presentar una queja o apelación**

Puede presentar una queja o apelación llamando a Servicios para Miembros al **800-700-3874**. También puede presentar una queja por escrito o a través de nuestro sitio web, **[www.thealliance.health/es/file-a-grievance](http://www.thealliance.health/es/file-a-grievance)**.

### **Próximos pasos**

Una vez que recibamos su queja o apelación, la revisaremos. Haremos todo lo posible por ayudarlo.

**¡La Alianza está enviando mensajes de texto a los miembros para que renueven su Medi-Cal!**

Las renovaciones de Medi-Cal llegarán pronto. Es posible que reciba un mensaje de texto de nosotros sobre la renovación de su Medi-Cal.