La Vida **Saludable**

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

Diciembre 2021 | VOLUMEN 27, NÚMERO 4

Escuche a su cuerpo antes y después del embarazo

Si está embarazada o ha tenido un bebé dentro del último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier cosa que sienta que no está bien con su cuerpo o su salud mental. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) iniciaron la **campaña Hear Her** para alentar a las mujeres embarazadas y en etapa de posparto a hablar con su médico de inmediato si se presenta algún síntoma inusual. Como dice la campaña: "Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Si experimenta algo que parece inusual o le preocupa, no lo ignore".

Durante el embarazo o incluso hasta un año después, pueden aparecer síntomas inusuales, que se denominan "signos de advertencia materna urgente". Es importante que hable con su médico de inmediato si presenta alguno de estos síntomas:

- Dolor de cabeza intenso.
- Mareos o desmayos.
- Alteraciones de la visión/vista.
- Fiebre.
- Dificultad para respirar.
- Cansancio extremo.
- Dolor de pecho.
- Dolor abdominal intenso.
- Fuertes náuseas y vómitos.
- Sudoración intensa.
- Hemorragia vaginal o pérdidas durante el embarazo.
- Hemorragia vaginal intensa o secreción vaginal después del embarazo.
- Interrupción o disminución del movimiento del bebé durante el embarazo.
- Pensamientos sobre hacerse daño o hacer daño al bebé.

Para obtener más información, visite **cdc.gov/hearher/spanish/embarazadas-etapa-posparto/index.html**.

Si está embarazada o tuvo un bebé durante el año pasado, el programa *Healthy Moms and Healthy Babies* (HMHB) de la Alianza puede ayudarle con información y recursos para promover un embarazo y atención posparto saludables. Llame a la línea de educación de salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580**, para inscribirse. Para comunicarse con la línea de asistencia de audición o del habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).

¿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. Si usted o su hijo están enfermos o tienen preguntas relacionadas con la salud, puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras. Este servicio está disponible sin costo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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

¿Cuándo llamo a la Línea de Consejos de Enfermeras?

Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras si:

- Usted o su hijo están enfermos y no pueden comunicarse con su médico ni acceder a una consulta (por ejemplo, si su hijo tiene fiebre o erupción, vómitos o llanto inusual).
- No está seguro de si debe ir a la sala de emergencias.
- Tiene preguntas sobre su salud o la de su hijo.
- Tiene menos de 18 años y quiere hablar en privado sobre sus inquietudes de salud.

Un enfermero registrado le asesorará sobre lo que debe hacer a continuación. El enfermero también puede ayudarle a:

- Hablar con su proveedor de cuidado primario.
- Tomar decisiones sobre cuándo y cómo buscar atención médica para una necesidad urgente.

Según sus necesidades de salud, un enfermero también podría ayudarle ofreciendo asesoramiento en el hogar.

Llame al **844-971-8907** (TTY: marque **7-1-1**) para hablar con un enfermero.

Cuando llame

Si tiene su tarjeta de identificación de miembro de la Alianza, téngala a mano para decirle al enfermero su número de identificación. Los miembros que proporcionen su número de identificación participarán en un sorteo mensual. Podría ganar una **tarjeta de regalo de Target por $50**.

Vacuna contra la gripe: por qué el momento es importante

Cuando se trata de aplicarse la vacuna anual contra la gripe, vale la pena anticiparse. El motivo:

El cuerpo necesita aproximadamente dos semanas después de la vacuna para desarrollar inmunidad y comenzar a protegerse contra la gripe. Por eso es una buena idea vacunarse antes de que comience a circular la gripe.

¿Cuándo es el mejor momento? Tan pronto como la vacuna esté disponible durante el otoño. Es bueno haberse vacunado para fines de octubre. Pero incluso en enero o después, una vacuna contra la gripe vale la pena. La gripe sigue activa bien entrada la primavera.

Las vacunas anuales contra la gripe son una buena idea para todos los miembros de su familia desde los 6 meses de vida en adelante

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

¿QUÉ ES:

COVID-19, RESFRIADO O GRIPE?

SÍNTOMAS	COVID-19	RESFRIADO	GRIPE
Tos	Común	Común	Común
Dificultad para respirar	Común	No (a menos que provoque asma)	No (a menos que provoque asma)
Estornudos	No	Común	No
Congestión o secreción nasal	Común	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	Común	A veces
Fiebre	Común	A veces	Común
Escalofríos	Común	No	A veces
Fatiga	Común	A veces	Común
Dolor de cabeza	Común	Poco común	Común
Dolor corporal	Común	A veces (generalmente leve)	Común
Diarrea	Común	Poco común	A veces (en niños)
Náuseas o vómitos	Común	No	A veces (en niños)
Pérdida del sentido del gusto o del olfato	Común	Poco común	Poco común

¡ACTÚE! Llame al 911 si usted o un ser querido tienen signos de advertencia que indiquen una emergencia por COVID-19. Estos incluyen dificultad para respirar, dolor o presión duraderos en el pecho, confusión nueva, dificultad para despertarse o permanecer despierto, y coloración azulada en los labios o el rostro.

Sus síntomas pueden ser diferentes. Llame a su médico si le preocupa algún síntoma inusual o grave.

Fuentes: Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología; Fundación de Asma y Alergias de Estados Unidos; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Organización Mundial de la Salud

¡Cuéntenos cómo estamos trabajando!

La Alianza está realizando encuestas a los miembros. ¡Queremos saber cómo podemos brindarle un mejor servicio! Es posible que reciba una encuesta por correo o una llamada telefónica. Si recibe una encuesta por correo, le pedimos que se tome unos minutos para completarla y enviarla utilizando el sobre de correo incluido.

La encuesta se llama "Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems" (Evaluación de proveedores y sistemas de atención médica), también conocida como "CAHPS", e incluye estas preguntas para los miembros:

- Su nivel de satisfacción con sus médicos.
- Su nivel de satisfacción con su atención.
- Su nivel de satisfacción con su plan de salud.

Esta encuesta se envía por correo a un grupo aleatorio de miembros de la Alianza cada año. La Alianza utiliza los resultados de la encuesta para mejorar los servicios y los programas que le ofrecemos. Esta encuesta es anónima y no afectará su atención.

¡Valoramos su opinión!

La vivienda es clave para su salud

La falta de vivienda estable y la falta de vivienda pueden afectar negativamente su salud física y mental.

¿Tiene problemas para pagar el alquiler y los servicios públicos? ¿Recibió una notificación de advertencia o desalojo de su arrendador?

Hay recursos disponibles para ayudar. La asistencia financiera está disponible para los arrendatarios elegibles en función de sus ingresos y para sus arrendadores que se han visto afectados por la pandemia de COVID-19. Es posible que pueda obtener ayuda con el alquiler y los servicios públicos que no haya pagado y se remonten al 1 de abril de 2020, así como con futuros pagos del alquiler. Se alienta a los arrendatarios y arrendadores a presentar su solicitud. Para obtener más información sobre los recursos que pueden estar disponibles, llame o visite los siguientes sitios web:

- **Condados de Santa Cruz y Merced,** llame al **833-430-2122** o visite **housing.ca.gov**.
- **Condado de Monterey**, llame al **211** o visite **unitedwaymcca.org/county-rent-and-utility**.

*Mensaje enviado por la División de Vivienda para la Salud del Condado de Santa Cruz, **homelessactionpartnership.org**.*

¿Confundido por las remisiones y las autorizaciones?

En el cuidado de la salud, se utilizan muchos términos que a veces pueden ser difíciles de entender. A continuación, encontrará información útil.

- **Remisión.** Si le asignan un proveedor de cuidado primario (PCP) de la Alianza, debe tener una remisión para consultar a otro médico. Hay algunas excepciones. Para obtener una lista completa, consulte la Evidencia de cobertura o el Manual para miembros. Si su proveedor de cuidado primario cree que usted tiene que consultar a otro médico, completará un Formulario de consulta de remisión. Su proveedor de cuidado primario envía una copia al médico al que lo remite y una copia a la Alianza. Con la remisión, el otro médico y la Alianza saben que su proveedor de cuidado primario aprobó la consulta. Si no tenemos una remisión, no pagaremos la reclamación del otro médico.
- **Remisiones autorizadas.** Nuestra área de servicio incluye los condados de Santa Cruz, Monterey y Merced. Si su proveedor de cuidado primario lo remite a un médico fuera de nuestra área de servicio, el profesional tendrá que obtener nuestra aprobación por adelantado. Esto se llama remisión autorizada. Se llama así porque tenemos que autorizar (aprobar) la remisión para que pueda consultar al otro médico. Si es miembro de los Servicios de Ayuda a Domicilio de la Alianza, también necesitará una remisión autorizada si su proveedor de cuidado primario lo remite a un médico que no está contratado por 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 remisión autorizada para acceder a atención especializada**.**
- **Autorización previa.** La Alianza tiene que aprobar algunos servicios, procedimientos, medicamentos y equipos para que pueda recibirlos. Esto se llama autorización previa. El proveedor que brindará el servicio debe enviarnos una solicitud de autorización previa, donde nos informará qué necesita usted y por qué. El proveedor puede enviarla de forma electrónica, por fax o por correo. Nosotros revisamos la solicitud y la historia clínica que nos envíe el proveedor. Si el servicio, procedimiento, medicamento o equipo es médicamente necesario y es un beneficio cubierto, aprobaremos la solicitud. Informaremos al proveedor y entonces usted podrá obtener el servicio. Si denegamos una solicitud, se lo comunicaremos a usted y al proveedor. Usted podrá presentar una apelación si no está de acuerdo con nuestra decisión.
- **Más información.** Para obtener una lista completa de los servicios que no requieren remisión, consulte su Evidencia de cobertura o su Manual para miembros. El Manual para miembros está disponible para consultarlo en nuestro sitio web, **www.thealliance.health**.

QUEREMOS ASEGURARNOS de que sepa cómo obtener los servicios que están cubiertos por su plan de salud. Vea el Manual para miembros en **www.thealliance.health**.

Servicios disponibles sin cargo de interpretación de lengua de señas estadounidense

¿Sabía que la Alianza ofrece servicios de interpretación de lengua de señas estadounidense (ASL) sin costo para los miembros que son sordos o tienen problemas auditivos? Trabajamos arduamente para garantizar que todos los miembros puedan hablar con su proveedor de cuidado primario sobre sus necesidades de cuidado de salud.

Para obtener más información sobre estos servicios, llame a la línea de educación de salud al **800-700-3874, ext. 5580**. También puede llamar a la línea del Servicio de Retransmisión de California para comunicarse con nosotros al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).

¿Ha visitado nuestro nuevo sitio web?

Ahora es más fácil que nunca realizar lo siguiente:

- Reemplazar su tarjeta de identificación, actualizar su información o solicitar el cambio de su médico de cuidado primario.
- Obtener información sobre los servicios para miembros.
- Buscar un programa de educación para la salud o de manejo de enfermedades para inscribirse.

Visítenos en www.thealliance.health.

MEDI-CAL RX

Actualización importante sobre su beneficio de medicamentos recetados de Medi-Cal

A partir del 1 de enero de 2022, los medicamentos recetados que surta en una farmacia ahora estarán cubiertos por Medi-Cal Rx, no por la Alianza. Medi-Cal Rx es un programa nuevo proporcionado por el Departamento de Servicios de Atención Médica para ayudarle con sus necesidades de farmacia.

Cuando surta una receta en la farmacia, deberá presentar su tarjeta de Identificación de beneficios de Medi-Cal (BIC).

Debería haber recibido su BIC cuando se convirtió en miembro de Medi-Cal. Si no recibió su tarjeta, o si la pierde o se la roban, puede solicitar una BIC de reemplazo gratis. Comuníquese con la oficina local de Medi-Cal del condado.

- Agencia de Servicios Humanos del Condado de Merced
  209-385-3000
- Departamento de Servicios Sociales del Condado de Monterey
  877-410-8823
- Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz
  888-421-8080

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de farmacia, necesita ayuda para encontrar una farmacia o no está satisfecho con los servicios que ofrece Medi-Cal Rx y desea presentar una queja, llame a Medi-Cal Rx al **800-977-2273** (TTY: marque **7-1-1**) o visite **Medi-CalRx.dhcs.ca.gov**. Está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Encontrará más información sobre Medi-Cal Rx en nuestro sitio web en **www.thealliance.health/medi-calrx**.

Cambios en el formulario de medicamentos de la Alianza en el tercer trimestre de 2021

Vigente a partir del 1 de septiembre de 2021

Incorporaciones al formulario
Nota: Las siguientes incorporaciones al formulario son solo para los miembros de IHSS. La naloxona se expide a Medi-Cal del estado para los miembros que no pertenecen a IHSS.
▪ Narcan (naloxona 4 mg, aerosol nasal) ▪ Kloxxado (naloxona 8 mg, aerosol nasal) ▪ Naloxona Carpuject (jeringa tipo cartucho) ▪ Jeringa de naloxona

Nuevo Comité Asesor de Miembros

Beacon Health Options (también conocido como Beacon) administra los servicios de salud del comportamiento de la Alianza. Beacon está buscando miembros de la Alianza para que formen parte de su nuevo Comité Asesor de Miembros. El objetivo del comité es comprender mejor las necesidades de nuestros miembros que reciben servicios de Beacon.

El comité se reunirá una vez cada tres meses durante una hora. Las reuniones se realizarán mediante video o llamada telefónica. Si no habla inglés, habrá servicios de interpretación disponibles durante las reuniones.

Los miembros del comité deberán cumplir con estos requisitos:

- Ser miembro de la Alianza, o ser padre de un miembro de la Alianza, que reciba servicios de Beacon.
- Tener más de 18 años.
- Estar dispuesto a compartir sus ideas y experiencias que podrían ayudar a mejorar los servicios de Beacon para los demás.
- Tener la capacidad de escuchar con atención y respetar los puntos de vista de los demás.

SI DESEA unirse al comité, llame al Departamento de Cumplimiento de Beacon al **657-465-9162** o envíe un correo electrónico a **ComplianceWest@beaconhealthoptions.com**.

¡Síganos en Facebook! Búsquenos en **facebook.com/TheAllianceForHealth**.

Manténgase actualizado con:

- Programas y servicios disponibles a través de su plan de salud.
- Consejos para mantenerse saludable.
- Actualizaciones de salud pública en su comunidad.

La Vida **Saludable**

LA VIDA SALUDABLE se publica para los miembros y socios comunitarios de CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH, 1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley, CA 95066, teléfono 831-430-5500 ó 1-800-700-3874, ext. 5508, sitio web www.thealliance.health

La información de LA VIDA SALUDABLE proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, sírvase comunicarse con su proveedor de cuidado médico.

Se pueden usar modelos en fotos e ilustraciones.

Member Services Project Specialist — Yomayra Gomez

Quality and Health Programs Supervisors — Desirre Herrera and Mao Moua

Quality and Health Programs Manager — Deborah Pineda

www.thealliance.health

2021 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.