# La Vida **Saludable**

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

**Septiembre 2022** | VOLUMEN 28, NÚMERO 3


SEPTIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA OBESIDAD INFANTIL

## Ayude a su hijo a tener un peso saludable

Uno de cada cinco niños en los Estados Unidos es obeso. La obesidad infantil pone a los niños en riesgo de problemas de salud que antes solo se veían en adultos, como diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedad del corazón.

La buena noticia es que la obesidad infantil se puede prevenir. En honor al Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil, la Alianza alienta a su familia a hacer juntos cambios saludables.

- **Póngase activo al aire libre.** Camine por el vecindario, dé un paseo en bicicleta o juegue al baloncesto en el parque.
- **Fomente los descansos de la pantalla.** Durante la pandemia de COVID-19, la cantidad de tiempo que los niños pasaron con dispositivos electrónicos aumentó muchísimo. Fomente los descansos entre horas si los niños tienen que estar en línea para la escuela y mantenga el tiempo adicional frente a la pantalla (tiempo para jugar videojuegos o ver televisión) en dos horas al día o menos.
- **Prepare comidas saludables.** Compre y sirva más verduras, frutas y alimentos integrales.

Dar pequeños pasos como familia puede ayudar a su hijo a mantener un peso saludable.

La Alianza ofrece el Programa *Healthy Weight for Life* (Peso Sano de por Vida). Este programa es para niños y adolescentes de 2 a 18 años que desean alcanzar un peso saludable. El Programa *Healthy Weight for Life* puede ayudar a su hijo a aprender a comer bien y estar más activo. Usted también puede conocer herramientas para apoyar a su hijo con cambios en el estilo de vida. Hable con el doctor de su hijo sobre este programa. El doctor debe referir a su hijo al programa si cree que lo necesita. Puede llamar a la **Línea de Educación de Salud de la Alianza al 800-700-3874, ext. 5580** para más información.

Fuente: cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/obesidadninos/index.html

# Tratamientos para el COVID-19: Qué son y cuándo usarlos

Hay un nuevo programa disponible llamado Test to Treat. Los tratamientos contra el COVID-19 ayudan a las personas a recuperarse más rápidamente o a proteger a ciertas personas que tienen un sistema inmune debilitado. Las medicinas para el COVID-19 ahora están disponibles a través de su doctor, farmacias locales y clínicas de salud. Si tiene síntomas de COVID-19 y la prueba es positiva, puede recibir tratamiento con medicinas enseguida.

Si tiene síntomas de COVID-19, hágase la prueba lo antes posible. Si es un adulto mayor o tiene ciertas condiciones médicas, tiene más riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Informe a su doctor inmediatamente después de una prueba positiva para ver si es elegible para el tratamiento, incluso si sus síntomas son leves.

Los tratamientos para el COVID-19 no reemplazan a las vacunas contra el COVID-19. Para obtener más información sobre los tratamientos para el COVID-19, incluida la forma de encontrar las ubicaciones de Test to Treat, visite el localizador de Test to Treat para el COVID-19 en **covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com**.

### ¿Cómo puedo obtener más información?

Nuestra página "COVID-19 Information for Members" (Información sobre el COVID-19 para miembros) en nuestro sitio web tiene recursos sobre dónde hacerse la prueba de COVID-19, cómo programar una vacuna o una cita para un refuerzo, y más: **www.thealliance.health/es/for-members/member-services/covid-19-information-for-members**.

## ¿Quién puede recibir las vacunas contra el COVID-19?

Cualquier persona de 6 meses o más puede recibir la vacuna contra el COVID-19. Si tiene preguntas sobre la vacuna contra el COVID-19 para usted o para su niño, hable con su doctor o visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention; CDC, por sus siglas en inglés): **cdc.gov/spanish**.

EVALUACIÓN DE NECESIDADES DE LA POBLACIÓN 2022

# Cómo satisfacemos sus necesidades de cuidado de salud

La Alianza hace una encuesta anual de Evaluación de Necesidades de la Población (Population Needs Assessment; PNA, por sus siglas en inglés) de los miembros. Esta encuesta nos da la oportunidad de escuchar lo que usted piensa sobre el cuidado y los servicios que recibe. ¡Gracias a todos los que participaron en nuestra encuesta 2022! Este es un resumen de lo que escuchamos. Los miembros dijeron que:

- Les gusta realmente que el consejo que reciben de su proveedor de cuidado primario no va en contra de sus creencias de salud.
- Aprecian a la Alianza y el servicio que les damos.

¡Nos alegra saberlo! Compartiremos estos comentarios con nuestros proveedores.

A pesar de que nos encanta saber en qué tenemos éxito, también queremos saber dónde podemos mejorar. Los miembros dijeron que estarían muy interesados en recibir información o ayuda de la Alianza sobre los siguientes temas:

- Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza.
- Beneficio de transporte de la Alianza.

Estamos trabajando mucho para que tenga la mejor experiencia de cuidado de la salud. Esté atento a otras formas nuevas en las que la Alianza está trabajando para ayudarle a obtener el cuidado correcto, en el momento correcto, en el lugar correcto. Compartiremos nuestro plan de acción y estrategias para tratar las necesidades de los miembros utilizando educación de salud, servicios culturales y lingüísticos y programas de mejora de la calidad.

Si tiene preguntas sobre la encuesta PNA 2022 de la Alianza, llame a la **Línea de Educación de Salud de la Alianza al 800-700-3874, ext. 5580**. Si necesita asistencia con el idioma, tenemos una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma, disponible sin costo. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).

## Los doctores recomiendan la segunda dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19

En marzo de 2022, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades publicaron nuevas pautas para las dosis de refuerzo de la vacuna contra el COVID-19. Una dosis de refuerzo es una dosis extra de vacuna después de administrar la o las dosis primarias. La dosis de refuerzo sirve para recordar a nuestro cuerpo que reconozca el virus y produzca anticuerpos contra él.

Los datos muestran que las personas con dosis de refuerzo tenían 21 veces menos probabilidades de morir de COVID-19, en comparación con las personas no vacunadas, y 7 veces menos probabilidades de ser hospitalizadas. Se recomienda que las personas inmunodeprimidas y mayores de 50 años reciban una segunda dosis de refuerzo al menos cuatro meses después de la primera dosis de refuerzo. Esta dosis adicional es segura e importante para las personas con riesgo de enfermedad grave, que pueden necesitar más protección contra la infección por COVID-19.

Hable con su doctor si no sabe si una segunda dosis de refuerzo es adecuada para usted.

# Lo que debe saber sobre su otra cobertura de salud

## Es posible que usted tenga otra cobertura de salud (other health coverage; OHC, por sus siglas en inglés) si:

- Tiene seguro de salud a través de su trabajo, cónyuge o pareja, o Covered California.
- Compró un seguro por su cuenta.
- Comenzó a ser elegible debido a un nuevo acontecimiento de vida, como casarse.

Si tiene más de un plan de seguro de salud, hay reglas que dicen qué plan paga primero y qué plan paga después. Si tiene otro seguro y Medi-Cal, su otro seguro es el seguro primario y Medi-Cal es el secundario. Si el seguro primario tiene reglas especiales, usted debe cumplirlas. Si no sigue las reglas, es posible que su seguro primario no pague su cuidado y la Alianza tampoco pagará.

## Es posible que su OHC haya terminado si:

- Su cobertura de salud cambió de Covered California a Medi-Cal.
- Terminó su empleo o lo despidieron.
- No trabajaba las horas suficientes para tener derecho a un seguro a través de su trabajo.
- Dejó de pagar las primas del seguro.
- Canceló su seguro por alguna razón.

## Con quién debe contactarse si su información de OHC cambió:

Llame a su agencia local de inscripción de Medi-Cal. Es importante que dé esta información para que puedan actualizar sus datos.

Condado de Merced: **855-421-6770**
Condado de Monterey: **877-410-8823**
Condado de Santa Cruz: **888-421-8080**

Si tiene Medi-Cal porque está recibiendo beneficios de la Seguridad de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income; SSI, por sus siglas en inglés), llame a la oficina local de la Administración del Seguro Social (SSA).

Oficina de la SSA en Merced:
**888-632-7069**
Oficina de la SSA en Monterey:
**877-696-9397**
Oficina de la SSA en Santa Cruz:
**800-780-1106**

También puede actualizar su información en el sitio web del DHCS de California: **www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_cont.aspx**.

Díganos también sobre las actualizaciones de su información. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **800-700-3874** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5:30 p.m.

## ¿Sabía que la Alianza ofrece Servicios de Asistencia con el Idioma?

La Alianza ofrece servicios de interpretación por teléfono y en persona, traducción de información escrita del miembro e información escrita en otros formatos sin costo para usted.

Si necesita comunicarse con los Servicios de Asistencia con el Idioma de la Alianza o tiene preguntas, llame al Departamento de Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).

# ¡Deje que se escuche su voz!

Tenemos muchas maneras para que nos diga si hacemos bien las cosas y cómo podemos mejorar. Una es a través de nuestro Grupo Asesor de Servicios para Miembros (Member Services Advisory Group; MSAG, por sus siglas en inglés).

A través del MSAG, podemos escuchar a nuestros miembros y a las personas que les brindan servicios. Usamos esta información para comprender mejor lo que los miembros piensan, quieren y necesitan. Este grupo está formado por miembros de la Alianza y representantes de agencias del condado y de la comunidad.

El objetivo del MSAG es ayudar a apoyar un cuidado médico cordial, eficaz y de alta calidad para los miembros de la Alianza.

Los miembros del MSAG desempeñan muchas funciones, entre ellas:

- Asesorar a la Comisión sobre cuestiones e inquietudes de los miembros y la comunidad en relación con la Alianza.
- Hablar en nombre de los miembros de la Alianza y plantean sus inquietudes e ideas en las reuniones del MSAG para el debate y la posible acción.
- Estar listos para escuchar y recoger las voces de los miembros de la Alianza que no podrían ser escuchados de otra manera.

Las reuniones se hacen cuatro veces al año. Los miembros de la Alianza, o los padres de un miembro de la Alianza, pueden obtener $50 por asistir a cada reunión.

Si desea más información sobre el MSAG, envíe un correo electrónico a **MSAG@ccah-alliance.org**, llame a la Alianza al **800-700-3874** o visítenos en **www.thealliance.health/es**.

## Protegiendo su privacidad

Los detalles sobre su cuidado de salud son personales. Usted merece que sea así. Por eso hacemos todo lo que podemos para proteger su privacidad.

Podemos divulgar su información para tratamientos, pagos y operaciones de cuidado de la salud sin tener que pedirle permiso. Un ejemplo sería decirle a un proveedor que usted es elegible como miembro de la Alianza para que pueda brindarle tratamiento. Existen otras situaciones en las que también podemos divulgar información sin su permiso. Están determinadas por la ley.

Si otras personas nos piden su información, usted debe decir que sí podemos entregarla. También debe decir que está bien que compartamos su información personal de salud con aplicaciones de teléfonos inteligentes o de escritorio para que pueda acceder a su información de salud en línea. Con frecuencia revisamos la forma en la que mantenemos segura su información. Queremos que reciba un buen cuidado y tenga tranquilidad.

Para más información sobre nuestras prácticas de privacidad, vea el Aviso de Prácticas de Privacidad que está en el reverso de su Manual para Miembros/Constancia de Cobertura. También está disponible en nuestro sitio web, **www.thealliance.health/es**.

# Conserve su seguro de

Independientemente de cualquier cambio que haya ocurrido en sus circunstancias, ha podido mantener su cobertura durante la emergencia de salud pública (PHE por sus siglas en inglés) causada por COVID-19. Sin embargo, al terminar la PHE de COVID-19, su condado le dará seguimiento para comprobar que aún califica para Medi-Cal gratuito o de bajo costo. Si usted o alguien en su hogar recibe una carta del condado preguntando sobre información de su cobertura Medi-Cal, por favor proporcione la información que le soliciten.

## Cambio de circunstancias

Por favor continúe reportando cualquier cambio en su hogar a su oficina del condado local. Esto incluye cambios en sus ingresos, estatus de discapacidad, número de teléfono, o dirección postal. También debe reportar si alguien en su hogar se embaraza, viene a mudarse con usted, o cualquier otra cosa que pudiera afectar su elegibilidad para Medi-Cal. Reportar estos

## Actualizaciones del formulario

Si es miembro de Medi-Cal, las medicinas recetadas que surta en una farmacia están cubiertas por Medi-Cal Rx, no por la Alianza. Puede ver el formulario de Medi-Cal Rx en **medi-calrx.dhcs.ca.gov** o puede pedir una copia llamando al **800-977-2273** (TTY: marque **7-1-1**), 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 el formulario en el sitio web de la Alianza en **www.thealliance.health/es/for-providers/manage-care/pharmacy-services/pharmacy-formulary**. Para pedir una copia, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Si tiene preguntas sobre una medicina, llame a MedImpact al **800-788-2949**.

# Medi-Cal

cambios podría ayudarle a continuar recibiendo la cobertura Medi-Cal aún después de terminar la PHE de COVID-19.

## Para reportar cualquier información

Es importante que el condado tenga su información de contacto actualizada. Por favor reporte cualquier cambio en su información de contacto para que no se pierda información importante sobre su cobertura Med-Cal. Por favor reporte toda la información actualizada, como su número de teléfono, dirección de correo electrónico, o dirección física, a la oficina del condado local, ya sea en línea o por teléfono, correo electrónico, fax, o en persona. Puede encontrar una lista de oficinas del condado en **dhcs.ca.gov/COL**.

También puede actualizar su información de contacto en línea en **CoveredCA.com** o **BenefitsCal.org**.

## Solicitudes de información

Si usted o alguien en su hogar recibe una carta del condado solicitándole información sobre su cobertura Medi-Cal, por favor proporcione dicha información. Esto ayudará a que el condado garantice que su cobertura Medi-Cal permanezca activa.

## ¿Tiene preguntas?

Si tiene preguntas o necesita ayuda para acceder a su cobertura Medi-Cal, o si su Medi-Cal fue terminado, por favor comuníquese con su oficina del condado local.

### Condado de Merced

Agencia de Servicios Humanos
del Condado de Merced
2115 W. Wardrobe Ave.,
Merced, CA 95341
**855-421-6770**
**www.co.merced.ca.us/458/Medi-Cal**

### Condado de Monterey

Departamento de Servicios Sociales
del Condado de Monterey
1000 S. Main St.,
Salinas, CA 93901
**866-323-1953**
**www.co.monterey.ca.us/government/departments-i-z/social-services**

### Condado de Santa Cruz

Departamento de Servicios Humanos
del Condado de Santa Cruz
1020 Emeline Ave.,
Santa Cruz, CA 95060
18 W. Beach St.,
Watsonville, CA 95076
**888-421-8080**
**www.santacruzhumanservices.org**

# Protéjase y proteja a sus seres queridos esta temporada de gripe

**Los miembros de la Alianza de 7 a 24 meses que reciban sus dos dosis de la vacuna contra la gripe entre septiembre del 2022 y mayo del 2023 participarán en un sorteo mensual para poder ganar una tarjeta de regalo Target de $100.**

El comienzo del otoño significa que la temporada de gripe está a la vuelta de la esquina. La temporada de gripe va de septiembre a mayo, y la mejor manera de protegerse y proteger a su familia es vacunarse contra la gripe temprano, antes de que la gripe comience a propagarse en su comunidad.

Las personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones graves de la gripe son:

- Niños pequeños.
- Personas embarazadas.
- Personas con ciertas condiciones crónicas de salud, como asma, diabetes y enfermedades del corazón o pulmonares.
- Personas de 65 años o más.

Todas las personas de 6 meses en adelante deben recibir la vacuna anual contra la gripe. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que los niños de 6 meses a 8 años que reciban la vacuna contra la gripe por primera vez deben recibir **dos dosis** con cuatro semanas de diferencia.

Se recomienda a las personas embarazadas que se vacunen contra la gripe como parte de su cuidado prenatal. Las personas embarazadas tienen más probabilidades de tener un cuadro grave de gripe que aquellas que no están embarazadas y tienen la misma edad. La vacuna contra la gripe se puede administrar en cualquier momento durante el embarazo y le da al bebé anticuerpos contra la gripe. Para mayor protección, también se recomienda que toda la familia se vacune contra la gripe.

La vacuna contra la gripe es gratis y fácil de recibir. Le recomendamos que se vacune contra la gripe con su doctor de cuidado primario, ya que tendrá la oportunidad de hablar con su doctor y hacer preguntas. Los niños deben recibir la vacuna contra la gripe de su proveedor de cuidado primario. Los miembros adultos de la Alianza tienen la opción de vacunarse contra la gripe en una farmacia sin una referencia.

**PARA MÁS INFORMACIÓN,** puede visitar el sitio web de la Alianza en **www.thealliance.health/es** o los CDC en **cdc.gov/flu**.

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

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 800-700-3874, ext. 5508, sitio web www.thealliance.health/es.**

**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.**

Communications Project Specialist — Randi Motson

Quality and Health Programs Supervisors — Desirre Herrera and Mao Moua

**www.thealliance.health/es**

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.