



# LA VIDA

JUNIO 2020

Volumen 26, Número 2

## SALUDABLE

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



## Adelántese al año escolar



Agregue las vacunas a su lista de cosas que hacer

El año escolar ya terminó, pero piense en el año pasado. ¿Recuerda las semanas previas al inicio del año escolar? ¿Le sorprendió enterarse de que su hijo no podía empezar la escuela sin determinadas vacunas? ¿Llamó al doctor de su hijo la semana, o el

día, antes del inicio de clases y estuvo a la espera de obtener una cita para vacunarlo? ¿O tal vez su doctor se quedó sin horarios para citas y su hijo tuvo que ausentarse el primer día de escuela?

No repita la experiencia del año pasado. Adelántese al año escolar. Si tiene dudas sobre si su hijo necesita vacunas, o si no ha recibido un aviso de la escuela de su hijo, lo mejor es llamar al doctor de su hijo para programar una cita. Su hijo necesitará vacunas a partir de preescolar y durante todo su recorrido educativo.

Desde el año 2016, los padres no pueden presentar una exención de vacunación para que su hijo ingrese a la escuela.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN,**  
visite [shotsforschool.org](https://shotsforschool.org).

### ¡Nuevos requisitos escolares a partir de 2019!

- **Jardín de infantes:** Además de la vacuna contra la poliomielitis, la difteria, el tétanos y la tos ferina (DTap), la hepatitis B, y el sarampión, la paperas y la rubéola (MMR), se necesita una vacuna adicional contra la varicela para comenzar el jardín de infantes.
- **Séptimo grado:** Además de todas las vacunas anteriores, se requerirá la vacuna Tdap y una prueba de varicela para comenzar el séptimo grado.

# Servicios de EPSDT

A medida que su hijo crece, es importante que reciba los **servicios de Diagnóstico, Revisión y Tratamiento Periódico Temprano (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment; EPSDT, por sus siglas en inglés)**. Con los servicios de EPSDT, a su hijo se le realizarán controles regulares, también conocidos como **visitas de bienestar infantil**, al menos una vez al año, incluso cuando no esté enfermo.

Es posible que haya recibido una carta del Departamento de Servicios de Cuidado de Salud (Department of Health Care Services; DHCS, por sus siglas en inglés) para recordarle su próxima visita de bienestar infantil. También puede haber recibido una llamada de recordatorio. La Alianza se asoció con el DHCS para garantizar que su hijo reciba el mejor cuidado posible en el momento adecuado. La Alianza le enviará una carta de recordatorio más adelante este año si un doctor todavía no ha revisado a su hijo y es momento de una visita.



## ¿Quién puede recibir servicios de EPSDT?

Los miembros de Medi-Cal de la Alianza desde su nacimiento hasta los 21 años de edad pueden recibir estos servicios.



## ¿Qué son los servicios de Diagnóstico, Revisión y Tratamiento Periódico Temprano (EPSDT)?

Estos servicios tienen las siguientes características:

- Ayudarán a evitar que su hijo se enferme
- Detectarán problemas de salud de manera temprana
- Llevarán un registro del desarrollo de su hijo
- Se asegurarán de que su hijo reciba las vacunas y las pruebas de detección en el momento adecuado



## Primer diente o primer cumpleaños = primera visita al dentista

No tiene que esperar a que le salgan todos los dientes al bebé para empezar con hábitos bucales saludables. Las caries dentales son producidas por los gérmenes presentes en la boca, pero se pueden prevenir. Para ayudar a prevenir las caries, mantenga limpia la boca del bebé. Ayudará a que los dientes estén fuertes y sanos. Al igual que en los adultos, los dientes sanos ayudan a los bebés a masticar, hablar, sonreír y sentirse bien. Los dientes sanos del bebé son la base para los dientes que tendrá cuando crezca.

En el primer cumpleaños, usted y su bebé tienen mucho que celebrar. Estos son algunos consejos para ayudar a su bebé a

tener una boca y dientes sanos desde una edad temprana:

- Lleve a su bebé al dentista cuando sea su primer cumpleaños o cuando aparezca el primer diente, lo que ocurra primero.
- Evite colocar bebidas con azúcar, como jugo, en el biberón de su bebé.
- No permita que el bebé se duerma con un biberón o un vasito con tapa en la boca ni que beba de estos recipientes todo el día. Alrededor de los 6 meses, comience a usar una taza normal de manera que ya no necesite usar biberón para su primer cumpleaños.
- A medida que al bebé le salgan los dientes, comience a cepillarlos dos veces

al día con una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor (aproximadamente el tamaño de un grano de arroz) para ayudar a proteger los dientes nuevos.

■ Pregunte al pediatra o dentista del bebé sobre el barniz de flúor. Este es un beneficio cubierto por Medi-Cal para niños recién nacidos hasta los 5 años. Se permite colocar barniz de flúor tres veces en un período de 12 meses. El flúor ayudará a proteger los dientes del bebé de las caries.

■ Pídale al pediatra de su bebé una referencia para un dentista. Las visitas dentales para niños están cubiertas por Medi-Cal.

Como otros hábitos saludables, cuidar



### ¿Cómo puedo obtener ayuda con los servicios de EPSDT?

Llame a su proveedor de cuidado primario, quien puede ayudarle a programar una cita para su hijo. Si necesita transporte para ir a una cita o regresar de ella, la Alianza puede ayudarle. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874** (TTY: marque 7-1-1). Servicios para Miembros puede responder preguntas sobre el doctor de su hijo y los servicios de transporte. Si le interesa recibir materiales o folletos educativos sobre temas de salud para su hijo, llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**.

### ¿Necesita ayuda para encontrar un dentista para su bebé?

Los miembros de Medi-Cal de la Alianza pueden hacer lo siguiente:

1. Llamar al Programa Dental de Medi-Cal al **800-322-6384**.
2. Visitar [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov).
3. Pedir una referencia al doctor de su bebé.

la boca y los dientes comienza temprano y dura toda la vida. Ayude a que su bebé tenga un comienzo saludable, y cuide también sus propios dientes. No se olvide de cepillarlos.

# QUÉ DEBE HACER Y QUÉ NO DEBE HACER

## para protegerse de la enfermedad por el coronavirus (COVID-19)

### Qué hacer:



Lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude, o usar la parte interior de su codo. Tirar los pañuelos a la basura.



Limpiar y desinfectar diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, como mesas, picaportes, encimeras, escritorios, teléfonos y teclados.



Llamar a su proveedor de cuidado de salud si tiene síntomas. Hágale saber que tal vez tenga el virus.



Usar una mascarilla facial de tela en público.

### Qué no debe hacer:



Tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias.



Pasar tiempo con personas que estén enfermas.



Salir a la calle si está enfermo, a menos que salga para recibir atención médica.



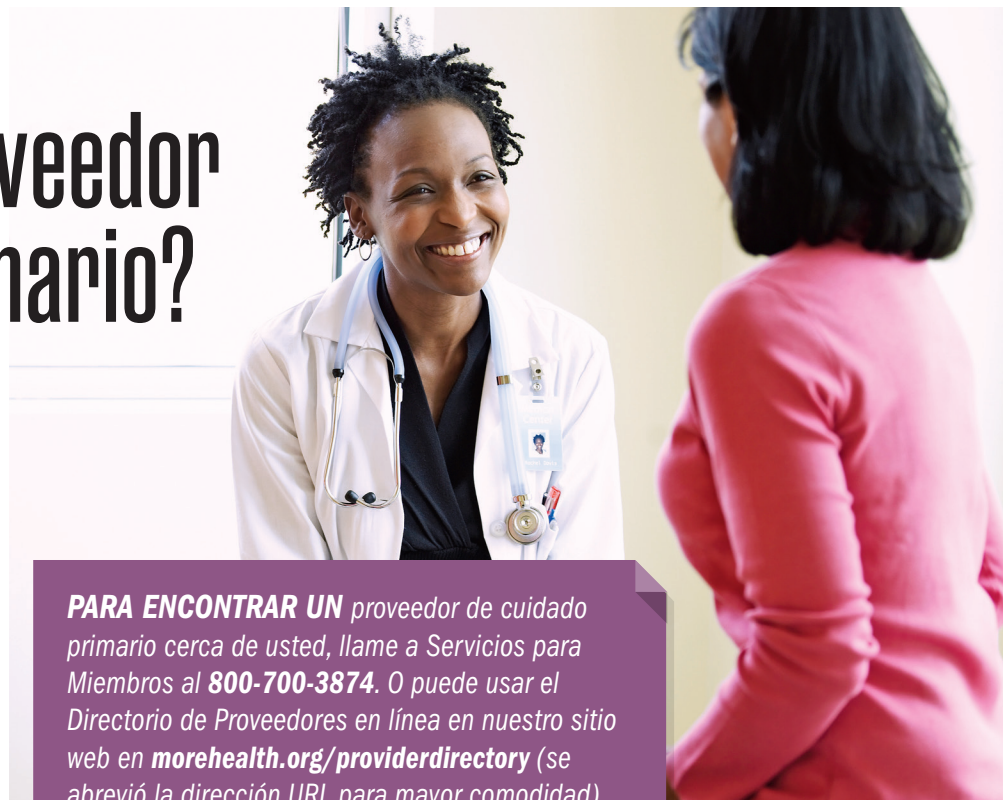
Compartir los artículos del hogar, como platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama, con otras personas si usted está enfermo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

# ¿Qué es un proveedor de cuidado primario?

Considere que su proveedor de cuidado primario es el acceso a una buena salud. Un proveedor de cuidado primario puede ser un doctor en medicina general o familiar, un pediatra o un especialista en medicina interna. Su proveedor de cuidado primario puede ser una clínica o un grupo médico. Su proveedor de cuidado primario lo verá en los controles y cuando se aplique vacunas, y le ayudará a tratar cualquier condición crónica que pueda tener, como diabetes. Puede hacer muchas cosas por usted, como lo siguiente:

- Guiar todo el cuidado de su salud
- Ser la persona a quien usted verá para el cuidado regular y cuando esté enfermo
- Ayudar a prevenir problemas de salud



**PARA ENCONTRAR UN** proveedor de cuidado primario cerca de usted, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874**. O puede usar el Directorio de Proveedores en línea en nuestro sitio web en [morehealth.org/providerdirectory](https://morehealth.org/providerdirectory) (se abrevió la dirección URL para mayor comodidad).

- Referirlo a otros doctores según sea necesario
  - Guiar a su proveedor de cuidado primario para que se mantenga saludable.
- Con el tiempo, su proveedor de cuidado primario conocerá su historial médico y le ayudará a tomar buenas decisiones para mantenerse saludable. Podemos ayudarle a encontrar un proveedor de cuidado primario si aún no tiene uno.

## ¡Lo atendemos con una sonrisa!

¿Alguna vez se preguntó quién responde el teléfono cuando llama a Servicios para Miembros?

Nuestros representantes son profesionales atentos y dedicados. Están disponibles para responder sus llamadas de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.

Nuestros representantes están preparados para lo siguiente:

- Ayudarle a comprender cómo funciona su plan de salud
- Responder preguntas sobre sus beneficios
- Explicar cómo puede obtener cuidado y servicios médicos

- Indicarle a cuáles doctores y clínicas puede ir
- Ayudarle a elegir o cambiar de proveedor de cuidado primario
- Ofrecer servicios de interpretación si no habla inglés
- Ayudarle a programar el transporte si no tiene manera de llegar a la cita con su doctor

- Enviarle una nueva tarjeta de identificación de la Alianza si pierde la suya
  - Ayudarle si tiene inquietudes o quejas
- Tenemos representantes en los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz. Son personas que viven y trabajan en las comunidades donde prestamos servicios. Se preocupan por usted y están aquí para ayudarle.

**USTED Y SU SALUD** son importantes para nosotros. Llámenos al **800-700-3874** (TTY: **800-735-2929** o **7-1-1**) si tiene preguntas, necesita ayuda o por inquietudes sobre su cuidado como miembro de la Alianza. ¡Estamos aquí para ayudar!

# ¿Sabía que tiene estos beneficios de salud?



## Servicios quiroprácticos y de acupuntura

● **Medi-Cal:** Los miembros pueden recibir un total de dos servicios por mes. Por ejemplo, puede tener una

visita de acupuntura y una visita de quiropraxia en un mes, o bien puede elegir tener dos visitas de quiropraxia en un mes. No se requiere referencia, pero debe ir a un proveedor contratado en nuestra área de servicio. Si un proveedor cree que usted puede beneficiarse con más visitas de acupuntura o servicios quiroprácticos para el manejo del dolor, puede enviarnos una petición de autorización.

● **Servicios de Ayuda a Domicilio (In-Home Supportive Services; IHSS, por sus siglas en inglés):** Los miembros pueden tener un máximo de 20 visitas por año de beneficio (del 1 de julio al 30 de junio) por cada servicio. Se aplica un co-pago de \$10 por visita. Necesitará una referencia de su proveedor de cuidado primario para recibir estos servicios y debe utilizar un proveedor contratado en nuestra área de servicio. Para obtener más información o buscar un proveedor cerca de usted, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque 7-1-1) o visítenos en línea en **www.ccah-alliance.org**.



## Cuidado de la vista de rutina

● **Medi-Cal:** Los miembros pueden hacerse un examen de la vista y recibir un par de anteojos cada 24 meses. Para obtener más información

sobre sus beneficios de la vista o para buscar un proveedor cerca de usted, llame a Vision Services Plan (VSP) al **800-877-7195**. Puede encontrar el Directorio de Proveedores de VSP en línea en **morehealth.org/providerdirectory** (se abrevió la dirección URL para mayor comodidad).

● **IHSS:** Los anteojos y exámenes de la vista de rutina no son beneficios cubiertos. Hay algunos servicios médicos de la vista que son beneficios, como la atención especializada de un oftalmólogo (médico de la vista). Para obtener más información,

consulte la Constancia de Cobertura (Evidence of Coverage; EOC, por sus siglas en inglés) de los IHSS o llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque 7-1-1).



## Servicios de salud mental

● **Medi-Cal:** Los miembros pueden tener acceso a los servicios de salud mental para pacientes externos a través de Beacon Health Options (Beacon).

Para obtener más información o buscar un proveedor cerca de usted, llame a Beacon al **855-765-9700** o visite su sitio web en **beaconhealthoptions.com/members/login**. Los servicios de salud mental especializados y para pacientes internos para miembros de Medi-Cal están cubiertos por el Departamento de Salud Mental del condado. Si tiene dudas sobre el tipo de cuidado que necesita, puede llamar a Beacon y lo conectarán con el tipo de cuidado adecuado.

Los números para llamar a los departamentos de salud mental del condado son los siguientes:

- Condado de Santa Cruz: **831-454-4170** o **800-952-2335**
- Condado de Monterey: **888-258-6029**
- Condado de Merced: **209-381-6819** o **888-334-0163**

● **IHSS:** Los miembros pueden tener acceso a los servicios de salud mental para pacientes internos y externos a través de Beacon. Pueden llamar a Beacon al **855-765-9700** o visitar **beaconhealthoptions.com/members/login**.



## Servicios de Medi-Cal cubiertos por el estado (no por la Alianza)

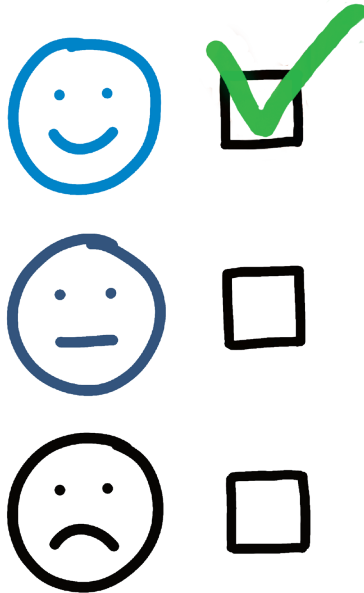
¿Sabía que Medi-Cal ofrece beneficios dentales integrales tanto a niños como a adultos?

Los servicios se proporcionan a través del Programa Dental de Medi-Cal, no a través de la Alianza.

Para obtener más información o para buscar un dentista cerca de usted, llame al Programa Dental de Medi-Cal al **800-322-6384**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora estándar del Pacífico, o visite el sitio web en **www.denti-cal.ca.gov**.

# Su satisfacción es nuestro compromiso

Queremos que esté satisfecho con su cuidado de salud y con nuestro servicio. Pero, a veces, puede ser que no sea así. Si este es el caso, queremos saberlo.



Si no está satisfecho con un proveedor o la oficina del proveedor, es mejor que se comunique con ellos primero. Coméntele a alguien de la oficina lo sucedido. Pídale ayuda para solucionar el problema.

Lo mismo ocurre si no está satisfecho con su experiencia en un hospital u otro centro. Pida hablar con una enfermera, asistente social o defensor del paciente.

Si recibe un cobro por servicios cubiertos por la Alianza, llame al departamento de cobranza al número que aparece en su estado de cuenta. Dígales qué seguro tiene. Pídales que le cobren a su seguro.

Si prefiere hablar con nosotros sobre el problema, estamos aquí para ayudarle. Puede presentar una queja o una apelación ante nosotros llamando a Servicios para Miembros

al **800-700-3874**. También puede presentar una queja o una apelación por escrito o a través de nuestro sitio web, [www.ccah-alliance.org/quejas.html](http://www.ccah-alliance.org/quejas.html).

Puede presentar una queja ante nosotros si no está satisfecho con lo siguiente:

- El cuidado que brinda su doctor o el trato que recibió en la oficina
- La posibilidad de obtener el cuidado que necesita
- Los servicios que recibe de la Alianza

Existen otros motivos por los cuales podría presentar una queja ante nosotros. Estos se enumeran en su Manual para Miembros.

Puede presentar una apelación ante nosotros si no está satisfecho con lo siguiente:

- Una decisión que tomamos sobre cambios o la denegación de servicios

Revisaremos su queja una vez que nos informe al respecto. Haremos todo lo posible por brindarle ayuda. Si sigue insatisfecho después de nuestro intento por resolver su caso, le diremos qué otras medidas puede tomar.

## Cambios en el formulario de medicinas de la Alianza

EN VIGENCIA A PARTIR DEL 1 DE MARZO DE 2020

Incorporaciones al formulario	
Presión arterial alta	Katerzia: para menores de 12 años
Antibiótico	Cefadroxilo
Enfermedad de las glándulas paratiroides	Cinacalcet: se requiere autorización previa
Menopausia	Fyavolv Lopreeza Estradiol/noretisterona
Vejiga hiperactiva	Solifenacina

## Servicios de interpretación de Lenguaje de Señas Americano sin costo para usted

¿Sabía que la Alianza ofrece servicios de interpretación de Lenguaje de Señas Americano (American Sign Language; ASL, por sus siglas en inglés) 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 California Relay Service para comunicarse con nosotros al **800-735-2929** (TTY: marque 7-1-1).

# Ganadores del Programa Premios para Miembros

Hemos anunciado algunos de los ganadores de 2019 del Premio para Miembros que se Aplicaron las Vacunas de la Alianza, parte del Programa Premios para Miembros. ¡Felicitaciones a Johnny, Zoey y Scarlett! En 2019, la Alianza presentó un nuevo Premio para Miembros que se Aplicaron las Vacunas, parte del Programa Premios para Miembros de la Alianza. A los niños que les faltaban vacunas y que en 2019 cumplieron 2 o 13 años se les envió una carta en la que se informaba que tenían la oportunidad de participar en un sorteo. Estos miembros recibieron las vacunas que necesitaban al cumplir 2 o 13 años y fueron incluidos en el sorteo de premios.



**Johnny** cumplió 2 años en 2019 y pertenece al **condado de Santa Cruz**. Los padres de Johnny los llevan a él y a sus hijos mayores a Salud Para La Gente en Watsonville. La clínica ayuda a recordar a la familia sus citas a través de llamadas de recordatorio. Su doctor realmente ayuda a informarles sobre las vacunas que necesitan y cómo mantenerse sanos.



**Zoey** pertenece al **condado de Merced** y cumplió 2 años en 2019. Sus padres expresan que ella y su hermana mayor están siempre al día con

sus vacunas. La tarjeta de regalo de Target les recordó que mantenerse saludables es importante. Los padres de Zoey llaman al doctor para saber qué vacunas necesita. Agradecen que su doctor les informe sobre las vacunas en sus visitas.



**Scarlett** cumplió 12 años en 2019 y vive en el **condado de Monterey**. Tiene planes de asistir a la Universidad de Stanford después de la escuela secundaria y convertirse en cirujana cardiovascular o estudiar música jazz. Scarlett cuenta con el apoyo de su familia, que sabe lo importante que son las vacunas para mantenerse saludable. Para que sus hijos continúen en el camino correcto, los padres usan la tarjeta amarilla de vacunas de sus hijos y siempre planifican las visitas con anticipación para asegurarse de que sus hijos reciban las vacunas a tiempo. Agradecen al doctor de Scarlett y a Stanford Children's Health por su esfuerzo de explicar cuáles son las vacunas.

El objetivo del Programa Premios para Miembros de la Alianza es ayudar a nuestros miembros a mantenerse saludables. La Alianza se complace en anunciar que el Premio por Aplicarse las Vacunas seguirá disponible para los miembros de la Alianza que cumplan 2 y 13 años en 2020.

## Un mensaje de su programa local para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants & Children; WIC)

El Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health) anunció que todos los Programas de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants & Children; WIC, por sus siglas en inglés) ahora están dando una tarjeta de WIC para comprar alimentos de WIC. La tarjeta funciona de manera similar a una tarjeta de débito. Las oficinas de WIC están abiertas, pero los servicios se brindan por teléfono. Llame a su oficina local de WIC para hacer una cita o para hablar con ellos si tiene alguna pregunta sobre los servicios de WIC:

- Condado de Santa Cruz: **831-722-7121**
- Condado de Monterey: **831-796-2888**
- Condado de Merced: **209-383-4859**



## Recordatorio importante: Censo 2020

A esta altura, su hogar debería haber recibido un sobre por correo que dice "United States Census 2020" (Censo de los Estados Unidos 2020). La ley exige que una persona en su domicilio responda. Puede responder por correo, por teléfono o por Internet. Para obtener más información, visite [2020census.gov](https://www.2020census.gov). Este sitio web también está traducido a 59 idiomas además del inglés.

# Junio es el Mes Nacional de la Salud del Hombre

Es el momento de asumir el control de su salud

Junio es el Mes de la Salud del Hombre, un buen recordatorio para que los hombres y sus familias aprendan sobre el cuidado de la salud de los hombres. A veces los hombres pueden prestarle menos atención a su propia salud y centrarse más en su trabajo, hogar y familia. ¿Por dónde debe empezar? Primero, elija un proveedor de cuidado primario y programe su primera cita. La Alianza puede ayudarlo a encontrar uno.

Su proveedor de cuidado primario puede hacerle controles médicos regulares y ayudarlo a que reciba el cuidado que necesita, incluso ofrecerle lo siguiente:

- **Pruebas de detección.** Es posible que se sienta bien y esté saludable. O bien, podría tener un problema de salud silencioso, como presión arterial alta, y ni siquiera saberlo. Su proveedor de cuidado primario puede utilizar pruebas para detectar algunas enfermedades antes de que causen síntomas, cuando suelen ser más fáciles de controlar o tratar.

- **Vacunas.** ¿Ya es momento de aplicarse una vacuna de refuerzo contra el tétanos? ¿Una vacuna contra el herpes zóster? ¿Se aplica la vacuna contra la gripe todos los años? Aplicarse las vacunas recomendadas puede ayudarlo a evitar enfermedades dolorosas y graves.

- **Consejos para una vida saludable.** Su proveedor de cuidado primario puede ayudarlo con sus objetivos, como tener una buena alimentación, hacer ejercicio regularmente, perder peso y dejar de fumar.

## Pida ayuda

Su proveedor de cuidado primario está disponible para ayudarlo a estar sano y mantenerse saludable. Puede consultar sobre temas que podrían ayudar a que tenga una vida más saludable, por ejemplo, lo siguiente:

- **Su salud mental.** ¿Se siente triste, desesperanzado o siente falta de interés en las actividades que alguna vez disfrutó? Estos



**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN** sobre el Mes de la Salud del Hombre y recibir consejos para una vida saludable, visite [cdc.gov/features/healthymen/index.html](https://www.cdc.gov/features/healthymen/index.html).

pueden ser signos de depresión, que es una enfermedad grave. El tratamiento ayuda a la mayoría de las personas con depresión a volver a disfrutar de la vida.

- **Sus hábitos de beber o fumar.** Su proveedor de cuidado primario puede hablar sobre los riesgos para la salud generados por beber alcohol, fumar tabaco o consumir otras drogas. Su proveedor de cuidado primario puede ayudarlo a encontrar opciones para reducir el consumo de tabaco o dejar de fumar.

- **Su nivel de energía.** Si se siente cansado o su deseo sexual ha disminuido, es posible que exista una razón, como un nivel bajo de testosterona, que pueda tratarse.

Fuentes: American Heart Association; Hormone Health Network; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services

**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.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org).

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.

Editor  
Health Programs Supervisors  
Health Programs Manager

Erin Huang  
Desirre Herrera  
and Mao Moua  
Deborah Pineda

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)