



# La Vida Saludable

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



Junio 2021 | VOLUMEN 27, NÚMERO 2



ADELÁNTESE  
AL AÑO  
ESCOLAR

## Vacunas para el regreso a la escuela

La idea del regreso a la escuela cambió desde el COVID-19. Pero no la necesidad de vacunas a nuestros niños para la escuela.

Está por comenzar un año escolar y quizá su hijo tenga que vacunarse antes de volver a la escuela. ¡Ahora es un buen momento para comenzar a hacer planes para el próximo año escolar! Puede comenzar llamando al doctor de su niño/a. Pregunte qué vacunas necesita y haga una cita. Puede hacer la cita mucho tiempo antes, así que llame al doctor de su niño/a hoy mismo.

### ¡Síguenos en Facebook!

Manténgase actualizado con:

- Consejos y servicios para los miembros de Medi-Cal.
- Información de la comunidad local.
- Actualizaciones del COVID-19.

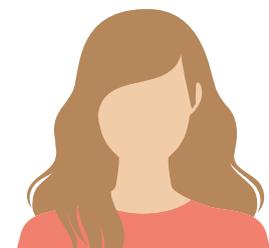
Búsquenos en [facebook.com/TheAllianceForHealth](https://www.facebook.com/TheAllianceForHealth)

LOS ALUMNOS QUE ENTRARÁN A ESTOS GRADOS EN LA ESCUELA NECESITAN ESTAS VACUNAS:



Jardín de infantes de transición (TK, por sus siglas en inglés) y jardín de infantes (K, por su sigla en inglés):

- Polio
- DTPa
- Hepatitis B
- SPR
- Se necesita una vacuna adicional contra la varicela para ingresar a jardín de infantes



7° grado Además de todas las vacunas anteriores:

- dTpa
- Prueba de varicela

Los padres de California no pueden presentar una exención de vacunación para que su hijo ingrese a la escuela.



PARA MÁS INFORMACIÓN y recursos, visite: [shotsforschool.org](https://shotsforschool.org).

# ¿El COVID-19 está angustiando a su hijo adolescente?

Vivir con el miedo y las restricciones del COVID-19 es suficiente para angustiar a cualquiera, especialmente a los adolescentes. Quizá extraña a sus amigos y los eventos importantes como el baile de graduación, encuentros deportivos o su graduación.

Es normal que su hijo adolescente se sienta triste en estos momentos. ¿Cómo saber si necesita un poco más de apoyo emocional? La American Academy of Pediatrics (AAP) sugiere que

busque estas señales que indican que su hijo adolescente está angustiado:

- Cambios inusuales de humor o comportamiento. ¿Su hijo se enoja fácilmente? ¿Envía mensajes de texto y habla con sus amigos menos de lo que se esperaría?
- Falta de interés en las cosas que solían gustarle.
- Problemas para dormir o dormir demasiado.
- Problemas de memoria o razonamiento.
- Falta de higiene personal.

## Cómo puede ayudar

Una de las mejores cosas que puede hacer para ayudar a un adolescente angustiado es hacerle saber que está allí para ayudarlo. Acepte sus sentimientos de tristeza e incluso de enojo.

Además, sea un buen ejemplo. Trate de tener una actitud positiva. Exprese optimismo de que las cosas mejorarán. La AAP y otros expertos en salud también sugieren que:

- ✓ **Hable sinceramente con su hijo adolescente.** Corrija toda la información equivocada sobre el COVID-19 que pueda tener de manera calmada y objetiva. Subraye la

importancia del distanciamiento social para detener la propagación del virus.

- ✓ **Animelo a mantenerse en contacto.** Deje que pase tiempo platicando en video con amigos y seres queridos. Deje que juegue en línea con amigos.
- ✓ **Pídale que salga a caminar o a correr afuera.** Tan solo salir puede ayudar. Si hace ejercicio en esa salida puede ayudar todavía más. También considere dar caminatas en familia después de la cena. (Recuerde mantenerse a una distancia mínima de 6 pies de otras personas).
- ✓ **Oriéntelo hacia actividades que pueda hacer en casa.** Tal vez la biblioteca local tenga libros electrónicos en línea. Anime a su hijo adolescente a hacer ejercicios siguiendo videos. Quizá disfruten de crear un video blog de la vida durante la pandemia. O puede hacer un recorrido virtual por un museo.
- ✓ **Pasen tiempo de calidad juntos.** Participe en una actividad o conversación que elija su hijo adolescente con el objetivo de escucharlo activamente.
- ✓ **Fomente los pasatiempos.** Las actividades creativas como los modelos para armar o la pintura pueden darles a los adolescentes una sensación de alegría y de logro.
- ✓ **Limite la cantidad diaria de noticias.** Esto puede ayudar a que todos en la casa se sientan más tranquilos.

▼

**¿CREE QUE SU HIJO ESTÁ DEPRIMIDO?** Hable con su pediatra si le preocupa la salud mental de su hijo adolescente. El doctor puede aconsejarle qué hacer.





¿Se siente triste o ansioso?  
**Estamos aquí para ayudarle.**

El impacto del COVID-19 y del distanciamiento social pueden causar sentimientos de ansiedad y depresión.

Si lo está pasando mal, **no está solo.**

Central California Alliance for Health (la Alianza) trabaja con Beacon Health Options (Beacon) para conectarlo con servicios y apoyo de salud mental.

Si está teniendo sensaciones de estrés, ansiedad o depresión nuevas o más intensas, llame a Beacon al:

**855-765-9700**

(TTY: marque **7-1-1**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

O visite su sitio web en  
**[beaconhealthoptions.com](http://beaconhealthoptions.com)**



**Servicios  
 de la  
 Alianza para  
 asistencia  
 con el idioma**

» Para ayudar a los miembros a comunicarse mejor con sus doctores y nosotros, la Alianza ofrece servicios de interpretación por teléfono o en persona. También proporcionamos traducción de información escrita del afiliado. Todos estos servicios no tienen costo adicional para usted.

Los miembros pueden pedir:

- Un intérprete capacitado en el lenguaje de señas estadounidense (ASL, por sus siglas en inglés).
- Un intérprete de idiomas capacitado.
- Información por escrito de la Alianza en formato braille, letra grande o audio.
- Información por escrito de la Alianza en un idioma que entiendan.

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**).

Si está teniendo una emergencia, no espere.

**Llame al 911.**

### ¿Necesita ayuda con una pregunta médica?

La Línea de Asesoramiento de Enfermería de la Alianza está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana en el: **844-971-8907** (TTY: marque **7-1-1**)

### ¿Necesita ayuda con apoyo emocional?

Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

**Inglés: 800-273-TALK (8255)**

**Español: 888-628-9454**

**PERSONAS SALUDABLES. COMUNIDADES SALUDABLES.**

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

# Pruebas de detección de ACE

Las experiencias adversas en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés) son eventos traumáticos en la vida de un niño o adolescente. Son muy comunes, y unas dos terceras partes de los adultos han vivido algo traumático al menos una vez. Las ACE pueden sucederle a cualquiera y afectar la salud por mucho tiempo. Una prueba de detección de ACE efectuada por su doctor ayuda a determinar si usted o su hijo corren mayor riesgo de salud. Esto ayuda a su doctor a cuidarlos mejor a usted o a su hijo.

## Tipos de ACE y estrés

Las ACE pueden incluir factores estresantes importantes, como:

- Abuso físico, emocional o sexual.
- Abandono físico o emocional.
- Inestabilidad en el hogar. Esto puede incluir enfermedad mental, un pariente en la cárcel, abuso de sustancias, divorcio o la pérdida repentina de un ser querido.
- Violencia o acoso en la comunidad.

El cuerpo de los niños puede manejar algunas situaciones estresantes, como terminar un proyecto escolar grande. Este



tipo de estrés positivo puede aumentar la resistencia al estrés, ayudándole a manejar otras situaciones estresantes en el futuro. El estrés de una ACE es diferente del estrés diario y demasiado puede ser malo para la salud. Este estrés puede afectar el desarrollo del cuerpo y la mente de un niño, causando

problemas de salud como asma, diabetes y enfermedad del corazón. También puede afectar el comportamiento, el aprendizaje y la salud mental.

Herramienta de cuidado personal de ACEs Aware para adultos: <https://www.acesaware.org/wp-content/uploads/2019/12/Self-Care-Tool-for-Adults.pdf>

Herramienta de cuidado personal de ACEs Aware para niños: <https://www.acesaware.org/wp-content/uploads/2019/12/Self-Care-Tool-for-Pediatrics.pdf>

## Formas de controlar el estrés

La buena noticia es que aunque las ACE aumentan los riesgos para la salud, no tienen que causar problemas de salud. Cuando los adultos cuidan a los niños y les ofrecen apoyo, los niños se sienten seguros y protegidos. Esta sensación es buena para el cerebro

y el cuerpo del niño. Otros factores positivos en el estilo de vida para usted y su niño incluyen:

- Relaciones sanas.
- Dormir suficiente.
- Comer alimentos sanos.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Practicar la conciencia

plena y la meditación.

- Tener contacto con la naturaleza.
- Recibir cuidado de la salud mental cuando es necesario.

En conjunto, todas estas cosas importantes pueden ayudar a reducir los posibles efectos negativos de las ACE.





## Aproveche más su mascarilla

Su mascarilla puede proteger de la propagación del coronavirus. Pero el ajuste es importante. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) ofrecen estos consejos para aprovechar al máximo su mascarilla.

### Procure un ajuste perfecto

El virus se propaga principalmente a través de gotitas que se lanzan al aire al hablar, toser o simplemente respirar. Debe asegurarse de que su mascarilla se ajuste bien para que las gotas no entren ni salgan.

Para revisar el ajuste, coloque las manos alrededor de los bordes de la mascarilla. No debe sentir que entra y sale aire al respirar. Ahora ponga las manos delante de la mascarilla. Debe sentir cuando sale aire caliente de su boca.

Algunas maneras de mejorar el ajuste:

**Use una mascarilla con alambre en el puente nasal.** Al adaptarla a la forma de la nariz, puede evitar que salga aire por la parte de arriba de la mascarilla.

**Utilice un adaptador o estabilizador de mascarilla.** Estos son dispositivos

que se pueden usar sobre una mascarilla desechable o de tela para que se adapte mejor.

**Anude e inserte.** Haga un nudo en cada elástico de la mascarilla lo más cerca posible del borde de la mascarilla. Después, doble y meta la tela sobrante debajo del nudo para cerrar los espacios.

### Combine capas de material

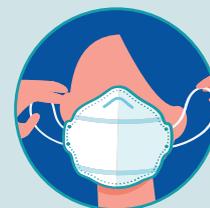
Una mascarilla de tela con varias capas de tela filtrará las gotitas con más eficacia que una mascarilla de una sola capa. Todas las capas deben ser de telas con tejido muy apretado pero que permitan el paso del aire. Al ver la mascarilla contra la luz, no debe ver que pasa la luz.

También puede tratar de usar dos. Puede usar una mascarilla desechable debajo de una mascarilla de tela o puede usar dos mascarillas de tela. Pero no combine dos mascarillas desechables. No están diseñadas para quedar bien ajustadas y usar dos no dará un mejor resultado.

Inglés: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

Español: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

## Algunas maneras de mejorar el ajuste:



**Use una mascarilla con alambre en el puente nasal.** Al adaptarla a la forma de la nariz, puede evitar que salga aire por la parte de arriba de la mascarilla.



**Utilice un adaptador o estabilizador de mascarilla.** Estos son dispositivos que se pueden usar sobre una mascarilla desechable o de tela para que se adapte mejor.



**Anude e inserte.** Haga un nudo en cada elástico de la mascarilla lo más cerca posible del borde de la mascarilla. Después, doble y meta la tela sobrante debajo del nudo para cerrar los espacios.



**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN** sobre mascarillas, visite el sitio web de los CDC en: [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus).

# 5 maneras de reducir los azúcares añadidos

Si presta atención a las noticias sobre alimentación, quizá se ha enterado del alboroto por los alimentos con azúcares añadidos. Y es posible que se pregunte: ¿cómo es que algo tan deliciosamente dulce puede ser tan malo para la salud?

Primero, es importante recordar que los azúcares se encuentran de manera natural en muchos alimentos, desde la leche hasta las frutas. Pero ese no es el problema.

Hablamos de azúcares, jarabes y endulzantes con muchas calorías que se añaden a los alimentos al procesarlos o prepararlos. Si esas calorías forman gran parte de su dieta, es posible que no le quede espacio para otras opciones nutritivas. Las dietas que limitan los azúcares añadidos están relacionadas con un menor riesgo de obesidad y de algunas enfermedades crónicas.

## ¿Dónde está el azúcar adicional?

Todos saben que los dulces, las galletas, los pasteles y los refrescos regulares tienen azúcares añadidos. Pero los azúcares añadidos también aparecen en las etiquetas de docenas de otros alimentos envasados. Entre ellas: azúcar de caña, jarabe, azúcar moreno y muchas otras palabras que terminan en *osa* (como fructosa o dextrosa).

Los azúcares añadidos pueden formar parte de una dieta nutritiva, no debe evitarlas por completo. Sin embargo, debe limitarlas a menos del 10% de las calorías diarias. Para reducir el consumo:



**1.** Elija frutas naturalmente dulces como postres o refrigerios. Agregue fruta (en vez de azúcar) al cereal. Prepare un sándwich de mantequilla de maní con bananas o moras en lugar de jalea o mermelada.



**2.** Compre comidas con menos o nada de azúcar añadido. Por ejemplo, elija yogur natural (en lugar del saborizado) y agréguele su fruta favorita. Pruebe el puré de manzana sin endulzar y la fruta enlatada en agua o en jugos naturales en lugar de almíbar.



**3.** Tome agua o leche en lugar de refrescos, bebidas preparadas o bebidas energizantes endulzadas.

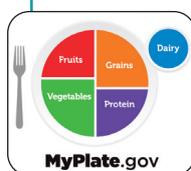


**4.** Al cocinar, trate de usar solo la mitad de la cantidad de azúcar recomendada. Es probable que nadie lo note.



**5.** Haga de los dulces, las galletas y otros productos dulces un gusto ocasional.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Heart Association; U.S. Department of Agriculture



**LIMITAR LOS AZÚCARES AÑADIDOS** es solo una de las muchas cosas inteligentes que puede hacer usted para ayudar a tener un plan de alimentación saludable. Para obtener más ideas, consulte **choosemyplate.gov**.

# Comience temprano y siga yendo al dentista, incluso durante el COVID-19

Es seguro pedir una cita para ver a su dentista. Es muy importante, especialmente para los niños, mantenerse al día con el cuidado dental regular. Muchos consultorios dentales han hecho cambios para asegurar que los pacientes y el personal estén a salvo del COVID-19. Su dentista y su personal están comprometidos a mantener sus clínicas abiertas y seguras para que usted y su familia puedan seguir recibiendo cuidado dental importante.

Algunas de las medidas de seguridad adoptadas por los consultorios son:

- Programar menos pacientes para que haya menos pacientes en la clínica.
- Limpiar el equipo del consultorio a lo largo del día, después de cada paciente.
- El personal usa guantes, mascarillas, caretas y batas de protección.

Cuidar nuestros dientes es importante. Esto beneficia nuestra salud en general a lo largo de nuestra vida. ¡No es demasiado pronto para que su hijo comience a recibir el cuidado de un dentista y buenos hábitos de salud bucal! Es importante llevar a su niño pequeño al dentista antes de que cumpla su primer año (o cuando le salga el primer diente). Es importante cuidar los dientes de leche porque:

- Cuidan el espacio para que tenga dientes permanentes sanos.
- Promueven que coma saludable, incluso alimentos duros como manzanas y zanahorias.
- Promueven el desarrollo de buenos patrones de habla.

En las visitas regulares al dentista también se pueden detectar caries cuando son pequeñas. Al hacer planes para la primera fiesta de cumpleaños de su bebé, asegúrese de llamar al dentista para programar su primera cita dental. Cuando llame a su dentista, infórmele que la cita es para el primer cumpleaños o el primer diente de su bebé. Esto podría ayudarle a que le den una cita más pronto.



**SI TIENE PREGUNTAS** sobre los servicios dentales para miembros de Medi-Cal, llame a Denti-Cal al **800-322-6384** (TTY: marque **800-735-2922**) o visite el sitio web de Denti-Cal en **[dental.dhcs.ca.gov](https://dental.dhcs.ca.gov)**.

## ¡Próximamente estará disponible el nuevo sitio web de la Alianza!

Nos da gusto anunciar que presentaremos nuestro nuevo sitio web más adelante este verano. Ahora será más fácil que nunca encontrar información en línea sobre su seguro de salud.

Esté atento para recibir más actualizaciones próximamente.



## Cambios en el Formulario de medicamentos de la Alianza a partir del 1º de abril de 2021

### INCORPORACIONES AL FORMULARIO

Xarelto 2.5mg



# Su satisfacción es nuestro compromiso

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

Si no está satisfecho con un proveedor o el consultorio del proveedor, lo mejor es hablar con ellos primero. Coménteles a alguien del consultorio lo sucedido. Pídale ayuda para solucionar el problema.

Si no está satisfecho con su experiencia en un hospital u otro centro, puede pedir hablar con un enfermero, trabajador social o defensor de pacientes.

Si recibe un cobro por servicios cubiertos por la Alianza, llame al departamento de cobranza al número que aparece en su estado de cuenta. Dígalos que usted tiene la Alianza como su seguro y pídale que nos cobren directamente.

Puede presentar una queja si no está satisfecho con:

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



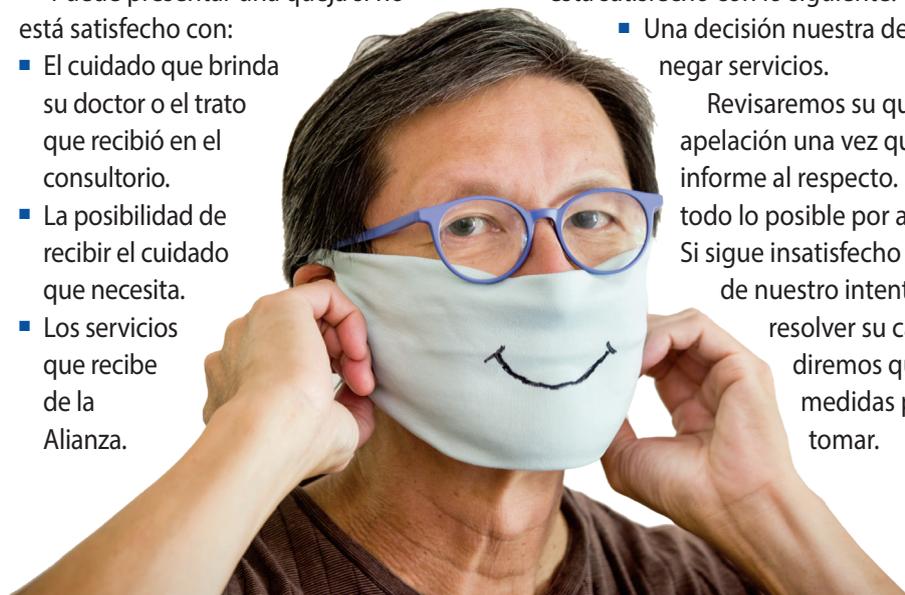
Si prefiere hablar con nosotros sobre el problema, estamos aquí para ayudarlo. Puede presentar una queja o una apelación (un desacuerdo con una decisión de la Alianza) llamando a Servicios para Miembros al **800-700-3874**. También puede presentar una queja o una apelación por escrito o a través de nuestro sitio web, [www.ccah-alliance.org/complaints.html](http://www.ccah-alliance.org/complaints.html).

Hay otros motivos por los cuales podría presentarnos una queja. Estos aparecen en su Manual para Miembros.

Puede presentarnos una apelación si no está satisfecho con lo siguiente:

- Una decisión nuestra de cambiar o negar servicios.

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



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.

Member Services Project Specialist  
Quality and Health Programs Supervisors  
Quality and Health Programs Manager

Yomayra Gomez  
Desirre Herrera  
and Mao Moua  
Deborah Pineda

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