LA VIDA SALUDABLE

MARZO 2021
Volumen 27, Número 1

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

Información al alcance de la mano

Cómo tener acceso de forma electrónica a los materiales para los miembros y al autoservicio en línea

A partir del 1 del enero de 2021, la Alianza ya no enviará los siguientes materiales impresos con los paquetes de bienvenida para los nuevos miembros:

- Manual para Miembros: explica su cobertura de su plan de salud de la Alianza.
- Directorio de Proveedores: incluye todos los doctores de cuidado primario de la red de la Alianza. Las personas mayores y con discapacidades seguirán recibiendo una copia impresa del directorio de proveedores.

Es importante poder tener acceso a estos materiales cuando tenga preguntas sobre la cobertura de su plan de salud o sobre los doctores que aceptan pacientes nuevos. Puede encontrar esta información en nuestro sitio web en: **www.ccah-alliance.org**. También puede presentar una petición en línea para recibir una copia por correo.

El sitio web de la Alianza también ofrece otras excelentes herramientas de autoservicio, incluidas aquellas para realizar lo siguiente:

- Pedir una tarjeta de identificación.
- Cambiar su dirección y número de teléfono.
- Cambiar su proveedor de cuidado primario.
- Presentar una queja.

Si desea obtener ayuda, puede comunicarse con Servicios para Miembros al **800-700-3874**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**). El horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. La llamada es gratuita. Si habla un idioma que no sea inglés, tiene a su disposición servicios de asistencia con el idioma sin costo.

¡La Alianza ahora está en Facebook!

Siga nuestra página para obtener consejos de salud, novedades de Medi-Cal e información de la comunidad local. Encuéntrenos en **www.facebook.com/TheAllianceForHealth**.

Conozca la verdad sobre las vacunas contra el COVID-19

Es posible que esté escuchando rumores sobre la vacuna contra el COVID-19 y que tenga preguntas. Es importante obtener información sobre las vacunas de fuentes confiables. Por ejemplo:

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
- El departamento de salud pública de su condado.
- Su proveedor de cuidado primario.

También puede consultar el sitio web de la Alianza para obtener información sobre el COVID-19 para miembros de Medi-Cal.

Siete datos que debe conocer sobre las vacunas

1. Si se vacuna, *no* se contagiará de COVID-19. Ninguna de las vacunas contiene el virus vivo. Esto significa que no pueden causar que se enferme de COVID-19.

2. Las vacunas contra el COVID-19 *no* tienen efectos secundarios graves en la mayoría de las personas. Muchas personas experimentan signos entre leves y moderados de que su cuerpo está desarrollando una protección después de vacunarse. Estos signos pueden incluir dolores musculares, cansancio, dolor de cabeza, fiebre o dolor en el lugar de la inyección. Los efectos secundarios suelen durar uno o dos días. Pero, dado que cualquier medicamento nuevo puede causar una reacción alérgica en una pequeña cantidad de personas, se le pedirá que permanezca en observación durante un breve período después de recibir la vacuna.

3. Cuando se vacune, *no* se le pedirá información sobre su estatus migratorio. La vacuna está disponible para el público independientemente del estatus migratorio.

4. Debe vacunarse incluso si ha tenido COVID-19. Las investigaciones demuestran que las consecuencias del COVID-19 pueden ser graves. Aunque se haya recuperado del COVID-19, no hay suficiente información para saber si está protegido de volver a contagiarse. Vacúnese incluso si ha tenido COVID-19 en el pasado.

5. Las vacunas contra el COVID-19 *no* hacen que las personas sean infértiles. Ninguna de las vacunas contra el COVID-19 causa infertilidad. Tampoco hay evidencia de que vacunarse cause que las mujeres tengan abortos espontáneos. Si está embarazada, hable con su doctor sobre los riesgos y beneficios de recibir la vacuna contra el COVID-19.

6. La vacuna contra el COVID-19 *no* cambiará su ADN. Las vacunas contra el COVID-19 están diseñadas para darle instrucciones a su cuerpo para que combata el coronavirus. No hay manera de que la vacuna pueda cambiar el ADN de sus células.

7. Debe seguir tomando medidas de seguridad después de haberse vacunado. La vacuna puede evitar que se enferme. Sin embargo, no hay suficiente información para saber si puede seguir portando y transmitiendo el virus a otras personas. Debe seguir cubriéndose la boca y la nariz con una mascarilla en público. Manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas que no vivan con usted, evite las multitudes y lávese las manos con frecuencia.

CÓMO PEDIR UNA CITA

¿Cuánto tiene que esperar?

Sabemos que es importante que reciba el cuidado cuando lo necesita. Sin embargo, no siempre es posible que un doctor lo vea enseguida. Quizás tenga que esperar un poco más para algunos tipos de citas que para otras. Por ejemplo, debería poder conseguir una cita para cuidado de urgencia (cuidado cuando está enfermo) antes que una cita para un chequeo regular.

Trabajamos con los doctores y las clínicas de nuestra red para asegurarnos de que pueda recibir cuidado cuando lo necesita. Siempre lo hemos hecho porque sabemos que es importante.

Los planes de salud en California tienen que cumplir con ciertas normas para el acceso al cuidado. Las reglamentaciones para que exista esta ley son las normas Acceso Oportuno a los Servicios de Cuidado de Salud que No Son de Emergencia (Timely Access to Non-Emergency Health Care Services). Hay diferentes normas para diferentes tipos de citas.

En el cuadro de la derecha están las normas para los diferentes tipos de citas. El tiempo de espera para una cita puede ser más largo si el proveedor cree que esperar un poco más no será malo para su salud.

***SI CREE** que no recibe cuidados cuando los necesita, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**).*

Tipo de cita	Debe conseguir una cita en el plazo de
Citas de cuidado de urgencia que no requieren aprobación previa (autorización previa)	48 horas
Citas de cuidado de urgencia que requieren aprobación previa (autorización previa)	96 horas
Citas no urgentes de cuidado primario	10 días hábiles
Citas no urgentes con especialistas	15 días hábiles
Cita no urgente con un proveedor de salud mental (no doctor)	10 días hábiles
Cita no urgente para servicios auxiliares para el diagnóstico o tratamiento de lesiones, enfermedades u otras condiciones	15 días hábiles
Tiempos de espera para las comunicaciones telefónicas durante el horario de atención normal	10 minutos
Triaje	Servicios las 24 horas, todos los días: no más de 30 minutos

Incentivos para miembros de la Alianza del 2021

¡Central California Alliance for Health (la Alianza) se preocupa por su salud! Cada persona tiene una necesidad de salud diferente, y la Alianza está aquí para ayudarlo a trabajar con su proveedor de cuidado primario para que se mantenga sano. Con el ***Alliance Health and Wellness Rewards Program***, puede obtener una recompensa por recibir cuidado de rutina.

¿Quién es elegible?

Solo los miembros de Medi-Cal son elegibles para estas recompensas. Si tiene otro seguro de salud, no será elegible para recibir estas recompensas.

¿Tiene preguntas?

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 sin costo. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).

El Programa Wellness that Works está disponible en línea

El Programa de Apoyo de Wellness that Works (WWSP, por sus siglas en inglés) de la Alianza ofrece becas para que los miembros de la Alianza participen en el Programa de Wellness that Works (antes llamado Weight Watchers; WWP, por sus siglas en inglés). **¡La Alianza ahora ofrece este programa en línea!** Durante las reuniones virtuales de Wellness that Works, los miembros aprenderán sobre alimentación saludable, mantenerse activos y crear metas de salud y bienestar.

Debido a la COVID-19, la Alianza solo ofrece participación virtual en el WWP. Llame a la **Línea de Educación de Salud de la Alianza** al **800-700-3874, ext. 5580** para obtener información sobre la inscripción. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).

¿De qué manera puede obtener una recompensa para usted y su familia?

Programa o servicio	Detalles	Incentivo(s)
Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza	Cuando llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza con preguntas sobre su salud, participará en un sorteo.	Automáticamente participara en un sorteo mensual para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de Target de $50.
Programa de Mamás y Niños Saludables (Healthy Moms and Healthy Babies Program)	Consulte con su doctor dentro de las primeras 13 semanas de embarazo o 6 semanas después de inscribirse en la Alianza.	Automáticamente participara en un sorteo mensual para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de Target de $50.
	Consulte con su doctor dentro de las 3 a 8 semanas posteriores al nacimiento de su bebé.	Obtenga una tarjeta de regalo de Target de $50.
Programa Peso Sano de por Vida (Healthy Weight for Life Program)	Cuando asista a un taller de 10 semanas, puede recibir una tarjeta de regalo.	Obtenga una tarjeta de regalo de Target por un valor de $50 o $100. Si asiste al taller de 10 semanas, su niño/a participará en un sorteo anual para tener la oportunidad de ganar una bicicleta.
Vacunas	Cuando su niño/a complete todas las vacunas de la infancia antes de los 2 años, participará en un sorteo.	Automáticamente participara en un sorteo para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de Target de $100.
	Cuando su niño/a complete todas las vacunas de la adolescencia antes de los 12 años, participará en un sorteo.	Automáticamente participara en un sorteo para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de Target de $50.
Visita de niño/a sano/a: 15 meses o menos	Cada vez que su niño/a complete una visita de niño/a sano/a en los primeros 15 meses, participará en un sorteo.	Automáticamente participara en un sorteo mensual para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de Target de $25.
	Cuando su niño/a complete 6 o más visitas de niño/a sano/a antes de los 15 meses de edad, participará en un sorteo anual.	Automáticamente participara en un sorteo anual para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de Target de $150.

Cómo evitar faltar a las citas con el doctor

Los pacientes a menudo no se presentan a sus citas programadas con el doctor (lo que se denomina inasistencia). Las siguientes son algunos de los motivos:

- Olvidaron la cita.
- No tienen manera de llegar a la cita.
- No pueden ir a la cita y no llamaron a la oficina del doctor para cancelarla.

Cuando los miembros no acuden a una cita, su cuidado de salud se demora. ¡Es importante que nuestros miembros reciban cuidado en el momento adecuado!

Cómo evitar no presentarse:

- Actualice su información de contacto con la oficina del doctor para asegurarse de que tengan su información actualizada. Esto garantizará que reciba recordatorios de citas.
- Si no puede asistir a su cita, llame a la oficina del doctor para informarles que deberá reprogramar la cita.

Estos son algunos recursos para ayudarlo a obtener el cuidado que necesita en el momento adecuado:

Asistencia con el idioma. No tiene que utilizar a sus familiares o amigos como intérpretes. Su doctor puede llamar a una línea telefónica especial para buscar un intérprete que hable su idioma. Entonces usted y su doctor hablarán a través del intérprete. No tiene que pagar por este servicio. Si necesita ayuda para obtener un intérprete o entender algo que le enviemos por escrito, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874, ext. 5505**.

Línea de Consejos de Enfermeras. Si usted o su niño/a están enfermos o tienen preguntas médicas, llame a su doctor. Si no puede comunicarse con su doctor, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza. El servicio está disponible para los miembros durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero registrado está listo para responder sus preguntas sobre el cuidado de salud, ayudarlo con lo que debe hacer a continuación y ponerlo en contacto con un doctor. Llame al **844-971-8907** (TTY: marque **7-1-1**).

Transporte. Si tiene dificultades con el transporte, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874**.

Inscríbase en un taller telefónico del Programa Tomando Control de su Salud

La Alianza ahora ofrece talleres del Programa Tomando Control de su Salud (Healthier Living Program; HLP, por sus siglas en inglés) por teléfono. Los talleres del HLP son sesiones de salud y bienestar donde los miembros aprenden a controlar el dolor, la fatiga, el estrés, la ansiedad y la pérdida del sueño. Los miembros también aprenden sobre alimentación saludable, mantenerse activos, mejorar la calidad de vida y entablar relaciones.

Debido a la COVID-19, la Alianza ofrece el HLP por teléfono para que los miembros puedan participar sin salir de casa. Llame a la **Línea de Educación de Salud de la Alianza** al **800-700-3874, ext. 5580** para inscribirse. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).

EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES DE LA POBLACIÓN 2020–2021

Nuestros planes para seguir satisfaciendo las necesidades de los miembros

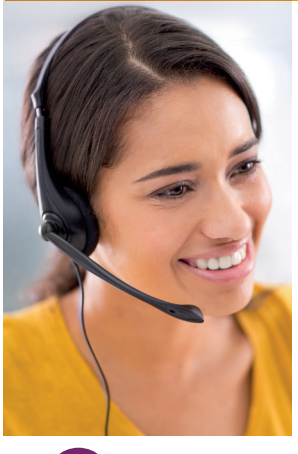
Mientras la Alianza planifica su Evaluación de las Necesidades de la Población (Population Needs Assessment; PNA, por sus siglas en inglés) para 2021, queremos asegurarles a nuestros miembros que estamos comprometidos a mejorar nuestros programas y servicios a partir de las conclusiones de nuestra PNA del 2020. La PNA es un nuevo requisito anual del Departamento Estatal de Servicios de Cuidado de Salud. El objetivo es mejorar los resultados de salud de nuestros miembros y garantizar que estemos satisfaciendo sus necesidades.

Prometimos compartir nuestro plan de acción y nuestras estrategias para abordar las necesidades de los miembros. A continuación, se incluye una tabla con algunas estrategias principales en las que la Alianza trabajará a lo largo del año para mejorar los resultados de salud de todos los miembros.

Plan de acción	Estrategias
Acceso al cuidado	Promocionar nuestra Línea de Consejos de Enfermeras y las visitas de cuidado de urgencia.
Salud del Comportamiento	Trabajar con agencias locales para abordar el acceso a los servicios de salud del comportamiento.
Cultural y lingüístico	Desarrollar y compartir herramientas con los proveedores sobre cómo comunicarse eficazmente con los miembros a través de capacitaciones para proveedores.
Educación de salud	Aumentar las referencias de los miembros a los programas de Servicios de Salud de la Alianza, trabajando en conjunto con los proveedores de nuestra red.
Mejora de calidad	Aumentar la educación de los miembros sobre la búsqueda de cuidados preventivos pediátricos.

Si tiene preguntas sobre el plan de acción y las estrategias de la PNA 2020–2021 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 sin costo. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).

Servicios de asistencia con el idioma de la Alianza



Central California Alliance for Health (la Alianza) se compromete a tratar a nuestros miembros de manera equitativa. La Alianza no excluye a las personas ni las discrimina o trata de forma diferente debido a su raza, color de piel, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Cumplimos las leyes federales de derechos civiles.

La Alianza proporciona los siguientes servicios a sus miembros para garantizar lo siguiente:

1. Ayudas y servicios a personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor sin costo, tales como:

- Intérpretes de lengua de señas calificados.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).

2. Servicios de asistencia con el idioma sin costo para personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:

- Intérpretes calificados.
- Información escrita en otros idiomas.

***SI NECESITA** estos servicios, 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 sin costo. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).*

¿Qué es el análisis de plomo en los niños y por qué es importante?

El plomo puede estar presente en muchos lugares, dentro y fuera del hogar. El plomo puede dañar a su niño/a, ya que dificulta el aprendizaje, la atención y el comportamiento. La mayoría de los niños que tienen envenenamiento con plomo no se ven ni actúan como si estuvieran enfermos.

Los doctores de su niño/a deben detectar los factores de riesgo que pueden provocar la exposición al plomo y evaluar el nivel de plomo en sangre de su niño/a en las visitas de los meses 12 y 24. **La única manera de saber con seguridad si su niño/a ha estado expuesto/a al plomo es con un análisis de sangre.** Si cree que su niño/a ha estado expuesto/a al plomo, pregúntele al doctor de su niño/a sobre la prueba de detección de plomo.

Los factores de riesgo de la exposición al plomo pueden incluir los siguientes:

- Platos, ollas y dispensadores de agua gastados o muy viejos.
- Artículos para cocinar o almacenar alimentos que provengan de un mercado de descuentos o de pulgas, que estén hechos de cristal o se hayan hecho fuera de los EE. UU.
- Alimentos o especies como chapulines (saltamontes), hormigas negras tostadas o cúrcuma importados.
- Caramelos que contengan tamarindo, chile en polvo o sal, importados de México, Malasia, China o India.
- Algunos remedios tradicionales, como Azarcón, Greta o remedios ayurvédicos.
- Cosméticos como kohl, surma o kajal.
- Polvos ceremoniales.
- Algunos juguetes, joyas u otros objetos.
- Tierra que se encuentra cerca de casas más antiguas.

Medidas para que su hogar esté más protegido del plomo

1. Mantenga a sus hijos alejados de ventanas viejas, porches viejos y zonas con pintura descascarada o desprendida. Si alquila su casa, hágale saber a su arrendador si la pintura está descascarada o desprendida. Los arrendadores están obligados por ley a reparar los problemas de plomo en su propiedad.

2. Utilice agua de grifo fría para mezclar la fórmula, beber o cocinar. Si está en una casa más antigua, deje correr el agua durante varios minutos antes de usarla por la mañana y comience con agua fría para beber o cocinar.

3. Limpie su casa regularmente. Limpie los pisos y otras superficies planas con una esponja o un trapeador húmedos. Quítese los zapatos en la puerta para ayudar a reducir el ingreso de suciedad.

4. Enseñe a sus hijos a lavarse las manos, especialmente antes de comer. Lave los chupetes y juguetes regularmente.

5. Manténgase limpio. Si su trabajo o pasatiempos implican plomo, cámbiese de ropa y de calzado y dúchese cuando termine.

6. Aliméntese sanamente. Una buena alimentación puede ayudar a su niño/a a absorber menos plomo.

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.

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.

Quality and Health Programs Supervisors: Desirre Herrera and Mao Moua

Quality and Health Programs Manager: Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org

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