



Septiembre 2021 | VOLUMEN 27, NÚMERO 3



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

iSiganos en Facebook!

Manténgase actualizado con:

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

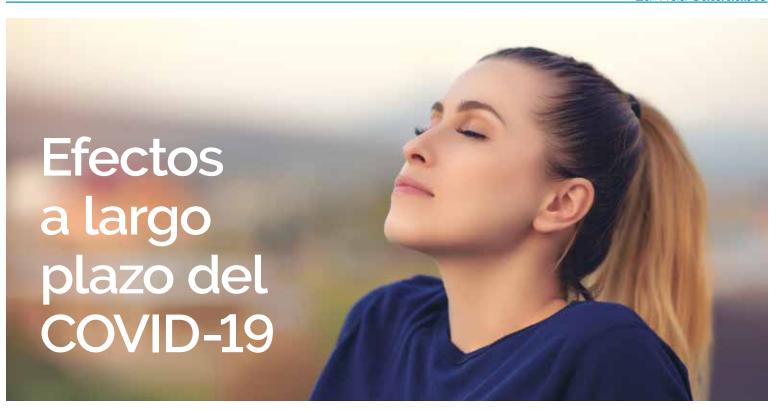
Búsquenos en facebook.com/ TheAllianceForHealth a su familia a hacer juntos cambios saludables.

- Póngase activo al aire libre. Camine por el vecindario, dé un paseo en bicicleta o juegue al baloncesto en el parque.
- Fomente los descansos para no pasar tanto tiempo frente a la pantalla. La pandemia de COVID-19 afectó enormemente a los niños y al tiempo frente a la pantalla. Fomente los descansos entre horas si los niños tienen que estar en línea para la escuela y mantenga el tiempo frente a la pantalla adicional (tiempo dedicado a jugar videojuegos o ver televisión) en dos horas al día o menos.
- Prepare comidas saludables.
 Compre y sirva más verduras, frutas y alimentos integrales.

Fuente: cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/childhood-obesity/index.html

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). Esta 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 derivar 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 obtener más información.



La mayoría de las personas que se infectan con el coronavirus se sienten mejor en 2 a 6 semanas, pero algunas no. Los CDC llaman "condiciones posteriores al COVID" a los problemas de salud que duran más de 4 semanas después de que una persona se infecta. Es posible que escuche términos como "COVID prolongado" o "de larga duración" para describir esta experiencia.

Estos problemas de salud pueden durar semanas o meses y pueden ser muy diferentes de cómo se sintió cuando estuvo enfermo originalmente. Otras personas dicen que se sintieron mejor durante un tiempo y luego comenzaron a sentirse peor. Y otros dicen que simplemente no se sienten como ellos mismos.

Sentir estos síntomas durante tanto

El COVID prolongado puede pasarle a cualquiera que haya tenido el coronavirus. Su enfermedad puede haber sido leve. O tal vez originalmente no tuvo ningún efecto. Los síntomas del COVID prolongado pueden ser diferentes para cada persona y aparecer en diferentes combinaciones. Los problemas de larga duración más comunes que pueden durar 4 semanas o más son:

- Sentir mucho cansancio.
- Dificultad para respirar.
- Tos.
- Dolor de pecho.
- Dolor de cabeza.
- Dificultad para pensar con claridad, concentrarse o recordar.
- Depresión o ansiedad.
- Mareos al ponerse de pie.
- Problemas con el olfato o el gusto.
- Latidos cardíacos rápidos o fuertes.
- Problemas con el sueño.
- Dolor en las articulaciones e. o los músculos.
 - Fiebre que viene y va.
 - Diarrea.
 - Síntomas que empeoran después de actividades físicas o mentales.

tiempo puede dar miedo. Tal vez se pregunte, "¿Por qué todavía estoy sin aliento? ¿Por qué sigo cansado y tosiendo después de meses? ¿Alguna vez voy a mejorar?" Si tuvo COVID-19 y tiene alguno de estos problemas, dígaselo a su doctor. Asegúrese de que el doctor sepa que usted tuvo COVID-19. Hay maneras de ayudar a controlar o tratar sus síntomas y hay ayuda disponible.

Los expertos están trabajando arduamente para entender por qué se da el COVID y cuánto dura. Una teoría común es que algunas personas tienen una pequeña cantidad del virus que permanece en su cuerpo durante mucho tiempo. También es posible que incluso después de que la infección haya pasado, el cuerpo siga reaccionando muy pero muy fuerte.

La mejor manera de evitar estas complicaciones a largo plazo es prevenir la infección por el coronavirus. Incluso si tuvo COVID-19 en el pasado, los doctores recomiendan vacunarse contra el COVID-19 para que usted y sus seres queridos se mantengan protegidos.

Diseñe un plan para prevenir la gripe y el COVID-19

El año pasado, las medidas de seguridad que tomamos para combatir el COVID-19 también pueden haber contribuido a una temporada de gripe muy leve. Fue una esperada dosis de buenas noticias.

Pero ahora que se están dejando de usar las mascarillas y muchas personas se están reuniendo de nuevo, es vital que usted y su familia se vacunen contra la gripe este año.

La gripe y usted

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention; CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan la vacuna contra la gripe para casi todas las personas a partir de los 6 meses, especialmente para aquellas con alto riesgo de enfermarse gravemente, entre ellas:

- Personas mayores de 65 años.
- Personas con ciertas condiciones crónicas, como asma, diabetes o enfermedad del corazón.
- Mujeres embarazadas.
- Niños pequeños, especialmente los menores de 2 años.
- Personas de minorías raciales y étnicas.
- Personas con discapacidades, especialmente aquellas que afectan al funcionamiento de los músculos o los

pulmones o que hacen difícil toser o tragar.

La mayoría de las personas deben vacunarse contra la gripe en septiembre u octubre, según los CDC. Los niños de 6 meses a 8 años de edad que nunca se hayan vacunado contra la gripe necesitan dos dosis administradas con al menos cuatro semanas de diferencia. Deben empezar pronto para poder recibir la segunda dosis a finales de octubre.

Vacúnese también contra el COVID-19

Si todavía no se ha vacunado contra el COVID-19, planifique recibir esa vacuna también. Las vacunas son seguras y muy buenas para proteger a las personas del COVID-19. Además, una vez que esté completamente vacunado, puede empezar a hacer más cosas, como reunirse con amigos y dejar de usar la mascarilla a veces.

Los CDC recomiendan que la mayoría de las personas de 12 años y mayores se vacunen contra el COVID-19. Y ahora se puede recibir otras vacunas al mismo tiempo. Por eso, pregúntele a su proveedor cómo ponerse al día con todas las vacunas que su familia necesita.

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 empleo, su cónyuge o pareja, Covered California o si compró un seguro por su cuenta.
- Comenzó a reunir los requisitos debido a un nuevo acontecimiento de la vida, como casarse.
 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.
- Usted canceló su seguro o dejó de pagar sus primas.

¿Cómo actualizo la información de mi OHC? Si tiene Medi-Cal, llame a la oficina de Medi-Cal de su condado o visite el sitio web del Departamento de Servicios de Cuidado de Salud (Department of Health Care Services; DHCS, por sus siglas en inglés) de California. Ellos tendrán que verificar que finalizó la OHC antes de poder actualizar su caso.

Para actualizar su información por teléfono:

- Condado de Merced, 209-385-3000
- Condado de Monterey, 877-410-8823
- Condado de Santa Cruz, **888-421-8080**

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

También debe llamar al equipo de Servicios para Miembros al 800-700-3874 para actualizar su

¿Por qué es importante que actualice mi OHC?

información.

- Para evitar problemas cuando lo vean en el consultorio de su doctor u obtenga medicinas recetadas en la farmacia.
- Para no recibir una factura del consultorio de su doctor.



iAhora puede acceder a su información de salud en línea!

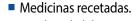
ilnscríbase hoy mismo!

¡Los miembros de la Alianza ahora pueden acceder a su información de salud en línea, utilizando su computadora, tableta o teléfono inteligente!

¿Cuáles son los beneficios de acceder a mi información de salud en línea?

Al acceder a su información de salud en línea, puede ver su historial médico como miembro de la Alianza y hacer un seguimiento de su salud. Puede revisar su información de salud en cualquier momento. Podrá ver información como:

Visitas al doctor pasadas.

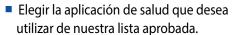


- Pruebas de laboratorio y resultados.
- Vacunas.
- ¡Equipo de cuidado y más! También puede compartir su información de salud en línea con sus doctores. Esto puede ayudarles a brindarle un mejor cuidado.

¿Qué debo hacer?

No tiene acceso automático a su información de salud en línea. Primero debe seguir un proceso de inscripción. Registrarse le permite acceder a su información de salud a través de una aplicación o "app" que usted decida utilizar. Deberá:

■ Visitar el sitio web de la Alianza para ver nuestra lista de aplicaciones aprobadas.



- Descargar la aplicación de salud en su computadora, tableta o teléfono inteligente.
- Registrarse en una cuenta de usuario de
- Dar su permiso para que la aplicación de salud acceda a su información de salud.

¿Estará segura mi información de salud en una aplicación?

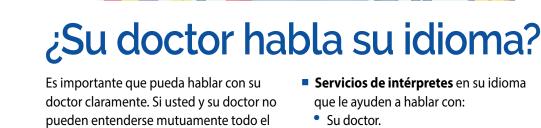
Para ayudar a mantener su información segura, solo certificamos las aplicaciones que superan una evaluación de seguridad básica. Recomendamos elegir una aplicación de confianza de nuestra lista aprobada. Cada aplicación tiene sus propias políticas y no está bajo el control de la Alianza.

¿Qué sucede si quiero dejar de compartir mi información con una aplicación?

Si desea eliminar el permiso de una aplicación para acceder a su información, puede optar por "revocar el consentimiento" en cualquier momento. Puede darse de baja a través de la aplicación o de la Alianza.

¿Dónde puedo obtener más información? ¿Cómo me inscribo?

Para obtener más detalles, visite la página de nuestro sitio web: www.thealliance. health/for-members/member-services/ access-your-health-information/. Respondemos preguntas comunes y le explicamos cómo inscribirse para acceder a su información de salud.



pueden entenderse mutuamente todo el tiempo, su cuidado de salud podría verse afectado. La Alianza tiene doctores en la red que hablan otros idiomas aparte del inglés. Puede buscar a estos doctores en su Directorio de Proveedores o puede llamar a Servicios para Miembros. Si tiene problemas para hablar con su

doctor, podemos ayudarle. No tiene que usar a su familia o amigos. Tiene derecho a un intérprete profesional y la Alianza paga este servicio. 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.

Si guiere un intérprete, avise al consultorio de su doctor qué idioma necesita cuando llame para hacer una cita. Pídales que llamen al servicio de intérpretes telefónicos de la Alianza cuando usted llegue.

Como miembro de la Alianza, tiene derecho a estos servicios gratuitos:



- Su doctor.
- Otro proveedor de cuidado de salud.
- El plan de salud.

En la mayoría de los casos, se utilizan intérpretes telefónicos, pero es posible que se utilice un intérprete en persona para los casos complejos. La Alianza debe aprobar los casos en persona con anticipación.

También se ofrecen traducciones escritas de cartas y avisos relacionados con su cobertura de cuidado de salud en su idioma. También podemos ayudarle a entender estos documentos si habla otro idioma que no sea el inglés.

Si necesita ayuda para obtener un intérprete o leer documentos que reciba, 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 ningún costo para usted. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al 800-735-2929 (TTY: margue 7-1-1).

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 cuales también podemos divulgar información sin su permiso. Están determinadas por la ley.

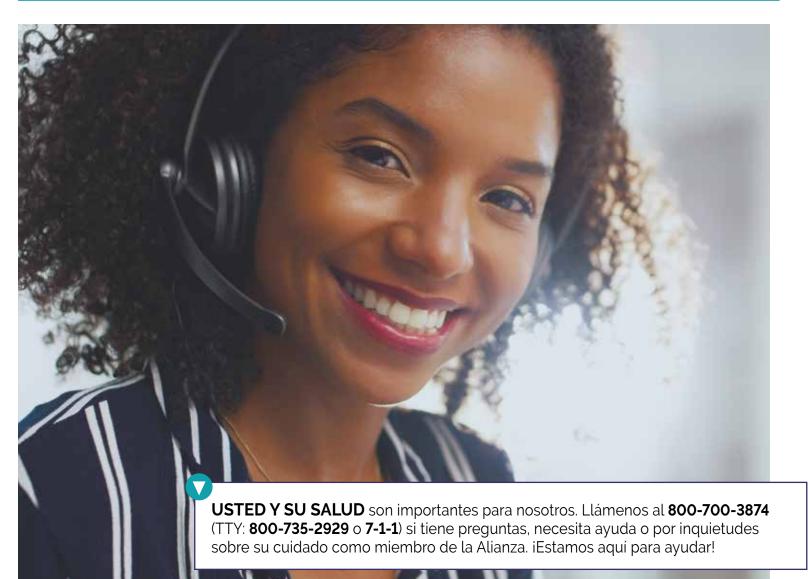
Si otras personas nos piden su información, fuera de lo que permite la ley, usted debe dar su aprobación para que podamos entregarla. Con frecuencia revisamos la forma en la que mantenemos resquardada su información. Y lo seguiremos haciendo. Queremos que reciba un buen cuidado y tenga tranquilidad.

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.









iLo 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 miembro 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. Lo que tienen en común es que se preocupan por nuestros miembros y están aquí

Cambios en el formulario de medicamentos de la Alianza en el segundo trimestre del 2021 En vigor a partir del 1º de junio del 2021



iEl sitio web de la Alianza tiene un nuevo estilo y es fácil de usar!

¡El sitio web de la Alianza tiene un nuevo estilo! Nos entusiasma compartir que ahora nuestro sitio web tiene mejores funcionalidades que le facilitan su uso. Ahora puede:

- Ver fácilmente la información en su teléfono.
- Utilizar nuestra herramienta de búsqueda para encontrar la información exacta que necesita.
- Utilizar nuestras funciones de autoservicio en línea para reemplazar una tarjeta de identificación de miembro de la Alianza, actualizar su información personal, solicitar un nuevo doctor de cuidado primario y mucho más.
- Agrandar el tamaño de las palabras de la página.

- Cambiar el idioma de nuestro sitio web de inglés a español o hmong.
- Informarse sobre cualquier cambio reciente en los beneficios y otras noticias de la Alianza.
- Consultar siempre los números de contacto de Servicios para Miembros y los enlaces a recursos importantes.

¿Es nuevo en la Alianza? El mejor lugar para empezar es la sección Comience que está debajo de la sección Para Miembros en la barra de menú. En esta sección, puede encontrar información sobre cómo usar su tarjeta de identificación de miembro de la Alianza, cómo encontrar un médico, obtener más información sobre su plan de salud y leer preguntas comunes de los miembros.

Consulte nuestra sección **Reciba Servicios de Cuidado**, donde hemos facilitado la búsqueda de la información que necesitan muchos miembros de la Alianza, como por ejemplo:

- El número de teléfono de la Línea de Consejos de Enfermeras para que sepa cómo comunicarse con una enfermera registrada las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Servicios de transporte.
- Asistencia con el Idioma.
- Cuidado primario y de urgencia.
- Recetas.

para ayudarle.

¡Visítenos en **www.thealliance.health/es** y vea la diferencia hoy mismo!



Tenemos planeado reabrir nuestras oficinas

La Alianza tiene planeado reabrir las oficinas en los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz no antes de febrero de 2022. La Alianza seguirá respetando las pautas de salud pública para informar el horario de reapertura de nuestras oficinas, frenar la propagación del COVID-19 y garantizar la salud y la seguridad de nuestros miembros, personal y visitantes. Para obtener la información más actualizada sobre la reapertura de nuestras oficinas, visite nuestro sitio web en **www.thealliance.health**.

Una vez que las oficinas se encuentren abiertas, puede visitarnos en persona en los siguientes lugares:

Oficina del condado de Merced 530 W. 16th St., Suite B, Merced, CA 95340 De lunes a viernes.

de 8 a.m. a 5 p.m.

Oficina del condado de Monterey

950 E. Blanco Road, Suite 101, Salinas, CA 93901 De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Oficina principal del condado de Santa Cruz

1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley, CA 95066 De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

También puede visitar el sitio web de la Alianza en **www.thealliance.health** para realizar tareas comunes. A continuación, encontrará algunas de las cosas que puede hacer en línea:

- Reemplazar su identificación de miembro de la Alianza.
- Actualizar su información personal.
- Pedir un nuevo doctor.

Si tiene preguntas, llame a nuestro equipo de Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Si necesita asistencia con el idioma, tenemos una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma, disponible para usted sin costo alguno. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).



iHágase oír!

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 apoyar una atención médica 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 plantear sus inquietudes e ideas en las reuniones del MSAG para el debate y la posible acción.
- Ser un lugar para escuchar y recoger las voces de los miembros de la Alianza que no podrían ser escuchados de otra manera.

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



PARA MÁS INFORMACIÓN sobre el Grupo Asesor, envíe un correo electrónico a MSAG@ccah-alliance.org, llame a la Alianza al 800-700-3874 o visítenos en www.thealliance.health.



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.thealilance.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, sirvase comunicarse con su proveedor de cuidado médico.

Se pueden usar modelos en fotos e ilustraciones.

Member Services Project Specialist

Quality and Health Programs Supervisors

Yomayra Gomez

Desirre Herrera and Mao Moua

Quality and Health Programs Manager

Deborah Pineda

www.thealliance.health

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