



LA VIDA

SEPTIEMBRE 2020

Volumen 26, Número 3

SALUDABLE

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

¡Su salud es importante para nosotros!



Desde que comenzó la pandemia del COVID-19, quizá se esté preguntando si está bien visitar a su doctor. ¡La respuesta es sí! Nuestros doctores tienen el compromiso de mantenerlo seguro y le ofrecen muchas opciones para que reciba cuidado, como:

- Asientos limitados en la sala de espera para permitir el distanciamiento social

- Horario de atención especial en la oficina del doctor para separar las visitas preventivas y por enfermedad

- Visitas de telesalud, que incluyen citas por teléfono y videoconferencia

Es muy importante que continúe con sus visitas de buena salud y reciba el cuidado que necesita para mantenerse saludable. No posponga ver a su doctor,

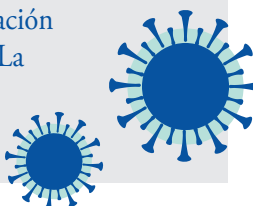
especialmente si tiene una condición crónica, está recibiendo tratamientos o está embarazada. Posponer el cuidado puede ser peligroso y puede causar resultados de salud no deseados.

También es importante que los niños cumplan con las visitas de bienestar infantil y las vacunas. Mantener a los niños al día con sus vacunas es un paso importante en su salud actual y futura.

Le recomendamos que llame a su doctor para hablar sobre sus opciones para ser atendido y recibir el cuidado que usted y su familia merecen. ¡Asegúrese de vacunarse contra la gripe cuando vea a su doctor o farmacéutico!

COVID-19 información para miembros

La Alianza continuará actualizando su sitio web con la información que necesita saber sobre el COVID-19 y su cuidado de salud. La información sobre el COVID-19 para los miembros está en www.ccah-alliance.org/COVID-19_member_info_SP.html.




Coma bien para mantener fuerte el sistema inmunitario


Comer alimentos nutritivos siempre ha sido una excelente manera de mantenerse saludable. Una dieta saludable fortalece su sistema inmunitario, y un sistema inmunitario fuerte ayuda a protegerlo de las enfermedades. Y aunque ningún alimento o dieta en particular puede prevenir enfermedades, comer sano puede ayudar a su cuerpo a prevenir, combatir y recuperarse de infecciones durante la pandemia del COVID-19.


¿Cómo es la alimentación saludable?

Por supuesto, lo mejor es mantener el sistema inmunitario saludable todo el tiempo, no solo cuando está circulando un virus. Eso significa centrarse en una dieta bien equilibrada llena de alimentos nutritivos como frutas, verduras y cereales integrales.

Según la Academia de Nutrición y Dietética, estos nutrientes pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunitario:


 **Probióticos.** Estas bacterias buenas se pueden encontrar en productos lácteos cultivados como el yogur.


 **Proteínas.** Pueden ser especialmente útil en la cicatrización y la recuperación. Puede encontrarlas en productos vegetales y animales, como leche, huevos, carne de res, pollo, pescado, nueces, frijoles y semillas.


 **Vitamina A.** Ayuda a regular el sistema inmunitario y a proteger contra las infecciones. Búsquela en camotes, zanahorias, brócoli, espinaca,




huevos o leche y cereales fortificados con vitamina A.

 **Vitamina C.** Búsquela en los cítricos. Ayuda al sistema inmunitario aumentando la cantidad de anticuerpos en su sistema.

 **Vitamina D.** Puede encontrarla en pescados grasos y huevos, así como en bebidas fortificadas con vitamina D.

 **Vitamina E.** Funciona como un antioxidante. Los antioxidantes reducen la inflamación. La vitamina E está en cereales fortificados, semillas de girasol, aceites vegetales y mantequilla de cacahuete.

 **Zinc.** Puede ayudar a cicatrizar las heridas. Se puede encontrar en frijoles, germen de trigo y tofu. Pero el zinc se absorbe mejor de fuentes animales como la carne de res y el pescado.

La mejor manera de obtener los nutrientes que necesita su sistema inmunitario es incluir una amplia variedad de alimentos saludables en su dieta. Eso es generalmente una mejor opción que un suplemento. Sobrecargarse de nutrientes específicos no le dará al sistema inmunitario un superrefuerzo. Y consumir

demasiado de algunos de ellos puede realmente hacer más daño que bien.

Adopte un enfoque integral

Comer alimentos nutritivos es solo una manera de fortalecer el sistema inmunitario. Otros buenos hábitos incluyen:

- Dormir bien todas las noches
- Estar activo todos los días
- Mantener un peso saludable
- Afrontar el estrés y la ansiedad de formas saludables, como respirar profundamente o hacer ejercicio

Y, por supuesto, una dieta saludable no sustituye a otras medidas para protegerse del COVID-19. Sigue siendo esencial:

- Mantenerse como mínimo a 6 pies de distancia de otras personas en público
- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar tocarse la cara con las manos sin lavar
- Mantenerse alejado de las personas enfermas
- Taparse al toser y estornudar
- Limpiar y desinfectar diariamente las superficies compartidas
- Usar una mascarilla facial de tela en público



¡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 qué doctores y clínicas puede ir
- Ayudarle a elegir o cambiar de proveedor de cuidado primario

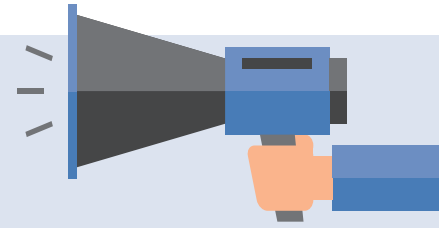
- Ofrecer servicios de interpretación si no habla inglés
- Ayudarle a programar el transporte si no tiene manera de llegar a la cita con su doctor
- Enviarle una nueva tarjeta de identificación de la Alianza si pierde la suya
- Ayudarle si tiene inquietudes o quejas

Tenemos representantes en los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz. Son personas que viven y trabajan en las comunidades donde prestamos servicios. Lo que tienen en común es que se preocupan por nuestros miembros y están aquí para ayudarlo.



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 tiene inquietudes sobre su cuidado como miembro de la Alianza. ¡Estamos aquí para ayudar!



¡Hágase oír!

Tenemos varias 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).

Algunas de las personas de este grupo son miembros de la Alianza. Otras son personas que trabajan en agencias y programas que brindan servicios a los miembros de la Alianza. A través del Grupo Asesor, 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.

Cualquier miembro de la Alianza, o padre de un niño que sea miembro de la Alianza, puede unirse al Grupo Asesor. Hay cuatro reuniones 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 quiere más información o quiere una solicitud para participar, llame al 800-700-3874, ext. 5567.

Lo que debe saber sobre su Otra cobertura de salud

Medi-Cal siempre es el pagador de último recurso, por lo que la Otra cobertura de salud (Other Health Coverage; OHC, por sus siglas en inglés) será su seguro primario.

Usted o un familiar pueden tener la OHC si:

- Tiene seguro de salud a través de su empleo, Covered California, su cónyuge o pareja, o si compró un seguro por su cuenta
- Comenzó a reunir los requisitos debido a un nuevo evento de la vida, como casarse
- Tiene cobertura ordenada por un tribunal para hijos dependientes

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 empleo
- Dejó de pagar las primas del seguro
- Canceló su seguro por alguna razón

¿Con quién me comunico para actualizar 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 de California (Department of Health Care Services; DHCS, por sus siglas en inglés). Es importante que dé esta información nueva para que puedan actualizar su caso. Ellos tendrán que verificar que finalizó su OHC antes de poder actualizar su información.



Para actualizar su información por teléfono, llame a:

- 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, vaya a: www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_cont.aspx.

También debe llamar al Departamento de Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874** para actualizar su información.

¿Por qué es importante que actualice mi OHC?

- Para asegurarse de no tener ningún problema cuando lo vean en la oficina de su doctor u obtenga medicinas recetadas en la farmacia
- Para no recibir una factura de la oficina de su doctor



Vacuna contra la gripe: Por qué el momento es importante

Cuando se trata de aplicarse la vacuna contra la gripe anual, vale la pena anticiparse. El motivo:

El cuerpo necesita aproximadamente dos semanas después de la vacuna para desarrollar inmunidad y comenzar a proteger contra la gripe. Por eso es una buena idea vacunarse antes de que comience a circular la gripe.

¿Cuándo es el mejor momento? Tan pronto como la vacuna esté disponible en el otoño. Es bueno haberse vacunado para fines de octubre. Pero incluso en enero o después, una vacuna contra la gripe vale la pena. La gripe sigue activa bien entrada la primavera.

Las vacunas contra la gripe anuales son una buena idea para todos en su familia desde los 6 meses de vida en adelante.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Hable con su proveedor de cuidado primario

Cuando se trata del cuidado de salud, los pacientes tienen una función importante. Tener una buena comunicación con su proveedor de cuidado primario es una forma importante de afrontar su camino personal hacia el cuidado de salud. Una comunicación clara y honesta entre usted y su proveedor de cuidado primario puede ayudarles a establecer juntos una conexión segura. Esto significa que puede expresar sus inquietudes y tomar decisiones informadas sobre su cuidado de salud. Sabemos que no siempre es fácil hablar con su proveedor de cuidado primario. A continuación, incluimos algunos ejemplos de preguntas para analizar con su proveedor de cuidado primario si tiene preocupaciones sobre la salud durante su visita.



Pregunta	Ejemplo
1. ¿Qué veo o siento que quiero que me revise mi proveedor de cuidado primario?	Me duele el oído izquierdo cada vez que me sueno la nariz.
2. ¿Cuándo comenzó?	Comenzó hace una semana más o menos, cuando me resfrié.
3. ¿Qué lo alivia o empeora?	Empeora cuando me sueno la nariz y me siento mejor por la mañana después de ducharme.
4. ¿Qué quiero preguntar y qué me preocupa?	¿Cuándo me empezaré a sentir mejor? ¿La medicina tiene efectos secundarios?

Otros consejos para su visita al doctor:

- Lleve una lista de todas las medicinas que está tomando.
- Considere pedirle a un amigo o familiar que lo acompañe.
- Si tiene alguna necesidad médica, como acceso en silla de ruedas, o necesita asistencia con el idioma o servicios de interpretación, dígaselo al personal de la oficina del doctor para que puedan ayudarle.
- Pregunte cómo es la política de la oficina del doctor si falta a las citas. La oficina puede ayudar a reprogramar citas o darle otras opciones, como citas telefónicas, si es difícil ir al doctor en persona.

Un buen momento para evaluar la salud de sus senos



Detección temprana del cáncer de seno

El cáncer de seno se puede presentar aún con las medidas preventivas anteriores. Por lo tanto, asegúrese de hablar con su doctor sobre cuándo hacerse mamografías.

Las mamografías regulares pueden ayudar a detectar el cáncer en sus etapas tempranas. La detección temprana puede darle una ventaja a la hora de establecer un tratamiento.

Algunas mujeres pueden tener ciertos factores de riesgo. Por lo que puede necesitar hablar con su doctor sobre pruebas de detección adicionales, como imágenes de resonancia magnética (MRI).

Fuente: American Cancer Society

Al día de hoy no hay una manera segura de prevenir el cáncer de seno. De todos modos, hay medidas que usted puede tomar para reducir el riesgo.

¿Una de las principales medidas? Mantenga un peso saludable. Esto es incluso más importante después de los 40 años. El motivo:

Cuando una mujer deja de menstruar, la mayoría del estrógeno proviene de las células grasas. El

estrógeno puede generar el crecimiento de muchos tumores mamarios. Es por esto que el aumento de peso en etapas posteriores de la vida puede aumentar el riesgo de cáncer de seno. Esto parece ser especialmente cierto si las libras de sobrepeso se acumulan en la cintura.

Hay otras medidas que puede tomar para ayudar a prevenir el cáncer de seno. Por ejemplo:

Evite el alcohol. Beber

puede aumentar el riesgo de tener cáncer de seno. De hecho, mientras más alcohol beba, mayor será el riesgo.

Muévase más. El ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo. Intente 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso a la semana.

Conozca los riesgos de la terapia hormonal. La terapia hormonal tiene riesgos y beneficios. Hable con su doctor para saber más.

Anticonceptivos reversibles de acción prolongada: ¿Cuáles son y son adecuados para mí?

Los anticonceptivos reversibles de acción prolongada (long-acting reversible contraceptives; LARC, por sus siglas en inglés) son métodos de control de la natalidad muy eficaces. De hecho, ¡tienen una eficacia del 98% al 99.9% para prevenir el embarazo! Este tipo de método anticonceptivo dura años, por lo que no tiene que depender de acordarse del método anticonceptivo todos los días.

Los LARC son una buena opción para las mujeres que no quieren tener un bebé pronto. Esto podría deberse a que quizá no quiera tener más hijos ahora, pero quiere mantener abiertas sus opciones. O podría ser porque no desea tener hijos en los próximos años. O tal vez no quiera tener hijos en absoluto. Lo bueno de los LARC es que son reversibles, así que si su situación cambia, puede dejar de usarlos y volver a ser fértil.

Los LARC pueden durar entre 3 y 10 años dependiendo del tipo utilizado. Pueden presentarse en forma de un implante que se coloca debajo de la piel del brazo o un pequeño dispositivo que se coloca en el útero. Todos requieren un pequeño procedimiento de colocación. Pero, una vez colocado, es un método anticonceptivo fiable a largo plazo. Es importante saber que los LARC no protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). Para protegerse de las ITS, también use un preservativo durante las relaciones sexuales.

¿Cuál debe elegir? Esta es una elección individual. Diferentes personas preferirán diferentes opciones. ¡Hable con su doctor sobre qué opción puede ser la mejor para usted!



Experiencias adversas en la infancia

Las experiencias adversas en la infancia (adverse childhood experiences; ACE, por sus siglas en inglés) son eventos potencialmente traumáticos que se producen de 0 a 17 años de edad. Estos eventos impactan en el desarrollo y las habilidades para enfrentar problemas de un niño y a menudo hacen que el niño se sienta inseguro e inestable y pueden afectar a las relaciones. Las ACE están relacionadas con la aparición de problemas de salud crónicos, enfermedades mentales y uso indebido de sustancias y pueden influir en la educación y las oportunidades laborales en la edad adulta. Ejemplos de eventos traumáticos son:

- Experimentar violencia, abuso, desatención, enfermedad mental o

abandono de los padres

- Acoso por parte de otros niños/adultos
- Falta de vivienda
- Desastres naturales y guerra
- Cualquier forma de discriminación

Los niños pueden mostrar signos de problemas de salud mental y de la conducta, irritabilidad, depresión, simulación y dificultad para dormir o concentrarse.

Sin embargo, los padres y las comunidades pueden hacer mucho para que los niños se sientan seguros, escuchados y cuidados. Para prevenir las ACE:

- Enséñeles a los niños a manejar el estrés, resolver conflictos y controlar las emociones y conductas. Ayude a los niños a compartir, hablar y procesar lo que están atravesando.

Cambios en el formulario de medicinas de la Alianza

EN VIGENCIA A PARTIR DEL
7 DE MAYO DEL 2020

Incorporaciones al formulario

Inflamación de los ojos, oídos, nariz y garganta	<ul style="list-style-type: none"> » Flonase » Sensimist para niños < 18 años
Diabetes	<ul style="list-style-type: none"> » Gvoke jeringa precargada » Gvoke » Hypopen
Convulsiones	<ul style="list-style-type: none"> » Valtoco » Nayzilam

- Conecte a los niños con otros adultos comprensivos, como maestros, entrenadores, familiares y mentores.
- Observe a los niños. Hágales saber que los ve, los valora y que importan.
- Simplemente esté presente con ellos.
- Practique buscando la alegría y el bien.
- Siga aprendiendo sobre las ACE y sus repercusiones. Para obtener muchos consejos más, visite acesconnection.com.

La Alianza también puede ayudarle. Ofrecemos opciones de apoyo para quienes han sufrido eventos traumáticos en la infancia. Llame a Beacon Health Options, nuestro proveedor de salud de la conducta, al **855-765-9700** o visite nuestro sitio web en www.ccah-alliance.org/behavioral-health_SP.html.



¿Cuida a un padre o una madre mayor?

Cómo reducir el riesgo de desgaste del cuidador

Pasar a la función de cuidador de su padre o madre mayor puede ser muy gratificante. Es un trabajo conmovedor, pero también suele ser un trabajo estresante.

Con el tiempo, el exceso de estrés puede desgastar a cualquiera. Si el estrés se vuelve abrumador, podría comenzar a experimentar una sensación de agotamiento y desesperanza que los expertos llaman desgaste del cuidador. Y en ese momento, no puede cuidar su propia salud correctamente, y mucho menos atender la salud y las necesidades de su padre o madre.

¿Estoy exhausto?

Los síntomas del desgaste del cuidador pueden incluir:

- Comer demasiado o muy poco o beber o fumar más
- Sentirse cansado o agotado la mayor parte del tiempo
- Tener problemas para concentrarse
- Sentirse irritable o resentido con su padre o madre
- Desatender sus propias necesidades

El estrés y el desgaste del cuidador también pueden contribuir a problemas de salud mental, como depresión, e incluso pueden dañar su salud física.

Actúe

El desgaste suele ocurrir cuando los cuidadores no se toman un tiempo para ocuparse de su propia salud física y emocional. Estos son algunos consejos de expertos que pueden ayudarle a reducir el riesgo de desgaste y convertirlo en un cuidador mejor y más feliz.

Pida ayuda para cuidar a las personas.

Posiblemente otros familiares, o incluso amigos, estén dispuestos a ayudar con algunas tareas diarias, como llevar en automóvil a su padre o madre a las citas médicas o hacer mandados.

Nutra su salud. Lleve una dieta sana y equilibrada, haga suficiente ejercicio y duerma bien. Si puede, lleve a su padre o madre a hacer caminatas cortas.

Dedique tiempo a pasatiempos u otras actividades que le gusten. Trate de dedicar al menos unos minutos al día a relajarse y recargarse.

Obtenga alivio. Pídale a un familiar o amigo cercano que se quede con su padre o madre, o considere la posibilidad de utilizar un servicio de relevo (como un centro de día para adultos) para disfrutar de un descanso.

Manténgase conectado. Es importante que mantenga sus amistades. Si no puede salir de la casa, programe un horario para llamar a un amigo cada semana.

Únase a un grupo de apoyo en persona o por Internet. Comparta sus sentimientos con otras personas que puedan saber lo que está pasando y que puedan ofrecer ánimo y posibles soluciones a los problemas constantes.

Programe controles con su doctor.

Cuéntele si se siente triste, sin esperanza o abrumado.

Fuentes: American Heart Association; Family Caregiver Alliance; Helpline

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.

Editor

Erin Huang

Quality and Health Programs Supervisors

Desirre Herrera
and Mao Moua

Quality and Health Programs Manager

Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.