



# LA VIDA

DICIEMBRE 2020  
Volumen 26, Número 4

## SALUDABLE

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



### Protección de 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 fines relacionados con tratamientos, pagos y cuidado de 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 resguardada su información, y lo seguiremos haciendo. Queremos que reciba 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 (Evidence of Coverage; EOC, por sus siglas en inglés). También está disponible en nuestro sitio web, [www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org).



## Actualización importante de los beneficios de medicinas recetadas para miembros de Medi-Cal

A partir del 1º de abril del 2021, el Departamento de Servicios de Cuidado de Salud (Department of Health Care Services; DHCS, por sus siglas en inglés) administrará los beneficios de medicinas recetadas para miembros de Medi-Cal. El programa nuevo se llama Medi-Cal Rx. La Alianza ya no administrará sus beneficios de medicinas recetadas después del 31º de marzo del 2021. Los miembros de la Alianza pueden continuar surtiendo las medicinas recetadas en la farmacia de forma habitual o por pedido por correo. Necesitará presentar su Tarjeta de Identificación de Beneficios (Benefits Identification Card; BIC, por sus siglas en inglés) de Medi-Cal cuando surta una medicina recetada en la farmacia. Si tiene preguntas acerca de sus medicinas recetadas a partir del 1º de abril, deberá llamar a Medi-Cal Rx al **800-977-2273** (TTY: 7-1-1) o visitar [medi-calrx.dhcs.ca.gov](http://medi-calrx.dhcs.ca.gov).

# Tenga unas felices fiestas, incluso con COVID-19

Llegan las fiestas y el COVID-19 aún está presente en los Estados Unidos. ¿Qué significa esto para las celebraciones de las fiestas?

Es posible que se deban cancelar algunas fiestas. Por ejemplo, las fiestas de oficina al estilo buffet probablemente no sean una idea segura.

¿Y qué sucede con las reuniones familiares, en particular las grandes? Estas reuniones pueden ser muy diferentes a las de años anteriores, si acaso se realizan.

Aun así puede disfrutar de las fiestas y, al mismo tiempo, hacer todo lo posible para mantenerse a salvo del virus. A continuación le mostramos algunas sugerencias:

- ❄️ **Si el tiempo lo permite, cene al aire libre.** Existe un riesgo menor de propagación del virus cuando las reuniones se realizan en el exterior. Así que organice la fiesta en el jardín, si es posible.
- ❄️ **Use mascarillas.** Pídale a todos que usen una mascarilla cuando se reúnan adentro y cuando estén afuera si no pueden mantener distanciamiento social. ¿Hay algún artista creativo en el grupo? Quizás podría coser mascarillas divertidas con temática festiva para los niños (a partir de 2 años) y los adultos.
- ❄️ **Prohíba el buffet.** Asigne a personas para que sirvan la comida. Es menos riesgoso que dejar que todos se sirvan.
- ❄️ **Organice las mesas y las sillas para mantener distanciamiento social.** Agrupe a las personas por familia en mesas más pequeñas a 6 pies de distancia.
- ❄️ **Evite el contacto directo.** No importa cuán felices todos estén de verse, disuádalos de abrazarse y darse un apretón de manos. Está bien decir “hola”, inclinarse y saludar moviendo la mano.



- ❄️ **Organice una serie de reuniones pequeñas.** Si habitualmente su familia grande se reúne en un solo día, ¿podrían reunirse en grupos más pequeños y en el transcurso de varios días?
- ❄️ **Celebre por videollamada.** En lugar de reunirse para cenar en persona, háganlo de forma virtual mediante una aplicación de videollamada. ¿Alguien de la familia tiene una receta secreta para las fiestas? Pídale que la revele con anticipación este año para que todos puedan prepararla y disfrutarla juntos de forma virtual. Piense en otras tradiciones de las fiestas para celebrar por videollamada también, como decorar un árbol o abrir regalos. De esta forma, pueden compartir el espíritu de las fiestas.
- ❄️ **Saque provecho de las habilidades tecnológicas de los adolescentes.** Muchos adolescentes son expertos en la tecnología y pueden enseñarles a los adultos con menos experiencia cómo conectarse mediante aplicaciones de videollamada. Pídale ayuda a los adolescentes para preparar una noche de juegos o películas. Es una forma estupenda de compartir la diversión si no pueden estar juntos en persona durante las fiestas.



# Aplicación de barniz de fluoruro



## ¿NECESITA AYUDA PARA ENCONTRAR UN DENTISTA?

Llame al Centro de Servicio Telefónico para Miembros de Medi-Cal Dental (Denti-Cal) al **800-322-6384**.

Es importante que las encías y los dientes estén saludables para la salud general de su hijo. Un cuidado bucal deficiente puede provocar caries, dolor e infecciones que pueden llevar a problemas para comer, hablar, jugar y aprender. Ayude a su hijo a implementar un buen cuidado en casa de la siguiente manera:

- Cepillarse los dientes dos veces al día por dos minutos con pasta dental con fluoruro.
- Limpiarse con hilo dental una vez al día.
- Limitar los bocadillos o las bebidas con azúcar.
- Beber agua del grifo (muchos suministros de agua públicos contienen niveles de fluoruro seguros).
- Siempre lavarse las manos antes y después

de cepillarse y usar hilo dental.

El doctor de su hijo también puede prevenir las caries aplicando barniz de fluoruro en su consultorio. Consulte con el doctor sobre el barniz de fluoruro durante la visita de bienestar de su hijo. A continuación le mostramos algunos datos básicos sobre el barniz de fluoruro:

- El fluoruro es una capa protectora que se aplica por encima y a los costados de los dientes para prevenir las caries.
- Es seguro, rápido y no duele.
- Se puede aplicar durante las visitas de bienestar infantil, otras citas con el doctor y en el consultorio dental.
- El fluoruro funciona mejor si el doctor o dentista de su hijo lo aplica entre dos y

cinco veces al año.

- El fluoruro se debería aplicar apenas sale el primer diente.

Luego de que se aplica el fluoruro, los dientes pueden parecer amarillos. No se preocupe, con el cepillado del día siguiente los dientes recuperan su color normal. No le de alimentos duros, crujientes o masticables durante el resto del día luego de la aplicación. Su hijo debería cepillarse y lavarse con hilo dental a la mañana siguiente.

Siga consultando a su dentista también, ya que le ayudará con la limpieza de los dientes dos veces al año.

## Incorporaciones al formulario

Medicinas para el VIH	Truvada 200/300mg Prezista 800mg Isentress 400mg Ritonavir 100mg	Descovy 200/25mg Tivicay 50mg Norvir 100mg
Anticonceptivos hormonales	Depo-SubQ Provera 104 104mg/0.65ml	
Gotas para la alergia de los ojos	Azelastine Olopatadine (Patanol) Olopatadine (Pataday)	
Medicinas para las úlceras en el estómago	Omeprazole, comprimidos bucodispersables	
VIGENTE A PARTIR DEL 1° DE DICIEMBRE DEL 2020 Diabetes	Semglee (vial y pluma)	

## Cambios en el formulario de medicinas de la Alianza

VIGENTE A PARTIR DEL 1° DE SEPTIEMBRE DEL 2020



# Hable con su doctor y hágase un chequeo



Puede que se pregunte acerca de visitar al doctor durante la pandemia de el COVID-19. Los consultorios de los doctores han tomado medidas adicionales para garantizar que su visita sea segura, como las siguientes:

- Programar visitas de bienestar en un horario y una ubicación diferentes a los de las visitas por enfermedad.
- Limitar el número de personas en las salas de espera.

Las vacunas y los chequeos son importantes para las personas de todas las edades, incluso durante la pandemia de el COVID-19. Los bebés, los niños y los adolescentes necesitan vacunas para protegerse de 16 enfermedades graves. Durante las visitas de bienestar infantil, el doctor también controlará la salud general de su hijo. Los adultos también necesitan vacunas y visitas de bienestar. Es muy importante consultar a su doctor si tiene una condición crónica

(como diabetes o presión arterial alta), si necesita tratamientos continuos o si está embarazada.

¡Recuerde que llegó la temporada de gripe! Es hora de vacunarse

si aún no lo ha hecho. Se recomienda una vacuna contra la gripe al año para todas las personas mayores de 6 meses de edad a fin de reducir las posibilidades de enfermarse por la gripe. Vacunarse contra la gripe evitará una confusión con los síntomas causados por el COVID-19. La inmunidad a la gripe disminuye con el tiempo y puede ser demasiado baja para brindar protección después de un año, por lo que se necesita una vacuna contra la gripe todos los años.

Los problemas de salud pueden ocurrir en cualquier momento, por eso es importante acudir a las visitas de bienestar y de cuidado preventivo con su doctor. Llame al consultorio de su doctor y consulte si necesita ir. Manténgase a salvo durante la pandemia de el COVID-19. Hable con su doctor y asegúrese de estar al día con las vacunas y los chequeos.

**¡RECUERDE QUE LLEGÓ LA TEMPORADA DE GRIPE!** Es hora de vacunarse si aún no lo ha hecho.



## ¿Tiene dudas acerca de las vacunas de su hijo?

Las vacunas infantiles de rutina han presentado una baja peligrosa durante la pandemia de el COVID-19. Ahora más que nunca es importante que los padres garanticen que sus hijos estén al día con las vacunas y chequeos regulares para mantener una buena salud. Mientras más personas se vacunen, más personas estarán protegidas contra las enfermedades. Esto ayuda a prevenir la propagación de una infección en nuestra comunidad. Un niño que no se vacunó tiene más probabilidades de necesitar acudir a una clínica o a un hospital, lo que puede aumentar el riesgo de exposición a el COVID-19.

Como padre, puede tener preguntas e inquietudes acerca de las vacunas de su hijo.

Esto es normal. ¿Qué puede hacer para informarse?

### 1. Busque fuentes confiables:

- Proveedores de cuidado de salud
- Sitios web de agencias de salud gubernamentales:
  - › Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, [cdc.gov](https://www.cdc.gov)).
  - › Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, [nih.gov](https://www.nih.gov)).

### 2. Piense en los riesgos de decidir que su hijo no se vacune:

- Su hijo contrae infecciones peligrosas.
- Pierde días de escuela, de juegos y de actividades diarias.
- Los padres pierden tiempo de trabajo.

### 3. Conozca los datos:

- Evite los consejos médicos de las redes sociales y blogs, a menos que pueda corroborar la información.
- **Las vacunas son seguras.**
- **Las vacunas funcionan.**
- Las reacciones adversas de las vacunas son poco comunes.
- Es seguro que su hijo visite a su doctor para vacunarse durante la pandemia de el COVID-19.

Llame al doctor de su hijo para corroborar si lo debe vacunar o si debe acudir a una visita de bienestar infantil. De ser así, programe esa cita. Si su hijo no se ha vacunado contra la gripe este año, es hora de programar esto también.



# ¿Confundido por las referencias y autorizaciones?

En el cuidado de salud se utilizan muchos términos, y puede ser confuso entenderlos a todos. Queremos estar seguros de que sabe cómo obtener los servicios que están cubiertos por su plan, por eso le brindamos cierta información que debería ser de ayuda.

## Referencia

Si a usted le asignan un proveedor de cuidado primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés) de la Alianza, debe tener una referencia para ver a otro doctor. Hay algunas excepciones. Consulte la Constancia de Cobertura o el Manual para Miembros para obtener una lista completa.

Si su proveedor de cuidado primario piensa que usted tiene que ver a otro doctor, llenará lo que se llama un Formulario de Consulta de Referencia. Su proveedor de cuidado primario envía una copia al doctor al que lo refiere y una copia a la Alianza. Con la referencia, el otro doctor y la Alianza saben que su proveedor de cuidado primario aprobó la visita. Si no tenemos una referencia, no pagaremos la reclamación del otro doctor.

## Referencia autorizada

En la mayoría de los casos, su proveedor de cuidado primario hará una referencia a un doctor de nuestra área de servicio. Nuestra área de servicio incluye los condados de Santa Cruz, Monterey y Merced. Si su proveedor de cuidado primario lo refiere a un doctor fuera de nuestra área de servicio, el doctor tendrá que obtener nuestra aprobación con anticipación. Esto se llama referencia autorizada. Se llama así porque

tenemos que autorizar (aprobar) la referencia antes de que usted pueda ver al otro doctor.

Si es miembro del programa Servicios de Ayuda a Domicilio (In-Home Support Services; IHSS, por sus siglas en inglés) de la Alianza, también necesitará una referencia autorizada si su proveedor de cuidado primario lo está refiriendo a un doctor que no está contratado por la Alianza, aunque esté en nuestra área de servicio. Los miembros de la Alianza que estén inscritos en el Programa de Servicios para Niños de California (California Children's Services; CCS, por sus siglas en inglés) también necesitarán una referencia autorizada para cuidado especializado.

## Autorización previa

La Alianza debe aprobar algunos servicios, procedimientos, medicamentos y equipos antes de que usted los reciba. Esto se llama autorización previa. El proveedor que va a brindar el servicio debe enviarnos una solicitud de autorización previa, donde nos informará qué necesita usted y por qué. El proveedor puede enviarla electrónicamente, por fax o por correo. Nosotros revisamos la solicitud y cualquier registro médico que el proveedor nos envíe.

Si el servicio, procedimiento, medicamento o equipo es médicamente necesario y es un beneficio cubierto, aprobaremos la solicitud. Informaremos al proveedor y luego usted puede obtener el servicio.

Si denegamos una solicitud, se lo comunicaremos a usted y al proveedor. Usted podrá presentar una apelación si no está de acuerdo con nuestra decisión.



**PARA OBTENER UNA LISTA COMPLETA** de los servicios que no requieren referencia, consulte su Constancia de Cobertura o su Manual para Miembros.

# Cómo lidiar con la fatiga de la cuarentena

El distanciamiento social es una de las formas más eficaces de frenar la propagación del coronavirus. Mantenerse alejado ha salvado vidas.

Pero el progreso hacia la reapertura puede ser lento y tener contratiempos. Como resultado, muchos de nosotros podemos tener episodios de fatiga de cuarentena. Esto puede causar:

- Mayor irritabilidad.
- Dificultad para dormir.
- Ganas de comer más o menos de lo habitual.
- Agotamiento.
- Falta de motivación.

Para superarlo, es útil contar con algunos mecanismos de adaptación.

## Aguante un poco más

Si se siente inquieto y cansado, la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association) y otros expertos ofrecen estos consejos para hacer frente a los efectos en la salud mental de la pandemia y el aislamiento social:



**Cambie su forma de pensar.** Con el distanciamiento social, está ayudando a controlar la pandemia. Por eso, trate de concentrarse en el bien que está haciendo.

**Respire profundamente.** Cuando se sienta preocupado o molesto, tómese unos minutos para relajar el cuerpo y la mente.

**Póngase en movimiento, tanto dentro como fuera de su casa, con distanciamiento social.** El ejercicio reduce el estrés y levanta el ánimo.

**Pida ayuda a los demás.** Si no puede estar con sus seres queridos, manténgase en contacto por medio de llamadas, videochats o redes sociales. Mantenerse conectado (aunque sea de manera virtual) es aún más importante en este momento.

**Lleve un diario de gratitud.** Todos los días anote algunas cosas positivas. Cuando examine su diario, puede que le ayude a encontrar esperanza y positividad.

**Limite las noticias.** Es importante mantenerse informado. Pero las noticias constantes sobre el COVID-19 pueden alimentar sus temores. Puede recurrir a agencias de salud pública como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para obtener actualizaciones confiables ([cdc.gov](https://www.cdc.gov)).

**SI EL ESTRÉS** se vuelve abrumador, llame a su doctor. También es importante que consulte con su proveedor si se encuentra consumiendo alcohol o drogas para sobrellevar la situación. También puede llamar a Beacon Health Options, el proveedor de salud mental de la Alianza, al **855-765-9700** para obtener ayuda. Y recuerde, estos tiempos difíciles no durarán para siempre.



## La Alianza tiene el compromiso de brindarle un mejor servicio

Este año, la Alianza completó nuestra primera **Evaluación de las Necesidades de la**

**Población** (Population Needs Assessment; PNA, por sus siglas en inglés), un nuevo requisito anual del Departamento de Servicios de Cuidado de Salud (Department of Health Care Services; DHCS, por sus siglas en inglés). Es posible que recuerde que

la Alianza trabajó en una evaluación similar, llamada Evaluación de las Necesidades Grupales (Group Needs Assessment; GNA, por sus siglas en inglés), que se hacía cada cinco años. Con el nuevo requisito del DHCS, la PNA reemplazará la GNA.

El objetivo de la PNA es mejorar los resultados de salud de nuestros miembros y asegurarnos de que estamos cumpliendo con

sus necesidades identificando:

1. El estado de salud y comportamiento de los miembros.
2. La educación de salud y las necesidades culturales y lingüísticas.
3. Las disparidades de salud.
4. Huecos en servicios.

Para la planificación del informe de la PNA del 2020, analizamos los

# Cuando quedarse en casa por el COVID-19 no es seguro

Los funcionarios de salud advierten que la casa es el lugar más seguro para estar mientras el COVID-19 se propaga. Pero puede que ese no sea el caso para quienes sufren violencia doméstica.

Estar atrapado en casa con un

abusador puede hacer que el abuso empeore, y no solo el abuso físico. El abuso tiene que ver con el poder y el control. Como resultado, puede que los abusadores hagan cosas como esconder el desinfectante para manos

o amenazar con cancelar el seguro de salud. También es posible que intenten impedir que sus parejas reciban atención médica o que las aislen aún más de otras personas mediante tácticas de miedo.

## Elabore un plan

Es por esto que es muy importante tener listo un plan de seguridad si es víctima de violencia doméstica. Ese plan debe incluir cómo irse de la manera más segura posible. También debe tener la información de contacto de:

- Un vecino, amigo o pariente a quien pueda acudir ante una crisis.
- Un refugio de emergencia cercano.

Pero, tenga en cuenta lo siguiente: puede que los refugios estén llenos durante la pandemia. Por eso, es posible que tenga que dormir en un motel o en su automóvil, al menos por un tiempo.

Si se queda en casa, manténgase en contacto con amigos y familiares que lo apoyen llamándolos o mandándoles mensajes por internet, siempre y cuando sea seguro. Pedir ayuda puede aliviar parte del estrés que le causa esta situación tan difícil.

Ahora más que nunca, cuídese también a sí mismo. Intente cumplir con su rutina diaria lo más que pueda y encontrar tiempo para hacer ejercicio y dormir. Cuidarse a sí mismo puede marcar una gran diferencia en cómo se siente.



## Cuando alguien que usted conoce sufre abuso

Si algún ser querido está en una relación abusiva, es posible que usted no sea capaz de ofrecerle apoyo en persona durante la pandemia. Pero igual hay maneras en las que puede ayudar:

- Motívelos para que piensen en su propio bienestar y armen un plan de seguridad.
- Hágalos saber que el abuso nunca es culpa suya.
- Dígalos que usted está disponible para escuchar y ayudar lo más que pueda.

Fuentes: National Domestic Violence Hotline; World Health Organization

### ¿ESTÁ EN UNA RELACIÓN ABUSIVA?

Para obtener apoyo, incluida la ayuda para crear un plan de seguridad, llame a la Línea Nacional de Violencia Doméstica al **800-799-7233**. Si no puede hablar por teléfono, envíe un mensaje con la palabra **LOVEIS** al **22522**.

datos de nuestros miembros del 2019, proporcionados por el DHCS, e hicimos llamadas telefónicas informativas a algunos de ustedes para pedirles que nos ayuden completando una encuesta.

En función de sus respuestas y las conclusiones del informe de la PNA del 2020, la Alianza está desarrollando actividades de plan de acción para atender las necesidades de los miembros con respecto a programas y servicios

relacionados con la educación de salud, culturales y lingüísticos, y de mejora de la calidad. El objetivo de todo es mejorar los resultados de salud de todos los miembros de la Alianza.

La Alianza tiene el compromiso de servir a nuestros miembros y mejorar los programas y servicios. Como muestra de nuestro compromiso, compartiremos con usted nuestras conclusiones y actividades de plan de acción de la PNA del 2020 el

año próximo.

Si tiene preguntas sobre el informe de la PNA del 2020 sobre 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. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).



## El Programa para Mujeres, Bebés y Niños está abierto

El Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants & Children; WIC, por sus siglas en inglés) sigue brindando apoyo vital para la nutrición y el amamantamiento para mujeres embarazadas y en el período de posparto, bebés y niños pequeños durante la pandemia del COVID-19. El WIC brinda servicios por teléfono y a través de la carga remota de beneficios de WIC en la tarjeta de WIC para minimizar el contacto en persona y mantener seguras a las familias y al personal de la clínica. Comuníquese con su oficina local de WIC para pedir una cita o para obtener respuestas a sus preguntas sobre los servicios del WIC:

**Condado de Santa Cruz:**

831-722-7121

**Condado de Monterey:**

831-796-2888

**Condado de Merced:**

209-383-4859



## Cómo bajar la presión arterial alta

La presión arterial alta es una amenaza grave para la salud. Si la suya es demasiado alta, el doctor puede sugerirle medicamentos para ayudar a bajarla. Es muy importante tomarlos. Pero también hay cambios que puede hacer ahora mismo para ayudar a bajarla:

- ✓ **Reduzca la sal.** Intente consumir menos de 1,500 miligramos de sodio por día. ¿Cuánto es eso? En  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal de mesa hay 1,725 miligramos de sodio.
- ✓ **Haga actividad física.** El ejercicio regular puede ayudar a bajar la presión arterial. Pregúntele a su doctor cuánto es adecuado para usted.
- ✓ **Limite el consumo de alcohol.** Los expertos en salud sugieren no más de un trago al día para las mujeres y dos para los hombres.
- ✓ **No fume.** Fumar aumenta la presión arterial, entre sus muchos otros riesgos para la salud. Su doctor puede ayudarle a dejar.

Estas son otras medidas que puede tomar para controlar su presión arterial:

- **Conozca sus valores.** Para la mayoría de las personas, la presión arterial normal es inferior a 120/80 mm Hg. Pregúntele a su doctor cuáles deberían ser sus valores.
- **Contrólesela regularmente.** Muchas farmacias tienen máquinas para medirse la presión arterial. O puede comprar un monitor de presión arterial para usar en casa. Si su presión arterial suele ser alta, hable con su doctor.
- **Lleve un registro.** Escriba las lecturas de la presión arterial en un diario o lleve un registro con su teléfono. Usted y su doctor pueden revisar los patrones juntos.

Cuando controla su presión arterial, también reduce el riesgo de tener un ataque al corazón, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud graves.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung and Blood Institute

**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

Quality and Health Programs Supervisors

Quality and Health Programs Manager

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

Erin Huang

Desirre Herrera  
and Mao Moua

Deborah Pineda