



La Vida **Saludable**

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



Septiembre 2024 | VOLUMEN 30, NÚMERO 3

Protéjase y proteja a su familia esta temporada de la gripe

La temporada de la gripe abarca desde septiembre hasta mayo. La mejor manera de protegerse y proteger a su familia es vacunarse contra la gripe temprano, antes de que la gripe comience a propagarse en su comunidad.

La vacuna contra la gripe puede ayudar a prevenir enfermedades graves que se producen a partir de la gripe. Las personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones graves de la gripe son:

- Niños pequeños.
- Personas embarazadas.
- Personas con ciertas condiciones crónicas de salud, como asma, diabetes y enfermedades del corazón o pulmonares.
- Personas de 65 años o más.

Vacunarse contra la gripe es gratis y fácil. Cualquier persona a partir de los 6 meses de vida puede recibir esta vacuna todos los años. Los niños pueden recibirla de su doctor. Los adultos tienen la opción de recibir la vacuna contra la gripe en una farmacia sin necesidad de una referencia.



Para obtener más información, visite www.thealliance.health/es/flu.

¡Los miembros de la Alianza de 7 a 24 meses de vida que reciban sus dos dosis de la vacuna contra la gripe entre septiembre del 2024 y mayo del 2025

participarán en un sorteo mensual para poder ganar una **tarjeta de regalo de Target de \$100!**

Consulte al **doctor**

Lo que debe saber sobre las vacunas para niños

El Dr. Omar Guzmán es el Director de Equidad en Salud de Central California Alliance for Health. Nació y se crió en el Valle Central, y está certificado por la junta como doctor especialista en casos de emergencia.

¿Son seguras las vacunas para mi hijo?

Sí, son seguras. Cada año millones de niños reciben vacunas de manera segura. Como doctor de servicio de emergencias, veo enfermedades más graves en los niños que no recibieron vacunas que en los que tuvieron reacciones raras a una vacuna. Me

entristece cuando un bebé enfermo llega a la sala de emergencias en medio de la noche. Pero es mucho peor cuando el niño no está protegido por las vacunas. Las vacunas protegen a los niños de muchas enfermedades. Algunas de ellas pueden ser especialmente peligrosas para los niños pequeños.

tienen antígenos, pero solo una pequeña cantidad. Los bebés están expuestos a más antígenos en su entorno diario. Por lo tanto, las vacunas nunca podrían sobrecargar el sistema inmunitario del bebé.

¿Por qué las vacunas se empiezan a administrar a una edad tan temprana?

Los niños más pequeños tienen el mayor riesgo de sufrir complicaciones, ser hospitalizados o morir a causa de enfermedades prevenibles. Los niños pueden desarrollar sistemas inmunitarios fuertes a partir de las vacunas y estar protegidos de enfermedades graves. En el trabajo, cuando llega un niño enfermo, trato de hacer lo que es mejor para él como doctor. Sin embargo, en casa, soy papá y escuchar a mis hijos llorar me rompe el corazón. Todos mis seis hijos recibieron sus vacunas, así que entiendo lo difícil que puede ser como padre llevar a un bebé a vacunarse tan temprano en la vida, pero también entiendo por qué es tan importante.

¿Cuáles son los efectos secundarios de las vacunas?

Los efectos secundarios habituales que vemos son leves, como fiebre baja, irritabilidad o dolor en el lugar de administración de la vacuna. Estos efectos secundarios suelen durar unos días y desaparecen por sí solos.

¿Las vacunas pueden sobrecargar el sistema inmunitario de mi bebé?

No. Los bebés están expuestos a miles de gérmenes todos los días después de nacer. Los gérmenes contienen antígenos que hacen que el sistema inmunitario del bebé comience a protegerlos. Las vacunas también





¿Qué piensa de postergar algunas vacunas o de seguir un calendario de vacunación no estándar?

Puede parecer que son muchas las vacunas, pero el calendario de vacuna es así por un motivo.

Este le brinda a su bebé la mayor protección cuando está expuesto al mayor riesgo. Postergar las vacunas deja a su bebé sin protección.



La Alianza creó un Mapa de Bienestar Infantil para ayudarle a recordar las citas de su bebé. Puede consultarlo en www.thealliance.health/es/infant-wellness-map. Para solicitar una copia impresa del Mapa de Bienestar Infantil, puede llamar al **800-700-3874, ext. 5580**.

También tenemos recompensas por seguir el cronograma de chequeos de su bebé. Obtenga más información en www.thealliance.health/es/healthrewards/.



Qué debe saber sobre las medicinas recetadas

Si es miembro de Medi-Cal, las medicinas recetadas que surta en una farmacia están cubiertas por Medi-Cal Rx, no por la Alianza. Para averiguar si una medicina está cubierta, llame al **800-977-2273** (TTY: Marque **711**) o visite www.medi-calrx.dhcs.ca.gov.

Si es miembro de IHSS, los servicios de farmacia están a cargo de MedImpact. Puede consultar la lista de medicinas cubiertas en www.thealliance.health/es/prescriptions. Para pedir una copia por correo, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**). También puede llamar a Servicios para Miembros si tiene preguntas sobre un medicamento.

Medicinas administradas en un consultorio médico o clínica

Se consideran medicamentos administrados por el doctor (physician-administered drugs; PAD, por sus siglas en inglés). Puede consultar la lista de medicamentos cubiertos y cualquier cambio en la lista en www.thealliance.health/es/prescriptions. Si desea recibir una copia por correo, comuníquese con Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**).

Programa Mamás Saludables y Bebés Sanos

Beneficios destacados

El Programa *Mamás Saludables y Bebés Sanos* (*Healthy Moms and Healthy Babies Program*; HMHB, por sus siglas en inglés) de la Alianza ayuda a las mujeres embarazadas a recibir cuidado prenatal y de posparto a tiempo. El Programa HMHB también le brinda educación para ayudarle a tener un embarazo saludable.

Los educadores de salud de la Alianza se comunican con las miembros inscritas en el Programa HMHB. Estos brindan información sobre una variedad de temas, que incluyen la salud prenatal y posparto, la lactancia materna, el cuidado pediátrico y la crianza.

¡Obtenga recompensas de salud!

La Alianza ofrece a las miembros recompensas de salud por visitar al doctor para recibir cuidado prenatal y de postparto. Las miembros de la Alianza que visiten a su doctor en las primeras 13 semanas de embarazo participan en un sorteo en el que pueden ganar una **tarjeta de regalo de Target de \$50**. Las

miembros que visiten a su doctor entre la primera y la doceava semana después de tener a su bebé recibirán una **tarjeta de regalo de Target de \$25**.

Una vez que nace su bebé, la Alianza también ofrece recompensas de salud por llevar a su bebé al doctor para los chequeos regulares. Para obtener más información sobre las recompensas de salud disponibles para usted y su bebé, visite www.thealliance.health/es/healthrewards/ o llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: Marque 711).

Recursos comunitarios

La Alianza también ofrece a las personas embarazadas y en el período posparto, que son miembros, información sobre recursos de la comunidad, incluido el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (*Women, Infants and Children*; WIC, por sus siglas en inglés). El objetivo del Programa WIC es brindar educación sobre nutrición para ayudar a las personas embarazadas o que acaban de tener un bebé y niños de hasta 5 años. Para obtener más información sobre el Programa WIC, visite www.myfamily.wic.ca.gov o llame al **800-852-5770**.

¡Nuestro equipo de extensión de Su Salud Importa (*Your Health Matters*; YHM, por sus siglas en inglés) asistirá a eventos comunitarios en su área! El personal de la Alianza puede ayudarle a conocer los beneficios de Medi-Cal, los servicios de la Alianza y sus organizaciones locales en persona. Consulte nuestro calendario de eventos en www.thealliance.health/es/communityevents.

Salud del corazón y estatinas

Las estatinas son un tipo de medicamento que trata los niveles altos de colesterol. Estas también reducen el riesgo de sufrir un ataque al corazón y un accidente cerebrovascular. Algunos ejemplos de estatinas son atorvastatina (Lipitor), rosuvastatina (Crestor) y simvastatina (Zocor).

Las estatinas pueden ayudar a las personas que:

- Tienen diagnosticada una enfermedad cardíaca.
- Tuvieron un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.
- Tienen un stent.
- Tienen placa en el cuerpo.

Las estatinas también se recomiendan para personas que pueden estar en riesgo de padecer otras condiciones. Algunos ejemplos son los antecedentes familiares de colesterol alto, las enfermedades cardíacas o la diabetes.

Los efectos secundarios más comunes de tomar estatinas son dolor y debilidad muscular. Sin embargo, las estatinas no siempre son el motivo detrás del dolor muscular. Si siente dolor y debilidad muscular, informe a su doctor. Este podría pedirle que deje de tomar el medicamento durante un mes para ver si el dolor desaparece. O podría cambiarle a otra estatina o modificar la dosis.

Consulte primero a su doctor antes de hacer cualquier cambio en su medicamento. No deje de tomar su medicamento a menos que el doctor se lo indique. Es importante que tome el medicamento con estatina según las indicaciones de su doctor.

Preste atención a las advertencias que acompañan el medicamento. Ciertos medicamentos, e incluso el jugo de toronja, pueden afectar al funcionamiento de las estatinas. Informe siempre a su doctor si empieza a tomar un medicamento nuevo.



Servicios de interpretación del Lenguaje de Señas Americano de la Alianza

¿Sabía que la Alianza ofrece servicios de Lenguaje de Señas Americano (American Sign Language; ASL, por sus siglas en inglés) a los miembros que son sordos o tienen problemas auditivos?

Trabajamos mucho para garantizar que los miembros de la Alianza puedan comunicarse con su proveedor de cuidado primario (primary care provider; PCP, por sus siglas en inglés) sobre sus necesidades de cuidado de la salud. Podemos ayudar a coordinar sus citas médicas de modo que haya un intérprete de ASL presente.

Para obtener más información sobre los servicios de interpretación del ASL de la Alianza, llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: Marque **711**).

Vida sana con diabetes

La diabetes es una condición crónica que afecta la manera en que el cuerpo transforma los alimentos en energía. Con la diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla tan bien como debería.

La diabetes no es algo que desaparezca por sí sola. Puede llevar una vida saludable con diabetes. Estas son algunas de las cosas que puede hacer.

Vea a su doctor regularmente. Tendrá que hacerse chequeos con su doctor de forma regular. El doctor revisará su progreso y ajustará el cuidado si es necesario. Asegúrese de asistir a las citas.

Tenemos servicios de transporte para que los utilice si necesita ayuda para ir a sus citas médicas. Llámenos al menos cinco días hábiles antes de su cita al **800-700-3874, ext. 5577**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.

Siga las instrucciones que le dé su doctor para controlar la diabetes. Esto incluye tomar medicamentos que el doctor le recete para el control de la diabetes.

Adopte un estilo de vida saludable. Estos hábitos pueden ayudarle a llevar un estilo de vida saludable:

- Mantener un peso saludable.
- Coma alimentos saludables.
- Manténgase activo.

Aprenda a manejar la diabetes y obtenga apoyo. Nuestros servicios de Manejo de Cuidado pueden ayudarle a asegurarse de que comprenda su

diagnóstico y tenga todo lo que necesita para comenzar a manejarlo. Llame al **800-700-3874, ext. 5512**.

Ofrecemos el Programa *Viva Mejor con Diabetes* (*Live Better with Diabetes Program*; LBD, por sus siglas en inglés),

en el cual aprenderá sobre alimentación saludable, cómo mantenerse activo, mejorar su calidad de vida y más. Para inscribirse u obtener más información sobre nuestro taller de seis semanas, llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**.





Mujeres: Háganse exámenes de detección del cáncer de mama

La prueba para la detección del cáncer de mama también se denomina mamografía. Los doctores han estudiado con qué frecuencia la mujer debe hacerse pruebas para la detección del cáncer de mama. Estos estudios muestran que las mujeres que tienen entre 40 y 74 años deben realizarse una prueba de detección cada dos años.

Si es menor de 40 años o mayor de 75, hable con su doctor y pregúntele cuál es su recomendación.

Por qué son importantes las pruebas de detección

Hacerse una prueba para la detección del cáncer de mama es muy importante porque el cáncer puede aparecer con mucha rapidez. Este tipo de cáncer se puede tratar si se detecta temprano. Hacerse una prueba de detección con una frecuencia menor a cada dos años podría hacer que no se detecte el cáncer de mama si aparece. Esto hace que sea más difícil tratarlo.

Si se hizo una prueba para la detección del cáncer de mama en los últimos dos años, pero siente un bulto en la mama o tiene alguna otra inquietud, hable con su doctor de inmediato. Este le indicará si debe hacerse la prueba de detección nuevamente.

Hable hoy mismo con su doctor sobre la prueba para la detección del cáncer de mama. Si tiene dificultades para ver a su doctor o hacerse una prueba de detección, llame a nuestro departamento de Servicios para Miembros al **800-700-3874**. Podemos ayudarle a programar su prueba para la detección del cáncer de mama.

Para obtener más información sobre cómo la prueba para la detección del cáncer de mama salva vidas, visite www.thealliance.health/es/breast-cancer-screening-saves-lives.

Ayude a su hijo a tener un peso saludable

Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil

Uno de cada cinco niños en los Estados Unidos es obeso. La obesidad infantil pone a los niños en riesgo de sufrir problemas de salud, 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 a su familia a hacer cambios saludables juntos.

Formas de estar más saludable

Dar pequeños pasos como familia puede ayudar a su hijo a mantener un peso saludable. A continuación, encontrará algunas ideas para que su familia, esto incluye a todos los miembros, esté más saludable.

- **Manténgase activo.** Camine por el vecindario, dé un paseo en bicicleta o juegue en el exterior.
- **Limite el tiempo frente a la pantalla.** Limite el tiempo adicional frente a las pantallas (como jugar a videojuegos o ver televisión) a dos horas por día o menos.
- **Prepare comidas saludables.** Compre y sirva más verduras, frutas y alimentos integrales.

Recompensas y programas

La Alianza ofrece el Programa *Peso Sano de por Vida* (*Healthy Weight for Life Program*; HWL, por sus siglas en inglés). Este programa es para niños y adolescentes de 2 a 18 años que desean alcanzar un peso saludable. El Programa *Peso Sano de por Vida* 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 puede referir a su hijo al programa si cree que lo necesita.

¡También ofrecemos apoyo a los adultos que desean alcanzar un peso saludable! Los miembros de 19 años o más pueden unirse a nuestro programa de control del peso para adultos.

¿Tiene preguntas? Para obtener información sobre nuestros programas de salud, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580** o visite www.thealliance.health/es/health-and-wellness.



¡La Alianza envía mensajes de texto a los miembros cuando es momento de renovar su Medi-Cal! Es posible que reciba un mensaje de texto de nuestra parte.



En todas las etapas de la vida.
Para cualquier condición médica.

De confianza; cuidado de salud de Medi-Cal sin costo ofrecido por un equipo local que le entiende.

The Alliance: su aliado en ser su versión más 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 o 800-700-3874, ext. 5508, sitio web www.thealliance.health/es.

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.

Communications Project Specialist
Quality and Health Programs Supervisor

Randi Motson
Ivonne Muñoz

www.thealliance.health/es

2024 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.