



LA VIDA

JUNIO 2019

Volumen 25, Número 2

SALUDABLE

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

Adelántese al inicio del año escolar

Agregue las
vacunas a su lista
de pendientes

¿YA TIENE SU NIÑO TODAS LAS VACUNAS QUE SE REQUIEREN PARA EMPEZAR EL AÑO ESCOLAR?



Preescolar

Jardín de niños (o Kinder)

Séptimo grado (7° grado)



**¡Pregúntele a su doctor ahora para que su niño
no pierda ningún día de escuela!**

www.shotsforschool.org/espanol



El año escolar terminó, pero piense en el año pasado. ¿Recuerda las semanas previas al inicio del año escolar? ¿Le sorprendió saber que su hijo no podía comenzar la escuela sin ciertas vacunas? ¿Estuvo pegado al teléfono llamando al médico de su hijo la semana, o el día, antes del inicio de clases, esperando para obtener una cita para vacunar a su hijo? ¿O tal vez el médico se quedó sin citas, y su hijo tuvo que perderse el primer día de clases?

No vuelva a pasar por lo mismo. Adelántese al inicio del año escolar. Si no está seguro de si su hijo debe vacunarse, o si no ha recibido una notificación de la escuela de su hijo, es mejor que llame al médico de su hijo para programar una cita. Su hijo deberá vacunarse, comenzando desde el preescolar, durante toda su trayectoria educativa.

A partir de 2016, los padres ya no pueden presentar una exención de vacunación para que sus hijos ingresen a la escuela.

¡Nuevos requisitos escolares para 2019!

- **Jardín de niños (o kinder):** Además de la vacuna contra la poliomielitis, la Tdap, la hepatitis B y la triple viral, se necesita una vacuna adicional contra la varicela para ingresar al kinder.
- **Séptimo grado:** Además de todas las vacunas mencionadas, se exige la Tdap y un comprobante de vacuna contra la varicela para comenzar el 7.º grado.

Para obtener más información y recursos, visite shotsforschool.org/espanol.

Aviso importante

Servicios para Miembros no estará disponible día y horario que se detallan a continuación debido a una reunión empresarial:

- 12 de septiembre de 2019, de 12:30 p.m. a 4:15 p.m.

Estamos comprometidos con su satisfacción

Queremos que esté satisfecho con su cuidado de salud y con nuestro servicio. Pero a veces es posible que no se sienta satisfecho. Si ese es el caso, queremos saberlo.

Si no está satisfecho con un proveedor o con el consultorio del proveedor, es mejor hablar con ellos primero. Deje que alguien del personal del consultorio sepa lo que sucedió. Pídale ayuda para solucionar el problema.

Lo mismo ocurre si no está satisfecho con su experiencia en un hospital u otro centro. Pida hablar con un miembro del personal de enfermería, trabajador social o defensor del paciente.

Si recibe una factura por servicios cubiertos por la Alianza, llame al

departamento de facturación al número que figura en el estado de cuenta. Indíqueles qué seguro tiene (la Alianza) y pídeles que nos envíen la factura.

Puede presentar una queja ante nosotros si no está satisfecho con lo siguiente:

- El cuidado que le brinda su médico o cómo fue tratado en el consultorio
- No recibe el cuidado que necesita
- Los servicios que recibe de parte de la Alianza

Hay otros motivos por los que puede presentar una queja ante nosotros. Estos

figuran en el Manual para Miembros.

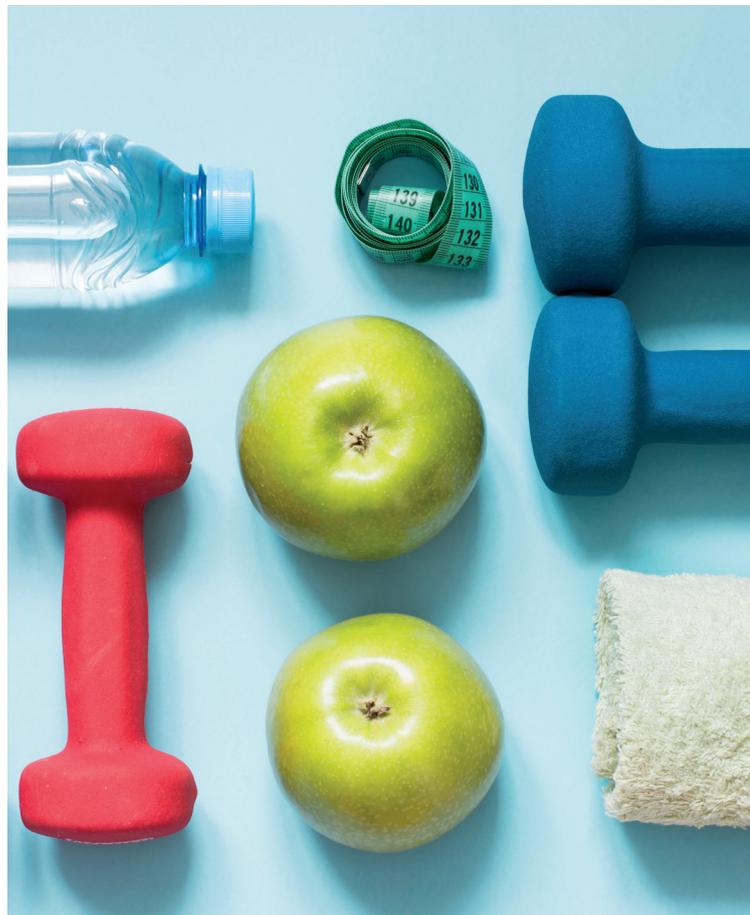
Puede presentarnos una apelación si no está satisfecho con lo siguiente:

- Una decisión que hemos tomado de cambiar o denegar servicios. Esto se puede hacer por escrito o a través de nuestro sitio web, como se indica a continuación.

Una vez que nos comunique su queja o apelación, iniciaremos una investigación. Haremos todo lo posible para ayudarlo. Si todavía está insatisfecho después de que tratemos de resolver su caso, le diremos qué medidas puede tomar a continuación.

SI PREFIERE *hablarnos sobre el problema, estamos para ayudarlo. Llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al (800) 700-3874. También puede presentar una queja o apelación por escrito a través de nuestro sitio web, www.ccah-alliance.org/miembros.html. Haga clic en "Formulario de quejas".*





Inscríbese en un taller del Programa Tomando Control de Su Salud

La Alianza ofrece talleres gratuitos del Programa Tomando Control de Su Salud (Healthier Living Program; HLP, por sus siglas en inglés) cerca de usted. Los talleres del HLP son sesiones de salud y bienestar en las cuales los miembros aprenden cómo controlar el dolor, el cansancio extremo, el estrés, la ansiedad y la falta de sueño. Los miembros también aprenden sobre alimentación saludable, actividad física, mejorar la calidad de vida y establecimiento de relaciones.

Las opiniones de nuestros miembros acerca de los talleres del HLP:

“Me ayudó a aprender cómo cuidarme mejor”.

“Lo que disfruté de este taller es saber que no estoy solo”.

“Me gustó tener un lugar al cual recurrir donde otros tuvieran las mismas inquietudes que yo”.

“Este taller fue maravilloso; me encantó todo”.

La Alianza lo invita a participar de un taller de HLP. Llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **(800) 700-3874, ext. 5580** para inscribirse en un taller cerca de usted.

Su parto importa

CONOZCA SUS OPCIONES PARA DAR A LUZ

¿Sabía que los hospitales están haciendo más cesáreas que nunca? En muchos casos, las cesáreas salvan vidas y son necesarias. Sin embargo, algunos hospitales realizan más cesáreas que otros, incluso cuando podrían haberse evitado. Esto es importante porque tener una cesárea puede aumentar el riesgo de complicaciones, como infecciones y hemorragias graves. Además, es una cirugía de complejidad, y la madre puede tardar más en curarse.

Es su parto. Hable con su médico, miembro del personal de enfermería, partera y familiares. Hágalos saber que solo desea una cesárea si es absolutamente necesario. Pregunte cómo pueden trabajar juntos para reducir sus posibilidades de que le realicen una cesárea.

mybirthmatters.org

Hable con su médico, miembro del personal de enfermería, partera y familiares.

Hágalos saber que solo desea una cesárea si es absolutamente necesario.

#MyBirthMatters

Su opinión importa. Ocuparse con anticipación, puede marcar una gran diferencia para usted y para su bebé. Infórmese. Hable con su equipo de cuidado de salud hoy mismo.

Para obtener más información, visite cmqcc.org/es/my-birth-matters.

Cómo buscar las farmacias de la red en el sitio web

Paso 1:

Ingresa en el Directorio de Proveedores de la Alianza en el sitio web haciendo clic en “Encuentre un doctor” en www.ccah-alliance.org/miembros.html, haga clic en “Cambiar a Español” y después elija un plan médico (Medi-Cal o IHSS). Siga los enlaces o agregue esta dirección a su lista de favoritos:

● <https://provider.portal.ccah-alliance.org/providerdirectory/>



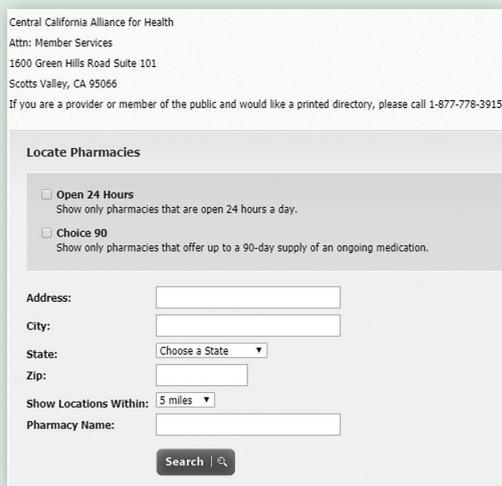
Paso 2:

Haga clic en “Búsqueda de farmacias de MedImpact” (MedImpact Pharmacy Search).



Paso 3:

Ingresa su dirección y seleccione la distancia que desea recorrer hasta una farmacia; luego, haga clic en “Search” (Buscar). El sitio web sólo está disponible en inglés. Se han proporcionado instrucciones en español para ayudarlo a navegar el sitio web.



Paso 4:

Los resultados de la búsqueda mostrarán todas las farmacias según la información que haya ingresado. Elija su nueva farmacia de esta lista.

¿ESTÁ BUSCANDO UNA NUEVA FARMACIA? Siga los cuatro sencillos pasos que se enumeran más arriba para conocer sus opciones. También puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros de la Alianza al **(800) 700-3874, ext. 5508** y lo ayudarán a encontrar una farmacia dentro de su área.

Las mejores prácticas para tomar medicamentos

Tomar los medicamentos según las indicaciones de su médico es una forma importante de mantenerse saludable. Es importante tomar los medicamentos a tiempo y en las cantidades indicadas para obtener los mejores resultados. Es posible que

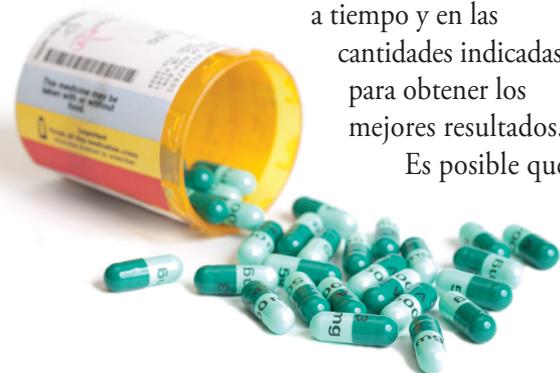
muchos medicamentos no tengan efectos que pueda sentir de inmediato, pero tenga en cuenta que igual es importante tomarlos con regularidad para lograr un beneficio a largo plazo.

Consulte con su médico antes de dejar de tomar un medicamento. Si siente algún efecto secundario, llame al consultorio de su médico. Ellos pueden ayudarlo a saber qué hacer a continuación. También puede consultar a su farmacéutico local si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos que le recetaron.

Algunas formas útiles de recordar que

debe tomar sus medicamentos son las siguientes:

- Haga una tabla de medicamentos o un calendario donde pueda marcar los medicamentos que ha tomado diaria, semanal o mensualmente.
- Ponga sus medicamentos en un pastillero semanal. Antes de que comience la semana, ponga todos sus medicamentos diarios en el pastillero para cada día.
- Ponga sus medicamentos junto a algo que haga o vea todos los días. Por ejemplo, ponga el frasco del medicamento al lado de su cepillo de dientes, cafetera, etc.



Cambios en el formulario

NOMBRE DE LA MEDICINA	SE USA PARA	ACCIÓN
Cyclosporine modified solution, Mycophenolate mofetil suspension	Profilaxis de rechazo de trasplantes	Agregado al formulario para niños menores de 12 años
Xatmep, Cyclosporine modified solution	Cáncer, psoriasis, artritis reumatoide	Agregado al formulario para niños menores de 12 años
Heparin, Heparin flush, Lovenox	Anticoagulación	Agregado al formulario
Nexplanon implant	Anticoncepción	Agregado
Methergine (marca)	Hemorragia uterina después del parto	Agregado
Climara (parche semanal de estradiol), Yuvafem and generic estradiol vaginal tablet	Síntomas de la menopausia	Agregado
Premarin cream	Adherencia labial (en bebés y niños muy pequeños)	Agregado para pacientes menores de 3 años
Fyavolv	Anticoncepción	Requiere autorización previa
Diclofenac-misoprostol, Meclofenamate	Dolor	Requiere autorización previa
Trospium ER (cápsula)	Vejiga hiperactiva	Requiere autorización previa
Oxytrol for Women patch	Vejiga hiperactiva	Agregado
Potassium citrate-citric acid, sodium citrate-citric acid	Modificación del pH urinario	Agregado
Butalbital/acetaminophen 50/325mg tablet, Butalbital/acetaminophen/caffeine 50/325/40mg tablet	Migrañas	Nuevo límite de cantidad
Nalocet	Dolor	Eliminado del formulario



Cómo controlar de manera segura y eficaz el dolor agudo y crónico

¿Cuál es la diferencia entre el dolor agudo y el dolor crónico? ¿No es todo el dolor igual? Aunque no lo crea, ¡son muy diferentes! El dolor agudo usualmente ocurre repentinamente y tiene una causa conocida como una lesión, cirugía o infección. Es posible que haya tenido dolor agudo, por ejemplo, por la extracción de una muela de juicio, la extirpación del apéndice o la fractura de un brazo. El dolor agudo desaparece a medida que el cuerpo sana. El dolor crónico, por el contrario, puede durar semanas o meses, más allá del tiempo normal de recuperación. El control eficaz del dolor no siempre significa

eliminar el dolor por completo. El control eficaz del dolor permite que el cuerpo y la mente se curen.

Medicamentos recetados

Una de las muchas opciones para tratar el dolor agudo intenso son los opioides recetados (como la hidrocodona, la oxycodona, la codeína y la morfina).

Los médicos generalmente los recetan después de una cirugía o lesión, o por determinados problemas de salud. Si bien estos medicamentos pueden calmar el dolor por poco tiempo, conllevan graves riesgos. Puede volverse adicto a los

medicamentos o morir por una sobredosis si los toma durante un tiempo prolongado, en dosis altas o con otros medicamentos fuertes.

Hay muy poca evidencia de que los opioides recetados controlen correctamente el dolor crónico. Estos medicamentos generalmente no quitan todo el dolor. Al principio, pueden ayudar a calmar el dolor, pero, con el tiempo, también pueden empeorarlo y hacer que usted sea más sensible al dolor. Su estado mental y físico puede empeorar si los toma durante mucho tiempo. Cómo le afectan estos medicamentos depende de su situación particular.

Otras opciones para calmar el dolor

La buena noticia es que hay muchas maneras de calmar el dolor que no implican opioides recetados. Estos tratamientos pueden funcionar mejor y tener menos riesgos y efectos secundarios.

La Alianza cubre muchas otras opciones que pueden ayudarlo a calmar el dolor:

- ▶ Otros analgésicos de venta libre, como el paracetamol (Tylenol), el ibuprofeno (Advil, Motrin) o el naproxeno
- ▶ Fisioterapia y ejercicio
- ▶ Almohadillas de frío o calor
- ▶ Parches Lidocaine® o Icy-Hot
- ▶ Acupuntura o quiropraxia
- ▶ Sesiones con un consejero para aprender maneras de modificar los desencadenantes del dolor y el estrés
- ▶ Aprendizaje de técnicas de relajación o meditación
- ▶ Otros medicamentos no opioides que también se usan contra la depresión o las convulsiones, que pueden ayudarlo

Al agregar otras opciones de control del dolor a su rutina diaria, es posible que pueda tomar una menor dosis de medicamentos para aliviar el dolor.

Pregúntele a su médico cuáles serían las mejores para usted para mantenerse seguro y saludable.

¿Ha oído hablar de la prediabetes?

Datos importantes que debe saber

Lo más probable es que conozca a alguien con diabetes tipo 2. Es la forma más común de diabetes: millones de estadounidenses la tienen. Pero ¿ha oído hablar de algo llamado “prediabetes”?

Es una enfermedad que también afecta a millones de estadounidenses y que todos deberían conocer.

A continuación se detallan tres cosas que debe saber sobre la prediabetes:

1. No es lo mismo que la diabetes, todavía. La prediabetes es una advertencia seria de que la diabetes tipo 2 está en camino. Si le informan que tiene prediabetes, significa que su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diabetes tipo 2. Pero si su nivel de glucosa continúa subiendo, y no toma medidas para bajarla, probablemente usted desarrollará diabetes tipo 2.

2. Podría tenerla, pero no saberlo. La prediabetes no genera síntomas que le adviertan sobre la enfermedad. La única manera de saber con seguridad es hablar con su médico para que le midan el nivel de azúcar en la sangre.

Es posible que su médico le recomiende que se haga una prueba para detectar la enfermedad si tiene 45 años o más. Incluso si tiene menos de 45 años, es posible que su médico también quiera que se haga la prueba si tiene sobrepeso y otros factores de riesgo. Estos otros factores de riesgo incluyen tener antecedentes familiares de diabetes; ser de ascendencia afroamericana, asiática americana o hispana/latina; tener la presión arterial alta; o no ser físicamente activo.

3. Los pequeños pasos pueden hacer mucho para revertirla. La buena noticia es que los cambios en su estilo de vida a menudo pueden revertir la prediabetes. Bajar de peso, hacer ejercicio periódico y comer menos grasas y calorías puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

La Alianza ofrece clases educativas sobre diabetes y prediabetes para todas las edades. Allí puede aprender herramientas para prevenir la diabetes o mantenerla bajo control. Los temas cubiertos incluyen cómo comer los alimentos correctos, ser más activo y



PUEDA LLAMAR a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al (800) 700-3874, ext. 5580 para obtener más información.



reducir los niveles de estrés. También aprenderá cómo medir su nivel de azúcar en la sangre y usar medicamentos, si es necesario. La educación se proporciona en entornos individuales y grupales. Los miembros con otra cobertura médica deben usar todos los beneficios provistos a través de su seguro principal antes de usar los beneficios de la Alianza.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases



Cómo hablar con su proveedor de cuidado primario

Cuando se trata de cuidado de salud, los pacientes juegan un papel importante. Tener una buena comunicación con su proveedor de cuidado primario es una parte importante del cuidado de su salud.

La comunicación clara y honesta entre usted y su proveedor de cuidado primario puede ayudarlos a ambos a establecer un vínculo seguro. Esto

significa que puede expresar sus inquietudes y tomar decisiones informadas sobre el cuidado de su salud.

Sabemos que hablar con su proveedor de cuidado primario no siempre es fácil. A continuación, se incluyen algunos ejemplos de preguntas para hacerle a su proveedor de cuidado primario si tiene inquietudes de salud durante su consulta.

Pregunta	Ejemplo
¿Qué estoy viendo o sintiendo que quiero que el proveedor de cuidado primario evalúe?	Me duele el oído izquierdo cada vez que me sueno la nariz.
¿Cuándo comenzó?	Comenzó hace una semana, cuando me resfrié.
¿Qué lo mejora o empeora?	Empeora cuando me sueno la nariz y me siento mejor en la mañana después de ducharme.
¿Qué preguntas tengo y qué me preocupa?	¿Cuándo comenzaré a sentirme mejor? ¿El medicamento tiene algún efecto secundario?

Otros consejos

- ▶ Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando.
- ▶ Para apoyo, considere pedirle a un amigo o familiar que lo acompañe.
- ▶ Si tiene alguna necesidad médica, como acceso para silla de ruedas o necesita asistencia con el idioma o servicios de interpretación, infórmese al personal del consultorio.
- ▶ Pregunte cuál es la política del consultorio si falta a una cita.

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
Health Programs Supervisors
Health Programs Manager

Erin Huang
Desirre Herrera
and Mao Moua
Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org