



# LA VIDA

SEPTIEMBRE 2019

Volumen 25, Número 3

## SALUDABLE

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

### Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre Obesidad Infantil



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 del Mes Nacional de Concientización sobre Obesidad Infantil, la Alianza alienta a su familia a hacer juntos cambios saludables en el estilo de vida.

● **Pónganse activo al aire libre.** Camine por el vecindario, dé un paseo en bicicleta o juegue al baloncesto en el parque.

● **Limite el tiempo frente a la pantalla.**

Evite que el tiempo frente a la pantalla (pasar tiempo frente a la computadora, el teléfono celular, mirar televisión o jugar a videojuegos) sea de dos horas por día o más.

● **Prepare comidas saludables.** Compre y sirva más verduras, frutas y alimentos integrales.

Hacer pequeños cambios como familia puede ayudar a su hijo a mantener un peso saludable.

La Alianza ofrece el programa *Peso Sano de por Vida (Healthy Weight for Life program)*. Este 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 aprender nuevas formas de apoyar a su hijo y hacer cambios saludables 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.

Fuente: [healthfinder.gov/NHO/SeptemberToolkit.aspx](http://healthfinder.gov/NHO/SeptemberToolkit.aspx)

### ¿Está preparado para un apagón de energía eléctrica por motivos de seguridad pública?

Durante la época de incendios forestales de California, es posible que se interrumpan todas las líneas eléctricas que atraviesan áreas de amenazas elevadas de incendios y de esta forma ayudar a reducir los incendios. Para obtener más información y asegurarse de que está bien preparado para un apagón de energía eléctrica, visite [www.pge.com](http://www.pge.com) o llame de manera gratuita a PG&E al (866) 743-6589.

## ¡Hágase oír!

La Alianza ofrece varias maneras diferentes para que los miembros como usted nos digan si hacemos bien las cosas y cómo podemos mejorar. Una es a través de nuestras reuniones del Grupo Asesor de Servicios para Miembros.

Algunas de las personas que van a esta reunión 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. La Alianza utilizará esta información para ayudarnos a 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 (4) reuniones al año. Las reuniones se hacen en nuestras oficinas en los condados de Santa Cruz, Merced y Monterey. Como participante del grupo asesor, puede obtener \$50 por ir a cada reunión.

Si quiere más información o una solicitud para unirse, llame al (800) 700-3874, ext. 5567 o visite nuestro sitio web en [www.ccah-alliance.org/boardmeeting.html](http://www.ccah-alliance.org/boardmeeting.html).



## ¿Sabía que...?

Casi el **40%** de las medicinas vendidas a los pacientes no se utilizan.

Más del **70%** de las personas que toman medicinas para el dolor que no las obtuvieron de un doctor, las consiguieron de familiares o amigos.



La sobredosis por medicinas es la principal causa de muerte accidental en los Estados Unidos.



Las medicinas para humanos son la principal causa de intoxicación en mascotas.

## Cómo mantener sus medicinas seguras

### ¿Qué puede hacer?

- Conserve todas las medicinas en los envases originales en que vinieron.
- Guarde las medicinas en una caja **cerrada**, en una bolsa **cerrada** o en un cajón **cerrado con llave**, a salvo y lejos del alcance de los niños y las mascotas. Puede comprar envases con cierre en su farmacia local, tiendas minoristas o en línea.
- **Nunca** comparta medicinas recetadas con nadie. Es ilegal y puede ser mortal.
- Cuando las medicinas ya no sean necesarias o no desee

tomarlas, o si están vencidas, **deshágase de ellas** lo antes posible.

- No tire las medicinas en el lavabo o el inodoro.

### Cómo desechar las medicinas de forma segura

**Primera opción:** Busque un lugar de recolección de medicinas cerca de usted. ¡Podemos ayudarle! Visite [www.ccah-alliance.org/drugas.html](http://www.ccah-alliance.org/drugas.html) y busque en "Quick Reference Guides" (Guías de consulta rápida).

**Segunda opción:** Pida un sobre gratuito prepagado del Consejo Nacional de Seguridad para poner sus medicinas y enviarlas por correo en cualquier oficina de correo. Visite: [safety.nsc.org/stop-everyday-killers-supplies](http://safety.nsc.org/stop-everyday-killers-supplies).

**Tercera opción:** Tire sus medicinas en su casa usando un kit de desecho sin costo de una farmacia o siga las instrucciones de este sitio web: [epa.gov/sites/production/files/2015-06/documents/how-to-dispose-medicines.pdf](http://epa.gov/sites/production/files/2015-06/documents/how-to-dispose-medicines.pdf).

# Servicios de asistencia con el idioma de la Alianza

Para ayudar a los miembros a comunicarse mejor con sus doctores y con la Alianza, ofrecemos servicios de interpretación por teléfono y en persona, así como traducción de información escrita para miembros sin costo.

Los miembros pueden pedir:

- Un intérprete en lenguaje de señas

americano (American Sign Language; ASL, por sus siglas en inglés) capacitado

- Un intérprete de idiomas capacitado
- Información de la Alianza escrita en braille, letra grande o formato de audio
- Información de la Alianza escrita en un idioma que entiendan

Si necesita comunicarse con los Servicios de asistencia con el idioma de la Alianza o tiene preguntas, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **(800) 700-3874**, ext. **5580**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **(800) 735-2929** (TTY: marque 7-1-1).



## Cambios en el formulario

NOMBRE DE LA MEDICINA	SE USA PARA	ACCIÓN
Oxycodone 5 mg/5 ml solución, con límite de cantidad de 30 ml/día	Dolor	Agregado
Atropine sulfate 1%, ungüento ocular	Dilatación de las pupilas	Agregado
Enjuague bucal Peridex	Gingivitis o periodontitis	Agregado
Calcipotriene 0.005%, crema — límite de cantidad de 60 g/mes	Psoriasis	Agregado
Betamethasone dipropionate 0.05% (Diprosone), ungüento	Trastornos de la piel	Agregado
Anoro Ellipta	EPOC	Agregado

# Lo que debe saber sobre su otra cobertura de salud



Si tiene más de un plan de seguro de salud, es importante comprender las reglas que indican qué plan paga primero y qué plan paga después. El plan de salud que paga primero se llama **seguro primario**. El plan de salud que recibe la factura después se llama **seguro secundario**.

Si tiene otro seguro más Medi-Cal, su otro seguro es el seguro primario. Si el seguro primario tiene reglas especiales, usted debe cumplirlas. Debe ver a doctores especiales e ir a ciertos hospitales. Si no sigue las reglas de su seguro primario y no utiliza su red de proveedores, es posible que no pague su cuidado y la Alianza tampoco lo hará.

## ¿Con quién me comunico si mi seguro cambia?

Si tiene Medi-Cal, llame a la oficina de Medi-Cal de su condado. Es importante que dé esta información para que puedan actualizar sus datos. También debe llamar al Departamento de Servicios para Miembros de la Alianza. Tendremos que verificar que su otro seguro haya cambiado antes de

actualizar su información.

- Condado de Merced: (209) 385-3000
- Condado de Monterey: (877) 410-8823
- Condado de Santa Cruz: (888) 421-8080

## ¿Por qué es importante que actualice la información de mi seguro primario?

- Para asegurarse de no tener ningún problema 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

## Si tiene las Partes A, B y D de Medicare con Medi-Cal: Su seguro de Medicare siempre es su seguro primario.

- **La Parte A de Medicare paga las estadías en el hospital.** No necesita autorización de la Alianza para el cuidado en el hospital.

- **La Parte B de Medicare paga las visitas al doctor.** Puede ir a cualquier proveedor que acepte Medicare, a menos que esté en un plan Medicare Advantage.
- **La Parte D de Medicare paga las medicinas recetadas que están cubiertas por su plan de medicinas de Medicare.** Deberá pagar un pequeño copago por cada medicina recetada.
- Medicare tiene un deducible y un coseguro anuales.

## Su plan de salud de Medi-Cal siempre es secundario.

- No elegirá un proveedor de cuidado primario de la Alianza. Puede ir a cualquier doctor que acepte Medicare.
- Si su doctor acepta Medi-Cal como su seguro secundario, le facturará a la Alianza el deducible y el coseguro.
- Usted no debería recibir una factura. Solo pagará copagos por medicinas recetadas.
- La Alianza cubrirá una pequeña cantidad de medicinas que no estén cubiertas por Medicare.

## Si solo tiene las Partes A y D de Medicare con Medi-Cal:

**Su seguro de Medicare siempre es el primario.**

● **La Parte A de Medicare** paga las estadías en el hospital. No necesita autorización de la Alianza para el cuidado en el hospital.

● **La Parte D de Medicare** paga las medicinas recetadas que están cubiertas por su plan de medicinas de Medicare. Deberá pagar un pequeño copago por cada medicina recetada.

**Su seguro de Medi-Cal es secundario.**

● Deberá elegir un proveedor de cuidado primario de la Alianza. Debe ver a su proveedor de cuidado primario de la Alianza y obtener una referencia para ver a un especialista.

● Si su hospital acepta Medi-Cal como su seguro secundario, le facturará a la Alianza el deducible y el coseguro. Usted no debería recibir una factura.

● La Alianza cubrirá una pequeña cantidad de medicinas que no estén cubiertas por Medicare.

## Si solo tiene las Partes B y D de Medicare con Medi-Cal:

**Su seguro de Medicare siempre es el primario.**

● **La Parte B de Medicare** paga las **visitas al doctor**. Puede ir a cualquier doctor que acepte Medicare. No elegirá un proveedor de cuidado primario de la Alianza. No necesita autorización de la Alianza para recibir cuidados de un especialista.

● **La Parte D de Medicare** paga las medicinas recetadas que están cubiertas por su plan de medicinas de Medicare. Deberá pagar un pequeño copago por cada medicina recetada.

**Su seguro de Medi-Cal es secundario.**

● Necesita autorización de la Alianza para pasar la noche en el hospital, a menos que se trate de una emergencia.

● Si su hospital acepta Medi-Cal, le facturará a la Alianza. Usted no debería recibir una factura por el deducible o el coseguro.

● La Alianza cubrirá una pequeña cantidad de medicinas que no estén cubiertas por Medicare.

## Planes Medicare Advantage con Medi-Cal

Este tipo de Medicare significa que usted se inscribe en un plan de salud de Medicare. En algunos planes Medicare Advantage, usted elige un proveedor de cuidado primario. Si necesita ver a un especialista, su proveedor de cuidado primario lo referirá. En otros planes, puede ver a cualquier doctor que trabaje dentro del plan.

Este tipo de Medicare tiene reglas:

● Usted paga una determinada cantidad cada mes por cuidado del hospital y del médico.

● Usted paga un poco cada vez que ve al doctor.

● Usted elige un proveedor del directorio de proveedores de ese plan.

## Nuevas tarjetas y números de identificación de Medicare

Si tiene Medicare, debería haber recibido una nueva tarjeta de identificación con un nuevo número de identificación para usar. La nueva tarjeta no cambia su cobertura ni beneficios.

Las tarjetas de Medicare ya no muestran los números de Seguro Social. Las nuevas tarjetas de Medicare muestran una combinación de 11 caracteres de números y letras designados para identificar de manera exclusiva su cuenta personal. Debe destruir su tarjeta anterior cuando llegue su nueva tarjeta.

Si no recibió una tarjeta de reemplazo, debe comunicarse con Medicare al **(800) MEDICARE (633-4227)** o TTY **(877) 486-2048**.

### Si tiene Medicare:

Siempre debe mostrarle a su doctor sus tarjetas de identificación de Medicare y de la Alianza cuando reciba cuidado. Medicare tiene tres partes:

**A** **La Parte A de Medicare** paga las estadías en el hospital.

**B** **La Parte B de Medicare** paga las visitas al doctor, los análisis de laboratorio y los rayos X.

**D** **La Parte D de Medicare** paga las medicinas recetadas.

# Diabetes: saboree las fiestas

Fiestas, grandes comidas y golosinas, ¡ay! Las fiestas pueden ser un momento complicado del año para quienes tienen diabetes. Complicado, pero no imposible. Estos siete consejos pueden ayudarle a mantener el azúcar en sangre bajo control y a la vez estar contento.

**1 Pruebe sus platos favoritos, pero no se consienta.** Dedique tiempo a cada bocado. Saboree los alimentos que solo come una vez al año. Pero en las comidas y bufés de las fiestas, trate de comer la misma cantidad de pan, papas y otros alimentos ricos en almidón o dulces que comería normalmente. Por ejemplo, si quiere tarta de calabaza, coma una porción pequeña y evite los panecillos o las batatas en el plato principal.

**2 Reduzca el apetito.** ¿Irá a una celebración con muchos alimentos tentadores? Antes de irse de casa, coma una comida pequeña y equilibrada o un refrigerio saludable. Así será menos probable que coma en exceso.

**3 No llegue con las manos vacías.** Lleve a las celebraciones un plato apto para diabéticos para compartir.

**4 Revise las recetas.** Puede reducir la cantidad de azúcar en la mayoría de los productos horneados en aproximadamente un cuarto, sin sentir ninguna diferencia.

**5 Manténgase activo.** Inscríbase para una caminata o carrera festiva local. Termine sus comidas con una caminata en familia en lugar de un postre azucarado. Dé vueltas por el centro comercial cuando vaya de compras.

**6 Céntrese en lo que más importa.** Las fiestas son un momento especial para ponerse al día con sus seres queridos. Hagan cosas que todos disfruten juntos, como hacer trabajo voluntario, admirar la decoración del vecindario o jugar a distintos

juegos. Haga que los familiares y amigos —no la comida— sean los protagonistas.

**7 Retome el camino.** ¿Se dio muchos gustos o comió de más? No se culpe por eso. No falló. Mañana es otro día y tiene otra oportunidad de volver a comer bien.

La Alianza cubre clases de educación sobre la diabetes para todas las edades. Puede aprender sobre herramientas para mantener la diabetes bajo control. Aprenderá cómo comer los alimentos adecuados, estar más activo y bajar el estrés. También aprenderá cómo medir su azúcar en sangre y tomar medicinas, si es necesario. La capacitación se puede proporcionar de manera individual o grupal. Los miembros que tengan otra cobertura de salud deben utilizar todos

los beneficios proporcionados a través de su aseguradora primaria antes de utilizar los beneficios de la Alianza. Los miembros menores de 21 años de edad con diabetes serán referidos al Centro de Cuidados Especiales (Special Care Center; SCC, por sus siglas en inglés) aprobado del Programa de Servicios para Niños de California (California Children's Services; CCS, por sus siglas en inglés) para la coordinación del cuidado para la diabetes por parte de un proveedor del CCS, según sea necesario.

Para saber más sobre estos programas, llame a la Línea de Educación de Salud al **(800) 700-3874, ext. 5580**.

Fuentes: American Association of Diabetes Educators; American Diabetes Association



# Cuidado prenatal: la decisión correcta para usted y su bebé

Cuando llega un bebé, muchas cosas pasan por primera vez: las primeras pataditas, los primeros pasos, las primeras palabras.

Pero antes de que todo esto pueda suceder, hay otra cosa que debe pasar por primera vez: el primer chequeo prenatal.

Lo ideal es ponerse en contacto con su doctor en cuanto crea que está embarazada. De esa manera, su doctor puede guiarla en el embarazo y detectar —y tratar— cualquier problema rápidamente. Pero aunque se haya demorado un poco en ver a su doctor, el cuidado prenatal sigue siendo importante. Las visitas regulares pueden ayudarle a tener un bebé más saludable y un embarazo más seguro.

Las visitas regulares también son una oportunidad para:

- Saber cómo aliviar las molestias del embarazo, como las náuseas matutinas o la acidez estomacal
- Hacer preguntas sobre cómo mantenerse saludable
- Conocer la fecha prevista de parto y aprender sobre el crecimiento de su bebé
- Ver a su bebé durante una ecografía
- Recibir consejos para sobrellevar el estrés

- Aprender a mantenerse segura en casa y en el trabajo
- Obtener ayuda para dejar algunos hábitos, como fumar o beber

No tema contarle a su doctor cosas personales como, por ejemplo, cómo se siente con su embarazo o si tiene problemas con su pareja. Todo lo que usted diga es privado. Su doctor está allí para ayudarle.

Como miembro de la Alianza, el cuidado prenatal está incluido en su plan de salud. Llámenos para ayudarle a encontrar un doctor o para programar una cita para usted y su bebé.

La Alianza ofrece el programa *Mamás y Niños Saludables* (*Healthy Moms and Healthy Babies* program; HMHB, por sus siglas en inglés) para ayudar a las mujeres embarazadas a recibir cuidado prenatal y de posparto a tiempo. La Alianza puede conectarla con recursos de apoyo para la lactancia materna, que incluye especialistas en lactancia y acceso a sacaleches. Puede llamar a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **(800) 700-3874, ext. 5580** para obtener más información.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health



## Cómo la vacuna contra la gripe protege en el embarazo

Con la temporada de gripe cerca, el momento de recibir la vacuna contra la gripe es ahora, especialmente si está embarazada. Las mujeres embarazadas pueden enfermarse más por la gripe que las mujeres que no están embarazadas y tienen la misma edad. Esto se debe a que los cambios en su sistema inmunológico durante el embarazo aumentan el riesgo de complicaciones por la gripe. También existe un mayor riesgo de parto prematuro (nacimiento prematuro) si contrae la gripe.

La vacuna contra la gripe no solo la protege a usted sino también a su bebé. ¿Cómo? La madre pasa anticuerpos al bebé durante el

embarazo que siguen protegiéndolo después del nacimiento. Es seguro vacunarse en cualquier momento durante el embarazo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que las mujeres embarazadas reciban la vacuna contra la gripe en lugar del aerosol nasal, ya que el aerosol contiene el virus vivo.

Hable con su doctor para obtener más información. Los miembros adultos de la Alianza pueden recibir gratis la vacuna contra la gripe en la mayoría de las farmacias con su tarjeta de identificación de miembro.

Fuentes: [cdc.gov/flu/highrisk/pregnant.htm](https://cdc.gov/flu/highrisk/pregnant.htm); [acog.org/Patients/FAQs/The-Flu-Vaccine-and-Pregnancy?IsMobileSet=false](https://acog.org/Patients/FAQs/The-Flu-Vaccine-and-Pregnancy?IsMobileSet=false)



## Protección de su privacidad

Los detalles sobre su cuidado de salud son personales y privados. Usted merece que sea así. Por eso en la Alianza hacemos todo lo que podemos para proteger su privacidad.

A veces podemos divulgar su información por operaciones relacionadas con tratamientos, pagos o cuidado de la salud sin tener que pedirle permiso. Un ejemplo sería decirle a un proveedor que usted está cubierto como miembro de la Alianza para que pueda brindarle tratamiento. 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 segura 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. También está disponible en nuestro sitio web, [www.ccah-alliance.org/pdfs/MemberHandbooks/MemberHandbookMedi-Cal.pdf](http://www.ccah-alliance.org/pdfs/MemberHandbooks/MemberHandbookMedi-Cal.pdf)



**PARA VER** el calendario, visite: [www.ccah-alliance.org/Health-and-Wellness-Calendar-SP.html](http://www.ccah-alliance.org/Health-and-Wellness-Calendar-SP.html)

# ¡Ya está aquí el calendario de Recursos de Salud y Bienestar en línea para los miembros de la Alianza!

La Alianza ofrece a sus miembros información sobre una variedad de programas y recursos para ayudarle a manejar su salud. El calendario es un excelente lugar para encontrar información sobre una variedad de recursos, como salud de la conducta, nutrición y actividad física, manejo del dolor y tratamiento alternativo, servicios de apoyo social, servicios para la violencia doméstica y ayuda para dejar de consumir drogas/dejar de fumar. Para ver el calendario, visite: [www.ccah-alliance.org/Health-and-Wellness-Calendar-SP.html](http://www.ccah-alliance.org/Health-and-Wellness-Calendar-SP.html).

Haga clic en su condado para encontrar recursos cerca de usted. Las clases o los programas se ofrecen sin costo, con un cargo bajo o en una escala variable para ayudarles a usted y a su familia a vivir una vida más saludable. También puede llamar a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al (800) 700-3874, ext. 5580 para obtener más información.

**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  
Health Programs Supervisors  
Health Programs Manager

Erin Huang  
Desirre Herrera  
and Mao Moua  
Deborah Pineda

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