



# LA VIDA

DICIEMBRE 2019

Volumen 25, Número 4

## SALUDABLE

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

## Trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE), o depresión estacional, es una condición que generalmente se presenta durante el otoño y el invierno. Lo causa la falta de luz solar debido al cambio de estación. Puede afectar su estado de ánimo y hacer que sienta síntomas de tristeza, baja energía y pérdida de interés.

Algunas formas naturales de ayudar a tratar el TAE son:

**Ejercicio:** Al hacer cualquier tipo de actividad física, puede liberar endorfinas que pueden ayudarlo a tener un estado de ánimo más positivo. ¡Salga y póngase en movimiento!

**Socialice:** Dedique un tiempo para estar con amigos y familiares. Al estar cerca de seres queridos y hablar con ellos, puede mantener la mente ocupada y divertirse en un ambiente positivo.

**Salga:** Durante el otoño y el invierno, es posible que no haya mucha luz solar. Sin embargo, si el clima lo permite, asegúrese de salir para tomar un poco de aire fresco.

¡Incluso sin luz solar, respirar aire fresco puede hacer que se sienta mejor!

**Cree una rutina para ir a dormir:**

Trate de que su tiempo para dormir sea tranquilo y agradable. Trate de irse a dormir aproximadamente a la misma hora todas las noches y despertarse aproximadamente a la misma hora todas las mañanas. No mire televisión, la computadora o el teléfono durante unas horas antes de irse a la cama. La luz de esas pantallas puede hacer difícil conciliar el sueño.

Para obtener mejores resultados, intente combinar todo lo anterior. Por ejemplo,

salga y haga un poco de ejercicio con sus amigos y familiares. ¡Una caminata por el bosque, o incluso un simple paseo por la calle, es una excelente opción!



### Aviso importante

A partir del 1° de enero del 2020, una nueva ley en California otorgará Medi-Cal completo a los adultos jóvenes menores de 26 años, sin importar el estatus migratorio. Para ver si reúne los requisitos, llame al:

▮ Condado de Merced: **209-385-3000**

▮ Condado de Monterey: **877-410-8823**

▮ Condado de Santa Cruz: **888-421-8080**

# ¿Confundido por las referencias y autorizaciones?



En el cuidado de salud se utilizan muchos términos que a veces pueden ser difíciles de entender. 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 por adelantado. 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 tiene que 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.

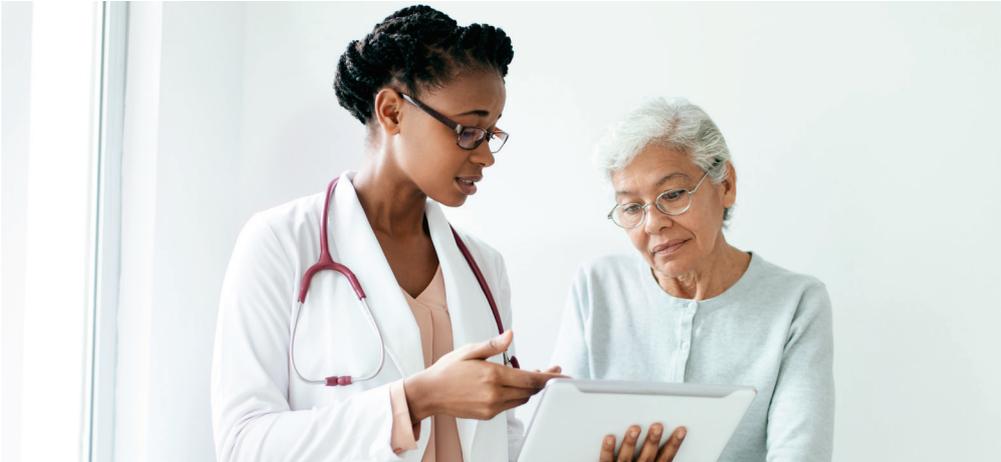
Si el servicio, procedimiento, medicamento o equipo es médicamente necesario y es un beneficio cubierto, aprobaremos la solicitud. Informaremos al proveedor y luego usted puede obtener el servicio. Si denegamos una solicitud, se lo comunicaremos a usted y al proveedor. Usted podrá presentar una apelación si no está de acuerdo con nuestra decisión.

## Más información

Para obtener una lista completa de los servicios que no requieren referencia, consulte su Constancia de Cobertura o su Manual para Miembros.

## Cambios en el formulario

NOMBRE DE LA MEDICINA	SE USA PARA	ACCIÓN
Tudorza Pressair Stiolto Respimat	EPOC	Agregado
Gardasil 9 (inmunización contra el VPH): ampliación de la cobertura para incluir a varones y mujeres de 27 a 45 años (ahora cubre de los 9 a los 45 años)	Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)	Agregado
Symbicort, añadido al formulario para menores de 12 años	Asma y EPOC	Agregado
Cloruro de sodio al 3%, 3.5%, 7% (solución salina hipertónica)	Fibrosis quística	Agregado



# Consejos para envejecer con salud

Sin dudas la edad provoca cambios en nuestras vidas. Algunos de ellos, como la muerte de un cónyuge, es algo que preferiríamos evitar. Pero la edad también puede traer cambios positivos. Una encuesta reveló que muchas personas de edad avanzada dicen que tienen menos estrés y más tiempo que antes para su familia, intereses y pasatiempos.

En gran medida, la calidad de vida en su edad avanzada depende de cómo viva ahora. También depende de cómo afronte los cambios que se le crucen por el camino. Estos son algunos consejos para que envejecer sea más fácil y más placentero:

- **Decida tener una mente y un cuerpo activos.** Recuerde el dicho: “úselo o piérdalo”.
- **Elija participar.** El aislamiento puede contribuir a la depresión y otros problemas de salud. Por eso, manténgase en contacto con familiares y amigos. Pueden darle apoyo físico y emocional.

- **Escoja un estilo de vida saludable.**

Trate de:

- › Comer bien
- › Conservar un peso saludable
- › Descansar lo suficiente
- › Dejar de fumar si lo hace
- › Hacer lo que pueda para mantenerse seguro
- › Visitar a su doctor regularmente

- **Aproveche al máximo su tiempo libre.** Haga cosas que le gusten y permítase descansar un poco. El exceso de estrés puede traer problemas de salud.

- **Practique maneras saludables para hacer frente a todo.** Téngase fe y recuerde lo siguiente: puede manejar cualquier cosa que se le presente.

Fuentes: AGS Foundation for Health in Aging; Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; Pew Research Center

## No espere hasta estar enfermo

¡Haga una consulta de bienestar con su doctor hoy mismo!

Usted sabe que es importante que vea a su doctor cuando está enfermo. Pero, ¿sabía que como miembro de la Alianza tiene cobertura de servicios preventivos que pueden ayudarle a mantenerse bien?

Estos servicios de bienestar incluyen:

- Examen de salud (chequeo) regular para reunirse con su doctor y encontrar problemas antes de que comiencen
- Inmunizaciones (vacunas) para niños y adultos
- Pruebas importantes, como mamografías y exámenes de la próstata
- Controles de presión arterial y colesterol
- Ayuda para manejar condiciones de salud permanentes, como asma, diabetes o presión arterial alta
- Información sobre alimentación saludable y ejercicio y cómo dejar de fumar

Si nunca vio a su proveedor de cuidado

primario de la Alianza, llame para pedir una cita. Aunque no esté enfermo, en esta visita usted y su doctor se podrán conocer. Su proveedor de cuidado primario le preguntará sobre su historial médico, qué medicinas toma y cómo se siente. Se asegurará de que tenga puestas todas las vacunas y tal vez le indique análisis de laboratorio.

Esta visita también es el momento para que haga cualquier pregunta o hable de cualquier cosa que le preocupe sobre su salud y cómo se siente.

Si ha pasado mucho tiempo desde que vio a su proveedor de cuidado primario, tal vez sea el momento de hacerse un chequeo o asegurarse de estar al día con las pruebas y vacunas.

No espere. ¡Llame a su doctor y avance en el camino a una buena salud ahora!

**USTED Y SU SALUD** nos importan. Llámenos al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**) si tiene preguntas, necesita ayuda o tiene inquietudes sobre su cuidado como miembro de la Alianza. ¡Estamos aquí para ayudar!

# ¡Comentarios de miembros como usted!

La Alianza ha estado comunicándose con las familias, como la suya, para entender su experiencia con la inmunización (vacunación) de sus hijos. Queremos agradecer a las familias que nos han dado la oportunidad de escuchar su excelente y sincera opinión.

Hasta ahora, hemos descubierto que la mayoría de las familias creen que las vacunas son **importantes**. La buena noticia es que nuestros miembros saben dónde vacunar a sus hijos (en el consultorio de su doctor) y tienen un lugar seguro para guardar el registro de inmunizaciones/vacunas de sus hijos (carpetas, carteras y otros lugares seguros).

## Áreas de preocupación para los padres

### ¿Por qué mi hijo tiene que recibir tantas vacunas al mismo tiempo? ¿Son seguras?

Muchas vacunas se recomiendan para bebés y niños para protegerlos de enfermedades infecciosas. Algunas de

las vacunas se ofrecen en una vacuna combinada para reducir el número de inyecciones. Estas vacunas combinadas se han administrado desde aproximadamente 1945 y son seguras. Si se aplica más de una inyección en una visita al doctor, generalmente se aplican en diferentes brazos o piernas.

### ¿Qué contiene la vacuna?

Los doctores entregan una “Hoja de información sobre vacunas” después de que un niño recibe las vacunas. Los miembros nos han dicho que esta no es la mejor manera de responder las preguntas que las familias tienen sobre el contenido de las vacunas. Consulte el sitio web de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) para obtener una guía fácil de entender sobre lo que hay en las vacunas: [cdc.gov/vaccines/vac-gen/additives.htm](http://cdc.gov/vaccines/vac-gen/additives.htm).

### Información en los medios sociales

Las familias también contaron que

utilizan los medios sociales e Internet para informarse sobre las vacunas y están preocupadas por las historias que ven en línea. Con frecuencia, se publica información falsa en las redes sociales (Facebook, Google, YouTube, etc.) sin el control de nadie. Si busca información sobre las vacunas, la Alianza recomienda visitar el sitio web de los CDC para obtener información precisa en [cdc.gov/vaccines/index.html](http://cdc.gov/vaccines/index.html).

### Relación paciente-doctor

Las familias dijeron que no siempre van al mismo doctor en cada visita, lo que dificulta establecer una relación con un doctor o una clínica. Puede ser difícil continuar las conversaciones sobre vacunas si ve a un doctor diferente en cada visita. La Alianza recomienda escribir sus preguntas antes de cada visita para ayudar a que se respondan todas sus preguntas. Si no puede ver al mismo doctor, dígame al nuevo doctor de qué se habló en la última visita para continuar la conversación.

## Vacunas que necesitan los bebés y niños



### Nacimiento

Hepatitis B (HepB)

### 2 meses de edad

Hepatitis B (HepB)  
Rotavirus (RV)\*  
Difteria (DTaP)  
Influenza hemofílica tipo B (Hib)  
Neumococo (PCV)  
Polio (IPV)

### 4 meses de edad

Rotavirus (RV)\*  
Difteria (DTaP)  
Influenza hemofílica tipo B (Hib)  
Neumococo (PCV)  
Polio (IPV)

### 6 meses de edad

Hepatitis B (HepB)  
Rotavirus (RV)\*  
Difteria (DTaP)  
Influenza hemofílica tipo B (Hib)\*\*  
Neumococo (PCV)  
Polio (IPV)  
Gripe\*\*\*



## ¡Gracias!

¡Su opinión es muy valiosa para nosotros! Hemos escuchado sus inquietudes y nos dedicamos a mejorar las experiencias de las familias con las vacunas. Ahora sabemos que debemos explicar mejor por qué las vacunas son tan importantes y cómo funcionan. Su opinión nos ayudó a crear un mapa de bienestar del bebé que explica las vacunas que se necesitan de los 0 a los 12 meses de edad. El mapa de bienestar del bebé ayudará a que las vacunas sean más fáciles de entender y a que su hijo siga por el buen camino.



### 12 meses de edad

Hepatitis B (HepB)  
 Polio (IPV)  
 Influenza hemofílica tipo B (Hib)  
 Sarampión (MMR)

Hepatitis A (HepA)  
 Varicela (VAR)

(La 3ª dosis de HepB y la 3ª dosis de IPV pueden administrarse a partir de los 6 meses de edad.)

### 15 meses de edad

Hepatitis B (HepB)  
 Difteria (DTaP)  
 Polio (IPV)

### 18 meses de edad

Hepatitis B (HepB)  
 Gripe (1 dosis al año)  
 Hepatitis A (HepA) (2 de 2, 6 meses después de la 1ª dosis)

La 5ª DTaP, 4ª de IPV, 2ª de MMR y 2ª de VAR se administran después de los 4 años.

\*Rotavirus: Series de 2 o 3 dosis disponibles.

\*\*La 3ª dosis se puede omitir, dependiendo de la marca de la vacuna.

\*\*\*La 2ª dosis debe administrarse 4 semanas después de la dosis inicial.

# ¡Los miembros de la Alianza ganan bicicletas por estar más saludables!



Dos veces al año, el equipo de Programas de Salud de la Alianza sorteaba bicicletas nuevas con cascos y candados entre los niños y adolescentes que se esforzaron por hacer cambios hacia un estilo de vida más saludable para mantener un peso sano. Conozca a los tres afortunados ganadores del sorteo de bicicletas: Jesus, Brandon y Josue.

Estos miembros ingresaron al sorteo de bicicletas a través de su inscripción y participación en nuestro programa *Healthy Weight for Life* o HWL (*Peso Sano de por Vida*). El programa HWL ayuda a las familias a adoptar cambios saludables en el estilo de vida y recompensa a quienes cumplen con sus objetivos de peso saludable.

## Jesus, 14 años—Condado de Merced

Jesus contó que la parte más difícil de este cambio era dejar el pan, los refrescos y otros dulces. Decidió empezar a buscar opciones de refrigerios más saludables. Aunque no era un gran fan de las verduras, decidió probarlas de diferentes maneras. Ahora disfruta de sopas que tienen mucho brócoli, zanahorias y otras verduras.

Jesus también empezó a hacer más actividad física. Al principio empezó a caminar una hora. Luego comenzó a esforzarse para correr.



Compartió su técnica con nosotros: “Fija una meta cada semana y cada vez que corras, trata de superar el tiempo que corres”.

Él también controla bien las porciones de los alimentos que come. La madre de Jesus dijo: “Los padres tenemos mucho que ver con cómo comen nuestros hijos. Tenemos que dar los ejemplos para que nuestros hijos se den cuenta”.

## Inscríbese en un taller de HLP

¡La Alianza ofrece talleres gratuitos y cerca de su casa de Healthy Living Program o HLP (Programa Tomando Control de su Salud)! Los talleres del HLP son sesiones de salud y bienestar donde los miembros aprenden a controlar el dolor, la fatiga, el estrés, la ansiedad y la pérdida del sueño. Los miembros también aprenden sobre alimentación saludable, mantenerse activos, mejorar la calidad de vida y entablar relaciones. ¡Manténgase sano este año nuevo!

### Enero a mayo del 2020

CONDADO DE MERCED	CONDADO DE MONTEREY	CONDADO DE SANTA CRUZ
Livingston (español) Jueves, 30° de enero al 5° de marzo	Salinas (español) Lunes, 24° de febrero al 30° de marzo	Busque clases en el Condado de Santa Cruz durante el verano del 2020.
Livingston (inglés) Jueves, 12° de marzo al 16° de abril	Salinas (inglés) Lunes, 13° de abril al 18° de mayo	



**LA ALIANZA LO INVITA** a formar parte de un taller del HLP. Llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874**, ext. **5580**, para inscribirse en un taller cercano.



### Brandon, 6 años— Condado de Monterey

El padre de Brandon, Jose, contó que se enteró de que Brandon tenía sobrepeso en una visita al doctor. Esto fue muy revelador porque no se dio cuenta de que se consideraba que Brandon tenía sobrepeso. La familia

decidió empezar a hacer cambios, como cenar más temprano antes y añadir más verduras a sus comidas. Redujeron la comida chatarra y la comida rápida que comían en familia.

Jose considera importante que Brandon haga actividad física. Brandon disfruta de ir al parque y jugar al fútbol, por lo que estas se han convertido en actividades familiares para ayudar a toda la familia a estar más saludable.

Jose dijo que los programas como HWL son extremadamente beneficiosos para la comunidad. Sabe que, como seres humanos, solemos quedar atrapados en nuestras rutinas. Dice que programas como HWL ayudan a las personas a salir de las rutinas poco saludables y explorar opciones más sanas u obtener ideas para estilos de vida más saludables. Contó que los niños aprenden de observar a sus padres, y cree que es importante que los padres también sean buenos modelos a seguir.

Tanto Jose como Brandon creen que ganar la bicicleta y participar en HWL seguirán motivando a la familia a continuar su progreso en los cambios más saludables en el estilo de vida que vienen haciendo.

### Josue, 16 años—Condado de Santa Cruz

Josue contó que un día decidió que ya no quería tener sobrepeso. Empezó a hacer cambios en sus hábitos de alimentación y elecciones de refrigerios. Antes de HWL, comía Cheetos calientes, tomaba muchas bebidas con azúcar y comía panes dulces en el desayuno. Dijo que come Cheetos calientes solo de vez en cuando y que toma agua en lugar de bebidas con azúcar. También aprendió a contar calorías y aumentó su actividad física.

Josue siente que su doctor le ayudó mucho a continuar con su búsqueda de opciones más saludables. En cada cita, su doctor lo felicitaba por su asombroso progreso y le recordaba que debía seguir comiendo bien y haciendo actividad física.

Josue planea usar su nueva bicicleta para mantenerse activo. Su consejo para quienes están pensando en hacer cambios en el estilo de vida: “No lo piensen, solo háganlo”.

La madre de Josue contó que al principio era difícil ver a su hijo no comer lo mismo. Todavía come lo que ella cocina, pero ahora come porciones más pequeñas. Josue y su mamá están agradecidos por el hecho de que la Alianza ofrezca el programa HWL y los incentivos como bicicletas para ayudar a los miembros a seguir estando saludables.



## ¡Lo atendemos con una sonrisa!

¿Alguna vez se preguntó quién responde el teléfono cuando llama a Servicios a los Miembros?

Nuestros representantes son profesionales atentos y dedicados. Responden sus llamadas de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.

Nuestros representantes están listos para:

- ▶ Ayudarle a comprender cómo funciona su plan de salud
- ▶ Responder preguntas sobre sus beneficios
- ▶ Explicar cómo puede obtener cuidado y servicios médicos
- ▶ Indicarle a cuáles doctores y clínicas puede ir

- ▶ Ayudarle a elegir o cambiar de proveedor de cuidado primario
- ▶ Ofrecer servicios de interpretación si no habla inglés
- ▶ 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 Santa Cruz, Monterey y Merced. 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 ayudarle.



## LLEGÓ LA TEMPORADA DE LA GRIPE.

Vacúnese contra la gripe en el consultorio de su doctor o en una farmacia minorista local. No tiene ningún costo para usted. Asegúrese de llevar su tarjeta de identificación de la Alianza. ¡Combata la gripe!

RECIBÍ UNA VACUNA CONTRA LA GRIPE. AHORA MI MEJOR AMIGO TAMBIÉN QUIERE VACUNARSE.

¡ME GUSTA SER UN LUCHADOR CONTRA LA GRIPE! MIS NIETOS ME ADMIRAN.

¡SEA UN LUCHADOR CONTRA LA GRIPE!

**MIEMBROS DE LA ALIANZA ...**

RECIBAN SU VACUNA CONTRA LA GRIPE GRATIS EN UNA FARMACIA LOCAL O CON SU DOCTOR. LOS NIÑOS DEBEN IR CON SU DOCTOR PARA RECIBIR LA VACUNA.

TRAIGAN SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE LA ALIANZA.

¿TIENE PREGUNTAS?

LLAMA AL (800) 700-3874  
TTY LLAME AL 7-1-1.

# Se están realizando cambios en el Programa de Premios para Miembros de la Alianza

El Programa de Premios para Miembros de la Alianza cambiará a partir del 1° de enero del 2020. Después de esta fecha, los requisitos de elegibilidad para las tarjetas de regalo serán diferentes para los miembros que participen en los siguientes programas:

- *Healthy Weight for Life (Programa Peso Sano de por Vida)*
- *Healthy Moms and Healthy Babies (Programa Mamás y Niños Saludables)*

Si tiene preguntas, 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).

**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)