



LA VIDA

MARZO 2020

Volumen 26, Número 1

SALUDABLE

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

Censo 2020: Que lo cuenten

¿Qué es el Censo 2020?

Cada 10 años, la Oficina del Censo cuenta cada persona que vive en los EE. UU. el Día del Censo (1º de abril). Esto se hace a través de una encuesta. La ciudadanía y el estatus migratorio no afectan a la participación.

¿Por qué es importante el censo?

El gobierno de los EE. UU. otorga a los estados y a las comunidades locales 10 años de financiamiento sobre la base de las respuestas de un censo. En California, sus respuestas podrían ayudar a su comunidad a obtener su parte proporcional de los \$76.6 mil millones que se reparten cada año para programas como Medicaid, SNAP, WIC, cuidado de acogida, Sección 8, el Programa Nacional de Comedores Escolares y la construcción de autopistas.

Por eso es importante que el Censo 2020 cuente a su familia, amigos y vecinos.

¿Es seguro responder al censo?

Su información personal es confidencial y está protegida por la ley. NO se compartirán las respuestas con las agencias

¿NECESITA MÁS INFORMACIÓN?

Para obtener más información, visite 2020census.gov/es.



de inmigración o las fuerzas del orden. Las respuestas tampoco pueden utilizarse para determinar la elegibilidad para beneficios del gobierno.

¿Cómo responde al Censo 2020?

Cada hogar recibirá una breve encuesta por correo en marzo del 2020. La ley exige que una persona de cada dirección responda.

Puede responder por correo, por

teléfono o por Internet. Los hogares que no respondan serán visitados por un representante del censo para obtener sus respuestas.

Las encuestas en papel están en inglés y en español, pero hay más idiomas disponibles si responde en línea o por teléfono. Si necesita ayuda para entender el censo en su idioma, habrá videos y guías impresas en 59 idiomas distintos del inglés.



¿Podría ser asma?

Cómo detectar los síntomas

¡LA ALIANZA está aquí para ayudar! La Alianza ofrece el Programa Respiración Saludable de por Vida (Healthy Breathing for Life Program; HBL, por sus siglas en inglés). Este programa conecta a nuestros miembros con clases educativas sobre el asma para todas las edades. Usted y su hijo pueden aprender nuevas maneras de controlar el asma. También aprenderán a evitar los ataques de asma y a utilizar los medicamentos de la mejor manera. Llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580** para obtener más información.

Imagine lo difícil que sería respirar a través de un sorbete durante minutos u horas. Así es como a veces pueden sentir la respiración las personas que tienen asma. El asma es una enfermedad pulmonar crónica que hace que las vías respiratorias se angosten. Eso puede dificultar la respiración. Más de 25 millones de estadounidenses viven con asma, y esa cifra sigue aumentando. Y aunque el asma afecta a personas de todas las edades, suele comenzar cuando somos niños. Es importante detectar los síntomas del asma y obtener ayuda médica.

¿Cuáles son los signos?

A veces los síntomas del asma son leves y desaparecen solos. Otras veces, los síntomas pueden empeorar. Cuando esto ocurre, podría ocasionar un ataque de asma.

Los síntomas comunes del asma incluyen:

- Tos
- Silbidos al respirar
- Opresión en el pecho
- Falta de aliento

No todas las personas con asma tienen los mismos síntomas. Y tener estos síntomas no siempre significa que la

persona tiene la enfermedad.

Si cree que tiene asma, consulte a su doctor. Él o ella puede averiguar si tiene la enfermedad:

- Con su historial de salud
- Mediante un examen físico
- Con una simple prueba de la función pulmonar

¿Cuál es la causa?

No siempre se sabe cuál es la causa del asma. Pero hay varias cosas —conocidas como desencadenantes— que pueden hacer que aparezcan los síntomas o empeorarlos.

Entre los factores desencadenantes comunes se encuentran:

- Alérgenos, como los ácaros del polvo; la caspa animal; el moho; y el polen de árboles, hierbas y flores
- Humo del cigarrillo, contaminación del aire y determinadas sustancias químicas
- Infecciones respiratorias
- Actividad física
- Estrés

Si tiene asma, su doctor puede ayudarle a determinar cuáles son sus desencadenantes. Así podrá aprender a evitarlos.

Tratamiento del asma

El asma no tiene cura. Pero puede manejarse bien si usted aprende a controlarlo. Es importante recibir atención continua y estar atento a los signos de que la enfermedad está empeorando.

El asma se trata con dos tipos de medicamentos:

- Medicamentos de alivio rápido. Ofrecen un alivio transitorio de los síntomas del asma.
- Medicamentos de control a largo plazo. Se toman a diario para controlar la inflamación de las vías respiratorias.

Es importante que use los medicamentos para el asma de manera correcta. Asegúrese de seguir las instrucciones de su doctor.

La mayoría de las veces, puede tratar los síntomas del asma usted solo. Pero obtenga ayuda médica de inmediato si:

- Tiene problemas para caminar o hablar porque le falta el aire
- Los labios o las uñas se ponen azules

Si trabaja en forma conjunta con su doctor y aprende a controlar el asma, podrá respirar libremente y llevar una vida activa.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

Las visitas de bienestar infantil son importantes

A finales de octubre del 2019, la Alianza se asoció con un proveedor, CareNet, para recordarles a los padres y tutores que sus hijos deben asistir a visitas de bienestar infantil y recibir sus vacunas. La Alianza trabajó con CareNet para hacer llamadas automatizadas (también conocidas como llamadas robotizadas) a los padres para recordarles las necesidades de salud de sus hijos. La Alianza lleva un registro de la cantidad de niños y adolescentes que necesitan estas visitas y vacunas, ya que es una forma importante de controlar la salud general de sus miembros más jóvenes. La Alianza ha notado una tendencia de que muchos de nuestros miembros niños y adolescentes no están viendo a su doctor para la visita de bienestar infantil y están atrasados con las vacunas. La Alianza quiere recordarles a los miembros para que saben que estos

servicios están a su disposición y son importantes.

¿Qué es una visita de bienestar infantil?

Una visita de bienestar infantil es con el doctor del niño. El doctor hará un examen físico, verificará el crecimiento y el desarrollo, realizará pruebas y administrará las vacunas necesarias. Los niños crecen y cambian rápidamente, por lo que aunque un niño esté sano, las visitas de bienestar son importantes para concentrarse en el bienestar y hablar sobre maneras de mejorar la atención y prevenir problemas de salud.

¿Por qué son importantes las vacunas?

Las vacunas infantiles protegen a los niños de una serie de enfermedades

graves y potencialmente mortales en un momento de la vida en el que son más vulnerables. Su proveedor puede hablar con usted sobre qué vacunas necesita su hijo o adolescente, así como responder cualquier pregunta o inquietud que pueda tener. Los niños menores de 2 años necesitan muchas vacunas para fortalecer el sistema inmunitario y prevenir enfermedades. Asegúrese de pedirle a su proveedor el cronograma de vacunas recomendado para saber qué vacunas necesita su hijo, cuántas y cuándo las necesita.

¿Qué puedo esperar cuando mi hijo reciba las vacunas?

Para obtener información sobre qué esperar antes, durante y después de la administración de las vacunas, visite cdc.gov/spanish/inmunizacion.

¿Con qué frecuencia los niños o adolescentes necesitan una visita?

Los niños de 0 a 24 meses de edad deben ser vistos utilizando este cronograma a continuación. Los niños deben asistir a seis visitas o más antes de los 15 meses de edad. Durante el primer año de su hijo, es importante que reciba los Servicios de Diagnóstico, Revisión y Tratamiento Periódico Temprano (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment; EPSDT, por sus siglas en inglés).

2 a 5 días de vida	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses
12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	30 meses

Los niños y jóvenes de 3 a 21 años deben ser vistos al menos una vez al año. El doctor de su hijo trabajará con usted y su hijo para ayudarlo a estar saludable. Durante estas visitas, es un buen momento para hablar con el doctor sobre cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.





¡La Alianza le apoya en un año nuevo saludable!

La Alianza ofrece programas para que usted y su familia aprendan excelentes maneras de comer sano y ser más activos. Podemos enviarle folletos con consejos e ideas útiles. Puede hablar con un miembro del equipo de Programas de Salud sobre maneras de mejorar su salud. También podemos informarle sobre maneras de realizar actividad física en su área a bajo costo o sin costo. ¡Los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia!

Para obtener más información sobre los programas de promoción de la salud y manejo de enfermedades de la Alianza, llame a la **Línea de Educación de Salud de la Alianza al 800-700-3874, ext. 5580.**



¿Su doctor habla su idioma?

Es importante que pueda hablar con su doctor con claridad. Si usted y su doctor no pueden entenderse todo el tiempo, esto podría afectar al cuidado de salud. La Alianza cuenta con doctores en su red que hablan otros idiomas aparte del inglés. Puede encontrar estos doctores en su Directorio de Proveedores o llamando a Servicios para Miembros.

Si tiene problemas para hablar con su doctor, podemos ayudarle. No tiene que utilizar a su familia o amigos. Usted tiene derecho a un intérprete calificado, y la Alianza paga este servicio sin costo para usted. Su doctor puede llamar a una línea telefónica especial para buscar un intérprete que hable su idioma. Entonces usted y su doctor hablarán a través del intérprete.

Si quiere un intérprete, dígame al consultorio de su médico qué idioma necesita cuando llame para una cita. Pídales que llamen al servicio de intérpretes telefónicos de la Alianza cuando llegue.

Como miembro de la Alianza, tiene derecho a estos servicios sin costo alguno para usted:

- Servicios de intérpretes en su idioma que le ayuden a hablar con:

PARA OBTENER AYUDA para tener un intérprete o leer los documentos que recibe, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. Para comunicarse con la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque 7-1-1).

- Su doctor
- Sus otros proveedores de cuidado de salud
- Su plan de salud

En la mayoría de los casos se utilizan intérpretes telefónicos, pero es posible que se utilice un intérprete en persona para los casos complejos. La Alianza debe aprobar los casos en persona con anticipación.

- Las cartas y avisos por escrito que afectan a su cobertura de cuidado de salud también se ofrecen en su idioma. También podemos ayudarle a leer estos documentos si habla un idioma que no sea el inglés.

A quién llamar para obtener ayuda con el seguro

¿No sabe a quién llamar para obtener ayuda con su seguro Medi-Cal? Estos son algunos consejos:

Llame a la Alianza para:

- Saber más sobre cómo funciona su plan de salud
 - Recibir ayuda para entender sus beneficios de cuidado de salud y cómo recibir cuidado
 - Elegir o cambiar su proveedor de cuidado primario de la Alianza
 - Decirnos si no está satisfecho con su proveedor, el cuidado que recibe o algo que haya hecho la Alianza
 - Pedir una nueva tarjeta de identificación de la Alianza si pierde la suya
- Puede llamar a Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874**.

Llame a Medi-Cal del condado para:

- Solicitar o renovar su cobertura de Medi-Cal
- Actualizar su dirección y/o número de teléfono
- Informar si se mudó a otro condado o estado
- Informar si hay cambios en sus ingresos o la cantidad de miembros de su familia, o si tuvo un bebé
- Notificar si obtiene o pierde otro seguro de cuidado de salud, aparte de Medi-Cal
- Pedir una nueva Tarjeta de Identificación de Beneficios de Medi-Cal (Benefits Identification Card; BIC, por sus siglas en inglés) si pierde la suya

Puede comunicarse con las oficinas de Medi-Cal del condado al:

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

Si tiene Medi-Cal porque está recibiendo beneficios de la SSI, llame a la oficina de la Administración del Seguro Social al:
Merced **888-632-7069**
Monterey **877-696-9397**
Santa Cruz **800-780-1106**

Si tiene Medicare, puede llamar al Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP) para obtener información sobre sus beneficios de Medicare y cómo utilizarlos. Puede comunicarse con el HICAP al:
Merced **209-385-7550**

Monterey **831-655-1334**
Santa Cruz **831-462-5510**

Otros números de teléfono importantes que debe conocer:

Los servicios a continuación están cubiertos por la Alianza:

● **Servicios para la vista de rutina (exámenes de la vista, anteojos):** Llame a VSP al **800-877-7195**.

Los anteojos y el examen ocular de rutina están cubiertos cada 24 meses.

● **Servicios de salud mental:** Llame a Beacon Health Options al **855-765-9700**.

● **Servicios dentales:** Llame al programa Denti-Cal al **800-322-6384**.

Cubierto por Medi-Cal del estado, no por la Alianza.



¿Le gustaría dejar de fumar? ¡Nosotros podemos ayudarle!



Muchos exfumadores dicen que dejar de fumar fue lo más difícil que hicieron en la vida. Sin embargo, millones de personas han podido hacerlo, y usted también puede. Dejar de fumar implica práctica, flexibilidad, compromiso y esfuerzo. Está bien cometer errores; uno aprende algo nuevo sobre dejar de fumar cada vez que lo intenta y somos mucho más fuertes la próxima vez que lo intentamos. El primer paso para dejar de fumar es descubrir por qué sentimos la necesidad de fumar. Si usted lo descubre, puede prepararse para encontrar las mejores maneras de dejar de

fumar y vivir una vida sin tabaco.

Existen muchas opciones para ayudarle a dejar de fumar. La consejería en persona o por teléfono puede ser muy eficaz. Los programas para dejar de fumar ayudan a los fumadores a manejar y enfrentar los problemas que tienen cuando intentan dejar. Estos programas enseñan la resolución de problemas y otras destrezas para hacerse cargo de la situación. Hable con su doctor para buscar la opción que le dé mejores resultados.

La Alianza tiene el compromiso de apoyar a los miembros que desean dejar de fumar y/o consumir productos con tabaco. Para lograrlo, la Alianza ofrece a sus miembros el Programa de Apoyo para Dejar de Fumar (Tobacco Cessation Support Program; TCSP, por sus siglas en inglés). Los servicios incluyen:

- Referencias para la práctica línea de ayuda gratuita para fumadores de California en el **800-45-NO-FUME (800-456-6386)** y la línea de ayuda gratuita para vapeo de California en el **844-8-NO-VAPE (844-866-8273)**, que ofrecen consejería gratis para dejar de fumar por teléfono a cualquier persona en California.
- Si tiene la Alianza como su seguro principal, cubriremos el costo de asistir a una clase aprobada para dejar de fumar en su área.
- También cubrimos ayudas para dejar de fumar como chicles o parches de nicotina.
- Podemos enviarle folletos fáciles de leer con consejos para ayudarle a dejar de fumar y/o utilizar productos con tabaco.



¿Tiene menos de 26 años de edad?

Los adultos jóvenes pueden ser elegibles para los beneficios de cuidado de salud a través de Medi-Cal.

¡Obtenga la cobertura! Inscríbase en Medi-Cal a partir del 1.º de enero del 2020.

Para saber si califica, llame a la oficina local de Medi-Cal de su condado:

CONDADO DE MERCED:
(209) 385-3000
www.c4yourself.com/c4yourself/index_02.jsp

CONDADO DE MONTEREY:
(877) 410-8823
www.c4yourself.com/c4yourself/index_02.jsp

CONDADO DE SANTA CRUZ:
(888) 421-8080
www.mybenefitscalwin.org/es

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN sobre el programa TCSP de la Alianza, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580.**

Qué hacer si recibe un cobro

Como miembro de la Alianza, usted no debería tener que pagar por los servicios cubiertos a menos que:

- Le corresponda pagar una parte del costo de Medi-Cal
- Sea miembro de Alliance Care IHSS y reciba un servicio que tiene un co-pago
- Vaya a un proveedor que no acepte el seguro de la Alianza y le diga que quiere ser atendido allí igualmente y que pagará los servicios de su bolsillo
- Tenga Medicare y Medi-Cal y:
 - Pague su co-pago de medicamentos de Medicare.
 - Elija ver a un doctor que no acepta Medi-Cal como su seguro secundario.

Pero a veces es posible que reciba un cobro. No lo ignore. Siga estos pasos:

1. Llame al número de teléfono que está en el cobro y pregunte por qué se lo enviaron. Quizás no sepan qué seguro tiene.
2. Si era elegible para la Alianza cuando recibió los servicios, dígame al proveedor que era miembro de la Alianza y dé su número de identificación de la Alianza. El número está en su tarjeta de identificación de la Alianza.
3. Pídale al proveedor que nos cobre el o los servicios.

Si ya lo hizo pero sigue recibiendo un cobro, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874**. Asegúrese de tener:

- Su número de identificación de la Alianza
- El nombre y número de teléfono del proveedor que le cobra
- El número de cuenta en el cobro
- Información sobre el o los servicios que recibió y las fechas en las que los recibió
- La cantidad del cobro

Tal vez no podamos ayudarle si no tenemos esta información. Tampoco



podemos ayudarle con un cobro que tenga más de un año.

Si tiene otro seguro de salud:

En la mayoría de los casos, el otro seguro de salud es el seguro principal. Esto significa que el proveedor le cobra al otro seguro antes de cobrarle a la Alianza. Si recibe un cobro y tiene otro seguro de salud, verifique que el proveedor le haya cobrado al otro seguro de salud primero.

Si tiene Medi-Cal retroactivo:

Los beneficiarios de Medi-Cal a veces son elegibles para los servicios médicos después de recibirlos. La elegibilidad puede ir para atrás para cubrir los servicios que se brindaron. Esto se llama elegibilidad retroactiva. Si es miembro de Medi-Cal de la Alianza y tiene elegibilidad retroactiva,

tiene la responsabilidad de decirle al proveedor que ahora tiene Medi-Cal. El proveedor tendrá que cobrar a Medi-Cal del estado por el período retroactivo, no a la Alianza. Dígame al proveedor su número de identificación de su Tarjeta de Identificación de Beneficios de Medi-Cal (Benefits Identification Card; BIC, por sus siglas en inglés) para que pueda cobrar los servicios al estado.

LAS CARTAS Y LOS AVISOS

ESCRITOS que afectan a su cobertura de cuidado de salud también se ofrecen en su idioma. También podemos ayudarle a leer estos documentos si habla un idioma que no sea el inglés.

Cómo pedir una cita: ¿Cuánto tiene que esperar?

Sabemos que es importante que reciba el cuidado cuando lo necesita. Pero no siempre es posible que un doctor lo vea enseguida. Quizás tenga que esperar un poco más para algunos tipos de citas que para otras. Por ejemplo, debería poder conseguir una cita para cuidado de urgencia (cuidado cuando está enfermo) antes que una cita para un chequeo regular.

Trabajamos con los doctores y las clínicas de nuestra red para asegurarnos de que pueda recibir cuidado cuando lo necesita. Siempre lo hicimos porque sabemos que es importante.

Los planes de salud en California tienen que cumplir con ciertas normas para el acceso al cuidado. Las reglamentaciones para que exista esta ley son las normas Timely Access to Non-Emergency Health Care Services (Acceso Oportuno a los Servicios de Cuidado de Salud que No Sean de Emergencia). Hay diferentes normas para diferentes tipos de citas.

En el cuadro de la derecha están las normas para los diferentes tipos de citas. El tiempo de espera para una cita puede ser más largo si el proveedor cree que esperar un poco más no será malo para su salud.



TIPO DE CITA	DEBE CONSEGUIR UNA CITA EN EL PLAZO DE
Citas de cuidado de urgencia que no requieren aprobación previa (autorización previa)	48 horas
Citas de cuidado de urgencia que requieren aprobación previa (autorización previa)	96 horas
Citas de cuidado primario no urgentes	10 días hábiles
Citas no urgentes con especialistas	15 días hábiles
Proveedor de salud mental no urgente (no doctor)	10 días hábiles
Citas no urgentes para servicios auxiliares para el diagnóstico o tratamiento de lesiones, enfermedades u otras condiciones	15 días hábiles
Tiempos de espera para las comunicaciones telefónicas durante el horario de atención normal	10 minutos
Clasificación: servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana	No más de 30 minutos
Cuidado prenatal inicial	10 días hábiles

SI CREE QUE no recibe cuidados cuando los necesita, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874**.

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