



# La Vida Saludable

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



Junio 2022 | VOLUMEN 28, NÚMERO 2

## ¡Vuelve el proceso anual de elegibilidad para Medi-Cal!

Como miembro de Medi-Cal, debe renovar su Medi-Cal cada año para mantener sus beneficios de cuidado de salud. Este proceso de renovación se llama redeterminación anual.

El Departamento de Servicios de Cuidado de Salud (Department of Health Care Services; DHCS, por sus siglas en inglés) interrumpió este proceso durante la emergencia de salud pública (Public Health Emergency; PHE, por sus siglas en inglés) del COVID-19. Como la PHE está terminando, el proceso de redeterminación vuelve. Deberá completar su redeterminación anual para mantener su cobertura de Medi-Cal.

**Para la mayoría de los miembros, Medi-Cal se renueva automáticamente.** Si su condado no puede confirmar toda su información para automatizar la renovación, se le enviará un paquete por correo. Debe completar y entregar todos los formularios que están dentro de este paquete. Estas son algunas maneras de entregar esta información:



- Por teléfono.
- Por correo o fax.
- Ir a la oficina de inscripción de Medi-Cal de su condado y entregar el paquete en persona.

Después de entregar sus formularios y la documentación pedida, el condado le enviará una carta para decirle si sigue reuniendo los requisitos para mantener su cobertura de Medi-Cal.

**Importante:** Si no completa este proceso de renovación antes de la fecha límite, podría perder sus beneficios de Medi-Cal. Solo tiene 90 días después de que sus beneficios de Medi-Cal venzan para solicitar la renovación.

Después de los 90 días, tendrá que presentar una nueva solicitud para tener Medi-Cal.

Si se mudó y no actualizó su dirección en la oficina de inscripción de Medi-Cal de su condado, debe contactarse con ellos para actualizar su información. Es importante asegurarse de que su dirección registrada sea correcta para que usted reciba su paquete de redeterminación.

Si no tiene noticias de la oficina de inscripción de Medi-Cal de su condado, puede contactarse con ellos para verificar el estado de su redeterminación. La información de contacto de la oficina de inscripción de su condado es:



Condado de Merced  
209-385-3000

Condado de Monterey  
877-410-8823

Condado de Santa Cruz  
888-421-8080



## Cuidado de calidad premiado para su hijo

¡La Alianza se compromete a satisfacer las necesidades de cuidado de salud de su hijo! Casi la mitad de los miembros de la Alianza son niños y jóvenes. Creemos que es importante preparar a los niños para el éxito y que puedan estar lo más saludables posible.

La red de la Alianza ofrece:

- Cuidado de alta calidad del doctor de su hijo.
- Excelente servicio al cliente.
- Acceso a tiempo al cuidado necesario.

El Departamento de Servicios de Cuidado de Salud (Department of Health Care Services; DHCS, por sus siglas en inglés) reconoció a la Alianza con un premio al cuidado de niños sobresaliente en el 2021.

Nuestro premiado cuidado para niños incluye:

- Visitas de bienestar infantil para revisar la salud general, el crecimiento y el desarrollo de su hijo.
- Clases de educación de salud y manejo de enfermedades en áreas como control del peso, diabetes y asma.
- Acceso a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si su hijo está enfermo, puede llamar al **844-971-8907** (TTY: marque **7-1-1**) para hablar con un enfermero.
- *Premios de salud y bienestar* por llevar a su hijo al doctor para cuidado de rutina. Por ejemplo, cuando su hijo complete las vacunas requeridas, podría participar en un sorteo para ganar una tarjeta de regalo de Target.

¿Quiere saber más sobre el cuidado de salud de su hijo? Llame a Servicios para Miembros de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m., al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**). También puede visitar nuestro sitio web en [www.thealliance.health/es](http://www.thealliance.health/es).

### Vacunas para el regreso a la escuela

Está por comenzar un año escolar y quizá su hijo tenga que vacunarse antes de volver a la escuela. ¡Ahora es un buen momento para comenzar a hacer planes para el próximo año escolar! Puede comenzar llamando al doctor de su hijo. Pregunte qué vacunas necesita y haga una cita. Las citas se pueden pedir mucho tiempo antes, así que llame al doctor de su hijo hoy mismo.



PARA MÁS INFORMACIÓN y recursos, visite: [shotsforschool.org/espanol](http://shotsforschool.org/espanol).



## Mantenerse saludable: visitas de buena salud para adolescentes

Durante la pandemia de COVID-19, muchas familias hicieron todo lo posible por quedarse en casa y ayudar a parar la propagación del coronavirus. En este tiempo, muchos adolescentes se atrasaron con sus visitas de buena salud y vacunas anuales. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) recomiendan que los adolescentes vean a su doctor al menos una vez al año para su visita de buena salud.

Los años de la adolescencia pueden ser difíciles para algunos, ya que los adolescentes experimentan muchos cambios físicos, mentales y emocionales. Las visitas de buena salud permiten a los doctores revisar el crecimiento y la salud general y hacer otros tipos de pruebas, como las pruebas de depresión, ansiedad y abuso de sustancias. Estas visitas ayudan a prevenir enfermedades futuras, identificar conductas de riesgo y garantizar que los adolescentes estén al día con sus vacunas.

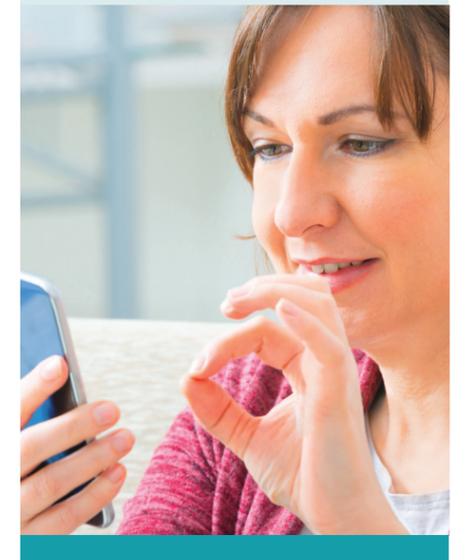
No posponga programar una visita de buena salud. Ayude a su hijo adolescente a mantenerse saludable y recibir cuidado de rutina. Le recomendamos que llame al doctor de su hijo adolescente y programe una visita, especialmente si pasó más de un año. Nuestros doctores tienen el compromiso de que nuestros miembros estén bien y ofrecen opciones para recibir cuidado.

### Servicios de interpretación de Lenguaje de Señas Americano sin costo para usted

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

Trabajamos mucho para garantizar que todos los miembros puedan hablar con su proveedor de cuidado primario sobre sus necesidades de cuidado de salud.

Para obtener más información sobre estos servicios, llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**. También puede llamar a la línea del Servicio de Retransmisión de California (California Relay Service; CRS, por sus siglas en inglés) para comunicarse con nosotros al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).



# ¿Mi hijo tiene asma?

## Conozca los signos y síntomas

Como padre, sabe que la tos de un niño puede significar muchas cosas. Podría ser algo tan simple como un resfriado. ¿Pero sabía que también podría ser asma?

El asma es una enfermedad crónica común en los niños. Aunque suele comenzar antes de los 5 años, a los niños se les puede diagnosticar asma a cualquier edad. Y aunque cualquier niño (o adulto) puede tener asma, es más probable en niños con factores de riesgo, como alergias o historial familiar de alergias o asma.

### Más que una tos

Además de la tos, los signos y síntomas de aviso de asma más comunes incluyen:

- Falta de aliento, especialmente con el ejercicio.
- Sibilancias, un silbido en el pecho cuando su hijo respira.
- Opresión en el pecho. Los niños pueden decir que les duele el pecho.
- Sensación de cansancio y debilidad.

Con el asma, la tos y otros signos y síntomas pueden empeorar en ciertos momentos, como por la noche o temprano por la mañana; después de reír o llorar; y cuando su hijo está cerca de sustancias que pueden desencadenar el asma, como polen de plantas, polvo o mascotas.

Además, los niños con asma pueden tener problemas para dormir, jugar o hacer deportes debido a sus problemas respiratorios. Eso también es algo que hay que vigilar.

### Hable

Si su hijo tiene signos y síntomas de asma, dígaselo al proveedor de cuidado primario de su hijo.



El asma es una enfermedad grave. Pone a los niños en riesgo de sufrir ataques de asma. Los ataques de asma graves pueden significar tener que ir al departamento de emergencias. Y los niños pueden morir por un ataque grave.

Afortunadamente, el asma se puede controlar y los niños pueden sentirse mejor con el plan de tratamiento adecuado. Eso generalmente significa tomar medicinas para el asma y evitar los desencadenantes del asma.

### Podemos ayudarle

La Alianza ofrece el programa *Respiración Saludable de por Vida* (*Healthy Breathing for Life* program; HBL, por sus siglas en inglés)

para adultos y niños con diagnóstico de asma. Este programa les ayudará a usted y a su hijo a aprender nuevas maneras de controlar el asma. También aprenderá a evitar los ataques de asma y a utilizar mejor su medicina para el asma. Para más información, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580**. Si necesita asistencia con el idioma, llame a la Línea de Asistencia de Audición o del Habla al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**). Este número es una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma, sin ningún costo para usted.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma and Immunology; American College of Allergy, Asthma and Immunology

# ¡Su satisfacción es nuestro compromiso!

Queremos que esté satisfecho con su cuidado de salud y con nuestros servicios. Pero, a veces, puede no ser así. Cuando este sea el caso, queremos saberlo.

Si no está satisfecho con un doctor o el consultorio del doctor, lo mejor es hablar con ellos primero. Coménteles a alguien del consultorio lo sucedido. Pida ayuda para solucionar el problema.

Si no está satisfecho con su experiencia en un hospital u otro centro, puede pedir hablar con un enfermero, trabajador social o defensor de pacientes.

Si recibe un cobro por servicios cubiertos por la Alianza, llame al departamento de cobranza al número que aparece en su estado de cuenta. Dígalos que usted tiene la Alianza como su seguro y pídale que nos cobren directamente.

Si prefiere hablar con la Alianza sobre el problema, estamos aquí para ayudarle.

Puede presentar una **queja** si no está satisfecho con:

- El cuidado que brinda su doctor o el trato que recibió en el consultorio.
- La posibilidad de obtener el cuidado que necesita.
- Los servicios que recibe de la Alianza.

Existen otros motivos por los cuales podría presentarnos una queja. Estos aparecen en su Manual para Miembros.

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

- Una decisión que tomamos para cambiar o denegar servicios.

Puede presentar una queja o una **apelación** llamando a Servicios para Miembros al **800-700-3874**. También puede presentar una queja o apelación por escrito o en nuestro sitio web en [www.thealliance.health/es/for-members/member-services/file-a-grievance](http://www.thealliance.health/es/for-members/member-services/file-a-grievance).

Una vez que recibamos su queja o apelación, la revisaremos. Haremos todo lo posible por ayudarle. La información que nos da también nos ayuda a mejorar como organización y ayuda a nuestros socios de salud. Si sigue insatisfecho después de nuestro intento por resolver su caso, le diremos qué otras cosas puede hacer.





## Expansión para adultos mayores en Medi-Cal

A partir del 1° de mayo del 2022, Medi-Cal completo está disponible para adultos de 50 años o más, más allá de su estado migratorio. Las personas que soliciten Medi-Cal deberán cumplir con todas las demás reglas de elegibilidad.

Medi-Cal completo cubre estos servicios de cuidado de salud y más:

- Cuidado médico.
- Cuidado dental.
- Cuidado de emergencia.
- Cuidado de salud mental.
- Planificación familiar.
- Tratamiento por consumo de alcohol y drogas.
- Medicinas y pruebas que le indica su doctor.
- Suministros médicos.

Si se inscribió en Medi-Cal restringido antes del 1° de mayo del 2022 y ahora tiene 50 años o más, y vive en los condados de Merced, Monterey o Santa Cruz, ahora es elegible para Medi-Cal completo. Este cambio se actualizará automáticamente y usted estará inscrito en la Alianza.

Para obtener información sobre los beneficios de la Alianza, consulte el Manual para Miembros que se encuentra en [www.thealliance.health/es/health-plan/medi-cal/medi-cal-member-handbook](http://www.thealliance.health/es/health-plan/medi-cal/medi-cal-member-handbook). También puede hablar con alguien de Servicios para Miembros llamando al **800-700-3874**.

Si tiene preguntas sobre su elegibilidad para los beneficios, contáctese con la oficina de inscripción de su condado llamando a uno de los números a continuación.



Condado de Merced  
**209-385-3000**

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

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

## Actualizaciones del formulario

Si es miembro de Medi-Cal, las medicinas recetadas que surta en una farmacia están cubiertas por Medi-Cal Rx, no por la Alianza. Puede consultar el formulario de Medi-Cal Rx en [medi-calrx.dhcs.ca.gov](http://medi-calrx.dhcs.ca.gov), o llame al **800-977-2273** (TTY: marque **7-1-1**), las 24 horas

del día, los 7 días de la semana, para pedir una copia.

Si es miembro de IHSS, los servicios de farmacia están a cargo de MedImpact. Puede ver el formulario en el sitio web de la Alianza en [www.thealliance.health/es/](http://www.thealliance.health/es/)

**for-providers/manage-care/pharmacy-services/pharmacy-formulary**. Para pedir una copia, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Si tiene preguntas sobre una medicina, llame a MedImpact al **800-788-2949**.



## Experiencias adversas en la infancia (ACE) y estrés tóxico

Las experiencias adversas en la infancia (adverse childhood experiences; ACE, por sus siglas en inglés) son eventos traumáticos en la vida de un niño o adolescente. Son muy comunes, y la mayoría de los adultos han vivido al menos una. Las ACE pueden sucederle a cualquiera.

El estrés tóxico es algo que a usted lo abrumba y puede hacerle sentir impotencia y desesperanza. Estos factores estresantes también se consideran ACE. Esto es diferente del estrés diario y, en exceso, puede ser malo para la salud. Este estrés puede afectar a la forma en que se desarrollan el cuerpo y la mente de un niño, y causar problemas de salud como asma, diabetes y enfermedad del corazón. También puede afectar al comportamiento, el aprendizaje y la salud mental.

En la próxima cita con el doctor de su hijo, es posible que le pregunte sobre la exposición de su hijo a estos eventos y factores estresantes. El doctor le preguntará sobre los siguientes antecedentes:

- Abuso (físico, emocional, sexual).
- Abandono (físico, emocional).
- Inestabilidad en el hogar (enfermedad mental, un pariente en la cárcel, abuso de sustancias, divorcio o la pérdida repentina de un ser querido).
- Violencia, acoso.

Puede ser difícil responder estas preguntas, pero solo tiene que contestar con un "sí". Es posible que el doctor quiera hablar más con usted sobre algunas de las preguntas. Esto ayuda a determinar si usted o su hijo corren un mayor riesgo de salud. También ayuda a que su doctor cuide mejor a su hijo y recomiende servicios adicionales para asegurar que su hijo crezca saludablemente.

### ¡Tiene beneficios dentales!

Su plan Medi-Cal ofrece beneficios dentales para niños y adultos. Los servicios están cubiertos por el Programa Dental de Medi-Cal, no por la Alianza. Deberá mostrar su Tarjeta de Identificación de Beneficios (Benefits Identification Card; BIC, por sus siglas en inglés) de Medi-Cal a su proveedor dental para recibir servicios dentales.

Para obtener más información o para encontrar un dentista cercano, puede:

- Llamar al Programa Dental de Medi-Cal al **800-322-6384** (TTY: **800-735-2922**).
- Visitar el sitio web de servicios dentales de Medi-Cal en [sonriecalifornia.org](http://sonriecalifornia.org).

# Las oficinas están abiertas para las visitas de los miembros

Puede hablar con un miembro del personal de la Alianza en persona.

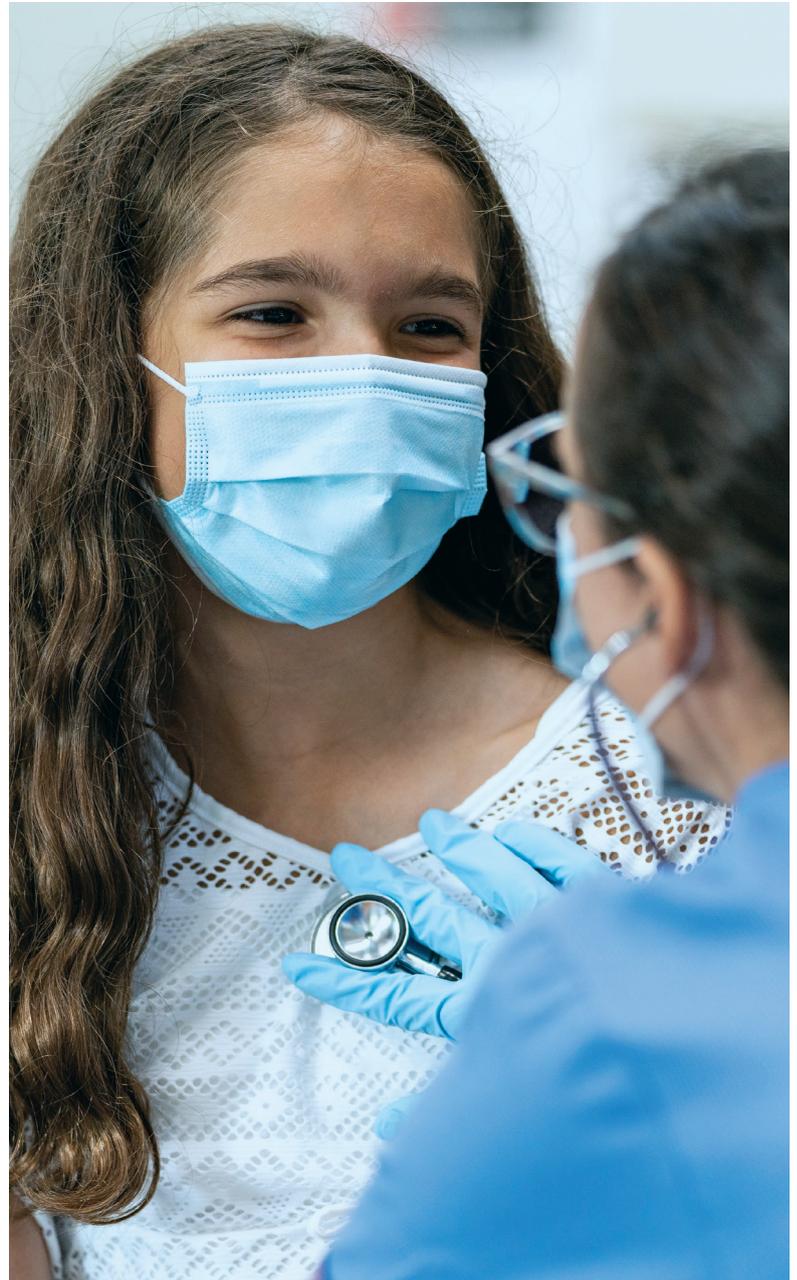
 **Oficina del condado de Merced**  
530 West 16th Street, Suite B  
Merced, CA 95340

 **Oficina del condado de Monterey**  
950 East Blanco Road, Suite 101  
Salinas, CA 93901

 **Oficina del condado de Santa Cruz**  
1600 Green Hills Road, Suite 101  
Scotts Valley, CA 95066

Nuestro horario para que los miembros vayan a nuestras oficinas puede cambiar. Puede encontrar nuestro horario actual en nuestro sitio web en [www.thealliance.health/es/about-the-alliance/contact-us](http://www.thealliance.health/es/about-the-alliance/contact-us). También puede llamarnos para preguntar sobre nuestro horario o por cualquier otra pregunta sobre su plan de salud. Llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.

La Alianza sigue las pautas de salud pública para mantener a los miembros y al personal sanos y seguros. Si está enfermo, quédese en casa y llámenos.



**¡Síguenos en Facebook!** Búsquenos en [facebook.com/TheAllianceForHealth](https://www.facebook.com/TheAllianceForHealth).

Manténgase actualizado con:

■ Programas y servicios disponibles a través de su plan de salud.

■ Consejos para mantenerse saludable.

■ Actualizaciones de salud pública en su comunidad.



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 800-700-3874, ext. 5508, sitio web [www.thealliance.health/es](http://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 Supervisors

Randi Motson  
Desirre Herrera  
and Mao Moua

[www.thealliance.health/es](http://www.thealliance.health/es)

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.