



# La Vida Saludable

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



Diciembre 2022 | VOLUMEN 28, NÚMERO 4



## Cómo obtener servicios de salud

Llame a Beacon Health Options al **855-765-9700**. Este número gratuito está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para servicios para trastornos relacionados con el abuso de drogas, comuníquese con el Departamento de Salud de la Conducta de su condado:

Condado de Merced: **888-334-0163**

Condado de Monterey: **888-258-6029**

Condado de Santa Cruz: **800-952-2335**

También puede pedir ayuda si llama 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.

## ¡Su salud mental importa!

Cuidar su salud mental es una parte importante de su salud y bienestar general. Las fiestas pueden ser una época de soledad o estrés. Si se siente triste, ansioso o deprimido o si tiene problemas con el consumo de sustancias, sepa que no está solo. Podemos recomendarle recursos de ayuda.

Los miembros de Medi-Cal de la Alianza pueden recibir cuidado de salud mental a través de nuestro socio, Beacon Health

Options. Beacon le ayudará a:

- Comprender sus beneficios de salud mental.
- Encontrar proveedores de salud mental en su área.
- Programar una cita.

Si usted o un miembro de su familia tiene una crisis de salud mental o ideas suicidas, **llame o envíe un mensaje de texto al número de prevención del suicidio al 988**. Este servicio está disponible en inglés y español. **Si tiene una emergencia de salud mental, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencia más cercana.**



Nuestro sitio web tiene más recursos para el apoyo de la salud mental en [www.thealliance.health/es/mentalhealth](http://www.thealliance.health/es/mentalhealth).

# Lo que a los miembros les gusta y quieren de su cuidado de salud

A principios de este año, la Alianza les preguntó a miembros como usted qué pensaban sobre el cuidado y los servicios que recibieron. Esto se hizo por medio de una encuesta anual llamada Evaluación de Necesidades de la Población (Population Needs Assessment; PNA, por sus siglas en inglés). Este es un resumen de lo que escuchamos. Ustedes nos dijeron que:

- Su proveedor de cuidado primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés) es bueno para programar citas con un especialista cuando necesitan ver a uno.
- Tienen suficiente apoyo de nuestra parte para ayudar a sus hijos a perder peso.

También nos dijeron que estarían interesados en recibir información o ayuda de nuestra parte sobre los siguientes temas:

- **Cómo utilizar nuestros servicios de transporte.** Llame a la Alianza al **800-700-3874, ext. 5577** (TTY: marque **7-1-1**), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5:30 p.m. Llame al menos cinco días hábiles antes de su cita con el médico.
- **Cómo hacerle una pregunta a la Alianza sobre su plan de salud.** Llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5:30 p.m.
- **Cómo elegir un doctor.** Nuestro sitio web le muestra cómo encontrar y elegir un médico en **[www.thealliance.health/es/find-a-doctor](http://www.thealliance.health/es/find-a-doctor)**. Si necesita ayuda, puede llamar a Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5:30 p.m.
- **A quién llamar por la noche cuando usted o su hijo estén enfermos.** Para hablar con una enfermera, llame al **844-971-8907**



(TTY: marque **7-1-1**). La Línea de Consejos de Enfermeras (Nurse Advice Line; NAL, por sus siglas en inglés) está disponible sin costo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Continuaremos mejorando las maneras en que compartimos información sobre los programas y servicios que ofrecemos. Si tiene preguntas sobre la encuesta PNA 2022 de la Alianza, 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, disponible sin costo. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: marque **7-1-1**).

## 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 **[www.medi-calrx.dhcs.ca.gov](http://www.medi-calrx.dhcs.ca.gov)** o puede llamar 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/prescriptions](http://www.thealliance.health/es/prescriptions)**.

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**.



## Vacuna contra el COVID-19 aprobada para niños de 6 meses a 5 años

El COVID-19 sigue afectando a nuestras familias y comunidades. Hemos aprendido que una de las mejores maneras de protegernos nosotros y proteger a nuestras familias es vacunarnos contra el COVID-19. La vacuna contra el COVID-19 ayuda a reducir el riesgo de que una persona se enferme de gravedad, sea hospitalizada o muera por COVID-19.

**La vacuna contra el COVID-19 ya está disponible para niños de 6 meses a 5 años de edad.** Ahora los miembros más pequeños de nuestras familias pueden estar protegidos.

Los niños pueden vacunarse en el consultorio del doctor, en las farmacias o en las clínicas de vacunación contra el COVID-19 disponibles en su comunidad. La Alianza recomienda llamar al doctor de su hijo para pedir la vacuna contra el COVID-19 y así también puede verificar si su hijo está al día con otras vacunas y revisiones de salud. Si su hijo no puede ver al doctor, visite [myturn.ca.gov/es\\_US.html](https://myturn.ca.gov/es_US.html) para encontrar un lugar adonde pueda ir sin cita previa o programar una cita para la vacuna contra el COVID-19, incluyendo las citas familiares.

**¡Puede protegerse y proteger a sus seres queridos en estas fiestas vacunándose contra el COVID-19!**

## MEDICINA PARA EL COVID-19

# Evusheld™ puede ayudar a proteger a las personas inmunocomprometidas

Existe una medicina llamada Evusheld™ que puede ayudar a prevenir que las personas inmunocomprometidas de 12 años en adelante contraigan el COVID-19. "Inmunocomprometido" significa que alguien tiene un sistema inmune debilitado.

Evusheld™ se administra en dos inyecciones y se recomienda cada seis meses. Está disponible sin costo para los miembros de la Alianza.

Evusheld™ se usa en personas con mayor riesgo de tener la enfermedad grave por COVID-19 y complicaciones. Puede obtener Evusheld™ si no ha estado expuesto al COVID-19 recientemente y:

- Está de moderada a gravemente inmunocomprometido debido a una condición médica.
- No puede recibir una serie primaria de COVID-19 o un refuerzo porque tiene antecedentes de una reacción grave a las vacunas contra el COVID-19 o ingredientes de la vacuna contra el COVID-19.
- Tomó medicinas o realizó tratamientos que suprimen el sistema inmune. Es posible que no pueda recibir el tratamiento con Evusheld™ si:
  - Tiene alergias.
  - Tiene un trastorno hemorrágico.
  - Tiene un número bajo de plaquetas.
  - Tiene antecedentes o riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.
  - Está embarazada o planea quedar embarazada.
  - Está amamantando.

**¿Tiene preguntas?** Si tiene una condición que compromete el sistema inmune o está recibiendo un tratamiento inmunosupresor, póngase en contacto con su doctor para ver si Evusheld™ es adecuado para usted.





# ¡Lo atendemos con una sonrisa!

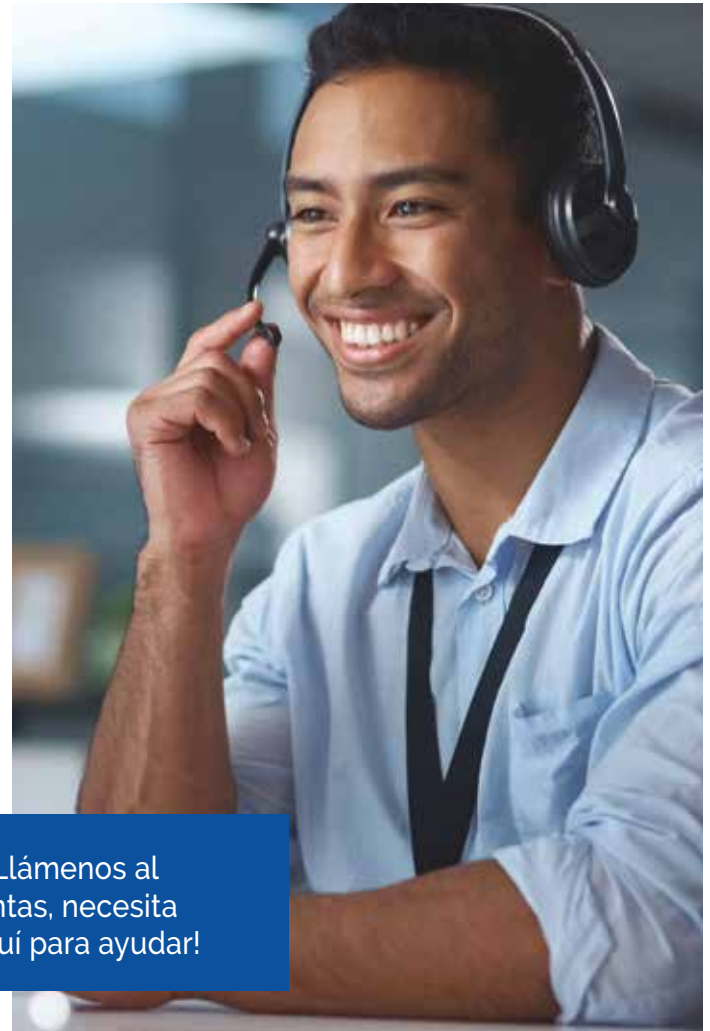
¿Alguna vez se preguntó quién responde el teléfono cuando llama a Servicios para Miembros?

Nuestros representantes son profesionales atentos y dedicados. Están disponibles para responder sus llamadas de lunes a viernes de 8 a.m. a 5:30 p.m.

Nuestros representantes están preparados para lo siguiente:

- 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 (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés).
- Ofrecer servicios de interpretación si no habla inglés.
- Ayudarle a programar el transporte si no tiene manera de llegar a la cita con su doctor.
- Enviarle una nueva tarjeta de identificación de miembro de la Alianza si pierde la suya.
- Ayudarle si tiene inquietudes o quejas.

Tenemos representantes en los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz que viven y trabajan en las comunidades donde brindamos servicios. Se preocupan por nuestros miembros y están aquí para ayudar.



» **¡USTED Y SU SALUD** son importantes para nosotros! Llámenos al **800-700-3874** (TTY: **800-735-2929** o **7-1-1**) si tiene preguntas, necesita ayuda o tiene inquietudes sobre su cuidado. ¡Estamos aquí para ayudar!

## Los miembros de Medi-Cal pueden conservar más activos por cambios en los límites

El 1° de julio del 2022, Medi-Cal subió el límite de activos para personas de 65 años o más y personas con discapacidades. Estos cambios se aplican a cosas de su propiedad que se pueden contar para la elegibilidad para Medi-Cal. Con los nuevos límites de activos, puede tener hasta \$130,000 en activos y seguir recibiendo el seguro de Medi-Cal. Por cada miembro de la familia, puede tener \$65,000 adicionales en activos y seguir reuniendo los requisitos para Medi-Cal.

Si reúne los requisitos para Medi-Cal en los condados de Merced, Monterey o Santa Cruz, ¡la Alianza será su plan de salud!



Para averiguar si reúne los requisitos o para obtener más información, comuníquese con la oficina local del condado:

**Condado de Merced:** Llame al **855-421-6770** o visite [www.co.merced.ca.us/458/Medi-Cal](http://www.co.merced.ca.us/458/Medi-Cal).

**Condado de Monterey:** Llame al **866-323-1953** o visite [www.co.monterey.ca.us/government/departments-i-z/social-services/community-benefits#medi-cal](http://www.co.monterey.ca.us/government/departments-i-z/social-services/community-benefits#medi-cal).

**Condado de Santa Cruz:** Llame al **888-421-8080** o visite [www.santacruzhumanservices.org/EmploymentBenefits/MediCalHealthBenefits](http://www.santacruzhumanservices.org/EmploymentBenefits/MediCalHealthBenefits).

## ¡Actualice su Medi-Cal!

¿Se mudó? ¿Tuvo cobertura de Medi-Cal durante la pandemia? Si es así, deberá comunicar a la oficina de Medi-Cal en su condado cualquier cambio en su información. Esto es lo que necesita saber:

Es posible que su condado verifique si usted puede renovar su cobertura de Medi-Cal. No espere a que su condado se comunique con usted. **Si hubo algún cambio en sus circunstancias o en su información de contacto, su oficina local en los condados de Merced, Monterey o Santa Cruz debe saberlo.** Puede informar los cambios al condado por teléfono, por correo postal, en línea o en persona.

Informe cualquiera de los siguientes cambios:

- Sus ingresos.
- Condición de discapacidad.
- Número de teléfono.
- Dirección postal.
- Si una persona de su hogar queda embarazada.
- Si alguien se muda a su casa.
- Cualquier otra cosa que pueda afectar a su elegibilidad para Medi-Cal.

**Esta es la oficina de contacto de cada condado. Asegúrese de que su condado tenga su información actualizada:**

**Departamento de Servicios Humanos del Condado de Merced**

Por teléfono al: **855-421-6770**

**Departamento de Servicios Sociales del Condado de Monterey**

Por teléfono al: **877-410-8823**

**Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz**

Por teléfono al: **888-421-8080**

Actualice su información de contacto en línea en [www.CoveredCA.com/espanol](http://www.CoveredCA.com/espanol) o [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com).



## ¡Talleres para una vida más saludable!

Vivir con una condición crónica como diabetes, depresión o presión arterial alta puede ser difícil. Participe en un taller del *Programa Tomando Control de Su Salud (Healthier Living Program; HLP, por sus siglas en inglés)* y aprenda habilidades para manejar mejor su salud.

Los talleres del HLP de la Alianza 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, desarrollar relaciones y mejorar su calidad de vida.

### Esto es lo que dicen nuestros miembros sobre los talleres del HLP:

“Aprendí algo importantísimo... aprendí que necesito cuidarme. Nunca me e tomado el tiempo para atender mis propias necesidades”.

“Asistir a este taller me ayudó a obtener ideas sobre cómo comunicarme mejor con mi doctor sobre mis problemas de salud”.

“Aprendí diferentes maneras de lidiar con el estrés y la ansiedad. También fue bueno conocer a otra gente en la clase y recibir sus consejos”.

### La Alianza ofrece talleres del HLP de tres maneras diferentes:

- **En persona** en lugares de su comunidad.
- **Por teléfono** con reuniones telefónicas semanales.
- **De forma virtual** con reuniones en línea semanales.

**¡Únase a nosotros en un taller del HLP! Llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580** para inscribirse.**



**Recuerde:  
Si tiene una  
emergencia  
médica, llame al  
911 o diríjase a la  
sala de emergencia  
más cercana.**

## »» Un ejemplo de la vida real

Hace poco, un miembro de la Alianza llamó a la Línea de Consejos de Enfermeras por su hijo de 4 años con síntomas de COVID-19. El miembro llamó a la Línea de Consejos de Enfermeras en lugar de ir al Departamento de Emergencias porque no era una emergencia médica.

El miembro nos dijo que la enfermera de la Línea de Consejos de Enfermeras escuchó sus inquietudes, se preocupó y les ayudó con lo que debían hacer a continuación.

## ¿Qué es la Línea de Consejos de Enfermeras?

Si usted o su hijo están enfermos o tienen dudas sobre su salud, usted puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras (Nurse Advice Line; NAL, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La Línea de Consejos de Enfermeras es un servicio disponible para todos los miembros de la Alianza sin costo.

### ¿Cuándo llamo a la Línea de Consejos de Enfermeras?

Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras si:

- Usted o su hijo están enfermos y no puede comunicarse con su doctor o conseguir una cita con él.
- No está seguro de si debe ir a la sala de emergencias.
- Tiene preguntas sobre su salud o la de su hijo.
- Tiene menos de 18 años y quiere hablar en privado sobre sus inquietudes de salud.

Una enfermera registrada le asesorará sobre lo que debe hacer a continuación. La enfermera también puede ayudarle a:

- Programar una cita con su proveedor de cuidado primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés).
- Tomar decisiones sobre cuándo y cómo buscar cuidado médico por una necesidad urgente.

Llame al **844-971-8907** (TTY: marque **7-1-1**) para hablar con una enfermera.

### Cuando llame:

Si tiene su tarjeta de identificación de miembro de la Alianza, téngala a mano para decirle a la enfermera su número de identificación.

Los miembros que proporcionen su número de identificación participarán en un sorteo mensual. **Podría ganar una tarjeta de regalo de Target por \$50.**





## ¿Dónde debo recibir el cuidado?

Ya sea que necesite una simple revisión o tenga una emergencia médica, hay muchos lugares donde puede recibir cuidado. Es importante elegir la mejor opción para que usted pueda recuperar su salud y conservarla.

### Si está enfermo o tiene una lesión menor:

**Vaya a ver a su doctor primario.** Siempre debe llamar primero a su doctor para hacer una cita. Es posible que tengan citas por video u horarios disponibles que puedan ser más convenientes para usted.

Su doctor está escrito en su tarjeta de identificación de miembro de la Alianza. Si no está seguro de quién es su doctor, llame a Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874** (TTY: **800-735-2929** o **7-1-1**), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5:30 p.m.

### Si no puede ver a su doctor:

Algunas condiciones se pueden tratar de inmediato. La sala de emergencias

no tiene por qué ser su primera opción. Usted puede:

- **Llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras:** Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza para obtener ayuda sobre qué hacer a continuación por usted o su hijo. Llame al **844-971-8907** (TTY: marque **7-1-1**).
- **Ir a cuidado de urgencia:** Diríjase a cuidado de urgencia si está enfermo o tiene una lesión que no parece poner en peligro su vida pero que no puede esperar hasta el día siguiente. Esto puede ser por fiebre y resfriados, vómitos y náuseas, dolor al orinar, asma leve o cortadas menores.

### Emergencias potencialmente mortales

Si efectivamente tiene una condición que pone en peligro la vida, como falta de aire, dolor en el pecho, convulsiones, reacciones alérgicas graves, dificultad para hablar o entumecimiento y debilidad repentinos, vaya a la sala de emergencias.

## No tiene tiempo para la gripe

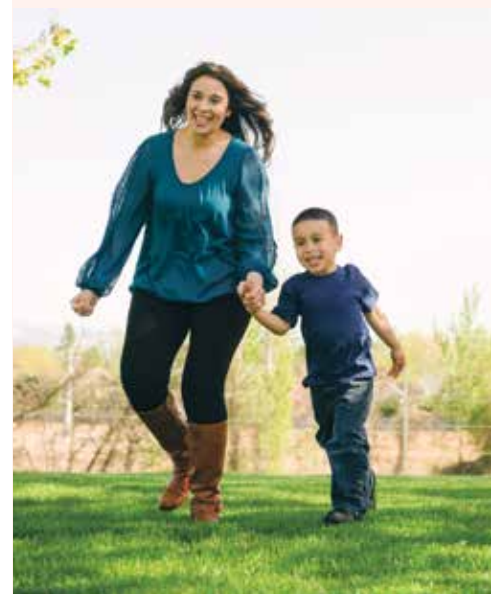
Si usted se vacuna contra la gripe, puede ayudar a prevenir tenerla. También puede disminuir las probabilidades de contagiar la gripe a otras personas.

**Todas las personas desde los 6 meses de vida en adelante pueden recibir la vacuna contra la gripe, a menos que su doctor indique lo contrario.** Las personas menores de 19 años deben vacunarse contra la gripe en el consultorio de su doctor.

Los niños de 7 a 24 meses que reciban sus dos dosis de la vacuna contra la gripe entre septiembre del 2022 y mayo del 2023 participarán en un sorteo mensual por una tarjeta de regalo de Target de \$100.

**Los miembros de la Alianza pueden vacunarse contra la gripe sin costo.** Programe una cita para la vacuna contra la gripe o vacúnese contra la gripe en un lugar sin cita previa hoy mismo.

Para obtener más información, visite [www.thealliance.health/es/flu/](http://www.thealliance.health/es/flu/).



# ¿Confundido por las referencias y las autorizaciones? Podemos ayudarle

Queremos asegurarnos de que sepa cómo obtener los servicios que están cubiertos por su seguro de salud. A continuación encontrará algunas palabras importantes y lo que significan.

## 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.

- Si su proveedor de cuidado primario piensa que usted tiene que ver a otro doctor, llenará un Formulario de Consulta de Referencia (Referral Consultation Form).
- Si no tenemos una referencia, no podemos pagar la factura o la reclamación del otro doctor.

## Referencia autorizada:

Nuestras áreas de servicio son los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz. Si su PCP lo refiere a un doctor fuera de nuestra área de servicio, él o ella tendrá que obtener la aprobación de la Alianza con anticipación. Esto se llama **referencia autorizada**.

- Esto significa que tenemos que aprobar la referencia para que usted pueda ver a 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 trabaja con 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, medicinas y equipos para que pueda recibirlos. Esto se llama **autorización previa**.



- El proveedor que brindará el servicio debe enviarnos una solicitud para decirnos qué necesita usted y por qué.
- Si el servicio, procedimiento, medicina o equipo es médicamente necesario y es un beneficio cubierto, aprobaremos la solicitud.
- Si rechazamos una solicitud, usted podrá presentar una apelación si no está de acuerdo con nuestra decisión.

»» **PARA OBTENER UNA LISTA COMPLETA** de los servicios que no requieren referencia, consulte su Constancia de Cobertura (Evidence of Coverage; EOC, por sus siglas en inglés) o Manual para Miembros. El Manual para Miembros está disponible para consultarlo en nuestro sitio web: [www.thealliance.health/es/memberhandbook](http://www.thealliance.health/es/memberhandbook).



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

Manténgase actualizado con:

- Consejos y servicios para los miembros de Medi-Cal.
- Actualizaciones del COVID-19.
- Información de la comunidad local.



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 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)