



La Vida **Saludable**

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



Marzo del 2023 | VOLUMEN 29, NÚMERO 1



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

Las experiencias adversas en la infancia (adverse childhood experiences; ACEs, por sus siglas en inglés) son situaciones traumáticas que ocurren cuando una persona es un/a niño/a o un adolescente. Las ACE pueden ocurrirle a cualquiera y la mayoría de los adultos han vivido al menos una.

El estrés tóxico es algo que a usted lo abrumba y puede hacerle sentir impotencia y desesperanza. Esto es diferente al estrés de todos los días. El estrés tóxico puede afectar la forma en la que el cuerpo y la mente de

un/a niño/a crecen. Esto puede causar problemas de salud más adelante, como asma, diabetes y enfermedades del corazón. El estrés tóxico también puede afectar el desarrollo, el comportamiento, el aprendizaje y la salud mental.

En su próxima consulta médica, el doctor le puede preguntar si usted o su niño/a han vivido alguna de estas situaciones o factores estresantes que se mencionan aquí abajo:

- 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 si usted o su niño/a han vivido alguna ACE o estrés tóxico. Responder con un "sí" es suficiente. Tener comunicación abierta con sus doctores es importante. Esto le ayuda a su doctor para saber si hay otros servicios que usted o su niño/a podrían necesitar para estar saludables.

Beneficios destacados

¿Sabía sobre nuestros programas de educación para la salud?



¡Nos preocupa su salud! Es por eso que nuestros programas de educación para la salud les dan a los miembros las herramientas que necesitan para ponerse y mantenerse saludables. Los miembros de la Alianza no tienen que pagar nada para participar.

Ofrecemos programas para manejar condiciones crónicas, incluyendo:

Programas de Diabetes y Prediabetes: para los miembros con diabetes o prediabetes.

Respiración Saludable de por Vida (Healthy Breathing for Life; HBL, por sus siglas en inglés): para los miembros con asma.

Programa Tomando Control de Su Salud (Healthier Living Program; HLP, por sus siglas en inglés): para los miembros que viven con condiciones crónicas como diabetes, presión arterial alta o depresión.

Este programa se ofrece de tres formas:

- Por teléfono.

- De forma virtual con reuniones en línea.
- En persona.

Los miembros que completen las seis clases pueden recibir una tarjeta de regalo Target de \$50.

La Alianza también ofrece programas para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables, incluyendo:

Wellness that Works (anteriormente Weight Watchers): ayuda a los miembros de 18 años en adelante a manejar el peso.

Programa Mamas y Niños Saludables (Healthy Moms and Healthy Babies Program; HMHB, por sus siglas en inglés): para embarazadas y miembros que hace poco tuvieron un bebé.

Tenemos información de salud para madres y bebés, apoyo para la lactancia materna, cuidados pediátricos y crianza. También podemos ofrecer referencias a recursos locales.

- Las miembros que vean a su doctor durante las primeras 13 semanas de embarazo participan en un sorteo en el que pueden ganar una tarjeta de regalo Target de \$50.
- Las miembros que vean a su doctor entre 1 y 12 semanas después de tener a su bebé recibirán una tarjeta de regalo Target de \$25.

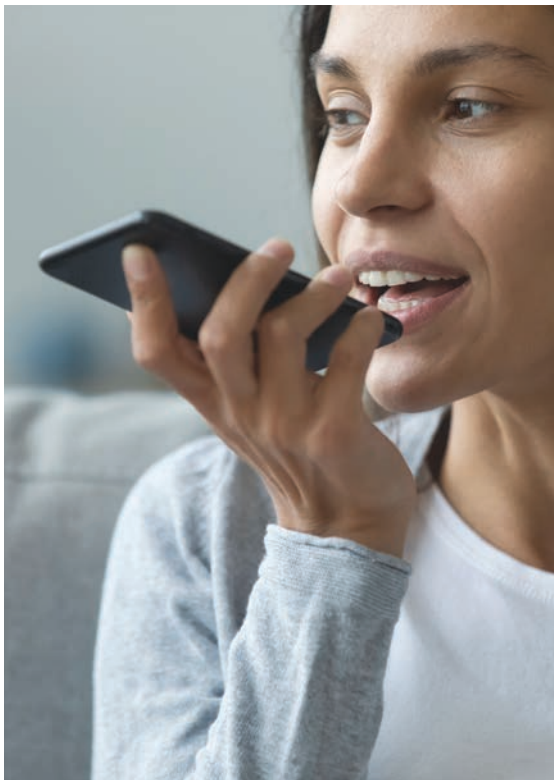
Programa Peso Sano de por Vida (Healthy Weight for Life Program; HWL, por sus siglas en inglés): para padres con niños/as de 2 a 18 años. Este programa ayuda a los niños/as a alcanzar un peso saludable y hacer cambios para un estilo de vida más saludable. Hay dos formas de asistir:

- De forma virtual con reuniones en línea.
- En persona.

Los miembros que completen las 10 clases pueden recibir una tarjeta de regalo Target de \$100. Los miembros también pueden participar en un sorteo para ganar una bicicleta.

Programa de Apoyo Para Dejar de Fumar (Tobacco Cessation Support Program; TCSP, por sus siglas en inglés): herramientas para ayudar a los miembros a dejar de fumar o a dejar de usar productos de tabaco.

Si desea inscribirse en un programa o tiene preguntas, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580**. Si necesita asistencia en su 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 **711**).



Servicios de asistencia con el idioma

Para ayudar a los miembros a comunicarse mejor con sus doctores y nosotros, la Alianza ofrece servicios de interpretación en persona o por teléfono. También ofrecemos traducciones y formatos alternativos de la información escrita para los miembros y materiales de educación de salud, todo sin costo para usted.

Los miembros pueden pedir:

- Un intérprete para lenguaje de señas americano (American Sign Language; ASL, por sus siglas en inglés) capacitado.
- Un intérprete para idiomas extranjeros capacitado.
- Información por escrito de la Alianza en formato braille, letra

grande, en formato CD de audio o CD de datos.

- Información escrita por la Alianza en un idioma que entiendan.

Si necesita comunicarse con los Servicios de Asistencia del Idioma de la Alianza o tiene preguntas llame a los Servicios para Miembros al **800-700-3874**. Si necesita asistencia en su 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 **711**).

¡Su opinión cuenta!

La Alianza lleva a cabo cada año una encuesta de satisfacción para miembros llamada Evaluación por los consumidores de los proveedores y sistemas de cuidado de salud (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems; CAHPS, por sus siglas en inglés). Esta encuesta es una forma de decirnos lo que piensa sobre el cuidado y los servicios que recibe. Sus respuestas nos ayudan a mejorar los servicios y los programas que le ofrecemos.

Mediante la encuesta CAHPS, se les pregunta a los miembros si están satisfechos con sus doctores, cuidados y plan de salud. Esta encuesta se les envía a miembros elegidos de forma aleatoria. Si recibe una encuesta por correo o por teléfono, ¡le pedimos que la complete y la devuelva! La satisfacción de los miembros es fundamental para la mejora continua. ¡Muchas gracias por ayudarnos a mejorar la calidad del cuidado de su salud!



Pregunte a su **doctor**

Pruebas de detección de cáncer colorrectal

El Dr. Arakawa es un director médico en Central California Alliance for Health (la Alianza), que trabaja en las áreas de Modesto y Merced.

Con el Dr. Gordon Arakawa

En los Estados Unidos, el cáncer colorrectal es el tercero más frecuente en hombres y mujeres. El cáncer colorrectal ocurre cuando las células en el colón o en el recto crecen fuera de control. Marzo es el mes de la concientización sobre el cáncer colorrectal y también es un buen momento para hacerse una prueba de detección. Estas son algunas cosas que debe saber.

¿Qué es una prueba de detección del cáncer colorrectal? ¿Por qué es importante?

Una prueba de detección del cáncer colorrectal es cuando su doctor lo revisa para ver si tiene pólipos precancerosos (pequeños conjuntos de células) o signos de cáncer colorrectal. La prueba de detección sirve para detectar la enfermedad, aunque no tenga ningún síntoma. Es importante realizar

pruebas periódicas para la detección del cáncer, ya que el tratamiento temprano es la mejor forma de ayudar a prevenir problemas de salud graves.

¿Corro riesgo de tener cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal es más común en la edad adulta entre los 65 y 74 años. Sin embargo, ha habido un aumento de cáncer colorrectal de adultos entre 40 y 49 años de edad.

Es más probable que desarrolle cáncer colorrectal si usted:

- Tiene una enfermedad intestinal inflamatoria.
- Alguien en su familia ha tenido cáncer colorrectal o pólipos.

Hay otros aspectos de su estilo de vida que pueden afectar su nivel de riesgo de tener cáncer colorrectal, como la dieta, el ejercicio y el consumo de alcohol y tabaco.

Es importante realizar pruebas periódicas para la detección del cáncer, ya que el tratamiento temprano es la mejor forma de ayudar a prevenir problemas de salud graves.



¿Cuándo me debo hacer las pruebas de detección de cáncer colorrectal? ¿Con qué frecuencia?

Si tiene entre 45 y 75 años, se debe realizar una prueba de detección del cáncer colorrectal una vez al año.

¿Cómo programo una prueba de detección?

Hable con su doctor. Lo ayudará a entender que tipo de prueba de detección será la mejor para usted.

¿La Alianza cubre las pruebas de detección para el cáncer colorrectal?

Sí. Usted se puede realizar las pruebas de detección de cáncer colorrectal sin costo.

¿Qué puedo hacer si tengo preguntas?

Comuníquese con la oficina de su doctor si tiene preguntas sobre las pruebas de detección de cáncer colorrectal.

RINCÓN DE LA COMUNIDAD

Cómo obtener alimentos saludables para su familia

¿Sabe cómo obtener alimentos frescos y saludables para usted y su familia? Abajo encontrará algunos recursos para ayudar a las personas y sus familias con apoyo alimentario.

Banco de alimentos local:

Cualquier persona puede acceder a alimentos en el banco de alimentos local.

Condado de Merced

Banco de alimentos del condado de Merced
209-726-3663

Condado de Monterey

Banco de alimentos del condado de Monterey
831-758-1523

Condado de Santa Cruz

Banco de alimentos Second Harvest del condado de Santa Cruz Línea directa de alimentos para la comunidad
831-662-0991

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m.

Programa CalFresh:

CalFresh es el programa de estampillas de alimentos (SNAP) de California. Si es elegible para recibir la cobertura de Medi-Cal, es posible que también pueda recibir los beneficios de CalFresh. Puede aplicar a los beneficios de CalFresh en línea en www.getcalfresh.org o llamando a la oficina de CalFresh de su condado.

Condado de Merced
209-385-3000

Condado de Santa Cruz
888-421-8080

Condado de Monterey
877-410-8823

Mercados de productores locales:

Una actividad divertida que puede hacer su familia es visitar el mercado de productores local. Puede buscar los mercados de productores locales que aceptan CalFresh en línea en www.ecologycenter.org/fmfinder.

Medicinas recetadas

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 las medicinas recetadas cubiertas por Medi-Cal Rx en www.medi-calrx.dhcs.ca.gov o puede llamar al  **800-977-2273** (TTY: marque **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para pedir una copia.

Si es miembro de Servicios de Ayuda a Domicilio (In-Home Support Services; IHSS, por sus siglas en inglés), los servicios de farmacia están a cargo de MedImpact. Puede consultar las medicinas recetadas cubiertas en el sitio web de la Alianza en www.thealliance.health/es/prescriptions.

También puede pedir una copia llamando a Servicios  para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. También puede llamar a Servicios para Miembros si tiene preguntas sobre un medicamento.

PIDA UNA CITA:

¿Cuánto tiene que esperar?

Como miembro de la Alianza, es su derecho tener acceso oportuno a los proveedores de la red, pero a veces no es posible que un doctor lo vea de inmediato. Algunas citas podrían requerir más tiempo para agendar que otras.

Trabajamos con los doctores y las clínicas de nuestra red para asegurarnos de que pueda recibir cuidado cuando lo necesita.

Los planes de salud en California tienen que cumplir con ciertos estándares para el acceso

al cuidado. Los reglamentos que ponen en marcha esta ley son las normas de Acceso Oportuno a los Servicios de Cuidado de Salud que no sean de emergencia.

En el cuadro de abajo 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 no es malo para su salud. Si ellos consideran que un tiempo de espera más largo no es malo para su salud, deben anotarlo como tal en su historial clínico.

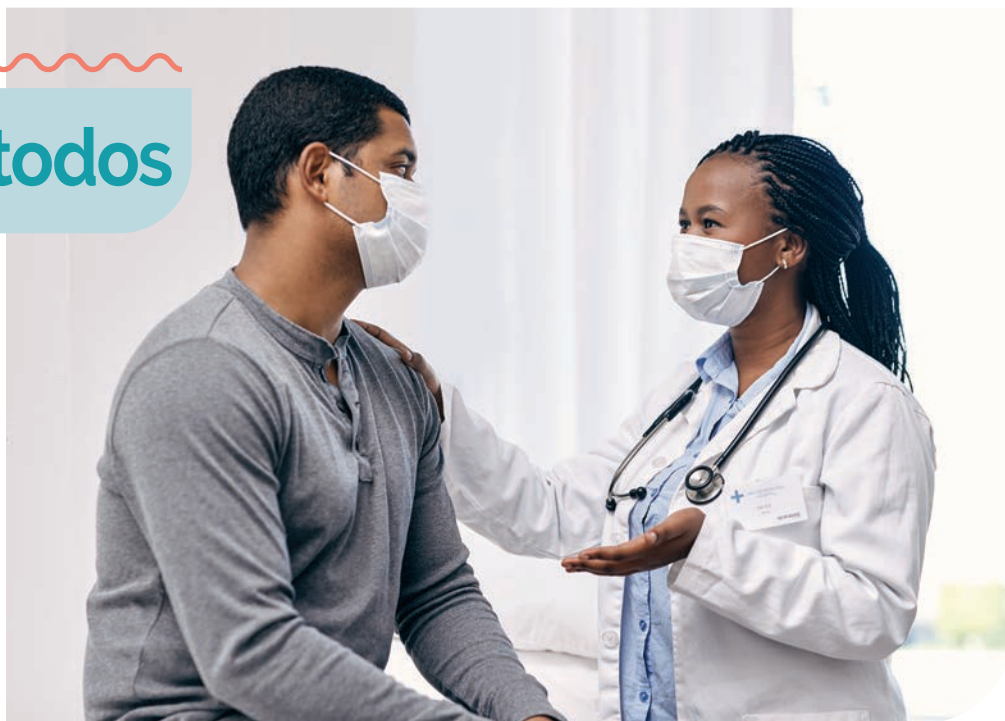
Tipo de cita	Debería poder conseguir una cita en:
Citas de cuidado de urgencia que no requieren aprobación por anticipado (autorización previa)	48 horas
Citas de cuidado de urgencia que sí requieren aprobación por anticipado (autorización previa)	96 horas
Citas de cuidado primario que no son urgentes (de rutina)	10 días laborales
Citas de cuidados de especialidad que no son urgentes (de rutina)	15 días laborales
Citas de cuidado que no son urgentes (de rutina) con proveedores de salud mental (no doctores)	10 días laborales
Citas que no son urgentes (de rutina) para servicios auxiliares (de apoyo) para el diagnóstico o tratamiento de lesiones, enfermedades u otra condición médica	15 días laborales

Otras normas para los tiempos de espera	Debería poder ponerse en contacto en:
Los tiempos de espera telefónica de los Servicios para Miembros durante el horario de atención normal	10 minutos
Los tiempos de espera telefónica para la Línea de Consejos de Enfermeras (Nurse Advice Line; NAL, por sus siglas en inglés)	30 minutos (conectado con personal de enfermería)

 Si cree que no recibe cuidado cuando lo necesita, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: **800-735-2929** or **711**).

Bienestar para todos

¡Mantenga su salud por el buen camino con las consultas de cuidados preventivos!



¡No espere a estar enfermo para ver al doctor! Es importante visitar al doctor regularmente para que revise su salud. Esto se llama cuidados preventivos. Las consultas de cuidados preventivos lo mantendrán en el buen camino y lo ayudarán a detectar cualquier problema de salud a tiempo.

Las consultas de cuidados preventivos también le dan la posibilidad de conocer a su doctor. ¡Su doctor puede ayudarle a manejar sus cuidados y a estar saludable! Estas consultas también ayudan a su doctor a conocerlo a usted, su historial de salud y sus necesidades de salud.

Conocer a su doctor le ayudará a sentirse más cómodo al hacer preguntas, al expresar sus preocupaciones y a tomar decisiones informadas sobre el cuidado de su salud.

¿Qué sucede en una consulta de cuidados preventivos?

Su doctor le ofrecerá servicios según su estado de salud y sus necesidades actuales. Esto puede incluir:

- Educación para la salud y consejería.
- Exámenes y pruebas.
- Tratamientos.
- Vacunas y recetas.

¿Con que frecuencia necesito una consulta de cuidados preventivos?

Se recomienda que el doctor lo revise una vez al año. Su doctor le dirá si debe verlo con más frecuencia.

¿Cómo hago una cita de cuidados preventivos?

Programe una cita llamando a su Proveedor de Cuidado Primario, también llamado su PCP, por sus siglas en inglés. El nombre, la dirección y el teléfono de su PCP están en la parte

delantera de su tarjeta de identificación de miembro de la Alianza.

Si aún no ha elegido a su PCP, puede informarse de los pasos que debe seguir en nuestro sitio web en www.thealliance.health/es/findadoctor. O puede llamar a Servicios para Miembros para obtener ayuda.

¿Cómo me puedo preparar para una consulta con mi doctor?

Estos consejos que aparecen abajo le ayudarán a sentirse preparado y con confianza para las consultas con su doctor:

- Piense acerca de las inquietudes o preguntas relacionadas con los cuidados de salud que quiere hacerle a su doctor.
- Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando.
- Si no tiene transporte para su cita, la Alianza puede ayudarle. Llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: **800-735-2929** o **711**).

¡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:

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

Esta es la oficina a contactar para cada condado. Asegúrese de que su condado tenga su información actualizada:

Departamento de Servicios Humanos del condado de Merced

Teléfono: **855-421-6770**

Departamento de Servicios Sociales del condado de Monterey

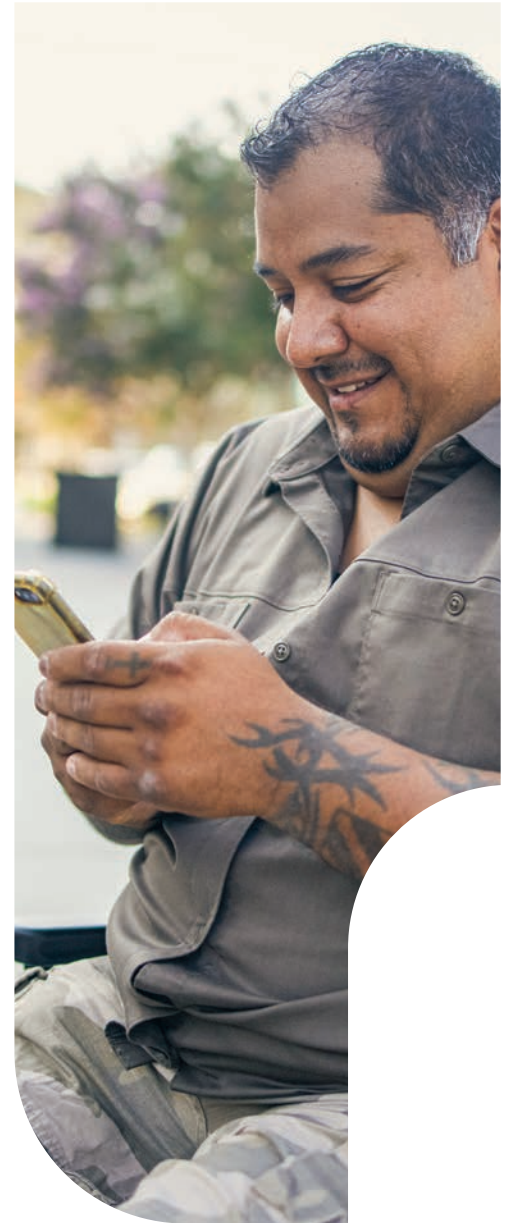
Teléfono: **877-410-8823**

Departamento de Servicios Humanos del condado de Santa Cruz

Teléfono: **888-421-8080**

También puede actualizar su información de contacto en línea en www.CoveredCA.com/espanol o www.BenefitsCal.com.

Para obtener más información, visite www.thealliance.health/es/updatemedical.



¡Siganos en Facebook! Búsquenos en www.facebook.com/TheAllianceForHealth.

Manténgase actualizado con:

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



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.

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

2023 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.