



La Vida Saludable

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



SEPTIEMBRE DEL 2023 | VOLUMEN 29, NÚMERO 3



¡No tiene tiempo para la gripe!

La temporada de gripe es de septiembre a mayo. La mejor manera de protegerse y proteger a su familia es recibir la vacuna contra la gripe a tiempo, antes de que la gripe comience a propagarse en su comunidad.

Las personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe son:

- Los niños pequeños.
- Las personas embarazadas.
- Las personas con ciertas enfermedades crónicas como asma,

diabetes y enfermedad del corazón o los pulmones.

- Las personas de 65 años o más.

Todas las personas a partir de los 6 meses de vida pueden vacunarse contra la gripe todos los años. La vacuna contra la gripe es gratuita y fácil de conseguir. Los niños deben vacunarse contra la gripe con sus doctores. Los adultos tienen la opción de vacunarse

contra la gripe en una farmacia sin una referencia.

Los miembros de la Alianza de entre 6 y 24 meses que reciban las dos dosis de la vacuna contra la gripe entre septiembre de 2023 y mayo de 2024 participarán en un sorteo mensual para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de Target de \$100.

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

SEPTIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA OBESIDAD INFANTIL

Ayude a su hijo a tener un peso saludable



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), 1 de cada 5 niños en los Estados Unidos es obeso. La obesidad infantil pone a los niños en riesgo de sufrir problemas de salud como diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedad del corazón.

La buena noticia es que la obesidad infantil se puede prevenir. En honor al Mes Nacional de Conciencia sobre la Obesidad Infantil, la Alianza invita a su familia a hacer cambios saludables juntos.

- **Manténgase activo.** Camine por el vecindario, pasee en bicicleta o juegue afuera.
- **Limite el tiempo frente a la pantalla.** Reduzca el tiempo adicional frente a la pantalla (como jugar videojuegos o mirar televisión) a dos horas al día o menos.
- **Prepare comidas saludables.** Compre y prepare más verduras, frutas y alimentos integrales.

Dar pequeños pasos en familia puede ayudar a su hijo a conservar un peso saludable.

La Alianza ofrece el programa *Peso Sano de por Vida* (*Healthy Weight for Life* program). Este programa está dirigido a niños y adolescentes de entre 2 a 18 años que desean alcanzar un peso saludable. El programa *Peso Sano de por Vida* ayuda a su hijo a aprender a comer de manera saludable y estar más activo. También le brinda herramientas para apoyar a su hijo con cambios en su estilo de vida.

Hable con el doctor de su hijo sobre este programa. El doctor puede referir a su hijo al programa si cree que lo necesita. Puede llamar a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580** para obtener más información.

Si asiste a un taller de 10 semanas, ¡puede recibir una tarjeta de regalo de Target por hasta \$100! También participará en un sorteo para tener la oportunidad de ganar una bicicleta.

Bienestar para todos

Hable con su doctor



Quando se trata del cuidado de la salud, los pacientes tienen una función importante. Tener una buena comunicación con su doctor (proveedor de cuidado primario o PCP, por sus siglas en inglés) es una manera importante de iniciar su camino hacia el cuidado de la salud. Una comunicación clara y honesta entre usted y su doctor puede ayudarlos a establecer una conexión segura. Esto significa que puede expresar sus inquietudes y hacer elecciones conscientes sobre el cuidado de su salud. A continuación, encontrará algunas preguntas que debe tener en cuenta antes de la visita con su doctor.

Preguntas para hacerse

Ejemplos

¿Qué veo o siento que quiero que revise mi doctor?

Me duele el oído izquierdo cada vez que me sueno la nariz.

¿Cuándo comenzó?

Empezó hace aproximadamente una semana cuando me resfrié por primera vez.

¿Qué cosas lo alivian o lo empeoran?

Empeora cuando me sueno la nariz y mejora por la mañana después de ducharme.

¿Qué preguntas tengo y qué me preocupa?

¿Cuándo empezaré a sentirme mejor? ¿El medicamento tiene efectos secundarios?

Otros consejos para su visita al doctor:

- Lleve una lista de los medicamentos que está tomando.
- Si tiene alguna necesidad médica, como acceso para silla de ruedas, o necesita asistencia lingüística o servicios de interpretación, comuníquese al personal de la oficina del doctor para que puedan ayudarlo.
- Consulte cuál es la política de la oficina para las citas que no asiste. La oficina puede ayudar a reprogramar citas u ofrecer otras opciones, como citas telefónicas si es difícil de ir al doctor en persona.

Pregúntele al **doctor**

Cómo mantenerse saludable durante y después del embarazo

La Dra. Diallo es Directora Médica de Central California Alliance for Health y tiene más de 15 años de experiencia en pediatría.



Con la Dra. Dianna Diallo

Visitar a su doctor durante y después del embarazo es importante para su salud y la salud de su bebé. A veces, después de tener un bebé aparecen signos o síntomas que debe compartir con su doctor. Estos se llaman señales de advertencia materna urgentes. Pueden ocurrir poco después del parto o hasta 12 meses después.

¿Cuáles son las señales de advertencia materna urgentes?

Reciba cuidado de inmediato si presenta algunos de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza que no desaparece o empeora.
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho o ritmo cardíaco rápido.

- Hinchazón extrema en las manos o en la cara.
- Sangrado vaginal durante o después del embarazo.
- Dolor abdominal intenso que no desaparece.
- Cansancio profuso.
- Mareos o desmayos.

Esta lista no cubre todos los síntomas. Si se siente mal o tiene preguntas urgentes fuera del horario de atención de su doctor, llame a Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza (Nurse Advice Line) al **844-971-8907** (TTY: Marque **711**) para hablar con una enfermera. Especifique si está embarazada o estuvo embarazada en el último año.

¿Qué puedo hacer por mi salud y la salud de mi bebé?

Manténgase al día con sus visitas al doctor antes, durante y después del

embarazo. Estas visitas pueden ayudar a garantizar que usted y su bebé estén seguros y reciban el cuidado que necesitan.

Informe a su doctor si siente que algo no está bien. ¡Conoce su cuerpo!

¿Cómo puedo obtener apoyo durante y después del embarazo?

Nuestro programa *Mamás Saludables y Bebés Sanos (Healthy Moms and Healthy Babies)* puede brindarle apoyo a usted y a su bebé. Además, puede obtener recompensas por mantenerse al día con sus visitas médicas.

También puede obtener recompensas por mantener a su bebé al día con los chequeos y las vacunas. Esto es a través de nuestro programa *Comienzo Saludable (Healthy Start)*.



Para obtener más información sobre la salud durante el embarazo, lea nuestra entrada del blog: www.thealliance.health/es/healthypregnancy.

Adolescentes y depresión

La depresión afecta a muchos adolescentes y es más común de lo que imaginamos. Muchos adolescentes con depresión no reciben la ayuda que necesitan. El doctor de su hijo puede detectar la depresión y trabajar con usted para ayudarlo.

Los adolescentes que atraviesan depresión pueden:

- Sentir cansancio.
- Tener problemas en la escuela.
- Sentirse triste o negativo, molestarse con facilidad o tener ansiedad.
- No tener interés por las cosas.
- Tener síntomas físicos como dolores de cabeza o dolor de estómago.
- Tener problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones.

La depresión puede tener su origen en antecedentes familiares de depresión, estrés, problemas de imagen corporal, malos tratos o abandono, experiencias infantiles adversas, problemas de pareja o familiares, o la pérdida de un ser querido.

La depresión puede ser diferente en cada persona. Es importante que su hijo adolescente se haga una prueba de detección anual con su doctor durante los chequeos, incluso si usted no percibe signos de depresión. La prueba de detección de la depresión solo toma unos minutos. El doctor puede pedirle a su hijo que complete un cuestionario sobre los síntomas de la depresión. También puede pedir hablar con su hijo a solas.

Si la prueba de detección muestra que su hijo podría estar experimentando depresión, el doctor puede referirlo a un terapeuta o a un proveedor médico que trabaje con adolescentes. Pueden hablar sobre diferentes maneras de tratar la depresión, como terapia conversacional, medicamentos, programas de apoyo, cambios en la dieta, ejercicio, meditación o una combinación de estos. No tratar la depresión de forma temprana puede conducir a un mayor riesgo de depresión en la edad adulta. Recibir tratamiento lo antes posible puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de adaptación para implementar durante toda su vida.



¿Tiene dificultades o está en crisis?

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** en cualquier momento para hablar con un consejero de crisis.

¿Necesita servicios de salud mental? Llame a Caredon Behavioral Health las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **855-765-9700**.

Lo que debe saber sobre otra cobertura de salud

Si tiene un plan de salud aparte de Medi-Cal, eso se llama otra cobertura de salud (other health coverage; OHC, por sus siglas en inglés). Usted puede tener OHC si:

- Tiene un plan de salud a través de su trabajo, cónyuge o pareja, o Covered California.
- Compró un seguro por su cuenta.
- Se volvió elegible debido a un nuevo evento de vida, por ejemplo, casarse.

Si tiene más de un plan de salud, su otro plan es el plan principal y Medi-Cal es el secundario. Siga las reglas de su seguro principal. Si no sigue las reglas, es posible que su seguro principal no pague por su cuidado de salud, y la Alianza tampoco lo hará.

Su OHC puede haber terminado si:

- Su cobertura de salud pasó de Covered California a Medi-Cal.
- Su empleo terminó o fue despedido.
- No trabajó las horas suficientes para reunir los requisitos para el seguro a través de su trabajo.
- Dejó de pagar sus primas de seguro.
- Ha cancelado su seguro por cualquier motivo.

Con quién debe comunicarse si su información de OHC ha cambiado:

- Llame a su agencia local de inscripción en Medi-Cal.
Condado de Merced: **855-421-6770**
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 su oficina local de la Administración del Seguro Social (Social Security Administration; SSA, por sus siglas en inglés).

Oficina de la SSA de Merced:

888-632-7069

Oficina de la SSA de Monterey:

877-696-9397

Oficina de la SSA de Santa Cruz:

800-780-1106

- También puede actualizar su información en línea en www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_cont.aspx.

Infórmenos también sobre las actualizaciones de su información. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.



Medicinas recetadas

Si usted es miembro de Medi-Cal, sus medicinas recetadas que se surten en una farmacia están cubiertas por Medi-Cal Rx, no por la Alianza. Puede ver las medicinas recetadas cubiertas por Medi-Cal Rx en www.medi-calrx.dhcs.ca.gov o puede solicitar una copia impresa llamando al **800-977-2273** (TTY: Marque **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si usted es miembro de IHSS, los servicios de farmacia son administrados por MedImpact. Puede ver las medicinas recetadas cubiertas en el sitio web de la Alianza en www.thealliance.health/es/prescriptions. Puede solicitar una copia impresa 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.



¡Hágase oír!

Tiene muchas maneras de dejarnos saber cómo nos está yendo y cómo podemos mejorar. Una de ellas es a través de nuestro Grupo Asesor de Servicios para Miembros (Member Services Advisory Group; MSAG, por sus siglas en inglés).

A través de MSAG, podemos escuchar a nuestros miembros y a las personas que ayudan a nuestros miembros. Utilizamos esta información para ayudarnos a comprender mejor lo que nuestros miembros piensan, quieren y necesitan. Este grupo está formado por miembros de la Alianza y representantes de agencias del condado y de la comunidad.

Las reuniones se llevan a cabo cuatro veces al año. Los miembros de la Alianza o los padres de un miembro de la Alianza pueden obtener \$50 por asistir a cada reunión.

Si desea obtener más información sobre cómo unirse a MSAG, envíe un correo electrónico a MSAG@ccah-alliance.org, llame a la Alianza al **800-700-3874** o visítenos en línea en www.thealliance.health/es/msag.

Protección de su privacidad

Los detalles sobre su cuidado de la salud son personales. Por eso hacemos todo lo posible para proteger su privacidad.

Hay ocasiones en las que podemos compartir su información sin solicitar permiso. Puede ser por:

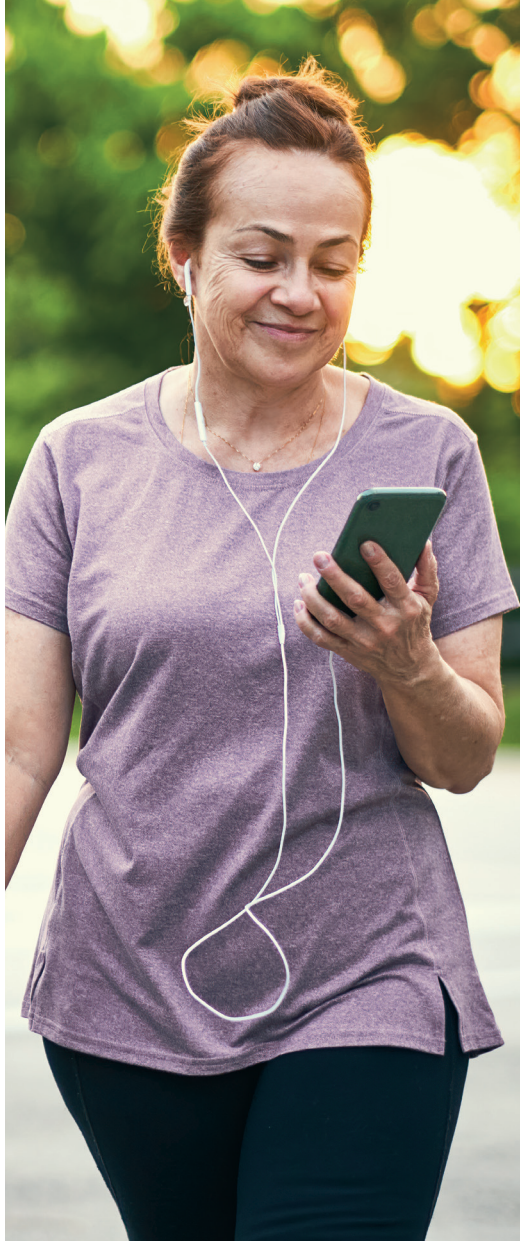
- Tratamiento.
- Pago.
- Operaciones de cuidado de la salud.

Un ejemplo sería decirle a un proveedor que usted es elegible como miembro de la Alianza para que pueda atenderlo. Existen otras ocasiones establecidas por la ley en las que podemos compartir información sin su permiso.

Si otras personas nos piden su información, usted debe autorizarnos antes de que podamos dársela. También debe autorizarnos a compartir su información médica personal con aplicaciones de teléfonos inteligentes o de escritorio para que pueda acceder a su información médica en línea. A menudo revisamos la forma en que mantenemos segura su información.

» Para obtener más información, consulte el Aviso de Prácticas de Privacidad al dorso de su Manual para Miembros/Constancia de Cobertura. También puede visitar nuestro sitio web en www.thealliance.health/es/notice-of-privacy-practices.

Llevar una vida saludable con diabetes



La diabetes es una condición de salud crónica que afecta la manera en que su cuerpo transforma los alimentos en energía. Con la diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla tan bien como debería.

La diabetes no es algo que desaparezca por sí sola. Puede vivir una vida saludable a pesar de la diabetes. Aquí hay algunas cosas que puede hacer.

Visite a su doctor regularmente

Tendrá que hacerse chequeos con su doctor de forma regular. El doctor controlará su progreso y modificará los cuidados de ser necesario. Asegúrese de asistir a todas las citas.

Tenemos servicios de transporte a su disposición si necesita ayuda para ir a sus citas. Llámenos al **800-700-3874, ext. 5577** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5:30 p.m., por lo menos 5 días hábiles antes de su cita.

Siga las instrucciones que le dé su doctor para controlar la diabetes

Esto incluye tomar medicinas recetadas para el control de la diabetes.

Escoja un estilo de vida saludable

Los siguientes hábitos pueden ayudarlo a llevar un estilo de vida saludable:

- Mantener un peso saludable.
- Comer alimentos saludables.
- Estar activo.

Aprenda cómo controlar la diabetes y obtenga apoyo

Nuestros servicios de Manejo de Casos pueden ayudarlo a garantizar que comprende su diagnóstico y que tiene todo lo necesario para comenzar a manejarlo. Llame al **800-700-3874, ext. 5512**.

Ofrecemos el programa *Tomando Control de Su Salud (Healthier Living)*, donde aprenderá a alimentarse saludablemente, a mantenerse activo, a establecer relaciones y a mejorar su calidad de vida. También puede obtener una tarjeta de regalo de Target de hasta \$50 cuando asista al taller de seis semanas. Para inscribirse u obtener más información, llame a nuestra Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**.



¡La Alianza envía mensajes de texto a los miembros cuando es momento de renovar su Medi-Cal! Es posible que reciba un mensaje de texto de nuestra parte.



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 Ivonne Muñoz

www.thealliance.health/es

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