



# La Vida **Saludable**

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

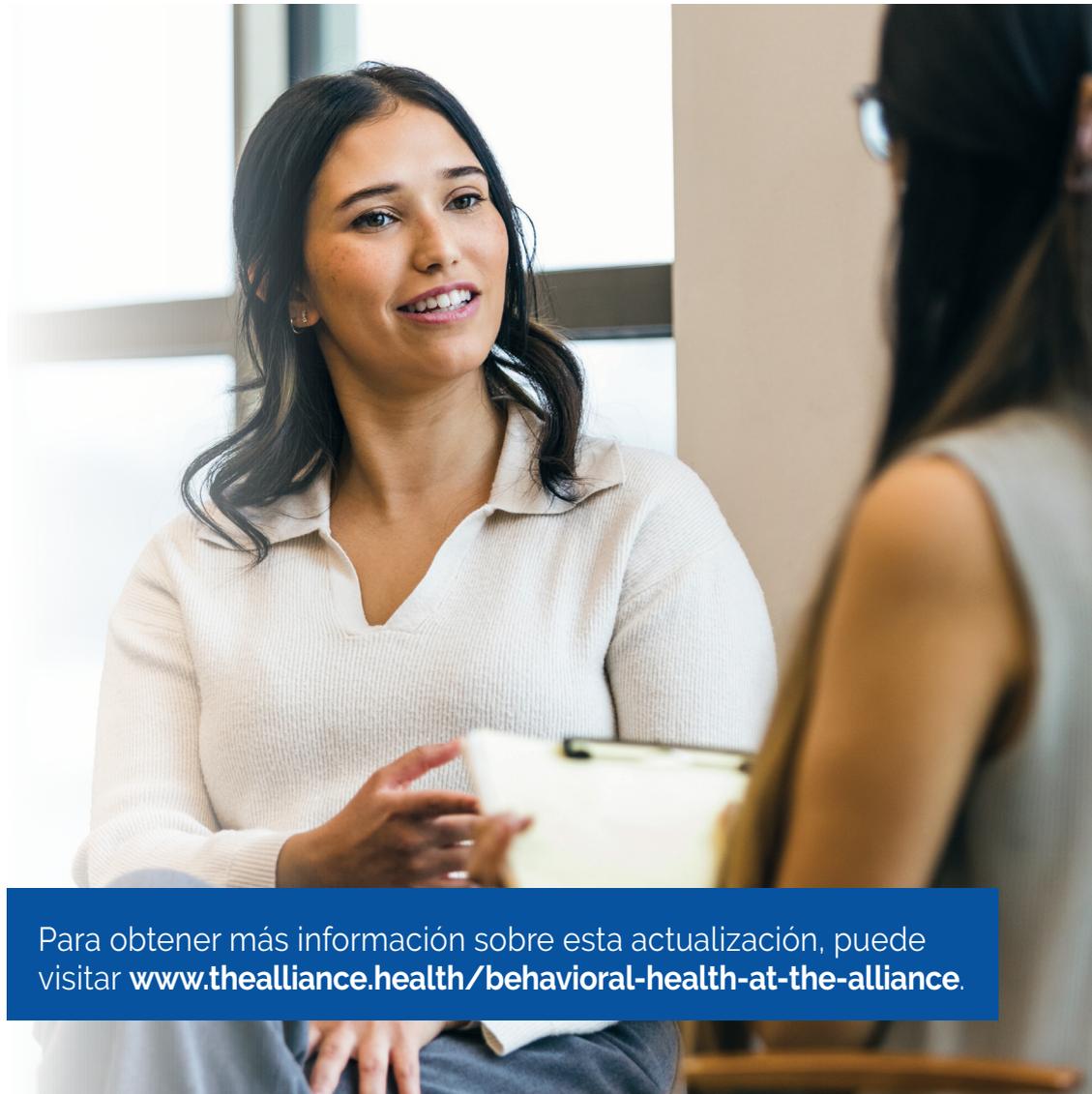


Junio 2025 | VOLUMEN 31, NÚMERO 2

## El cuidado de salud de la conducta se muda a la Alianza

Como miembro de la Alianza, puede obtener ayuda para la salud de la conducta y los trastornos por uso de sustancias. En este momento, una empresa llamada Carelon se encarga de estos servicios. A partir del 1º de julio de 2025, la Alianza los proporcionará. Esto significa que la Alianza se encargará tanto de su cuidado de la salud de la conducta como de su cuidado de la salud física. Esto le hará más fácil obtener la ayuda que necesita. El objetivo es brindarle un cuidado completo y conectado para su salud en general.

Los miembros podrán ver a terapeutas o psiquiatras sin necesidad de aprobación para la mayoría de los servicios. No hay límite a la cantidad de visitas que puede hacer. Si ya está viendo a un doctor, puede seguir viéndolo hasta durante 12 meses, incluso si no están en la red de la Alianza. La Alianza trabajará con su doctor o le ayudará a encontrar otro que pueda satisfacer sus necesidades. Puede programar una cita de terapia directamente o llamar a Servicios para Miembros al **800-700-3874** para obtener ayuda.



Para obtener más información sobre esta actualización, puede visitar [www.thealliance.health/behavioral-health-at-the-alliance](http://www.thealliance.health/behavioral-health-at-the-alliance).

# Hablando con su proveedor de cuidado primario

Practicar una buena comunicación con su proveedor de cuidado primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés) es una forma importante de comprometerse con su viaje personal de cuidado de la salud. La comunicación clara y honesta entre usted y su PCP puede ayudarles a ambos a crear una conexión segura. Hablar de sus preocupaciones puede ayudarle a tomar decisiones informadas sobre el cuidado de su salud.

Sabemos que hablar con su PCP no siempre es sencillo. A la derecha hay algunos ejemplos de preguntas sobre las que puede hablar con su PCP durante su visita si tiene problemas de salud.

## Otros consejos para su visita al doctor:

- Lleve una lista de todos los medicamentos que esté tomando.
- Si tiene alguna necesidad de salud, como acceso a una silla de ruedas, o necesita asistencia en su idioma o servicios de interpretación, dígaselo al personal de la oficina del doctor para que puedan ayudarle.

La Alianza también puede ayudar a decirle a su doctor lo que necesita. Llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.



Pregunta	Ejemplo
¿Qué estoy sintiendo que quiero que el PCP revise?	Me duele la oreja izquierda cada vez que me sueno la nariz.
¿Cuándo comenzó?	Comenzó hace como una semana cuando primero me resfrié.
¿Qué mejora o empeora?	Se siente peor cuando me sueno la nariz y se siente mejor por la mañana después de bañarme.
¿Qué preguntas tengo y qué me preocupa?	¿Cuándo empezaré a sentirme mejor? ¿El medicamento tiene efectos secundarios?

## ¿Se siente enfermo y tiene preguntas? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras

La Línea de Consejos de Enfermeras es un servicio disponible para todos los miembros de la Alianza. Puede llamar si tiene preguntas sobre su salud o la de su hijo. Una enfermera registrada le ayudará con lo que debe hacer a continuación.

El servicio está disponible **24 horas al día, 7 días a la semana**, sin costo para usted.

Llame al **844-971-8907** (TTY: Marque **711**) para hablar con una enfermera.

Para obtener más información sobre la Línea de Consejos de Enfermeras, visite **[www.thealliance.health/es/NAL](http://www.thealliance.health/es/NAL)**.

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

# Pregúntele al **doctor**

## Por qué es hora de programar chequeos de regreso a clases

La Dra. Dianna Myers es Directora Médica de Central California Alliance for Health con más de 15 años de experiencia en cuidado primario.



Puede que esté pensando: "El verano acaba de comenzar. ¿No es un poco temprano para hacerle un chequeo de regreso a clases a mi hijo?" Puede parecer que el año escolar está lejos, ¡pero las citas se llenan rápidamente! **Ahora es el momento de programar una visita al doctor de su hijo para asegurarse de que el niño reciba las vacunas y los exámenes físicos deportivos que pueda necesitar.** Los chequeos se ofrecen sin costo a los miembros de la Alianza.

### ¿Por qué son importantes los chequeos de regreso a clases?

Los chequeos con el doctor de su hijo son un buen momento para hacer preguntas, asegurarse de que la salud de su hijo esté al día con las vacunas que el niño necesita para mantenerse saludable.

Su hijo debe hacerse un chequeo todos los años. En un chequeo de regreso a clases, su hijo puede:

- Hacerse un examen físico para practicar deportes escolares. A menudo se necesitan exámenes físicos deportivos para los deportes de la escuela intermedia y secundaria. Comuníquese con la escuela de su hijo para verificar si el niño necesita un examen físico antes de comenzar a practicar deportes.
- Obtener las vacunas que necesita para el año escolar.

### ¿Qué vacunas necesita mi hijo para la escuela?

Se requiere que su hijo reciba ciertas vacunas para entrar al kínder transicional o al kínder, así como al séptimo grado.

Visite [www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/School/Spanish-tk12.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/School/Spanish-tk12.aspx) para obtener más información. También es posible que deban ponerse al día con las vacunas a otras edades si se han saltado alguna. Hable con el doctor de su hijo sobre las vacunas que necesita el niño.

### ¿La Alianza ofrece algún programa de recompensas para chequeos y vacunas?

¡Sí! Nuestro programa *Comienzo Saludable (Healthy Start)* le permite ganar recompensas por las cosas que está haciendo y que pueden ayudar a mantener sana a su familia.



¡Los miembros desde el nacimiento hasta los 21 años de edad pueden tener un comienzo saludable en la vida y obtener recompensas! Obtenga tarjetas de regalo por un total de hasta \$250 asegurándose de que su hijo esté al día con las vacunas y los chequeos. Para aprender más, visite [www.thealliance.health/es/healthy-start](http://www.thealliance.health/es/healthy-start).



## ¡Tiene beneficios de medicamentos recetados!

Si es usted miembro de Medi-Cal, sus medicamentos recetados que se surten en una farmacia están cubiertos por Medi-Cal Rx y no por la Alianza. Para averiguar si un medicamento está cubierto, llame al **800-977-2273** (TTY: Marque **711**) o vaya a [www.medi-calrx.dhcs.ca.gov](http://www.medi-calrx.dhcs.ca.gov).

Si usted es miembro de IHSS, los servicios de farmacia son manejados por MedImpact. Puede ver la lista de medicamentos cubiertos en [www.thealliance.health/es/prescriptions](http://www.thealliance.health/es/prescriptions). Puede solicitar una copia por correo llamando a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**). También puede llamar a Servicios para Miembros si tiene preguntas sobre si un medicamento está cubierto.

### Medicamentos que se administran en la oficina del doctor o en la clínica

Estos se consideran medicamentos administrados por el doctor. Puede ver la lista de medicamentos cubiertos y cualquier cambio en la lista en [www.thealliance.health/es/prescriptions](http://www.thealliance.health/es/prescriptions). Si desea que se le envíe una copia por correo, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**).

## Las pruebas de plomo pueden proteger la salud de los niños

El plomo puede dañar el desarrollo del cerebro de su hijo y dificultar su aprendizaje y concentración. Puede retrasar su crecimiento y causarle otros problemas de salud. Los niños pequeños pueden verse expuestos al plomo a través de pintura vieja, polvo y tuberías de agua.

Afortunadamente, una prueba de plomo es rápida y fácil. Un doctor picará el dedo de su hijo para revisar los niveles de plomo. Su

hijo debe hacerse la prueba de plomo a los 12 y 24 meses de edad.

Si la prueba detecta plomo, su doctor le ayudará a reducir la exposición al plomo de su hijo y a prevenir más daños. Comer alimentos saludables con hierro, calcio

y vitamina C puede ayudar a retrasar la absorción de plomo.

Pídale al doctor de su hijo que le haga una prueba de detección de plomo y cómo mantener a su hijo a salvo del plomo.

Obtenga más información sobre cómo proteger a su familia de la exposición al plomo en [www.thealliance.health/cdc-lead-prevention](http://www.thealliance.health/cdc-lead-prevention).

# ¡Tenemos un compromiso con su satisfacción!

Queremos que esté satisfecho con el cuidado de su salud y con nuestro servicio. Pero a veces, quizás no lo esté. Cuando ese sea el caso, queremos escucharle.

Si desea hablar con la Alianza sobre algún problema, estamos aquí para ayudarle.

Usted puede presentar una **queja** (también llamada **reclamación**) si:

- No está satisfecho con el cuidado que recibió de su doctor o cómo lo trataron en la oficina.
- No está satisfecho con su experiencia en un hospital u otro centro.
- Recibió un cobro por servicios que están cubiertos por la Alianza.
- No puede recibir el cuidado que necesita.
- No está satisfecho con los servicios que recibe de la Alianza.
- Piensa que un proveedor de cuidado de la salud o la Alianza no brindaron cuidado de la salud inclusivo para personas trans.

Hay otros motivos por los que podría presentar una queja ante nosotros. Estos se enumeran en su Manual para Miembros, que puede encontrar en línea en [www.thealliance.health/es/memberhandbook](http://www.thealliance.health/es/memberhandbook).

Si no está satisfecho con una decisión que hayamos tomado, puede presentar una **apelación**. Una apelación es una solicitud para que revisemos y cambiemos una decisión que tomamos sobre sus servicios.



## Cómo presentar una queja o una apelación

Puede presentar una queja o una apelación llamando a Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. También puede presentar una queja o apelación por escrito o a través de nuestro sitio web en [www.thealliance.health/es/file-a-grievance](http://www.thealliance.health/es/file-a-grievance).



## Siguientes pasos

Una vez que nos informe sobre su queja o apelación, analizaremos su solicitud. Haremos todo lo que podamos para ayudarle. La información que usted comparte también nos ayuda a mejorar como organización y ayuda a nuestros socios de salud. Si todavía no está satisfecho después de que intentemos resolver su caso, le diremos qué pasos puede dar a continuación.

## Rincón de la comunidad

# Naloxona: Una herramienta que salva vidas para su botiquín de primeros auxilios

Las sobredosis le pueden ocurrir a cualquier persona, en cualquier lugar, incluso en casa. La naloxona puede detener una sobredosis de opioides si se utiliza de inmediato. ¡Si uno de sus seres queridos sufre una sobredosis, tener naloxona en su botiquín de primeros auxilios o con usted puede salvarle la vida!

### Por qué tener naloxona

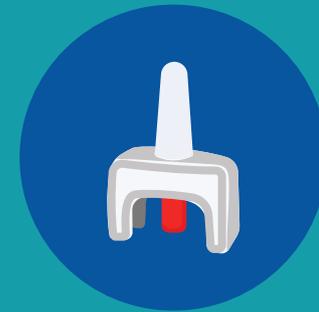
Los opioides como OxyContin, Percocet o el fentanilo pueden hacer que la respiración sea más lenta o incluso se detenga. La naloxona actúa rápidamente para ayudar a alguien a respirar de nuevo y le da tiempo a usted para buscar ayuda de emergencia.

- Es fácil de usar y seguro para personas de todas las edades.
- Igual que tener un extintor de incendios en casa, tener naloxona puede salvar vidas en una emergencia.
- No causará daño cuando se use en alguien que no tenga una sobredosis.

### Cómo ayudar a alguien que sufre una sobredosis

1. Grite "¡Despierta!" y sacúdalo suavemente.

## Mejore su botiquín de primeros auxilios.



¡Los accidentes pasan! ¡Por si acaso, reciba **naloxona**!

2. Incline la cabeza de la persona hacia atrás y rocíe naloxona en una fosa nasal presionando el émbolo.
3. Llame al **911**.
4. Si la persona no responde en dos o tres minutos, déle otra dosis de naloxona.
5. Quédese con la persona hasta que llegue ayuda.

### Cómo obtener naloxona

Los miembros de la Alianza pueden obtener naloxona en cualquier oficina de la Alianza sin costo. Las oficinas de la Alianza están abiertas de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

- **Condado de Mariposa:** 5362 Lemee Lane, Mariposa.
- **Condado de Merced:** 530 W. 16th St., Suite B, Merced.
- **Condado de Monterey:** 950 E. Blanco Road, Suite 101, Salinas.
- **Condado de San Benito:** 1111 San Felipe Road, Suite 109, Hollister.
- **Condado de Santa Cruz:** 1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley.

También puede pedirle naloxona a su farmacéutico. No se necesita receta.

**RECUERDE: Cuando obtenga naloxona, ienséñeles a sus seres queridos dónde está y cómo usarla!**

## ¡Consiga internet de bajo costo en casa!



El programa Internet For All Now ofrece descuentos en planes de Internet. Si usted recibe Medi-Cal, CalFresh, SSI u otros programas de asistencia, puede cumplir los requisitos para descuentos especiales.

Visite [www.internetforallnow.org](http://www.internetforallnow.org) para obtener más información. ¿Necesita ayuda para registrarse? Llame al **833-938-3298**.



## Centro de atención de los beneficios

# Obtenga Recompensas de Salud

El Programa de Recompensas de Salud de la Alianza les recompensa a usted y a su familia por tomar acciones que apoyan su salud.

Estos son los programas en los que pueden participar los miembros y las recompensas que usted puede ganar.

### **Comienzo Saludable (Healthy Start)**

#### **Del nacimiento a los 15 meses**

- Tener seis o más visitas de bienestar infantil al cumplir o antes de cumplir los 15 meses.
- Tarjeta de regalo de Target de **\$50**.

#### **De 15 a 30 meses**

- Tener dos visitas de bienestar infantil al cumplir o antes de cumplir los 30 meses.
- Tarjeta de regalo de Target de **\$25**.

#### **Del nacimiento a los 2 años**

- Vacunas completas antes de su segundo cumpleaños.
- Tarjeta de regalo de Target de **\$100**.

#### **De 9 a 13 años**

- Recibir todas las vacunas necesarias antes de que cumpla 13 años y tenga

una visita de bienestar infantil en los últimos 12 meses.

- Tarjeta de regalo de Target de **\$50**.

#### **De 18 a 21 años**

- Hacerse una chequeo anual con su doctor.
- Tarjeta de regalo de Target de **\$25**.

### **Línea de Consejos de Enfermeras**

- Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza si tiene alguna pregunta sobre la salud.
- Los miembros pueden llamar al **844-971-8907** (TTY: Marque **711**) para hablar con una enfermera.
- Sorteo mensual de una tarjeta de regalo de Target de **\$50**.

### **Programa Tomando Control de Su Salud (Healthier Living)**

- Lleve a cabo el taller de seis semanas.
- Una tarjeta de regalo de Target de hasta **\$50**.

### **Programa Viva Mejor con Diabetes (Live Better with Diabetes)**

- Lleve a cabo el taller de seis semanas.
- Una tarjeta de regalo de Target de hasta **\$50**.

### **Programa Peso Sano de Por Vida (Healthy Weight for Life)**

- Lleve a cabo el taller de 10 semanas.
- Una tarjeta de regalo de Target de hasta **\$100**.

### **Programa Mamás Saludables y Bebés Sanos (Healthy Moms & Healthy Babies Program)**

#### **Prenatal**

- Consulte a su doctor en las primeras 13 semanas del embarazo o seis semanas después de unirse a la Alianza.
- Rifa mensual de una tarjeta de regalo de Target de **\$50**.

#### **Posparto**

- Consulte a su doctor para una visita posparto entre una y 12 semanas después de tener un bebé.
- Tarjeta de regalo de Target de **\$25**.

Los miembros con otro plan de salud, además de Medi-Cal, no son elegibles para estas recompensas.

Visite nuestro sitio web en [www.thealliance.health/es/health-rewards](http://www.thealliance.health/es/health-rewards) para aprender más. O llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**.



## Bienestar para todos

# ¡Las vacunas los protegen a usted y a su hijo!

Las vacunas protegen de enfermedades a su hijo y a la comunidad que lo rodea. Las vacunas son una de las mejores maneras de mantenerlos sanos a usted y a su hijo.

- 1. Las vacunas los protegen a usted y a su hijo de enfermedades graves.** Las vacunas previenen enfermedades que hacen que los niños se enfermen gravemente. Protegen contra seis tipos de cáncer, sarampión, paperas, poliomielitis y más. Las vacunas le enseñan al sistema inmunitario de su hijo cómo combatir estas enfermedades.
- 2. Las vacunas protegen a toda la comunidad.** Cuando su hijo se vacuna, protege a los demás, especialmente a los bebés y a los adultos mayores que pueden contagiarse de enfermedades con facilidad. Cuantas más personas se

vacunen, menos enfermedades se propagarán. A esto se le llama *inmunidad de manada*.

- 3. Las vacunas son seguras.** Las vacunas se prueban durante años antes de utilizarse. Los efectos secundarios comunes incluyen dolor en el brazo o fiebre leve y son temporales. Los efectos secundarios graves son muy infrecuentes.
- 4. Las vacunas pueden evitar que falten a la escuela y al trabajo.** Las enfermedades pueden hacer que su hijo falte a la escuela o a la guardería y pueden provocar largas estancias en el hospital. Las vacunas ayudan a mantener a los niños sanos para que puedan ir a la escuela y que los padres no falten al trabajo.
- 5. Las vacunas ayudan a detener la propagación de enfermedades.** Cuando todos usamos vacunas, podemos librarnos de enfermedades graves y proteger a las generaciones futuras.

Las vacunas protegen a sus hijos de enfermedades graves, ayudan a mantener a su comunidad saludable y son seguras. Si no sabe qué vacunas necesita su hijo, hable con su doctor, ¡él puede ayudarle!

La forma más segura de proteger contra el sarampión es recibir la vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola). Para protegerse también contra la varicela, los niños pueden recibir la vacuna MMRV (sarampión, paperas, rubéola y varicela). Las vacunas proporcionan una inmunidad más fuerte que la de contagiarse de las enfermedades. La mayoría de las personas que reciben la MMR o la MMRV quedarán protegidas de por vida.



### ¡Enviamos mensajes de texto a los miembros!

La Alianza envía mensajes de texto a los miembros para ayudarles a mantenerse al día sobre los beneficios y servicios de la Alianza. Los textos de la Alianza son del código corto **59849**. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en [www.thealliance.health/es/member-texting](http://www.thealliance.health/es/member-texting).



En todas las etapas de la vida.  
Para cualquier condición médica.

De confianza; cuidado de salud de Medi-Cal sin costo ofrecido por un equipo local que le entiende.

**The Alliance: su aliado en ser su versión más 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 o 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.

Editor

Quality and Health Programs Supervisor

Randi Motson

Ivonne Muñoz

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