



# La Vida **Saludable**

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



**Junio Del 2026 | VOLUMEN 32, NÚMERO 2**

## **El cuidado no puede esperar**

La vida se vuelve ocupada. Entre el trabajo, la familia y el estrés diario, es fácil poner su salud en espera. Cuidar su salud ahora puede ayudar a prevenir problemas más grandes en el futuro.

## **Por qué importa esto ahora**

Poner su salud en espera puede hacer que los problemas de salud pequeños se conviertan en problemas más grandes. Saltarse chequeos, vacunas o exámenes puede empeorar la salud con el tiempo. No está solo. Estamos aquí para ayudarle a mantenerse saludable.

**HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.**

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

Obtener cuidado cuando lo necesita es una de las mejores maneras de proteger su salud y la de su familia.

## **Los pasos pequeños pueden recorrer un largo camino**

No es necesario hacerlo todo a la vez. Dar pasos pequeños puede ayudar

a que sea más fácil. Durante un chequeo, puede:

- Recibir vacunas que puedan ayudar a brindarle protección contra enfermedades graves.
- Hacerse pruebas para detectar problemas con anticipación.
- Hacerse preguntas y hablar sobre sus medicamentos.
- Aprender formas de mantenerse saludable.

Las citas se pueden llenar rápidamente. Llame a su doctor para programar una visita.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**), de 8 a.m. a 5:30 p.m., de lunes a viernes.

## **Pregúntele al doctor**

### **Por qué es hora de programar chequeos de regreso a la escuela**

La Dra. Mai Bui-Duy es directora médica de Central California Alliance for Health. Practicó el cuidado primario de medicina interna en el condado de Santa Cruz durante siete años y tiene 15 años de experiencia en el campo de la medicina.

Es posible que esté pensando: “El verano acaba de empezar. ¿No es demasiado pronto para un chequeo de regreso a la escuela?” Puede parecer temprano, ¡pero este es el mejor momento para programarlo! Hacer citas ahora le ayuda a evitar las prisas más adelante en verano. **Las citas pueden llenarse rápidamente, especialmente para vacunas y exámenes físicos deportivos.**

**¿Por qué son importantes los chequeos de regreso a la escuela?**

Los chequeos de regreso a la escuela son una buena oportunidad para:

- Hacer preguntas y hablar sobre el crecimiento, el sueño, el aprendizaje y el comportamiento de su hijo.
- Encontrar las preocupaciones temprano antes de que comience el año escolar.
- Asegurarse de que las vacunas estén al día para que su hijo pueda comenzar la escuela a tiempo.

Recuerde, los chequeos se ofrecen **sin costo para los miembros de la Alianza.**

Lo que su hijo puede obtener en un chequeo de regreso a la escuela:

- Un examen físico deportivo para poder participar en los deportes escolares. Comuníquese con la escuela de su hijo para ver si necesita un examen físico antes de comenzar los deportes.
- Las vacunas que necesitan para el año escolar y actualizaciones para cualquier dosis omitida.

- Una referencia si necesita cuidado dental o cuidado de la vista.

Sugerencia: Lleve el registro de vacunas de su hijo y cualquier formulario escolar al chequeo.

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

Las escuelas en California revisan los registros de vacunación de los nuevos estudiantes en kínder de transición (TK) o desde kínder a 12º grado, y para los estudiantes que comienzan séptimo grado.

Desde TK/kínder hasta 12º grado necesitan:

- DTaP (difteria, tétanos, tosferina): 5 dosis.
- Polio: 4 dosis.
- Hepatitis B: 3 dosis.
- MMR (sarampión, paperas, rubéola): 2 dosis.
- Varicela: 2 dosis.

Para ingresar en séptimo grado necesitan:

- Refuerzo Tdap: 1 dosis (en o después del 7º cumpleaños).

**Siguiente paso:** Llame hoy mismo al doctor de su hijo para programar un chequeo y preguntarle qué vacunas necesita para comenzar la escuela. Obtenga más información en

**[www.thealliance.health/vaccinesforschool](http://www.thealliance.health/vaccinesforschool)**.

## **Rincón de la comunidad**

### **Celebra el Mes del Orgullo**

### **Busque recursos y apoyo para personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, queer +**

Junio es el Mes del Orgullo. Es hora de celebrar la identidad, la comunidad y la amabilidad. Este también es un buen momento para hablar sobre salud mental.

Muchas personas LGBTQ+ se enfrentan al estrés por ser acosadas, recibir un trato injusto o no sentirse aceptadas. Según la Asociación Americana de

Psiquiatría, los adultos LGBTQ+ tienen 2.5 veces más probabilidades de lidiar con la depresión, la ansiedad y el uso indebido de sustancias en comparación con los heterosexuales. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention; CDC por sus siglas en inglés), el 41% de los jóvenes LGBTQ+ afirman haber pensado en suicidarse el año pasado. Estos desafíos pueden ser difíciles, pero los recursos siempre están disponibles.

### **Qué pueden hacer los padres y aliados:**

- Escuchar amablemente.
- Usar un lenguaje bien atendido.
- Ayudar a su ser querido a encontrar recursos seguros.

**¡El apoyo hace una gran diferencia!**

### **Recursos para miembros, padres y aliados**

- Llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** o visite

**directory** para encontrar un proveedor de salud de la conducta.

- Llame o envíe un mensaje de texto al **988** o visite **www.988lifeline.org** para la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.
- Hable con un consejero en The Trevor Project (El Proyecto Trevor). Visite **www.thetrevorproject.org** o **www.thetrevorproject.mx**.

## **Recompéñese con una vida más saludable**

Vivir con una condición crónica puede ser difícil, pero la Alianza puede ayudar. Puede unirse a un taller del Programa Tomando Control de Su Salud (Healthier Living Program; HLP, por sus siglas en inglés) y aprender las habilidades para manejar mejor su salud. El HLP de la Alianza es un taller de seis semanas que se centra en la salud y el bienestar. Los miembros adultos

pueden aprender a controlar el dolor, la fatiga, el estrés, la ansiedad y la pérdida de sueño. Los miembros también pueden aprender sobre alimentación saludable, mantenerse activos, construir relaciones y mejorar la calidad de vida.

Los miembros de la Alianza que asistan a un taller de seis semanas pueden obtener una **tarjeta de regalo de Target de hasta \$50.**

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** o complete el formulario de inscripción en línea en **[www.thealliance.health/health-programs-sign-up](http://www.thealliance.health/health-programs-sign-up)**.

## **¡Estamos comprometidos con su satisfacción!**

Queremos que esté satisfecho con su cuidado de la salud y nuestro servicio. Pero, a veces, puede que no lo esté. Cuando ese es el caso, queremos saberlo.

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

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

- No le gustó el cuidado que recibió de su doctor ni con el trato que recibió en la oficina.
- No le gustó su experiencia en un hospital u otra institución.
- Ha recibido un cobro por servicios cubiertos por la Alianza.
- No puede recibir el cuidado que necesita.
- No le gustan los servicios que recibe de la Alianza.

- Siente que un proveedor de cuidado de salud o de la Alianza no proporcionaron cuidado de salud inclusiva para personas trans.

Hay otros motivos por los que puede presentar una queja con 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 le gusta la decisión que tomamos, puede presentar una apelación. Una **apelación** es una petición para que revisemos y cambiemos una decisión que tomamos sobre sus servicios.

### **Cómo presentar una queja o una apelación**

Puede presentar una queja o 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, investigaremos su preocupación. Haremos todo lo posible para ayudarle. La información que comparta también nos ayuda a mejorar como organización y ayuda a nuestros socios de salud. Si sigue insatisfecho después de que tratemos de resolver su caso, le diremos qué pasos puede tomar a continuación.

## **Bienestar para todos**

### **Hablar 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 adoptar su viaje de cuidado de salud personal. La comunicación clara y honesta entre usted y su PCP puede ayudarles a ambos a crear una conexión segura. Hablar sobre sus preocupaciones puede ayudarle a tomar decisiones informadas sobre su cuidado de salud.

## Otros consejos para su visita al doctor

- Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando.
- Si tiene alguna necesidad médica, como acceso para sillas de ruedas, informe al personal de la oficina del doctor para que puedan ayudarle.
- Si necesita ayuda con el idioma, informe a la oficina del doctor qué idioma necesita cuando llame para hacer una cita.

La Alianza puede ayudarle a establecer servicios de asistencia con el idioma para su visita al doctor. Llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580**. Para la Línea de Asistencia para la Audición o el Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque **711**).

Sabemos que hablar con su PCP no siempre es fácil. Estos son algunos ejemplos sobre qué hablar con su PCP durante su visita si tiene problemas de salud.

## **Pregunta**

## **Ejemplo**

¿Qué es lo que siento y qué quiero que mi doctor revise?

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

¿Cuándo comenzó?

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

¿Qué lo mejora o empeora?

Se siente peor cuando me sueno la nariz y me siento mejor por la mañana después de bañarme.

¿Qué preguntas tengo y qué me preocupa?

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

## **¡Tiene beneficios de medicinas recetadas!**

Si usted es miembro de Medi-Cal, sus medicinas recetadas que se surten en una farmacia están cubiertas por Medi-Cal Rx y no por la Alianza.

Si usted es miembro de IHSS o de TotalCare, los servicios de farmacia son administrados por MedImpact.

Si tiene preguntas sobre medicinas recetadas o necesita averiguar si un medicamento recetado está cubierto por su plan de salud:

- Los miembros de Medi-Cal pueden llamar a Medi-Cal Rx al **800-977-2273** (TTY: Marque **711**).
- Los miembros del IHSS pueden llamar a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**).
- Los miembros de TotalCare pueden llamar a MedImpact al **800-347-5841** (TTY: Marque **711**).

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

Estos se consideran medicamentos administrados por el doctor (PAD; physician-administered drugs, por sus siglas en inglés). Puede ver la información de cobertura en el Manual para Miembros y 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**).

## **Lleve un registro de su presión arterial**

Mantener la presión arterial a un nivel saludable ayuda a proteger el corazón. Reduce el riesgo de un derrame cerebral, insuficiencia cardíaca y otras condiciones graves. A veces, la presión arterial alta no tiene signos. Revisarla con frecuencia puede ayudar a encontrar

problemas a tiempo y asegurarse de recibir el cuidado adecuado.

Los valores correctos son importantes. Ayudan a su doctor a decidir si necesita medicamentos u otros cambios. Cuando se revise la presión arterial en su casa, siéntese en silencio durante algunos minutos primero. Mantenga ambos pies apoyados en el suelo y apoye el brazo al nivel del corazón. Utilice el tamaño de manguito adecuado para que sus valores de presión arterial sean correctos.

Los monitores de presión arterial están cubiertos para los miembros de la Alianza. Los miembros elegibles de Medi-Cal pueden obtener un monitor sin costo a través de AllCare Pharmacy, y se puede enviar a su casa por correo. Hable con su doctor para obtener más información.

## **Conseguir una cita: ¿Cuánto tiempo debe esperar?**

Como miembro de la Alianza, tiene derecho a tener acceso oportuno a los proveedores de la red, pero a veces un proveedor no puede verlo de inmediato.

Algunas citas pueden tardar más en programarse que otras.

Trabajamos con los proveedores y clínicas de nuestra red para asegurarnos de que pueda recibir cuidado cuando lo necesite.

Los planes de salud en California deben seguir las reglas para asegurarse de que pueda recibir cuidado cuando lo necesite. Estas reglas se llaman los Estándares de Acceso Oportuno a los Servicios de Cuidado de Salud No Emergentes.

El gráfico de abajo muestra los tiempos de espera para diferentes tipos de citas. Si el proveedor cree que esperar más tiempo no dañará su salud, el tiempo de espera podría ser más largo y debe anotarlo en su expediente médico.

<b>Tipo de cita</b>	<b>Debería poder obtener una cita en un plazo de:</b>
Citas de atención de urgencia que <b>no</b> requieren aprobación previa (autorización previa)	48 horas
Citas de cuidado de urgencia que <b>sí</b> requieren aprobación previa (autorización previa)	96 horas
Citas de cuidado primario no urgentes (de rutina)	10 días laborables
Citas de cuidado especializado no urgentes (de rutina)	15 días laborables
Citas de cuidado no urgente (de rutina) con un proveedor de salud mental (no doctor)	10 días laborables

Citas de seguimiento para proveedores de salud mental (no doctores) que no sean urgentes (de rutina)	10 días hábiles desde la última cita
--	--------------------------------------

Citas no urgentes (de rutina) para servicios auxiliares (de apoyo) para el diagnóstico o tratamiento de lesiones, enfermedades u otras condiciones de salud	15 días laborables
---	--------------------

<b>Otros estándares de tiempo de espera</b>	<b>Debería ser capaz de conectarse en un plazo de:</b>
---	--

Tiempos de espera telefónica de Servicios para Miembros durante	10 minutos
---	------------

el horario comercial  
normal

Tiempos de espera 30 minutos (conectado a la  
telefónica para la Línea enfermera)  
de Consejos de  
Enfermeras

Si siente que no está recibiendo cuidado cuando lo  
necesita, llame a Servicios para Miembros al **800-700-  
3874** (TTY: Marque el **800-855-3000** o **711**).

## **Siéntase mejor con el programa Silver&Fit®**

Una de las mejores formas de proteger su salud a medida que envejece es mantenerse activo. Puede ayudarle con el equilibrio, la energía y la salud cardíaca. Los miembros de TotalCare pueden utilizar su beneficio del programa gratuito, Envejecimiento Saludable y Ejercicio de Silver&Fit, para mantenerse activos.

Con el programa Silver&Fit, puede:

- Unirse a un centro de actividad física.
- Reproducir videos de entrenamiento desde casa.
- Obtener entrenamiento en vivo, uno a uno, de un entrenador de bienestar.
- Recibir un kit de actividad física para el hogar.

¡Los pasos pequeños pueden llegar a grandes resultados! TotalCare y el programa Silver&Fit están aquí para ayudarle a mantenerse activo y sentirse lo mejor posible.

Para obtener más información, visite

**[www.thealliance.health/es/totalcare](http://www.thealliance.health/es/totalcare)** o llame al **833-530-9015** (TTY: Marque **800-855-3000** o **711**), de 8 a.m. a 8 p.m., siete días a la semana.

*El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una filial de American Specialty Health Incorporated. Las personas que se muestran no son miembros de Silver&Fit. La participación en el gimnasio puede variar según la ubicación y está sujeta a cambios. Los kits se basan en la disponibilidad y están sujetos a cambios. El programa Silver&Fit no es un proveedor médico ni farmacéutico, y sus entrenadores no ofrecen asesoramiento médico ni farmacéutico. No pueden diagnosticar ni tratar afecciones médicas, de salud mental u otras afecciones. Los entrenadores proporcionan información general solo con fines educativos. Para cualquier problema médico o de salud, consulte a un profesional sanitario cualificado.*

## **¡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)**.