



# La Vida **Saludable**

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



**Junio de 2024 | VOLUMEN 30, NÚMERO 2**

## **Siga el plan: Una guía para las vacunas de los niños**

Mantener a sus hijos saludables ahora puede ayudarles a mantenerse saludables en el futuro. Una forma de hacerlo es asegurarse de que estén al día con sus vacunas. Esta es una guía rápida para ayudarle:

1. Siga el calendario. Respete el calendario de vacunación de su hijo recomendado por su doctor.
2. Siga el plan. La vida se vuelve ocupada y a veces se nos pasa alguna dosis. ¡No se preocupe! Si se retrasa, hable con el doctor de su hijo. Puede ayudar a que su hijo se ponga al día con las vacunas.
3. Planee con tiempo. Las citas pueden llenarse pronto. ¡Llame y programe una cita hoy mismo para que su hijo esté listo para regresar a la escuela!
4. Haga preguntas. Hable con un profesional del cuidado de la salud en el que confíe. Están ahí para ayudarle y darle el mejor consejo para su hijo.

**HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.**

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

Recuerde que programar chequeos regulares con el doctor de su hijo es clave para resolver cualquier inquietud o pregunta. ¡Mantengamos a nuestros hijos lo más saludables posible!

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

## **Consulte al doctor**

### **¿Qué debo saber sobre la medicina preventiva?**

*Con el Dr. Michael D. Wang*

El Dr. Wang es Director Médico de Central California Alliance for Health, y presta servicios en los condados de Mariposa, Merced, Monterey, San Benito y Santa Cruz.

A veces, a las personas no les gusta hablar sobre su salud ni ir al doctor. ¡Pero es importante! Los chequeos pueden ayudarle de muchas maneras, entre ellas:

- Detectar problemas temprano. Algunos problemas de salud, como la presión alta y la diabetes, no tienen síntomas al principio. Los chequeos regulares pueden detectar estos problemas temprano. Además, detectar enfermedades como el cáncer en una fase temprana puede ayudar a las personas a mejorar más rápido.

- Reducir los riesgos para la salud. En los chequeos, su doctor puede ayudarle a cambiar hábitos poco saludables, como fumar, beber demasiado alcohol o no comer alimentos saludables.

### **¿Cuáles son algunos tipos de cuidado preventivo que pueden ayudarme a mantenerme saludable?**

- Hábitos saludables. Haga ejercicio, coma alimentos saludables y duerma lo suficiente.
- Chequeos regulares. Visite a su doctor regularmente para detectar cualquier problema de salud temprano.
- Cuidado de la salud mental. Sus sentimientos son tan importantes como su salud física. Es bueno hablar con alguien sobre sus sentimientos, como un consejero o terapeuta.
- Vacunas. Las vacunas pueden evitar que se enferme.
- Pruebas de detección. Las pruebas pueden detectar problemas de salud temprano.

### **¿Cómo puedo hacerme chequeos y recibir otros servicios de salud?**

Puede llamar a su doctor para programar una cita. El número de teléfono está en su tarjeta de identificación de miembro de la Alianza. Si necesita ayuda para programar una cita o ir al doctor, llame al departamento de Servicios para Miembros de la Alianza al 800-700-3874.

## **¿Cómo puedo obtener más información sobre cómo manejar mi salud?**

Tenemos programas gratuitos para ayudarle con problemas de salud a largo plazo, como asma, diabetes o presión alta. Visite nuestro sitio

web en [www.thealliance.health/es/for-members/health-and-wellness-rewards](http://www.thealliance.health/es/for-members/health-and-wellness-rewards) para obtener más información.

Llame a la Línea de Educación de Salud al 800-700-3874, ext. 5580.

## **Obtenga Recompensas de Salud**

El Programa de Recompensas de Salud (Health Rewards Program) de la Alianza los recompensa a usted y su familia por tomar las acciones que apoyan a su salud.

Estos son los programas en los que pueden participar los miembros y las recompensas que podrían ganar:

### **Vacunas contra la gripe para bebés**

7 meses a 2 años

- Niños que reciben su segunda dosis contra la gripe antes de su segundo cumpleaños.
- Rifa mensual de una tarjeta de regalo de Target de \$100.

- Temporal: solo durante la temporada de gripe (de septiembre a mayo).

## **Comienzo Saludable (Healthy Start): Visitas de Bienestar**

Desde el nacimiento hasta los 15 meses

- Realizar seis o más visitas de bienestar antes de cumplir los 15 meses.
- Tarjeta de regalo de Target de \$50.

15 a 30 meses

- Realizar dos visitas de bienestar antes de cumplir los 30 meses.
- Tarjeta de regalo de Target de \$25.

## **Vacunas infantiles**

Desde el nacimiento hasta los 2 años

- Completar las vacunas antes de su segundo cumpleaños.
- Tarjeta de regalo de Target de \$100.

## **Vacunas de adolescentes**

De 9 a 13 años

- Recibir todas las vacunas necesarias antes de que cumpla 13 años y realizar una visita de bienestar en los últimos 12 meses.
- Tarjeta de regalo de Target de \$50.

## **Visitas de Bienestar**

De 18 a 21 años

- Hacerse un 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 su salud.
- Los miembros pueden llamar al 844-971-8907 (TTY: Marque 711) para hablar con un miembro del personal de enfermería.
- Rifa mensual de una tarjeta de regalo de Target de \$50.

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

- Complete el taller del Programa Tomando Control de Su Salud de seis semanas.
- Gane una tarjeta de regalo de Target de hasta \$50.

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

- Complete el taller del Programa Peso Sano de Por Vida de 10 semanas.
- Gane una tarjeta de regalo de Target de hasta \$100.
- Complete las 10 semanas y participe en una rifa anual para ganar una bicicleta.

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

### Mujeres embarazadas

- Visite a su doctor dentro de las primeras 13 semanas de embarazo o seis semanas de unirse a la Alianza.
- Rifa mensual de una tarjeta de regalo de Target de \$50.

### Acaba de tener un bebé

- 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. Si tiene preguntas sobre el Programa de Recompensas de Salud, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al 800-700-3874, ext. 5580.

## **RINCÓN de la comunidad**

### **Recursos de alimentos de la comunidad para los miembros de la Alianza**

¿Sabe cómo obtener alimentos frescos y saludables para usted y su familia? La Alianza quiere asegurarse de que todos sepan a dónde ir para obtener ayuda cuando se trata de acceder a alimentos.

Tal vez pueda obtener ayuda con alimentos saludables para su familia a través de:

- Sus bancos de alimentos locales.
- CalFresh.
- El distrito escolar de su hijo.

## **Bancos de alimentos**

### **Condado de Mariposa**

Banco de Alimentos Comunitario, Productos Básicos del USDA—Mariposa Park

209-726-3663

El Banco de Alimentos Comunitario en Mariposa Park está abierto el tercer martes de cada mes de 9 a 11 a.m.

Senior Brown Bag

209-966-6632

[www.mariposacounty.org/423/Senior-Meals](http://www.mariposacounty.org/423/Senior-Meals)

Para obtener más recursos en el condado de Mariposa, visite [www.mmcfb.org/get-help](http://www.mmcfb.org/get-help).

### **Condado de Merced**

Banco de Alimentos del Condado de Merced

209-726-3663

El Banco de Alimentos del Condado de Merced está abierto el tercer martes de cada mes de 9 a 11 a.m.

Visite [www.mmcfb.org](http://www.mmcfb.org) para obtener más información.



Merced Lao Family Community, Inc.

209-384-7384

[www.laofamilymerced.org](http://www.laofamilymerced.org)

Organizaciones de Caridades Católicas

209-383-2494

<https://ccdof.org>

The People's Pantry

209-769-3231

Para obtener más recursos en el condado de Merced, visite [www.mmcfb.org/get-help](http://www.mmcfb.org/get-help).

## **Condado de Monterey**

Banco de Alimentos del Condado de Monterey

831-758-1523

[www.foodbankformontereycounty.org](http://www.foodbankformontereycounty.org)

Para obtener más recursos en el condado de Monterey, visite [www.foodbankformontereycounty.org/food-assistance](http://www.foodbankformontereycounty.org/food-assistance).

## **Condado de San Benito**

Banco de Alimentos Comunitario de San Benito

831-637-0340

[www.communityfoodbankofsb.org](http://www.communityfoodbankofsb.org)

Para obtener más recursos en el condado de San Benito, visite [www.211sanbenitocounty.org/food](http://www.211sanbenitocounty.org/food).

## **Condado de Santa Cruz**

Línea Directa de Alimentos Comunitarios Second  
Harvest del Condado de Santa Cruz

831-662-0991

[www.thefoodbank.org](http://www.thefoodbank.org)

Para obtener más recursos en el condado de Santa Cruz, visite [www.211santacruzcounty.org/food](http://www.211santacruzcounty.org/food).

## **Programa CalFresh**

CalFresh es el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de California. Si califica para la cobertura de Medi-Cal, también es posible que califique para los beneficios de CalFresh. Los bancos de alimentos locales pueden proporcionarle alimentos frescos y ayudarlo a inscribirse en CalFresh. O puede solicitar los beneficios de CalFresh en línea en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org) o llamando a la oficina de CalFresh de su condado:

Condado de Mariposa

209-966-2000

Condado de Merced

209-385-3000

Condado de Monterey

831-755-4448

Condado de San Benito  
831-636-4180

Condado de Santa Cruz  
888-421-8080

## **¡Su satisfacción es nuestro compromiso!**

Queremos que esté satisfecho con su cuidado de salud y con nuestro servicio. Pero, a veces, puede no ser así. Cuando este sea el caso, queremos saberlo.

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

Puede presentar una queja formal si:

- No está satisfecho con el cuidado que recibió de su doctor o con el trato que recibió en la oficina.
- No está satisfecho con su experiencia en un hospital u otro centro.
- Le cobraron por los servicios cubiertos por la Alianza.
- No puede obtener el cuidado que necesita.
- No está satisfecho con los servicios que recibe de la Alianza.

Existen otros motivos por los cuales podría presentarnos una queja. Estos se incluyen 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 tomamos, 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 apelación**

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

### **Próximos pasos**

Una vez que nos informe sobre su queja o apelación, la revisaremos. Haremos todo lo posible para ayudarlo. La información que nos da también nos ayuda a mejorar como organización y ayuda a nuestros socios de salud. Si sigue insatisfecho después de nuestro intento por resolver su caso, le diremos qué otras cosas puede hacer.

### **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](http://www.medi-calrx.dhcs.ca.gov) o puede pedir 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](http://www.thealliance.health/es/prescriptions). Puede pedir 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 una medicina.

## **Centro de Atención de los Beneficios**

### **Cómo obtener servicios de transporte a través de la Alianza**

Si necesita transporte para ir a una cita con el doctor, recoger una receta o por otro motivo relacionado con la salud, los servicios de transporte de la Alianza pueden ayudarle.

Si no tiene transporte y necesita ir a una cita médica, puede programar un traslado llamando a Call the Car

(CTC) al 833-244-1678 en cualquier momento. Este servicio está disponible para miembros que viven en los condados de Mariposa, Merced, Monterey, San Benito y Santa Cruz. La Alianza puede ayudarle a llegar a su cita ofreciéndole reembolso de millas, transporte público o taxi. Es importante que llame y programe un traslado al menos siete días hábiles antes de su cita.

Los miembros ahora tienen la opción de recibir mensajes de texto en su idioma. ¡Para ver si su idioma está en la lista, llame al 833-244-1678, y un representante lo ayudará!

La Alianza también ofrece servicios de transporte para los miembros que tienen necesidades especiales de transporte. Si no puede usar un automóvil, tren, taxi o autobús, llame a la Alianza al 800-700-3874. La Alianza tiene como objetivo garantizar que los miembros que vayan a una cita médica puedan obtener transporte.

## **BIENESTAR PARA TODOS**

### **Hable con su proveedor de cuidado primario**

Tener una buena comunicación con su proveedor de cuidado primario (PCP) es una forma importante de afrontar su camino personal hacia el cuidado de salud. Una comunicación clara y honesta entre usted y su PCP

puede ayudarlos a establecer juntos una conexión segura. Hablar sobre sus inquietudes puede ayudarle a tomar decisiones informadas sobre el cuidado de su salud.

Sabemos que no siempre es fácil hablar con su PCP. A continuación, incluimos algunos ejemplos de preguntas para hablar con su PCP si tiene inquietudes de salud durante su visita.

<b>Pregunta</b>	<b>Ejemplo</b>
¿Qué siento que quiero que revise el PCP?	Me duele el oído izquierdo cada vez que me sueno la nariz.
¿Cuándo comenzó?	Comenzó hace una semana más o menos, cuando me resfrié.
¿Qué lo alivia o empeora?	Empeora cuando me sueno la nariz y me siento mejor por la mañana después de bañarme.
¿Qué quiero preguntar y qué me preocupa?	¿Cuándo me empezaré a sentir mejor? ¿El medicamento tiene efectos secundarios?

## **Otros consejos para su visita al doctor:**

- Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando.
- Si tiene alguna necesidad médica, como acceso en silla de ruedas, o necesita asistencia con el idioma o servicios de interpretación, dígaselo al personal de la oficina del doctor para que puedan ayudarlo.

## **Cómo proteger a su familia de la exposición al plomo**

Proteger a su hijo de la exposición al plomo significa mantenerlo saludable y proteger su desarrollo cerebral. La exposición al plomo se produce por tocar, tragar o respirar polvo de plomo. El plomo se puede encontrar en casas más antiguas, plomería, agua, pintura, suciedad, juguetes, remedios caseros, maquillaje y dulces.

El plomo puede tener efectos dañinos en los niños pequeños y las mujeres embarazadas. La exposición puede afectar al cerebro del niño y causar complicaciones en el embarazo. Los niños con intoxicación con plomo suelen parecer saludables, pero pueden tener dolores de cabeza, sentirse cansados, comportarse mal y tener dificultad para prestar atención o aprender.



Proteja a su familia de la exposición al plomo eliminando los elementos dañinos que pueden incluir plomo, lavándose las manos con frecuencia, limitando el juego en la suciedad, y haciendo todo lo posible para mantener su hogar limpio y libre de polvo. Una buena nutrición puede ayudar a ralentizar la absorción de plomo.

Asegúrese de que su hijo coma comidas ricas en hierro, calcio y vitamina C. Pídale al doctor de su hijo información sobre la exposición al plomo y hágale pruebas a los 1 y 2 años de edad. Si su hijo ya pasó esta edad, debe hacerse la prueba antes de los 6 años.

Para obtener más información sobre cómo protegerse y proteger a su familia de la exposición al plomo, visite <https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/envenenamientooporplomo/>.

## **Manténgase seguro: ¡Naloxona/Narcan puede salvar vidas!**

La Alianza quiere informarle sobre la naloxona, también llamada Narcan, un medicamento que puede salvar vidas durante una sobredosis accidental de opioides.

Narcan es un aerosol nasal fácil de usar que revertirá los efectos de una sobredosis de opioides. Puede obtener este medicamento de su doctor cuando le recetan ciertos

analgésicos. Si su doctor le receta opioides, como Vicodin o Percocet, puede pedir Narcan. Considérela como una medida de seguridad frente a la posibilidad de sobredosis.

También puede recoger Narcan en cualquier oficina de la Alianza sin hacer preguntas y sin costo para usted. Su seguridad es nuestra principal preocupación y estamos comprometidos a brindarle la información que necesita para mantenerse seguro.

### **Cómo usar Narcan**

Si cree que alguien está sufriendo una sobredosis:

- Primero, llame al 911.
- Luego, incline la cabeza de la persona hacia atrás.
- Coloque la punta del aerosol nasal Narcan en una fosa nasal hasta que su mano toque la parte inferior de la nariz.
- Presione firmemente el émbolo para empujar el medicamento hacia la nariz de la persona y espere de dos a tres minutos para obtener una respuesta.

Para obtener más información sobre cómo utilizar Narcan, visite

[www.pharmacy.ca.gov/publications/naloxone\\_patient\\_flyer\\_spanish.pdf](http://www.pharmacy.ca.gov/publications/naloxone_patient_flyer_spanish.pdf). ¡Su seguridad es lo más importante!

**¡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.**