



La Vida **Saludable**

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



Marzo del 2024 | VOLUMEN 30, NÚMERO 1

¡La Alianza ahora ofrece Medi-Cal a los condados de Mariposa y San Benito!

A partir del 1 de enero del 2024, la Alianza atenderá a los miembros de Medi-Cal de los condados de Mariposa y San Benito, además de dar servicio en los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz.

Si es usted un nuevo miembro de la Alianza, ¡bienvenido! ¿Ha completado los pasos a continuación? Están incluidos en el paquete de bienvenida que se le envió por correo.

En los 30 días siguientes a convertirse en miembro

Elija a su doctor de cuidado primario (también conocido como proveedor de cuidado primario o PCP).

Si no selecciona ninguno, nosotros lo haremos por usted.

Puede obtener más información sobre cómo elegir un doctor en nuestro sitio web

al **www.thealliance.health/es/findadoctor**. También puede llamar a Servicios para Miembros para obtener ayuda.

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

www.thealliance.health

En los 120 días (cuatro meses) siguientes a convertirse en miembro

Llame al doctor para programar su examen de paciente nuevo.

Encuentre más información para miembros nuevos en www.thealliance.health/es.

Manejo Mejorado del Cuidado y Apoyos Comunitarios

Manejo Mejorado del Cuidado (ECM)

Los miembros de la Alianza pueden obtener servicios de Manejo Mejorado del Cuidado (Enhanced Care Management; ECM, por sus siglas en inglés) para ayudarles a manejar su cuidado de salud. Con ECM, puede recibir el cuidado que necesita para mantenerse sano. El ECM también puede ponerle en contacto con recursos comunitarios.

Si es elegible para recibir servicios de ECM, tendrá un manejador de casos especiales que le ayudará con sus necesidades médicas y sociales. Los manejadores de casos de ECM trabajan con sus doctores y otros profesionales de salud.

Apoyos Comunitarios (CS)

Los Apoyos Comunitarios (Community Supports; CS, por sus siglas en inglés) son servicios que pueden no incluir cuidado médico directo. La Alianza ofrece Apoyos

Comunitarios para ayudar a los miembros con necesidades como:

- Alimentos.
- Vivienda.
- Cambios de seguridad en su hogar.

Cómo acceder a los servicios

Para saber si puede obtener servicios ECM o CS, llame a la Alianza al **800-700-3874**.

Si desea obtener más información y aplicar, visite **www.thealliance.health/es/membersecmcs**.

Salud de las adolescentes y examen de clamidia

Las adolescentes experimentan muchos cambios personales en sus primeros años de adolescencia. La menstruación es un punto de inflexión entre la niñez y la adolescencia.

La menstruación puede ser diferente para cada niña. Algunas niñas pueden presentar síntomas leves. Y otras pueden tener síntomas más graves, como depresión, dolores de cabeza y menstruaciones abundantes. El doctor puede recomendar medicina anticonceptiva para aliviar los síntomas.

Si a una adolescente se le recetan anticonceptivos, el doctor puede pedirle una prueba de clamidia. Este es un control de seguridad para su hija adolescente.

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual. Es una infección silenciosa y no presenta síntomas. Si no se trata, puede causar graves daños en el sistema reproductivo femenino. Lo mejor es detectarla a tiempo. Es posible que el doctor pida un análisis de orina para asegurarse de que el sistema reproductivo de la adolescente está sano. Este examen no tiene costo. Póngase en contacto con el doctor si tiene preguntas sobre la salud de su hija adolescente y si debe hacerse una prueba de clamidia.

¿Está al día con los chequeos?

Los chequeos son visitas periódicas al doctor importantes para su salud y la de su familia. Se ofrecen sin costo alguno para los miembros de la Alianza.

¿Qué ocurre en un chequeo?

En un chequeo, su doctor:

- Repasa su historial médico personal y familiar.
- Realiza exámenes de salud en función de la edad.
- Se asegura de que las vacunas estén al día.
- Revisa sus medicinas.
- Refiere a los pacientes a servicios de cuidado especializado y dentales.

¿Cómo debo prepararme para un chequeo?

- Lleve toda medicina que esté tomando o que le haya recetado el doctor.
- Conozca su historia familiar de enfermedades crónicas y problemas médicos.
- Prepare cualquier pregunta o preocupación que tenga sobre su salud.

¿Con qué frecuencia hay que hacerse un chequeo?

Los bebés reciben chequeos entre tres y cinco días después de nacer y cuando alcanzan estos hitos mensuales: 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses de vida.

Los adultos y los niños a partir de 3 años se realizan chequeos anuales.

Los miembros pueden obtener tarjetas de regalo por hacerse chequeos, controlar enfermedades crónicas, adoptar hábitos saludables y más. Para más información, visite www.thealliance.health/es/healthrewards/.

Descubra aliados de salud locales: ¡Trabajadores de Salud Comunitarios!

Los miembros de la Alianza ya pueden obtener servicios de Trabajadores de Salud Comunitarios (Community Health Worker; CHW, por sus siglas en inglés) de los proveedores participantes.

Los CHW tienen experiencia y entrenamiento para brindar servicios de salud preventivos. Los CHW también

se conocen como promotores, auxiliares de servicios comunitarios o navegantes de salud.

Los servicios de los CHW incluyen:

- Educación de salud.
- Navegación de la salud.
- Apoyo individual y abogacía.
- Pruebas de detección y evaluaciones.

Si cree que puede beneficiarse de este servicio, hable con su doctor de cuidado primario. También puede comunicarse con Servicios para Miembros al **800-700-3874**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque **711**).

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.

Pregúntele al doctor

Pruebas de detección de cáncer colorrectal

La Dra. Heinert es Directora Médica de Central California Alliance for Health y tiene más de 20 años de experiencia en cuidado de pacientes y manejo de cuidado de salud.

Con la Dra. Maya Heinert

En los Estados Unidos, el cáncer colorrectal es el tercero más frecuente en hombres y mujeres. El cáncer colorrectal se produce cuando las células del colon o del recto crecen de forma descontrolada. Aquí hay algunas cosas que debe saber sobre la prueba de detección de cáncer colorrectal.

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

En una prueba de detección de cáncer colorrectal, el doctor comprueba si tiene pólipos precancerosos (pequeños grupos de células) o signos de cáncer colorrectal. La prueba de detección sirve para detectar la enfermedad aunque no se presenten síntomas. Es importante chequear la presencia de cáncer con pruebas de detección periódicas, ya que el tratamiento temprano

es la mejor forma de prevenir problemas de salud graves.

Las pruebas de detección consisten en algo tan sencillo como una prueba fecal. La prueba normalmente se hace cada uno o dos años en personas de 50 a 80 años como parte de un examen anual. Algunas personas necesitarán una colonoscopia, que permite al doctor ver el interior del intestino con un endoscopio flexible. Es importante que el doctor determine cuál es la mejor prueba de detección para usted.

¿Corro riesgo de padecer cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal es más frecuente en adultos de 65 a 74 años. Sin embargo, se ha producido un aumento del cáncer colorrectal en adultos de 40 a 49 años.

Es más probable que desarrolle cáncer colorrectal si:

- Tiene una enfermedad inflamatoria intestinal.
- Alguien de su familia ha padecido cáncer colorrectal o pólipos.

Existen otros aspectos de su estilo de vida que pueden afectar a su nivel de riesgo de cáncer colorrectal. Esto puede incluir la dieta, el ejercicio y el consumo de alcohol y tabaco.

¿Cuándo debo realizarme una prueba de detección del cáncer colorrectal? ¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba de detección?

Si tiene entre 45 y 75 años, debe realizarse una prueba anual para detectar el cáncer colorrectal.

¿Cómo se organiza la prueba de detección?

Hable con su doctor. Ellos pueden ayudarle a comprender qué tipo de prueba de detección será mejor para usted.

¿ La Alianza cubre la prueba de detección de cáncer colorrectal?

Sí. Puede realizarse pruebas de detección del cáncer colorrectal sin costo alguno.

¿Qué debo hacer si tengo preguntas?

Póngase en contacto con la oficina de su doctor si tiene preguntas sobre la prueba de detección de cáncer colorrectal.

Centro de atención de los beneficios

¡Tiene beneficios dentales y de la vista!

Servicios dentales

Su plan Medi-Cal ofrece beneficios dentales para niños y adultos. Los servicios están cubiertos por el Programa Dental de Medi-Cal y no por la Alianza. Tendrá que mostrar su Tarjeta de Identificación de Beneficios (Benefits Identification Card; BIC, por sus siglas en inglés) de Medi-Cal a su proveedor dental para recibir servicios dentales.

Para obtener más información o para buscar un dentista cerca de usted:

- Llame al Programa Dental de Medi-Cal al **800-322-6384** (TTY: **800-735-2922**).
- Visite el sitio web de Medi-Cal Dental en **www.dental.dhcs.ca.gov**.

Servicios de la vista

El plan de salud de Medi-Cal de la Alianza cubre un examen de la vista y anteojos cada dos años.

Debe acudir a un proveedor contratado del Plan de Servicios para la Vista (Vision Services Plan; VSP, por sus siglas en inglés) para que le examine la vista y le recete anteojos. Asegúrese de traer su tarjeta de identificación de la Alianza a su cita.

Para más información o para buscar un proveedor de servicios de la vista cerca de usted:

- Llame a VSP al **800-877-7195**.
- Visite el sitio web del VSP de Medi-Cal en **www.thealliance.health/dhcs-VisionBenefits**.

¡Medi-Cal completo está disponible para personas de 26 a 49 años!

A partir del 1 de enero del 2024, se ofrece Medi-Cal completo a los adultos de 26 a 49 años. El estatus migratorio no importa. Las personas que aplican para

Medi-Cal tendrán que seguir cumpliendo todas las demás reglas de elegibilidad. El Medi-Cal completo cubre estos servicios de salud y más:

- Cuidado médico.
- Cuidado dental.
- Cuidado de emergencia.
- Cuidados de salud mental.
- Planificación familiar.
- Tratamiento por uso de drogas y alcohol.
- Medicinas y pruebas que le indique el doctor.
- Suministros médicos.

Si cumple todos los requisitos siguientes, es elegible para Medi-Cal completo.

- Usted se inscribió en Medi-Cal restringido en diciembre del 2023.
- Ahora tiene entre 26 y 49 años.
- Vive en los condados de Mariposa, Merced, Monterey, San Benito o Santa Cruz.

Para más información sobre los beneficios de la Alianza, consulte el Manual para Miembros en

www.thealliance.health/es/memberhandbook.

También puede llamar a Servicios para Miembros al **800-700-3874**. Para solicitar Medi-Cal, visite

www.BenefitsCal.com. Si tiene preguntas sobre su elegibilidad para los beneficios, comuníquese con la oficina de inscripción de Medi-Cal de su condado.

- **Condado de Mariposa: 800-549-6741**
- **Condado de Merced: 209-385-3000**
- **Condado de Monterey: 877-410-8823**
- **Condado de San Benito: 831-636-4180**
- **Condado de Santa Cruz: 888-421-8080**

Acerca del Directorio de Proveedores y el Manual para Miembros

El Directorio de Proveedores y el Manual para Miembros contienen información importante sobre su plan de salud.

Directorio de Proveedores: incluye todos los doctores de cuidado primario de la red de la Alianza.

Manual para Miembros: le informa sobre la cobertura que le ofrece la Alianza.

Puede consultar el Directorio de Proveedores y el Manual para Miembros en nuestro sitio web en **www.thealliance.health/es/for-members**. Llame a Servicios para Miembros si desea que le envíen una copia por correo, si necesita ayuda para encontrar un proveedor o si tiene preguntas sobre los beneficios.

Para hablar con nuestro equipo de Servicios para Miembros, llame al **800-700-3874**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque **711**). El horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. La llamada es sin costo. Si habla un idioma que no sea inglés, tenemos

servicios de asistencia con el idioma disponibles para usted sin costo.

Números de teléfono importantes:

Servicios para Miembros de la Alianza: 800-700-3874 (TTY: Marque 711).

Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza (Nurse Advice Line; NAL, por sus siglas en inglés) 24 horas al día, 7 días a la semana: 844-971-8907.

Servicios de Asistencia con el Idioma de la Alianza: 800-700-3874, ext. 5580.

Servicios de Salud Mental: Carelon Behavioral Health: 855-765-9700.

Plan de Servicios de la Vista (para servicios de rutina de la vista): 800-877-7195.

Programa Dental de Medi-Cal (para servicios dentales): 800-322-6384.

Medi-Cal Rx 24/7 (para servicios de farmacia): 800-977-2273 (TTY: Marque 711).

Línea de Manejo de Cuidado de la Alianza: 800-700-3874, ext. 5512.

Línea de Educación de Salud de la Alianza: 800-700-3874, ext. 5580.

Servicios de Transporte de la Alianza: 833-244-1678.

También puede consultar información sobre el cuidado continuo y los derechos y responsabilidades de los

miembros en nuestro sitio web en
www.thealliance.health/es/findadoctor.

Servicios de Asistencia con el Idioma de la Alianza

Si tiene problemas para hablar con su doctor, ¡podemos ayudarlo! No tiene que utilizar a sus familiares o amigos como intérpretes en las citas médicas. La Alianza ofrece servicios de interpretación telefónica y en persona.

Si necesita ayuda para conseguir un intérprete o información escrita en su idioma, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580**. Si necesita ayuda con el idioma, tenemos una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma sin costo para usted. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-8555-3000** (TTY: Marque **711**).

AL PEDIR UNA CITA:

¿Cuánto tiene que esperar?

Como miembro de la Alianza, tiene derecho a acceder oportunamente a los proveedores de la red, pero a veces no es posible que un doctor lo atienda de inmediato. Algunas citas pueden tardar más en programarse que otras.

Trabajamos con los proveedores 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. Las reglamentaciones para que exista esta ley se llaman estándares de Acceso Oportuno a los Servicios de Cuidado de Salud que No Son de Emergencia (Timely Access to Non-Emergency Health Care Services).

El cuadro de la derecha enumera los estándares para los diferentes tipos de citas. El tiempo de espera para una cita puede ser más largo si el proveedor cree que esperar un poco más no será malo para su salud. Si considera que una espera más larga no sería perjudicial para su salud, debe anotarlo en su historial médico.

Tipo de cita	Debería poder conseguir una cita en:
Citas de cuidado de urgencia que no requieren aprobación previa (autorización previa).	48 horas
Citas de cuidado de urgencia que sí requieren aprobación previa (autorización previa).	96 horas
Citas no urgentes (de rutina) de cuidado primario.	10 días hábiles

Citas no urgentes (de rutina) de cuidado especializado.	15 días hábiles
Citas no urgentes (de rutina) con proveedores de salud mental (no médicos).	10 días hábiles
Citas no urgentes (de rutina) para servicios auxiliares (de apoyo) para el diagnóstico o tratamiento de lesiones, enfermedades u otras condiciones.	15 días hábiles

Otras normas de tiempo de espera	Debería poder conectarse en:
Tiempos de espera de Servicios para Miembros para las comunicaciones telefónicas durante el horario de atención normal.	10 minutos
Tiempos de espera de la Línea de Consejos de Enfermeras para las comunicaciones telefónicas.	30 minutos (conectado con personal de enfermería)

Si cree que no recibe cuidados cuando los necesita, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: **800-855-3000** o al **711**).

BIENESTAR PARA TODOS

La Alianza ofrece programas de educación para la salud

¡En la Alianza, nos preocupamos por su salud! Es por eso que nuestros programas de educación de salud ofrecen a los miembros de la Alianza las herramientas que necesitan para estar y mantenerse saludables. Los miembros de la Alianza no tienen que pagar nada para inscribirse. Los programas se ofrecen en persona, en línea o por teléfono.

Programa	¿A quién va dirigido?
Programa Viva Mejor con Diabetes (Live Better with Diabetes Program)	Miembros adultos que padecen diabetes.
Programa Respiración Saludable de por Vida (Healthy Breathing for Life Program)	Miembros que padecen asma.
Programa Tomando Control de Su Salud	Miembros adultos con enfermedades crónicas como

(Healthier Living Program)	cardiopatías, hipertensión, obesidad o depresión.
Programa de Manejo del Peso para Adultos (Adult Weight Management Program)	Miembros adultos con sobrepeso u obesidad.
Programa Peso Sano de por Vida (Healthy Weight for Life Program)	Padres de miembros de 2 a 18 años que quieran ayudar a sus hijos a alcanzar un peso saludable.
Programa Mamás y Niños Saludables (Healthy Moms and Healthy Babies Program)	Miembros embarazadas o que hayan tenido un hijo en los últimos 12 meses.
Programa de Apoyo Para Dejar de Fumar (Tobacco Cessation Support Program)	Miembros que desean dejar de fumar o consumir 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 ayuda con el idioma, tenemos una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma sin costo

para usted. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque **711**).

El Programa de Recompensas de Salud (Health Rewards Program) de la Alianza lo recompensa a usted y a su familia por realizar acciones que favorezcan su salud. Vea nuestros premios para todas las edades en **www.thealliance.health/es/healthrewards/**.

¡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.