



La Vida **Saludable**

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



Marzo del 2025 | VOLUMEN 31, NÚMERO 1

¡Obtenga una copia digital de su tarjeta de identificación de miembro!

¿Sabía que puede llamar a Servicios para Miembros para que le envíen una copia digital de su tarjeta de identificación a su teléfono celular? Puede tardar hasta 10 días en recibir una tarjeta de identificación impresa por correo, pero puede obtener una copia digital de inmediato. También puede obtener una copia digital de la tarjeta de identificación de su hijo.

Nota: Si optó por no recibir mensajes de texto de la Alianza, debe volver a optar por recibirlos para obtener la tarjeta de identificación digital. Para hacer esto, envíe un mensaje de texto con la palabra **START** al **59849**.

Para obtener una copia digital de su tarjeta de identificación, llame al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**), de 8 a.m. a 5:30 p.m., de lunes a viernes.

Acerca de su Directorio de Proveedores y Manual para Miembros

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

- **Directorio de Proveedores:** enumera todos los doctores de cuidado primario en la red de la Alianza.
- **Manual para Miembros:** le informa sobre la cobertura que le brinda la Alianza.

Puede ver 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 se le envíe una copia por correo, necesita ayuda encontrando un proveedor o 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**). Estamos aquí de 8 a.m. a 5:30 p.m., de lunes a viernes. La llamada es gratuita. Si habla un idioma que no sea el inglés, tenemos servicios de asistencia con el idioma disponibles para usted sin costo.

El Manual para Miembros es una guía útil. Tiene información sobre cómo obtener continuidad del cuidado, sus derechos y cómo obtener ayuda con las citas.

También puede obtener información sobre cómo presentar una queja formal o una apelación. Si necesita el manual en otro idioma, puede solicitarlo. El manual se actualiza cada año.

Números de teléfono importantes que debe conocer
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: **800-700-3874**.

Medicinas recetadas

Si usted es 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.

Si usted es miembro de IHSS, los servicios de farmacia son administrados por MediImpact. Puede ver la lista de medicamentos cubiertos en www.thealliance.health/es/prescriptions. También puede solicitar una copia enviada 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 o la clínica de un doctor

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. Si desea que se le envíe una copia por correo, comuníquese con Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque 711).

Pregúntele al doctor

¿Está al día con los chequeos?

La Dra. Dianna Myers es directora Médica de Central California Alliance for Health. Ejerció la pediatría en el condado de Monterey durante 12 años y tiene casi 20 años de experiencia en el campo de la medicina.

¿Por qué son importantes los chequeos?

Los chequeos son una parte clave para que usted y su familia se mantengan saludables. En un chequeo, su doctor revisará su salud, lo que puede ayudar a detectar cualquier problema temprano para que pueda recibir el cuidado adecuado antes de que las cosas empeoren. Para los miembros de la Alianza, ¡los chequeos están disponibles sin costo alguno!

¿Qué sucede en un chequeo?

El doctor le preguntará sobre su salud y la de su familia. Usted también puede hacerle al doctor cualquier pregunta que tenga. Le harán algunas pruebas en función de su edad y le proporcionarán las vacunas que le correspondan. Examinarán todos los medicamentos que tome. Si necesita ver a otros doctores, también le pueden ayudar con eso.

¿Cómo me preparo para un chequeo?

Antes de ir al doctor, haga una lista de todos los medicamentos que toma. Dígale al doctor si alguien de su familia ha estado enfermo o tiene una condición como

diabetes o enfermedad cardíaca. Si tiene alguna pregunta para el doctor, anótela para que no se le olvide.

¿Con qué frecuencia debo hacerme un chequeo?

Depende de la edad que tenga. Los bebés necesitan ir al médico muchas veces en sus primeros años. Van de tres a cinco días después de nacer y luego a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses de edad. Puede parecer mucho, pero nuestros cuerpos cambian a medida que crecemos, por lo que es importante. Para adultos y niños mayores de 3 años, una vez al año es bueno.

¿Qué recompensas reciben los miembros de la Alianza por los chequeos?

Los miembros de la Alianza pueden ganar tarjetas de regalo por ir a chequeos, manejar las condiciones de salud y tomar decisiones saludables. Puede obtener más información en www.thealliance.health/es/health-rewards.

¡Los chequeos y mantenerse al día con las vacunas son una forma sencilla de hacerse cargo de su salud!

Servicios de doula para nuevas mamás

¿Está embarazada o acaba de tener un bebé?

¡Felicidades! ¡Como miembro de la Alianza, puede obtener ayuda de una doula!

¿Qué es una doula?

Una doula es una persona que le ayuda antes, durante y después de tener a su bebé. Algunas doulas ofrecen apoyo durante un aborto espontáneo, muerte fetal o aborto. Las doulas trabajan con su doctor para brindarle el mejor cuidado posible.

¿Qué hace una doula?

- Responde a sus preguntas sobre el embarazo, le ayuda a relajarse y a hacer un plan de parto.

- Le brinda apoyo continuo, le muestra formas de respirar y moverse, y se asegura de que se escuchen sus deseos.
- Le ayuda a aprender cómo alimentar y cuidar a su bebé.

Cómo empezar

Llame a Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. También puede encontrar una doula en el Directorio de Proveedores en línea en [**www.thealliance.health/find-a-doula**](http://www.thealliance.health/find-a-doula).

¡Las pruebas de clamidia mantienen saludables a las adolescentes!

¡Cuidar la salud de su hija adolescente es una de las mejores cosas que puede hacer por ella! Una forma importante de mantener saludables a las adolescentes es hacerles pruebas de clamidia.

¿Por qué son importantes las pruebas?

- La clamidia es una infección de transmisión sexual (sexually transmitted infection; STI, por sus siglas en inglés).
- Las personas a menudo no saben que la tienen porque no se sienten enfermas.
- Si no se trata, puede causar grandes problemas de salud más adelante.
- La clamidia puede dificultar que las mujeres queden embarazadas más adelante en la vida.

¿Qué deben hacer las adolescentes?

- Hacerse la prueba una vez al año empezando a los 16 años.
- Hacerse la prueba a menudo ayuda a detectar la clamidia a tiempo.
- ¡Encontrarla temprano mantiene a las adolescentes sanas!

¡La prueba de clamidia es fácil!

- El doctor le pedirá un análisis de orina para detectar la clamidia.
- Esta prueba no tiene costo.

Comuníquese con su doctor si tiene preguntas sobre la salud de su hija adolescente y para programar una prueba de detección de clamidia.

Salud dental y el embarazo

¡Cuidar su salud dental durante el embarazo es muy importante para usted y su bebé! Los estudios demuestran que si una futura mamá no cuida sus dientes, puede hacer que el bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño. Además, las bacterias que causan caries pueden transmitirse al bebé una vez que nace.

Las mujeres embarazadas son más propensas a tener enfermedad de las encías y caries que las mujeres que no están embarazadas. Por eso es muy importante

obtener cuidado dental si está esperando un bebé. Los doctores y dentistas dicen que las radiografías, las limpiezas y los tratamientos dentales son seguros y recomendados durante el embarazo.

Consejos de salud dental durante el embarazo

- ¡Programe un chequeo con un dentista al principio de su embarazo! Tiene cobertura dental para exámenes, limpiezas, empastes y más a través de Medi-Cal.*
- Complete el tratamiento dental recomendado durante el embarazo. ¡Es seguro e importante para usted y para el bebé!
- Cepíllese dos veces al día con una pasta dental con flúor y use hilo dental todos los días.
- Lleve una dieta saludable y balanceada. Su proveedor de cuidado de la salud puede ayudarle a elegir alimentos que puedan mantenerlos sanos a usted y a su bebé.

- Si vomita por las náuseas matutinas, enjuáguese la boca con agua o un enjuague bucal con flúor. No se cepille de inmediato; espere 30 minutos.
- ¡Lleve a su bebé al dentista cuando cumpla 1 año o cuando le salga el primer diente!

*Si tiene Medi-Cal porque está embarazada, puede recibir cuidado dental hasta un año después de que nazca su bebé. Si aún califica para Medi-Cal por otras razones, también puede recibir cuidado dental ya sea que esté embarazada o no.

Centro de atención de los beneficios

¡Los miembros de la Alianza tienen beneficios dentales!

Su plan de Medi-Cal ofrece beneficios dentales tanto para niños como para adultos. Los servicios están cubiertos por el Programa Dental de Medi-Cal y no por la Alianza. Deberá 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 encontrar un dentista cerca de usted puede:

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

Acceso oportuno al cuidado

Como miembro de la Alianza, tiene derecho a tener acceso oportuno a los proveedores de la red, pero a veces un proveedor no puede verle 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 denominan normas de Acceso Oportuno a los Servicios de Cuidado de Salud que No Son de Emergencia (Timely Access to Non-Emergency Health Care Services).

Este cuadro muestra los diferentes 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 registro médico.

Tipo de cita	Debería poder obtener una cita en un plazo de:
Citas de cuidado de urgencia que <u>no</u> requieren	48 horas

aprobación previa (autorización previa).	
Citas de cuidado de urgencia que <u>sí</u> requieren aprobación previa (autorización previa).	96 horas
Citas de cuidado primario no urgentes (de rutina).	10 días hábiles
Citas de cuidado especializado no urgentes (de rutina).	15 días hábiles
Citas de cuidado no urgente (de rutina) con un proveedor de salud mental (no doctor).	10 días hábiles
Citas de seguimiento para proveedores de salud	10 días hábiles desde la última cita

<p>mental (no doctores) que no sean urgentes (de rutina).</p>	
<p>Citas no urgentes (de rutina) para servicios auxiliares (de apoyo) para el diagnóstico o tratamiento de lesiones, enfermedades u otras condiciones de salud.</p>	<p>15 días hábiles</p>
<p>Otros estándares de tiempo de espera</p>	<p>Debería poder conectarse en un plazo de:</p>
<p>Tiempos de espera telefónica de Servicios para Miembros durante el horario de atención normal.</p>	<p>10 minutos</p>

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

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

Bienestar para todos

La Alianza ofrece programas de educación para la salud

¡En la Alianza, nos preocupamos por su salud! Por eso, nuestros programas de educación para la salud brindan a los miembros de la Alianza las herramientas que necesitan para estar y mantenerse saludables. No hay ningún costo para que participen los miembros de la Alianza. Los programas se ofrecen en persona, en línea o por teléfono.

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**).

Programa	¿Para quién es?
Programa <i>Viva Mejor con Diabetes</i> (<i>Live Better with Diabetes Program</i>)	Miembros adultos que tienen diabetes o prediabetes.
Programa <i>Tomando Control de Su Salud</i> (<i>Healthier Living Program</i>)	Miembros adultos que tienen condiciones crónicas como asma, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, obesidad o depresión.

<p><i>Programa Manejo del Peso en Adultos (Adult Weight Management Program)</i></p>	<p>Miembros adultos con sobrepeso u obesidad.</p>
<p><i>Peso Sano de por Vida (Healthy Weight for Life)</i></p>	<p>Padres de miembros de 2 a 18 años que desean ayudar a su hijo a alcanzar un peso saludable.</p>
<p><i>Mamás Saludables y Bebés Sanos (Healthy Moms and Healthy Babies)</i></p>	<p>Miembros que estén embarazadas o que hayan tenido un bebé en los últimos 12 meses.</p>
<p><i>Apoyo para Dejar de Fumar (Tobacco Cessation Support)</i></p>	<p>Miembros que quieran dejar de fumar o consumir productos de tabaco.</p>

La Alianza también tiene un Programa de Recompensas de Salud que los recompensa a usted y a su familia por tomar las acciones que apoyan a su salud. Vea nuestras recompensas en www.thealliance.health/es/health-rewards.

Servicios de asistencia con el idioma de la Alianza

Si tiene problemas para hablar con su doctor, ¡podemos ayudarle! No tiene que recurrir a familiares o amistades para que le interpreten en las visitas al doctor. La Alianza ofrece servicios de interpretación en persona y por teléfono.

Para obtener ayuda de 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**.

Contamos con una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma, disponible sin costo para usted. Para la Línea de Asistencia de

Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque 711).

Lo que debe saber sobre las pruebas de cáncer colorrectal

¿Qué es una prueba colorrectal? ¿Por qué es importante?

En una prueba colorrectal, el doctor verifica si tiene pólipos precancerosos (pequeños grupos de células) o signos de cáncer colorrectal. La prueba detecta la enfermedad incluso si usted no tiene síntomas. Es importante detectar el cáncer a través de hacerse pruebas regularmente. ¡El tratamiento temprano funciona mejor para ayudar a prevenir problemas de salud graves!

Las pruebas son tan simples como una prueba de heces. La prueba generalmente se realiza cada uno o dos años en personas de 45 a 75 años como parte de un examen anual. Algunas personas necesitan una colonoscopia.

Esto es cuando el doctor ve el interior del intestino usando un tubo flexible. Es importante que un doctor decida cuál es la mejor prueba para usted.

¿Estoy en riesgo de padecer cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal se encuentra con mayor frecuencia en adultos de 65 a 74 años. Sin embargo, ha habido un aumento en el cáncer colorrectal en adultos de 40 a 49 años.

Podría tener más probabilidades de desarrollar cáncer colorrectal si:

- Tiene enfermedad inflamatoria intestinal.
- Alguien en su familia ha tenido cáncer colorrectal o pólipos.
- Su estilo de vida también puede afectar su nivel de riesgo de cáncer colorrectal. Esto puede incluir la dieta, el ejercicio y el consumo de alcohol y productos de tabaco.

¿Cuándo debo hacerme la prueba de cáncer colorrectal?

Si tiene entre 45 y 75 años, debe hacerse una prueba de cáncer colorrectal.

¿La Alianza cubre la prueba colorrectal?

Sí. Puede hacerse la prueba de cáncer colorrectal sin costo para usted.

¿Cómo programo una prueba?

Hable con su doctor. Hágale saber si tiene alguna pregunta.

¡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