



La Vida **Saludable**

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



SEPTIEMBRE 2025 | VOLUMEN 31, NÚMERO 3

Bienestar para todos

Protéjase y proteja a su familia esta temporada de gripe

La temporada de gripe es de septiembre a mayo. La mejor manera de mantenerse saludable es vacunarse contra la gripe temprano, antes de que ésta comience a propagarse en su comunidad.

La vacuna contra la gripe puede ayudar a protegerlo de enfermarse gravemente. Es especialmente importante para:

- Niños pequeños.
- Personas embarazadas.

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

www.thealliance.health

- Personas con ciertas condiciones crónicas, como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares.
- Personas mayores de 65 años.

La vacuna contra la gripe es gratuita y fácil de conseguir. Todas las personas mayores de 6 meses pueden ponérsela todos los años. Los niños pueden ponerse la vacuna contra la gripe con su doctor. Los adultos pueden ponérsela en una farmacia. No se necesita referencia.

¡Los miembros de la Alianza de 7 a 24 meses que reciban ambas dosis de la vacuna contra la gripe entre septiembre de 2025 y mayo de 2026 participarán en una rifa mensual para tener la oportunidad de ganar una **tarjeta de regalo de Target de \$100!**

Para obtener más información, visite

www.thealliance.health/es/flu.

Recursos comunitarios

La Alianza también brinda información sobre recursos comunitarios, incluyendo el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants & Children; WIC, por sus siglas en inglés), a personas embarazadas y en posparto que son miembros. WIC es un programa de educación nutricional que ayuda a quienes están embarazadas o que acaban de tener un bebé y niños de hasta 5 años. Para obtener más información sobre el programa WIC, visite www.myfamily.wic.ca.gov o llame a WIC al **800-852-5770**.

Beneficios destacados

La Alianza quiere que las mamás y los bebés estén sanos

El programa *Mamás Saludables y Bebés Sanos* (*Healthy Moms and Healthy Babies Program*; HMHB, por sus siglas en inglés) de la Alianza ayuda a las personas embarazadas que son miembros a obtener de manera

oportuna cuidado prenatal y de posparto. El programa HMHB también brinda educación para ayudar a sus miembros a tener un embarazo saludable.

Los miembros inscritos en el programa HMHB son contactados por educadoras de salud de la Alianza. Las educadoras de salud brindan información sobre varios temas, incluyendo la salud prenatal y posparto, la lactancia materna, el cuidado pediátrico y la crianza de los hijos.

¡Obtenga recompensas de salud!

La Alianza recompensa a miembros a través de nuestro **Programa de Recompensas de Salud** por ver a su doctor para recibir cuidado prenatal y de posparto. Los miembros de la Alianza que consulten a su doctor en las primeras 13 semanas de embarazo participarán en una rifa para tener la oportunidad de ganar una **tarjeta de regalo de Target de \$50**. Los miembros que consulten a su doctor de 1 a 12 semanas después de tener un bebé recibirán una **tarjeta de regalo de Target de \$25**.

Una vez que nazca su bebé, la Alianza también tiene recompensas de salud por llevar a su bebé al doctor para chequeos regulares. Para obtener más información sobre las recompensas de salud que están disponibles para usted y su bebé, visite

www.thealliance.health/es/health-rewards o llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque **711**).

¡Su salud de la conducta es importante!

¿Se siente triste, ansioso o deprimido o está luchando contra el consumo de sustancias? No está solo.

¡Estamos aquí para ayudar!

Si es miembro de la Alianza, estamos aquí para apoyar su salud mental.

¿Está en crisis?

Si usted o alguien de su familia tiene dificultades o está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto con **988** para comunicarse con la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis o visite **www.988lifeline.org**.

Si tiene una emergencia de salud, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Cómo obtener ayuda

No espere para obtener ayuda. ¡La Alianza tiene cuidado de salud de la conducta para los miembros! Contamos con servicios para niños, adolescentes y adultos. Esto incluye terapia individual, familiar o de grupo. Llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Podemos ayudarle a:

Hacer una cita.

Aprender sobre sus beneficios de salud de la conducta.

Encontrar proveedores de salud de la conducta cerca de usted.

¿Con qué puedo obtener ayuda?

Aquí hay algunos problemas de salud de la conducta con los que puede obtener ayuda:

Enojo.

Ansiedad.

Depresión.

Problemas del desarrollo.

Dificultad para lidiar con los cambios de la vida, la frustración y el estrés.

Consumo de drogas o alcohol.

Ejercicio y alimentación.

Dolor y pérdida.

Estrés.

Trauma.

Obteniendo ayuda para el consumo de sustancias

Los miembros de Alliance Medi-Cal pueden comunicarse con el Departamento de Salud de la

Conducta de su condado para obtener ayuda con los servicios de uso de sustancias. Encuentre la información de contacto del Departamento de Salud de la Conducta de su condado a continuación:

- Condado de Mariposa: **800-549-6741.**
- Condado de Merced: **888-334-0163.**
- Condado de Monterey: **888-258-6029.**
- Condado de San Benito: **888-636-4020.**
- Condado de Santa Cruz: **800-952-2335.**

Descubra más

Para obtener más información y recursos, visite **www.thealliance.health/es/mentalhealth**.

Pregúntele al doctor

¿Las pruebas de cáncer de mama salvan vidas?

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.

¡Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama! Según la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society), el cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres en los EE.UU., excepto por el cáncer de piel.

¿Por qué son importantes las pruebas de cáncer de mama?

El cáncer de mama puede ocurrir a cualquier edad, pero la probabilidad es mayor a medida que uno envejece.

Una prueba de cáncer de mama puede ayudar a detectar temprano el cáncer de mama, cuando es más fácil de tratar.

¿Cuándo debo hacerme la prueba de cáncer de mama?

Si tiene entre 40 y 74 años, debería hacerse una prueba de cáncer de mama. Es posible que su doctor le pida que comience antes.

¿Cómo funcionan las pruebas de cáncer de mama?

La mayoría de las mujeres deberían hacerse mamografías. Las mamografías pueden detectar el cáncer antes de que usted pueda sentirlo o notar algún signo. Algunas personas necesitarán otros tipos de pruebas. Su doctor le ayudará a elegir la mejor para usted.

¿Cómo programo una prueba?

Hable con su doctor. Su doctor puede ayudarle a obtener una cita para una prueba.

¿Estoy en riesgo de tener cáncer de mama?

Hable con su doctor sobre las formas en que puede reducir su probabilidad de desarrollar cáncer de mama.

Factores de riesgo que no puede cambiar:

- **Haciéndose mayor.** El cáncer de mama puede ocurrir a cualquier edad, pero el riesgo aumenta a medida que envejece.
- **Antecedentes familiares.** Si alguien en su familia tuvo cáncer de mama o de ovarios, su riesgo puede ser mayor.

Factores de riesgo que puede cambiar:

- **Falta de actividad física.** Las mujeres que no hacen ejercicio tienen una mayor probabilidad de contraer cáncer de mama.
- **Sobrepeso después de la menopausia.** Las mujeres mayores con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de contraer cáncer de mama que las que tienen un peso saludable.
- **Beber alcohol.** Los estudios muestran que cuanto más alcohol bebe una mujer, mayor es la probabilidad de que sufra cáncer de mama.

¿La Alianza cubre la prueba de cáncer de mama?

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

Si necesita ayuda para programar una cita con su doctor, puede llamar a Servicios para Miembros al **800-700-3874**.

Si usted es mujer entre los **40 y 74** años de edad y es miembro de la Alianza, ¡puede obtener una prueba gratuita de cáncer de mama!

¡Tiene beneficios de medicamentos recetados!

Si 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. Para saber si una medicina está cubierta, llame al **800-977-2273** (TTY: Marque **711**) o vaya a **www.medi-calrx.dhcs.ca.gov**.

Si es miembro de IHSS (In-Home Support Services; IHSS, por sus siglas en inglés), los servicios de farmacia son administrados por MedImpact. Puede ver la lista de

medicinas cubiertas 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).

Medicamentos administrados en la oficina del doctor o en la clínica

Estas se consideran medicinas administradas por doctores (physician-administered drugs; PAD, por sus siglas en inglés). Puede ver la información de cobertura en el Manual para Miembros y 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).

Cómo encontrar un doctor que hable su idioma

Es importante que usted y su doctor puedan entenderse. La Alianza tiene doctores en su red que hablan un idioma que no es inglés. Puede encontrar a estos doctores en su Directorio de Proveedores o llamando a Servicios para Miembros. Su doctor también puede llamar a una línea telefónica especial para obtener un intérprete que hable su idioma, o puede solicitar que un intérprete en persona esté en su cita. No tiene que usar a familiares o amigos que interpreten para usted.

Para encontrar a un doctor que hable su idioma, puede llamar a Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Si necesita ayuda con el idioma, tenemos una línea telefónica especial para conseguir a 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**).

Encuentre el Manual para Miembros de Medi-Cal en línea

El Manual para Miembros le informa sobre lo que cubre la Alianza. Por favor, léalo detenidamente hasta el final. Le ayudará a comprender cómo usar sus beneficios y servicios. También explica sus derechos y responsabilidades como miembro de la Alianza.

Para ver el Manual para Miembros en línea, visite **www.thealliance.health/es/member-handbook**. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque **711**).

La Alianza brinda cuidado de salud gratuito y de bajo costo

Central California Alliance for Health, o “la Alianza”, es un plan de cuidado de salud administrado para personas

que tienen MediCal. Medi-Cal es como se llama Medicaid en California. Esto significa que puede ver a un doctor y obtener otros servicios de cuidado de salud a bajo costo o sin costo para usted.

¡La Alianza se preocupa por sus miembros! Podemos ayudarle a comenzar con su plan de seguro de salud, responder sus preguntas sobre el cuidado de salud y enseñarle a estar saludable.

Para obtener más información sobre sus beneficios o encontrar un proveedor de cuidado de salud en línea, visite **www.thealliance.health/es/for-members**.

También puede llamar a Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque **711**).

Los donantes de órganos salvan vidas

Usted puede ayudar a salvar vidas convirtiéndose en donante de órganos o tejidos. Si tiene entre 15 y 18 años de edad, puede convertirse en donante con el consentimiento por escrito de su padre o tutor. En cualquier momento puede cambiar de opinión sobre ser donante de órganos. Si desea obtener más información sobre la donación de órganos o tejidos, hable con su doctor. También puede visitar el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos en www.organdonor.gov.

Protegiendo su privacidad

Su información de salud es privada y queremos conservarla segura. A veces es posible que tengamos que compartirla y, a veces, usted elige lo que quiere compartir.

Cuando podríamos compartir información

Es posible que compartamos su información de salud sin preguntarle primero a fin de ayudarle con sus tratamientos o pagos. Por ejemplo, podríamos decirle a un doctor que usted es miembro de Alliance para que pueda darle tratamiento. Hay otras ocasiones en las que podemos compartir información y no preguntarle. Éstas están establecidas por ley.

Cuando usted decide compartir información

Si alguien nos pide su información de salud, usted debe aprobarlo antes de que se la demos. También puede decir si lo aprueba antes de que compartamos su información con aplicaciones en su teléfono o computadora.

A menudo verificamos cómo mantener segura su información de salud. Queremos brindarle cuidado de salud de calidad y proteger su información.

Descubra más

Para obtener más información sobre cómo mantenemos la privacidad de su información de salud, consulte el Aviso de Prácticas de Privacidad en su Manual para Miembros. También está disponible en nuestro sitio web en **www.thealliance.health/es/privacy-practices**.

¡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**.