



La Vida **Saludable**

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



Septiembre 2026 | VOLUMEN 32, NÚMERO 3

Esta temporada de gripe, protéjase a usted y a su familia

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

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

Niños pequeños.

Personas embarazadas.

Personas con ciertas condiciones crónicas como asma, diabetes y enfermedad cardíaca o pulmonar.

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

www.thealliance.health

Personas de 65 años de edad o más.

La vacuna contra la gripe es gratuita y fácil de obtener.

Todas las personas de 6 meses de edad en adelante pueden recibirla cada año. Los niños pueden recibir la vacuna contra la gripe con su doctor. Los adultos pueden obtenerla en una farmacia. No se necesita referencia.

¡Los miembros de la Alianza de 7 a 24 meses de edad que reciban ambas dosis de la vacuna contra la gripe entre septiembre de 2026 y mayo de 2027 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.

Prevención de suicidios: No está solo

A veces la vida puede sentirse muy difícil. El estrés, la tristeza, la preocupación o los grandes cambios pueden hacer difícil afrontar las cosas. Si usted o alguien que le importa esta pasando por un momento difícil, hay

cuidado disponible. Las personas pueden sentirse mejor con apoyo. Hay esperanza.

El primer paso es pedir ayuda

Recibir apoyo puede hacer una verdadera diferencia en cómo se siente. Hablar con alguien que escucha puede hacer que usted se sienta menos solo. El apoyo de un doctor, consejero, terapeuta o una línea de crisis puede reducir el estrés, la tristeza o la ansiedad. Puede enseñarle formas seguras de manejar los problemas. El cuidado de la salud mental puede ayudarlo a dormir mejor, sentir más tranquilidad y disfrutar más de la vida. Pedir ayuda no es una debilidad. Es una opción inteligente y saludable.

Por qué algunas personas pueden no pedir ayuda

La cultura y las creencias pueden afectar cómo se sienten las personas acerca de pedir ayuda. Algunas razones comunes son:

Sentir vergüenza o miedo acerca de la salud mental.
Pensar que debe ser fuerte y manejar los problemas solo.

Preocuparse por el honor familiar o causar vergüenza a la familia.

Creencias religiosas que pueden dificultar que se hable sobre estos pensamientos.

Miedo a no ser comprendido o a ser juzgado.

Barreras de idioma o dificultad para explicar los sentimientos.

Desconfianza en los sistemas de salud o miedo a la autoridad.

Estas preocupaciones son comunes. Pedir ayuda sigue siendo importante y puede salvar vidas.

Qué debe hacer si tiene pensamientos suicidas

Si está pensando en el suicidio:

Consiga ayuda de inmediato.

Llame al **911** si cree que podría actuar de acuerdo con estos pensamientos.

Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis o visite **www.988lifeline.org**.

También:

Manténgase alejado de armas u objetos peligrosos.

Dígale a una persona o proveedor de confianza cómo se siente.

La familia y los amigos pueden ayudar

La familia y los amigos pueden apoyarlo escuchándolo sin juzgar, manteniendo la calma, revisando como esta con frecuencia y ayudándolo a hacer llamadas o programar citas.

Recursos de la Alianza para miembros

Llame al **911** si hay un peligro inmediato.

Para encontrar un proveedor de salud de la conducta, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**) o vaya a **www.thealliance.health/es/provider-directory**.

No está solo. Pedir ayuda hoy puede llevar a la esperanza y a la recuperación mañana.

La Alianza quiere que las madres 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 mujeres embarazadas a recibir cuidado prenatal y postparto. HMHB también ofrece educación para ayudar a sus miembros a tener un embarazo saludable.

Un educador de salud de la Alianza se pondrá en contacto con los miembros que se inscriban en el programa HMHB. Los educadores de salud ofrecen

información sobre varios temas, como salud prenatal y postparto, lactancia materna, cuidado pediátrico y crianza de los hijos.

Para obtener más información sobre este programa, llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580** (TTY: Marque **711**) o visite **www.thealliance.health/es/hmhb**.

Recursos comunitarios

La Alianza también comparte información sobre recursos comunitarios con miembros embarazadas y en el período de postparto. Esto incluye información sobre el programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants & Children; WIC, por sus siglas en inglés). WIC es un programa de educación nutricional que ayuda a las mujeres embarazadas o que acaban de tener un bebé y a 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**.

Protección de su privacidad

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

Cuándo podríamos compartir información

Podríamos compartir su información de salud sin preguntarle primero para ayudarle con sus tratamientos o pagos. Por ejemplo, podríamos decirle a un doctor que usted es miembro de la Alianza para que pueda tratarle. Hay otras ocasiones en las que podríamos compartir información sin preguntarle. Estas situaciones se establecen por ley.

Cuando usted decide compartir información

Si alguien nos pide su información de salud, usted debe decir si está bien antes de que se la entreguemos. También puede decir si está bien antes de que

compartamos su información con aplicaciones en su teléfono o computadora.

A menudo revisamos cómo mantenemos segura su información de salud. Le queremos dar cuidado de salud de calidad y proteger su información.

Obtenga más información

Para obtener más información sobre cómo mantenemos la privacidad de su información de salud, revise 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**.

Pregúntele al doctor: ¿Cómo puedo controlar mejor la diabetes?

La Dra. Mai Bui-Duy es directora médica de Central California Alliance for Health. Practicó el cuidado primario de la medicina interna en el condado de Santa Cruz

durante siete años y tiene 15 años de experiencia en el campo médico.

A veces, manejar la diabetes puede sentirse demasiado. Intentar adquirir hábitos pequeños y saludables cada día puede hacer una gran diferencia. Estas son algunas formas sencillas de ayudar a manejar la diabetes.

¿Qué alimentos debo comer?

Intente usar el método del Plato de Diabetes para ayudar a planear comidas balanceadas. Use un plato de 9 pulgadas y llene:

La mitad con verduras sin almidón como brócoli o espinacas.

Un cuarto con proteínas bajas en grasa como pollo, pescado, huevos o frijoles.

Un cuarto con carbohidratos saludables como frutas o cereales integrales.

Comer comidas balanceadas puede ayudarle a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

¿Cuánto ejercicio necesito?

Estar activo puede ayudar a reducir el azúcar en la sangre. Intente hacer 150 minutos de actividad moderada cada semana.

No tiene que hacerlo todo a la vez. Intente:

Subir las escaleras en vez de usar el elevador.

Hacer tres caminatas de 10 minutos cada día.

Usar un monitor de actividad física o una aplicación para ayudarle a mantenerse activo.

¿Por qué son importantes los chequeos para las personas con diabetes?

Los chequeos regulares pueden ayudar a prevenir problemas de salud serios debidos a la diabetes. Hable con su doctor sobre:

Análisis A1c de azúcar en la sangre.

Exámenes de la vista anuales.

Exámenes de salud renal.

Tomar los medicamentos para la diabetes según lo recetado.

¿La salud mental importa?

Sí. Manejar la diabetes requiere esfuerzo diario y puede ser estresante. El estrés puede afectar a su salud.

Si se siente con estrés, ansiedad o triste, hable con su doctor sobre lo que puede hacer. También puede llamar a Servicios para Miembros de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m., al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**) si necesita ayuda para encontrar apoyo.

¿Hay programas que pueden ayudar? Sí. La Alianza ofrece el programa Viva Mejor con Diabetes (Live Better with Diabetes program) para adultos con diabetes o prediabetes. Las clases se ofrecen en persona, en línea y por teléfono.

Puede aprender hábitos saludables para ayudar a manejar la diabetes. Los miembros que completen el programa de seis semanas pueden recibir una **tarjeta de regalo de Target de hasta \$50**.

Para inscribirse en el programa Viva Mejor con Diabetes, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a

5 p. m., o visite www.thealliance.health/es/health-programs-sign-up.

Encontrar un doctor que hable su idioma

Es importante que usted y su doctor puedan entenderse entre ustedes. La Alianza cuenta con doctores en nuestra red que hablan idiomas además del 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 conseguir un intérprete que hable su idioma, o puede pedir que en su cita esté un intérprete en persona o un intérprete remoto virtual. No tiene que usar a familiares o amigos para que interpreten por usted.

Para obtener ayuda para encontrar 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 las 5:30 p.m. Si necesita asistencia en su 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**).

¿Se siente enfermo y tiene preguntas? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras

La Línea de Consejos de Enfermeras (Nurse Advice Line; NAL, por sus siglas en inglés) es un servicio disponible para todos los miembros de la Alianza. Puede llamar si tiene preguntas sobre su salud o de su hijo. Una enfermera registrada le ayudará con lo que debe hacer a continuación. El servicio está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana sin costo para usted. Llame al **844-971-8907** (TTY: Marque **711**) para hablar con una enfermera.

Para obtener más información, visite

www.thealliance.health/es/NAL.

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

Septiembre es el Mes Nacional de Concienciación sobre la Obesidad Infantil

Alrededor de 1 de cada 5 niños en los Estados Unidos tiene obesidad. La buena noticia es que hay formas de evitarlo:

Manténgase activo. Camine, dé un paseo en bicicleta o juegue al baloncesto.

Haga pausas en el tiempo de pantalla. Mantenga el tiempo de pantalla para diversión en dos horas al día o menos.

Prepare comidas sanas. Sirva más verduras, frutas y alimentos integrales.

La Alianza ofrece el programa Peso Sano de por Vida (Healthy Weight for Life program; HWL, por sus siglas en inglés). HWL es para padres o tutores de miembros de la Alianza de 2 a 18 años. El programa enseña maneras de

ayudar a los niños a comer sano, ser más activos y hacer cambios saludables en su estilo de vida.

Los padres y tutores de los miembros de la Alianza que asistan a un taller de seis semanas pueden recibir una **tarjeta de regalo de Target de hasta \$50.**

Para obtener más información, visite

www.thealliance.health/es/healthy-weight o llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **800-700-3874, ext. 5580** (TTY: Marque 711).

Chequeos para miembros menores de 21 años

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes (menores de 21 años) inscritos en Medi-Cal pueden hacerse chequeos, recibir vacunas, exámenes de salud y tratamiento para la salud física, mental y dental. Estos servicios están cubiertos por Medi-Cal for Kids and Teens.

La Alianza puede ayudar a:

Encontrar a un doctor o hacer una cita.

Conseguir transporte para ir y volver de su cita.

Pedir ayuda con el idioma en su cita.

Llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**) para obtener ayuda.

El cuidado no puede esperar: Los chequeos son para todos

Cuidar de su salud ahora puede ayudar a prevenir problemas en el futuro. Los chequeos, las vacunas y las pruebas de detección son algunas de las mejores formas de ayudar a proteger su salud y la salud de su familia.

Para obtener más información sobre Medi-Cal for Kids and Teens y qué servicios están cubiertos, visite

www.thealliance.health/es/medi-cal-for-kids-teens.

¡Compre productos para la salud y el bienestar por nuestra cuenta!

Si es miembro de TotalCare, recibe una **asignación de \$100 por trimestre¹ en su tarjeta flexible** para comprar

productos de venta libre (over-the-counter; OTC, por sus siglas en inglés), como:

Suministros de primeros auxilios.

Analgésicos.

Remedios para la tos y el resfriado.

Vitaminas.

Productos dentales, como pasta de dientes.

Productos para la incontinencia.

Cuidado de la vista y los oídos.

Y mucho más!

Puede usar su asignación OTC para comprar productos en línea, por teléfono y en tiendas.

En línea: ¿Quiere que le entreguen los artículos a su puerta? Compre en el catálogo en línea en

www.andmorehealth.com. Busque y haga clic en el enlace “Shop OTC Online” para pedir los artículos que necesita.

Por teléfono: Revise el catálogo que recibió con su tarjeta y llame al **855-AND-MORE** para hacer un pedido (**855-263-6673**; TTY: Marque **711**).

En tiendas: Compre en sus tiendas locales favoritas, como Safeway, Walgreens, Walmart, CVS², Costco y más. Para obtener una lista completa de tiendas elegibles, visite **www.andmorehealth.com**.

Si tiene preguntas, visite

www.thealliance.health/es/totalcare-flexcard o llame al **833-530-9015** (TTY: **800-855-3000** (Marque **711**)), de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana (excepto el Día de Acción de Gracias y Navidad) del 1.º de octubre al 31 de marzo, y de lunes a viernes (excepto los días festivos) del 1.º de abril al 30 de septiembre.

¹Cualquier saldo restante se transfiere al siguiente trimestre. Cualquier saldo restante al final del año no se transfiere al año siguiente.

²Excepto CVS Pharmacy® dentro de las tiendas Target.

&more Benefits Prepaid Mastercard® es emitida por Avidia Bank, de conformidad con una licencia de Mastercard Incorporated. El uso de esta tarjeta está sujeto a los términos y condiciones del Acuerdo del titular de la tarjeta.

H5692_2026_0224 File & Use 04.15.2026

Vienen cambios de Medi-Cal en 2027

Es probable que en 2027 comiencen cambios en Medi-Cal. Estos cambios afectarán a algunos adultos, pero no a todos.

A partir de enero de 2027, algunos adultos pueden tener nuevas reglas de trabajo. A partir del 1.º de marzo de 2027, es posible que algunos también deban completar una verificación cada seis meses para conservar su cobertura.

A partir de julio del 2027, algunos adultos también pueden tener un pago mensual.

El paso más importante que puede hacer ahora es renovar su Medi-Cal a tiempo. Esto le ayuda a mantener su cobertura y evitar interrupciones en el cuidado.

Tres pasos para mantenerse cubierto

Si se ha mudado, asegúrese de actualizar su información de contacto.

Asegúrese de que la oficina de Medi-Cal de su condado tenga su dirección y número de teléfono correctos.

Conozca su fecha de renovación y esté atento a su correo.

Debería recibir una carta de renovación con los pasos que podría tener que dar.

Si necesita completar alguna documentación, devuélvala de inmediato.

Envíe sus formularios de renovación antes de la fecha límite indicada para mantener su cobertura.

Para tener la información más actualizada, visite la página web del Departamento de Servicios de Cuidado de Salud de California en

www.thealliance.health/DHCS-changes. También puede obtener más información sobre cómo solicitar o renovar Medi-Cal en la página de Cambios de Medi-Cal de la Alianza en **www.thealliance.health/es/medi-cal-changes**.

¡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.