



La Vida Saludable

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



Marzo 2022 | VOLUMEN 28, NÚMERO 1

Examen médico inicial: qué es y por qué es importante



Si usted es un miembro nuevo de la Alianza, se le pedirá que realice un examen médico inicial (Initial Health Assessment; IHA, por sus siglas en inglés). El IHA se realiza durante su primera visita con su doctor primario. Este doctor primario también se llama proveedor de cuidado primario o PCP, por sus siglas en inglés. El objetivo del IHA es que su PCP conozca sus antecedentes médicos y necesidades de cuidado. Durante la visita, es posible que su PCP le haga preguntas sobre sus

antecedentes médicos o le pida que responda un cuestionario de salud. Además, su PCP puede comentarle sobre consejería en educación para la salud y clases que tal vez le sean de ayuda. Si su hijo es un miembro nuevo de la Alianza, el IHA se realizará con el proveedor de cuidado primario o PCP de su hijo.

Si usted o su hijo son miembros nuevos de la Alianza y necesita ayuda para buscar un doctor, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY:

marque **7-1-1**). Es importante que su doctor realice el IHA dentro de los 120 días de su fecha de inscripción en la Alianza. Puede llamar a su PCP para programar una cita para realizar el IHA. Cuando llame a su PCP, puede dar su número de identificación de miembro de la Alianza que está en su nueva tarjeta de identificación. Le recomendamos que lleve su tarjeta de identificación de la Alianza y una lista de sus medicinas a sus citas con el doctor.

La mejor manera de estar actualizado sobre el COVID-19

En los noticieros, las redes sociales y nuestras comunidades se dice mucho sobre el COVID-19. Es importante obtener información de fuentes confiables. Estas fuentes confiables incluyen:

- El sitio web de COVID-19 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention; CDC, por sus siglas en inglés): **[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)**.
- El departamento de salud pública de su condado.



Condado de Merced

Número de la línea directa: **209-381-1200** (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.)
Sitio web de COVID-19: **[co.merced.ca.us/3350](https://www.co.merced.ca.us/3350)**

Condado de Monterey

Número de la línea directa: **831-769-8700** (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.)
Sitio web de COVID-19: **[co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/diseases/2019-novel-coronavirus-covid-19](https://www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/diseases/2019-novel-coronavirus-covid-19)**

Condado de Santa Cruz

Número de la línea directa: **831-454-4242** (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. o llame al 211 fuera de estos horarios).
Sitio web de COVID-19: **[santacruzhealth.org/HSAHome/HSADivisions/PublicHealth/CommunicableDiseaseControl/CoronavirusHome.aspx](https://www.santacruzhealth.org/HSAHome/HSADivisions/PublicHealth/CommunicableDiseaseControl/CoronavirusHome.aspx)**

Su doctor primario

Si no está seguro de quién es su doctor primario o necesita elegir un doctor primario, puede llamar al departamento de Servicios para Miembros de la Alianza y alguien lo ayudará. El número es **800-700-3874** (TTY: **877-548-0857**) y puede llamar de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.

También puede consultar el sitio web de la Alianza de información sobre el COVID-19 para miembros de Medi-Cal en **www.thealliance.health/covid-19-info**.

Además, publicamos información actualizada de fuentes confiables, como las anteriores, en nuestra página de Facebook: **[facebook.com/TheAllianceForHealth](https://www.facebook.com/TheAllianceForHealth)**.

¡Nuestras oficinas están abiertas!

La Alianza reabrió sus oficinas en los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz. Si desea hablar con un representante de la Alianza en persona, ahora puede hacerlo.

La Alianza seguirá las pautas de salud pública para frenar la propagación del COVID-19 y garantizar la salud y la seguridad de nuestro personal y visitantes.

Puede visitarnos en los siguientes lugares:

Oficina del condado de Merced

530 West 16th Street, Suite B
Merced, CA 95340
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Oficina del condado de Monterey

950 East Blanco Road, Suite 101
Salinas, CA 93901
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Oficina principal del condado de Santa Cruz

1600 Green Hills Road, Suite 101
Scotts Valley, CA 95066
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

También puede llamar a nuestro equipo de Servicios para Miembros al **800-700-3874**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Si necesita asistencia con el idioma, tenemos una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma, disponible para usted sin costo alguno. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).

No tiene que llamar o visitarnos en persona. Puede visitar nuestro sitio web en **www.thealliance.health** para obtener acceso instantáneo a muchos servicios para miembros, incluyendo:

- Reemplazar su tarjeta de identificación.
- Actualizar su información personal.
- Elegir su doctor.

¿Sabía que la Alianza ofrece programas de educación para la salud?

En la Alianza, ¡nos importa su salud! Es por eso que nuestros programas de educación para la salud les dan a los miembros de la Alianza las herramientas que necesitan para tener y conservar la salud. Los miembros de la Alianza no tienen que pagar nada para participar.

La Alianza ofrece programas que pueden ayudarle a manejar una condición crónica, incluyendo:

Programas de Diabetes y Prediabetes—

ayudan a los miembros con educación para manejar la diabetes o la prediabetes.

Programa Respiración Saludable de por

Vida—ayuda a los miembros con educación para manejar el asma.

Programa Tomando Control de Su Salud—

ayuda a miembros que viven con condiciones crónicas como diabetes, presión arterial alta o depresión. Los talleres se ofrecen de tres formas diferentes:

- Por teléfono.
- De forma virtual con reuniones en línea.
- En persona (*suspendidos en este momento debido a la pandemia*).

Los miembros de la Alianza que completen los seis talleres pueden recibir una tarjeta de regalo de Target de \$50.

Wellness that Works (anteriormente

Weight Watchers)—ayuda a los miembros de 18 años en adelante con educación para manejar el peso.

La Alianza también ofrece programas que pueden ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables, incluyendo:

Mamás y Niños Saludables—para



embarazadas y miembros que hace poco tuvieron un bebé. Podemos ayudar con educación para la salud prenatal y posparto, apoyo para la lactancia materna, cuidado pediátrico y crianza. También podemos ofrecer referencias a recursos locales.

Los miembros de la Alianza que vean a su doctor en las primeras 13 semanas de embarazo participan en un sorteo en el que pueden ganar una tarjeta de regalo de Target de \$50. Los miembros que vean a su doctor entre las tres y las ocho semanas después de tener a su bebé recibirán una tarjeta de regalo de Target de \$25.

Peso Sano de por Vida—para padres con hijos de 2 a 18 años. Este programa promueve nuevas maneras de ayudar a los niños a alcanzar un peso saludable y hacer cambios para un estilo de vida más saludable. Los talleres se ofrecen de tres formas diferentes:

- Por teléfono.
- De forma virtual con reuniones en línea.
- En persona (*suspendidos en este momento debido a la pandemia*).

Los miembros de la Alianza que completen las 10 clases pueden recibir una tarjeta de regalo de Target de \$100. Los miembros también pueden participar en un sorteo para ganar una bicicleta.

Apoyo para Dejar de Fumar—para miembros que desean dejar de fumar o consumir productos de tabaco. Apoyamos la prevención y el cese del uso de tabaco y ofrecemos muchas maneras de ayudar a los miembros a dejar de fumar o consumir cualquier producto 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 asistencia con el idioma, llame a la Línea de Asistencia de Audición o del Habla al **800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**). Este número es una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma, sin ningún costo para usted.

Servicios de la Alianza para asistencia con el idioma

Para ayudar a los miembros a comunicarse mejor con sus doctores y nosotros, la Alianza ofrece servicios de interpretación por teléfono y en persona y traducción de información escrita para miembros sin costo.

Los miembros pueden pedir:

- Un intérprete de lenguaje de señas americano (American Sign Language; ASL, por sus siglas en inglés) capacitado.
- Un intérprete de idiomas capacitado.
- Información por escrito de la Alianza en formato braille, letra grande o audio.
- Información por escrito de la Alianza en un idioma que entiendan.

Si necesita comunicarse con los Servicios de Asistencia con el Idioma de la Alianza o tiene preguntas, llame al Departamento de Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-735-2929** (TTY: marque 7-1-1).



Hay medicinas nuevas disponibles para la diabetes tipo 2

La diabetes puede dañar los riñones, los ojos, los nervios y causar otros problemas. Es importante tener un buen control del azúcar en la sangre. Algunas medicinas para la diabetes tipo 2 pueden ayudar con:

- Sus niveles de azúcar en la sangre.
- Su presión arterial y peso.
- La protección de su corazón y riñones.

Hay muchas medicinas que tratan la diabetes tipo 2:

Nombres de las medicinas: **Invokana, Jardiance, Farxiga, Steglatro**

Qué hacen: eliminan el azúcar por la orina.

Estas medicinas son buenas para los riñones y el corazón. Ayudan a bajar de peso y mejoran la presión arterial.

Posibles efectos secundarios: infección por hongos, infección de las vías urinarias y deshidratación.

Nombres de las medicinas: **Byetta, Bydureon, Victoza, Trulicity, Ozempic, Rybelsus**

Qué hacen: hacen más lenta la digestión de los alimentos. Son útiles para perder peso. Victoza, Trulicity y Ozempic son especialmente buenos para el corazón.

Este tipo de medicina hace que se sienta satisfecho después de comer, lo que le ayuda a perder peso.

Posibles efectos secundarios: náuseas, vómitos y diarrea que mejoran después de pasado un tiempo.



Si tiene diabetes tipo 2, pregúntele a su doctor si alguna de estas medicinas es buena para usted.

MEDI-CAL RX

¿Qué debo saber?

A partir del 1 de enero de 2022, las medicinas recetadas que surta en una farmacia estarán cubiertas por Medi-Cal-Rx, no por la Alianza. Medi-Cal Rx es un programa nuevo proporcionado por el Departamento de Servicios de Cuidado de Salud para ayudarle con sus necesidades de farmacia.

Cuando surta una receta en la farmacia, deberá presentar su Tarjeta de identificación de beneficios (BIC, por sus siglas en inglés) de Medi-Cal. La debería haber recibido cuando comenzó a reunir los requisitos para los beneficios de Medi-Cal.

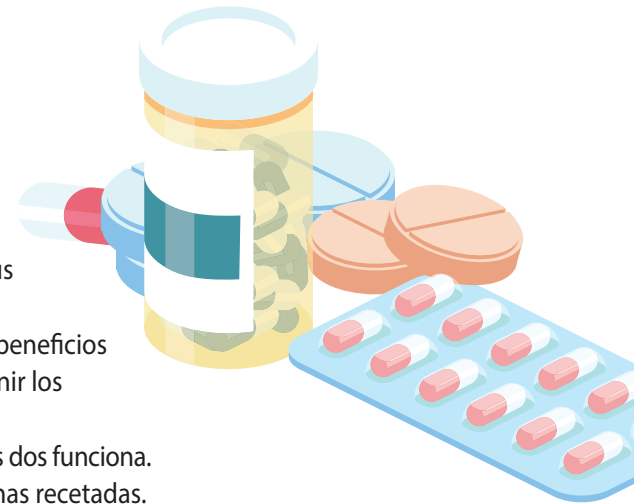
Existen dos (2) tipos diferentes de tarjeta BIC, que se muestran más abajo, y cualquiera de las dos funciona.

Las farmacias ya no usarán su tarjeta de identificación de la Alianza cuando surta medicinas recetadas. Sin embargo, el número de teléfono de Medi-Cal Rx también está en su tarjeta de identificación de la Alianza.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de farmacia, necesita ayuda para encontrar una farmacia o no está satisfecho con los servicios que ofrece Medi-Cal Rx y desea presentar una queja, llame a Medi-Cal Rx al **800-977-2273** (TTY: marque **7-1-1**) o visite **medi-calrx.dhcs.ca.gov**. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si no está satisfecho con Medi-Cal Rx, también puede enviar una queja por escrito. Para ello, complete el Formulario de queja de Medi-Cal Rx en línea en **medi-calrx.dhcs.ca.gov/cms/medicalrx/static-assets/documents/member/complaints/Medi-Cal_Rx_Complaint_Form_v1.0.pdf**.

Encontrará información adicional sobre Medi-Cal Rx en nuestro sitio web en **www.thealliance.health/es/for-members/get-care/prescription-drugs-and-pharmacy-benefits/introducing-medi-cal-rx**.



Si no tiene una BIC, puede solicitar una de reemplazo gratis. Comuníquese con la oficina local de Medi-Cal del condado.

Condado de Merced

Agencia de Servicios Humanos
209-385-3000

Condado de Monterey

Departamento de Servicios Sociales
877-410-8823

Condado de Santa Cruz

Departamento de Servicios Humanos
888-421-8080



Actualizaciones del formulario

Si es miembro de Medi-Cal, las medicinas recetadas que surta en una farmacia están cubiertas por Medi-Cal Rx, no por la Alianza. Puede consultar el formulario de Medi-Cal Rx en **medi-calrx.dhcs.ca.gov**, o llame al **800-977-2273** (TTY: marque **7-1-1**), las 24 horas

del día, los 7 días de la semana, para pedir una copia.

Si es miembro de IHSS, el formulario y las autorizaciones están a cargo de MediImpact. Puede ver el formulario en el sitio web de la Alianza en **www.thealliance.health/**

for-providers/manage-care/pharmacy-services/pharmacy-formulary. Para pedir una copia, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Si tiene preguntas sobre una medicina, llame a MediImpact al **800-788-2949**.



Servicios de transporte

Qué son y cómo funcionan

¿Sabía que la Alianza ofrece transporte para ir a las citas con su doctor y para recoger las medicinas recetadas?

Hay dos tipos de transporte disponibles para los miembros:

Transporte médico que no es de emergencia (Non-emergency Medical Transportation; NEMT, por sus siglas en inglés)

El NEMT se utiliza cuando usted:

- Necesita ayuda para subir y bajar de un vehículo o tiene necesidades de transporte especial.
- Tiene una indicación de su doctor para utilizar este servicio.

Algunos ejemplos de NEMT son:

Cuando un miembro necesita transporte en una camioneta con acceso para silla de ruedas, ambulancia o transporte aéreo.

Transporte no médico (Non-Medical Transportation; NMT, por sus siglas en inglés)

Este beneficio solo está disponible para los miembros de Medi-Cal. El NMT se utiliza cuando usted:

- Puede subir y bajar de un vehículo sin ayuda.
- No necesita equipos médicos especiales mientras va o vuelve de una cita aprobada.
- Es capaz de demostrar que no tiene ninguna otra opción de transporte.

Algunos ejemplos de NMT son:

- Cuando un miembro puede utilizar el autobús público, un taxi y los viajes compartidos (Lyft/Uber).

Cómo solicitar los servicios de transporte NEMT o NMT:

- **Para NEMT:** Como mínimo 5 días laborales antes de su cita, llame a la Alianza al **800-700-3874, ext. 5640 o al 831-430-5640**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.
- **Para NMT:** Como mínimo 5 días laborales antes de su cita, llame a la Alianza al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.

- Cuando tenga una cita urgente, llame lo antes posible pero debe saber que no se pueden garantizar los servicios.
- Tenga a mano su tarjeta de identificación de miembro de la Alianza cuando llame.
- Para realizar cambios en las reservas **se requiere un aviso con 24 horas de anticipación.**

Se requiere autorización previa. Si es elegible para los servicios de transporte, la Alianza determinará qué opción necesita y le ayudará con la programación de su servicio de transporte.

El transporte solo está disponible para ir o volver de un servicio cubierto de Medi-Cal, incluyendo citas médicas, de salud mental, por trastorno por abuso de sustancias y dentales.



Para obtener más información sobre este beneficio, consulte la Constancia de Cobertura (Evidence of Coverage; EOC, por sus siglas en inglés o llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m.

Cómo evitar perder las citas con su doctor

Los pacientes a menudo no van a sus citas programadas con el doctor (lo que se llama inasistencia). El motivo podría ser que:

- Se olvidaron de la cita.
- No tienen cómo ir a la cita.
- No pueden ir a la cita y no llamaron al consultorio de su doctor para cancelar.

Cuando los miembros no van a una cita, el cuidado de su salud se demora. ¡Es importante que nuestros miembros reciban cuidado en el momento adecuado!

Cómo evitar una inasistencia

- Actualice su información de contacto en el consultorio de su doctor para estar seguro de que tienen sus datos actuales. Esto ayudará a que reciba los recordatorios de sus citas.
- Si no puede ir a su cita, llame al consultorio de su doctor para decirles que debe reprogramarla.

Estos son algunos recursos que le ayudarán a recibir el cuidado que necesita en el momento adecuado:



Asistencia con el Idioma: No tiene que utilizar a su familia o amigos para que le ayuden a interpretar. Su doctor puede llamar a una línea telefónica especial para buscar un intérprete que hable su idioma. Entonces, usted y su doctor hablarán a través del intérprete. No tiene que pagar este servicio. Para ayuda a conseguir un intérprete o entender algo que le enviamos por escrito, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874, ext. 5505**.



Línea de Consejos de Enfermeras: Si usted o su hijo están enfermos o tienen preguntas médicas, llame a su doctor. Si no puede comunicarse con su doctor, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza. El servicio está disponible para los miembros las 24 horas, todos los días. Una



enfermera registrada está lista para responder sus preguntas de cuidado de salud, ayudarle con lo que tiene que hacer a continuación o conectarlo con un doctor. Llame al **844-971-8907** (TTY: marque **7-1-1**).



Transporte: Si tiene problemas con el transporte, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874**.

¡Vamos a leer con WIC!

Los programas para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children; WIC, por sus siglas en inglés) de todo el estado recibieron becas para promover la alfabetización. Entre noviembre del 2021 y junio del 2022, los

programas WIC de los condados de Merced, Monterey y Santa Cruz educarán a las familias sobre la importancia de la lectura, vinculando libros con mensajes de nutrición y ofreciendo libros a las familias de WIC. Llame a su oficina local de WIC si tiene alguna pregunta sobre los servicios de WIC.

Condado de Santa Cruz: 831-722-7121

Condado de Monterey: 831-796-2888

Condado de Merced: 209-383-4859

Pedir una cita

¿Cuánto tiene que esperar?

Sabemos que es importante que reciba cuidado cuando lo necesita. A veces no es posible que un doctor lo vea enseguida. Algunas citas podrían requerir más tiempo de programación que otras. Por ejemplo, debería poder conseguir una cita para cuidado de urgencia (cuidado cuando está enfermo) antes que una cita para un chequeo regular.

Trabajamos con los doctores y las clínicas de nuestra red para asegurarnos de que

pueda recibir cuidado cuando lo necesita. Siempre lo hicimos porque sabemos que es importante.

Los planes de salud en California tienen que cumplir con ciertos estándares para el acceso al cuidado. Las reglamentaciones para la puesta en marcha de esta ley son las normas de Acceso Oportuno a los Servicios de Atención de la Salud que no sean de emergencia. Hay diferentes normas para diferentes tipos de citas.



En el cuadro de más abajo están las normas para los diferentes tipos de citas. El tiempo de espera para una cita puede ser más largo si el proveedor cree que no será malo para su salud.

Tipo de cita	Debería poder conseguir una cita en:
Citas de cuidado de urgencia que no requieren aprobación por anticipado (autorización previa)	48 horas
Citas de cuidado de urgencia que sí requieren aprobación por anticipado (autorización previa)	96 horas
Citas de cuidado primario que no son urgentes	10 días laborales
Citas no urgentes con especialistas	15 días laborales
Citas no urgentes con proveedores de salud mental (no doctores)	10 días laborales
Citas no urgentes para servicios auxiliares (de apoyo) para el diagnóstico o tratamiento de lesiones, enfermedades u otras condiciones de salud	15 días laborales
Tiempos de espera telefónica durante el horario de atención normal	10 minutos
Clasificación: servicios las 24 horas, todos los días	Servicios las 24 horas, todos los días —no más de 30 minutos

Si cree que no recibe cuidado cuando lo necesita, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: marque **7-1-1**).



¡Síguenos en Facebook! Búsquenos en [facebook.com/TheAllianceForHealth](https://www.facebook.com/TheAllianceForHealth).

Manténgase actualizado con:

■ Programas y servicios disponibles a través de su plan de salud.

■ Consejos para mantenerse saludable.

■ Actualizaciones de salud pública en su comunidad.



LA VIDA SALUDABLE se publica para los miembros y socios comunitarios de CENTRAL CALIFORNIA ALLIANCE FOR HEALTH, 1600 Green Hills Road, Suite 101, Scotts Valley, CA 95066, teléfono 831-430-5500 ó 1-800-700-3874, ext. 5508, sitio web www.thealliance.health

La información de LA VIDA SALUDABLE proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, sírvase comunicarse con su proveedor de cuidado médico.

Se pueden usar modelos en fotos e ilustraciones.

Member Services Project Specialist

Quality and Health Programs Supervisors

Quality and Health Programs Manager

www.thealliance.health

Yomayra Gomez

Desirre Herrera
and Mao Moua

Deborah Pineda