

la vida saludable

Un boletín informativo para los miembros de
la Alianza Para la Salud de la Costa Central



preguntas y respuestas

P. Mi hijo de 10 años de edad quiere ir en el asiento delantero del auto. ¿Es seguro?

R. No. Todos los niños menores de 12 años de edad deben ir en el asiento trasero, y los niños que pesan menos de 80 libras necesitan ir en un asiento de seguridad o en un sillín.

P. Me dieron una medicina genérica. ¿Es igual a la de una marca reconocida?

R. La medicina genérica tiene un nombre diferente y cuesta menos, pero es igual a la de una marca reconocida, por:

- Los ingredientes activos.
- La fuerza.
- La seguridad.
- La presentación (pastillas, líquido o inyecciones).
- La forma en que funciona.

Si tiene preguntas acerca de cualquier medicina, pregúntele a su doctor o farmacéutico.



Las vacunas: ¿Ya recibieron sus hijos todas las necesarias?

Antes de que sus hijos empiecen la escuela, asegúrese de que hayan recibido todas las vacunas necesarias. Las vacunas protegen a los niños de enfermedades como polio, hepatitis y sarampión.

Funcionan mejor cuando se les ponen a los niños a cierta edad. Su

hijo debe empezar a recibir vacunas casi desde recién nacido. Para cuando cumplen los 2 años de edad, los niños deben haber recibido la mayoría de las vacunas. Sin embargo, algunas vacunas se les ponen cuando son mayores o en la adolescencia.

Lleve un registro de todas las vacunas que reciba su hijo, porque, antes de que entre a la escuela, le van a pedir este registro.

Hable con su doctor para asegurarse de que su hijo está al día con sus vacunas. No se preocupe si su hijo no recibió alguna de las vacunas, pues nunca es demasiado tarde para ponerse al corriente.

Si tiene preguntas acerca de las vacunas, hable con el doctor de su hijo.





Información importante para los miembros

Si tiene preguntas o dudas acerca de la Alianza, un doctor o cómo obtener cuidados de salud, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-800-700-3874. Nuestro trabajo es ayudarle a entender cómo usar su Plan de Salud y obtener los servicios que necesita.

Para darle un mejor servicio, tenga a la mano su número de identificación de la Alianza antes de llamar. Puede encontrar este número en su tarjeta de identificación de la Alianza. Si no la tiene, necesitaremos su nombre y fecha de nacimiento.

Éstas son respuestas a preguntas de nuestros miembros:

P. ¿Qué es un PCP y por qué lo necesito?

R. El Proveedor de Cuidados Primarios (PCP) es el doctor que le dará la mayoría de los cuidados de salud. Llame o vea primero a su PCP para la mayoría de sus preguntas y problemas de salud. Su PCP le debe dar la recomendación para cuidados

o pruebas de especialidad. Es importante que vea a su PCP apenas se convierta en miembro de la Alianza. Así, él conocerá su historial médico y condición, lo que le ayudará a controlar sus cuidados de salud.

Si quiere cambiar de PCP, llámenos antes de ver a un nuevo doctor. No todos los doctores aceptan nuevos pacientes. Esta información estará en la Guía de Proveedores. Si el doctor que escoja le acepta como paciente, le puede ver a partir del primer día del siguiente mes. Le enviaremos por correo una nueva tarjeta de identificación de la Alianza con el nombre, dirección y teléfono de su nuevo doctor.

P. ¿Cómo veo a un especialista?

R. Hable con su PCP. Él o ella decidirá si necesita ver a un especialista por su condición médica. Si es así, su PCP le enviará al especialista un Formulario de Autorización de Recomendación (RAF), en el

que le dice al especialista por qué le necesita ver y también cuántas visitas podrá hacerle o por cuánto tiempo es bueno el RAF.

Si no tiene un PCP, usted se considera un miembro administrativo. Esto significa que puede ver a un especialista sin recomendación. En la Guía de Proveedores hay una lista de especialistas.

Si no sabe a qué tipo de especialista debe ver, puede pedirle a su doctor que le recomiende uno.

P. ¿Qué es una TAR?

R. Algunos cuidados de salud, medicinas y tipos de equipo sólo están cubiertos si los autorizamos con anticipación.

Su doctor o proveedor sabe qué son. Si le recomienda uno de estos servicios, el proveedor nos enviará una Solicitud de Autorización de Tratamiento o TAR. En una sección de la TAR se le pide al proveedor explicar por qué necesita usted el servicio.

Revisaremos la TAR para ver si necesita el servicio para estar sano y le avisaremos a su proveedor si ha sido aprobada.

P. ¿Qué pasa si tengo otro seguro?

R. Su otro seguro será el primario, lo que significa que ese seguro recibirá el cobro antes que Medi-Cal. También significa que usted debe seguir las reglas del otro seguro cuando reciba los servicios.

Por ejemplo, si su otro seguro tiene una regla que dice que sólo puede ver a ciertos doctores, la debe obedecer. Si no lo hace, Medi-Cal no pagará por el servicio. Llame a su otro seguro para saber si hay reglas especiales que tenga usted que seguir.

Cosas para saber sobre el calor

¿Hace mucho calor? Si es así, hay que tener cuidado.

Su cuerpo se puede calentar demasiado, tanto que puede ser malo para la salud.

Para cuidarse:

- Tome mucha agua, aunque no tenga sed.
- No tome nada que tenga cafeína, alcohol o demasiada azúcar. Ese tipo de bebidas pueden hacer que pierda líquidos corporales.
- Quédese adentro. Si su casa no tiene aire acondicionado, tome un baño fresco. O pase unas cuantas horas en un lugar en el que haya aire acondicionado, como una biblioteca. Los ventiladores eléctricos no lo refrescarán lo suficiente si la temperatura supera los 90 grados F.
- Póngase ropa suelta y de colores claros si tiene que salir.
- Nunca deje a nadie adentro del coche, aunque sea por unos cuantos minutos.
- Por lo menos dos veces al día, asegúrese de que las

personas mayores se encuentren bien y que el calor no les esté haciendo mal.

Fuentes: American Red Cross; Centers for Disease Control and Prevention



Pasos sencillos para un cobro de seguro

¿Qué hago si recibo un cobro?

No lo ignore. Siga estos simples pasos:

- Busque en el cobro el teléfono de la oficina que lo mandó.
- Llame y pregunte por qué le mandaron el cobro. Casi siempre es porque no saben qué seguro tiene usted.
- Si usted fue elegible con la Alianza al recibir el servicio, dígame a la oficina que es miembro de la Alianza Para la Salud de la Costa Central y déles su número de identificación. Este número está en su tarjeta de identificación de la Alianza. O mándeles copias de los dos lados de la tarjeta.
- Pídale a la oficina que nos mande el cobro.

Si ya hizo todo eso pero sigue

recibiendo cobros, llame a la Alianza y hable con nuestro especialista de cobros. Antes de llamar, esté listo con toda esta información:

- Su número de identificación de la Alianza.
- El nombre del doctor o la oficina que le mandó el cobro.
- El teléfono de la oficina o doctor.
- Su número de cuenta.
- La fecha de los servicios.
- Cuánto le están cobrando.

Es probable que no le podamos ayudar si no tiene esta información. Tampoco le podemos ayudar con cobros que tengan más de un año. Por favor abra los cobros en cuanto los reciba y haga los pasos anteriores antes de que sea muy tarde.

En sus marcas, listos, ¡fuera!

Hacer ejercicio viene bien para estar en mejor condición física, sentirse bien y divertirse. Para enseñarte a ser más activo, Brígido Brincón, Corina Correlón y Carrie Carretilla están planeando algunos juegos. Tú puedes acompañarlos.

brinca con Brígido

Brígido Brincón está aprendiendo diferentes tipos de ejercicios. Tú le puedes ayudar. Sólo completa las oraciones con la palabra, escogiéndola de la lista.

1. Con los ejercicios aeróbicos tu _____ palpita más rápido. También respiras más hondo. Para lograrlo, puedes correr, nadar o andar en bicicleta.

2. Los ejercicios de fuerza y resistencia aumentan tus músculos.

Con las _____ aumentas tu fuerza, mejoras tu postura y es bueno para tus huesos.

3. Los estiramientos hacen más fácil mover los músculos y articulaciones. También sirven para relajarte. Trata de _____ para tocarte los pies.

OPCIONES:

- A. Agacharte.
- B. Corazón.
- C. Pesas.



RESPUESTAS: 1 = B; 2 = C; 3 = A.



Imagina la imagen

Corina Correlón está en una carrera. Quiere ser la primera en descubrir los términos escondidos en los rompecabezas de abajo y los deportes en los que se usan. Vamos a ver si puedes ayudarle.



2. Juego Juego



RESPUESTAS: 1. Tacle con desluzamiento; fútbol. 2. Doble juego; béisbol. 3. Hoyo en uno; golf.



Carrie Carretilla sabe que demasiada TV es mala para tí. Evita que hagas actividades con tu cuerpo en movimiento.

Carrie tiene un mensaje importante para tí. Te dejó un juego para que lo juegues. A ver si puedes pensar en un deporte o actividad que empiece con cada una de estas letras. La próxima vez que planees ver TV, haz en su lugar una de estas actividades.

A _____
M _____
O _____
V _____
E _____
R _____
S _____
E _____



Hazte cargo de tu dieta

En la adolescencia tomarás muchas decisiones. Ésta es una más: qué comer para sentirte bien, verte bien e ir bien en la escuela.

En general, come frutas, vegetales, panes de grano entero, carne magra, pollo, pescado, y leche y quesos sin grasa o con poca grasa. Come menos grasas y dulces.

Empieza con el desayuno. Unas



opciones rápidas y sanas son:

- Cereal con leche sin grasa o con poca grasa.
- Yogurt sin grasa o con poca grasa.
- Frutas.

El almuerzo es un buen momento para comer frutas y vegetales. Tu cuerpo necesita cinco ó más porciones al día.

Empaca zanahorias junto con tu sándwich. Recuerda poner vegetales en tu bandeja del almuerzo escolar. Come frutas de postre.

Evita las grasas si comes comidas rápidas. Come un sándwich de pollo asado, ensalada con aderezo bajo en grasa y leche sin grasa o con poca grasa.

Entre comidas come:

- Pretzels.
- Vegetales con aderezo bajo en grasa.
- Palomitas de maíz bajas en grasa.
- Tortilla chips bajos en grasa con salsa.

Comer bien puede ayudarte a sentirte y verte mejor.

También puedes encargarte a veces de preparar la cena familiar. Aprende a preparar alimentos sencillos y sanos. Es bueno para ti y para disfrutarlos cuando vivas solo.

Fuentes: American Medical Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

¿Tomas calcio?

Ahora se están formando los huesos que usarás por el resto de tu vida. ¡Asegúrate de que estén sanos!

Los huesos sanos necesitan calcio, en especial en la adolescencia, y es importante almacenar lo suficiente para que sigan sanos al ir creciendo.

Pero muy pocos jóvenes, en especial chicas, toman suficiente calcio.

Agrega calcio fácilmente a tu dieta con:

- Leche.
- Quesos.
- Yogurt.
- Vegetales color verde oscuro, como espinacas y brócoli.
- Alimentos como jugo de naranja o tofu, con calcio agregado.

Cómo dormir más



¿Eres malhumorado con los amigos? ¿Tienes problemas con los deportes o la tarea? Como a muchos adolescentes, puede faltarte sueño. Lo que necesitas es una almohada y dormir bien, aunque no siempre es fácil.

Los adolescentes deben

dormir nueve horas diarias, pero la mayoría duermen sólo seis.

Pero tú puedes hacer algo:

- Piensa en tus actividades extraescolares. ¿Te quitan tiempo de sueño?
- Acuéstate y levántate a la misma hora, aun en fines de semana.
- No tomes café o sodas con cafeína.
- Relájate antes de acostarte: Baja las luces y la música.

servicios para miembros



Cambios a su cobertura para medicinas

El formulario de la Alianza es la lista de las medicinas que cubre el Plan de Salud. Si su doctor quiere recetarle una medicina que no esté en la lista, deberá llenar una Solicitud Para Autorización de Tratamiento (TAR).

De vez en cuando, la Alianza le hace cambios al formulario. Abajo aparecen algunos cambios recientes.

Si actualmente está tomando

una de las medicinas que se quitaron del formulario, se necesitará una TAR de su doctor.

La Alianza requiere que las farmacias usen medicinas genéricas si están disponibles, con ciertas excepciones. El formulario completo aparece en la página de Internet de la Alianza. Puede encontrar la lista en www.ccah-alliance.org/formulary.htm.

Medicina agregada al formulario	Condición para cuyo tratamiento se usa
Cipro-Dex, gotas para los oídos	Infecciones de oídos
Medicina que se quitó del formulario	Condición para cuyo tratamiento se usa
Pravachol (nombre genérico)	Colesterol alto

En Internet: Encuentre servicios locales

Muchas personas pueden usar Internet ahora en su casa, escuela o biblioteca. Y usted puede encontrar una lista actualizada de los servicios de salud en su área.

● Para el Condado Santa Cruz, vaya a www.helpsc.org. Busque por categoría de servicio, región, ciudad o palabra clave.

● Para el Condado Monterey, vaya a www.theresourcebook.org. Haga clic en "Search for Resources" para empezar.

Busque por tipo de servicio o palabra clave, o el nombre de la agencia.



Muévase con este CD gratuito

¡Sienta el ritmo del bienestar! Movimiento es un grupo musical que quiere ponerlo a tono con su salud. Usted puede recibir gratis su nuevo álbum, *Movimiento por su Vida*. Pida

un CD llamando a la Cámara Nacional de Información de la Diabetes al **1-800-860-8747**. (Las operadoras hablan español.)

¿Sabía que...?

- El ejercicio puede ayudar a prevenir la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- El ejercicio ayuda a controlar el peso.

Trate de hacer ejercicio a diario, de 30 a 60 minutos. Para ideas y consejos, llame a nuestro(a) educador(a) de salud al **1-800-700-3874, ext. 4882**.



Para obtener su CD gratuito, llame al **1-800-860-8747**.

la vida
saludable

LA VIDA SALUDABLE se publica para los miembros y socios comunitarios de LA ALIANZA PARA LA SALUD DE LA COSTA CENTRAL, 375 Encinal St., Santa Cruz, CA 95060, teléfono (831) 457-3850, sitio Web www.ccah-alliance.org.

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

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Gerente de Servicios Para Miembros Jan Wolf

Educadora Sobre Temas de Salud Para Personas Mayores Isleen Glatt, M.P.H.

Supervisora de Servicios Para Miembros Maribel Peñaloza

www.ccah-alliance.org

Derechos de autor © 2004 Coffey Communications, Inc. WHN15905g