

la vida saludable

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



Novedades de cobertura de medicinas

debe saber

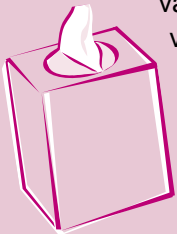
lo que → ¡No olvide su
vacuna contra
la gripa!

Se acerca la temporada de las gripas. Vacúnese contra la gripa para que no se enferme.

Por lo general, su doctor tiene vacunas a partir de octubre o noviembre de cada año.

Si usted o su hijo tiene asma, diabetes, enfermedades cardíacas u otras condiciones médicas, contagiarse de gripa puede ser peligroso.

Llame hoy a la oficina de su doctor para ver si necesita vacunarse. Estas vacunas son un beneficio de la Alianza, a través de su doctor.



debe saber

lo que → Manténgase
en contacto

Si cambió su dirección o teléfono, llámenos al **1-800-700-3874, ext. 4396**. ¡Ayúdenos a servirle mejor manteniéndose en contacto con nosotros!

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

De vez en cuando, la Alianza hace cambios al formulario. Abajo está la lista de algunas medicinas que se acaban de agregar al formulario.

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, en www.ccah-alliance.org/formulary.htm.



Nombre de la medicina agregada al formulario	Condición para cuyo tratamiento se usa
Mirtazapine (Remeron) Inhalador Spiriv	Depresión Asma

noticias para miembros



Unidos para lograr buenos cuidados de salud

En equipo, todo es más fácil, incluyendo los buenos cuidados de salud.

Por eso nos esforzamos en satisfacer sus necesidades, y le pedimos que nos ayude. Trabajando unidos, usted obtiene el mejor cuidado posible.

Nos comprometemos a:

- Darle los servicios que necesita.
 - Permitirle que escoja a su doctor.
 - Dejarle que participe en las decisiones de sus cuidados.
 - Obtener una segunda opinión cuando la quiera.
 - Dejar que rechace el cuidado si lo desea.
 - Tratarle con respeto.
 - Mantener confidencial su archivo.
 - Dejarle ver sus archivos y hacer los cambios necesarios.
 - Darle detalles de su plan de salud.
 - Contestar sus preguntas rápida y honestamente.
 - Permitirle presentar quejas.
- Nosotros le pedimos que:**
- Lea todos los materiales para miembros.

- Se esfuerce por asistir a sus citas o las cancele lo más pronto posible.
- Lleve su tarjeta de identificación de miembro siempre que vaya al doctor.
- Dé información honesta y completa a sus médicos y a nosotros.
- Siga el plan de tratamiento que acuerden usted y su doctor.
- Pregunte si no entiende lo que su doctor le dice.
- Practique buenos hábitos de salud y participe en programas para mantener su salud.

Trabajando unidos, usted obtiene el mejor cuidado posible.

- Nos informe en caso de que tenga otro seguro de salud.
 - Contacte a servicios para miembros si no entiende cómo usar sus beneficios.
- Consulte su manual para miembros para más información de sus derechos y responsabilidades.

Acuda de WIC para nutrirse mejor

Comer bien les ayuda a usted y sus hijos a mantenerse sanos, aunque no siempre es fácil.

A veces se necesita ayuda para conseguir los alimentos buenos para la familia y aprender más de la nutrición adecuada. Y en eso WIC puede ayudar.

La sigla WIC en inglés significa Mujeres, Infantes y Niños, un programa del gobierno para ayudarle a usted y sus hijos a comer mejor.

WIC puede:

- Darle opciones para obtener alimentos sanos.
- Enseñarle a comer bien.
- Ayudarle con la lactancia.

Toda su familia puede beneficiarse al participar en el programa.

Para participar en WIC, debe tener un cierto ingreso, y debe necesitar una mejor nutrición. Las personas que tienen derecho son:

- Mujeres embarazadas.
- Mujeres que amamantan.
- Niños menores de 5 años.

Si piensa que WIC puede ayudarle a su familia, hable con su doctor.

O puede visitar el sitio Web, www.fns.usda.gov/wic, para más información.



Coma sanamente gastando poco

Una dieta sana no tiene que ser muy cara.

Pruebe estos consejos para una dieta buena para su cuerpo y su presupuesto:

- Planee las comidas, incluyendo arroz, pasta o granos enteros.
- Revise el periódico buscando ofertas, y planee sus comidas con artículos sanos que estén de oferta.
- Busque cupones, pero sólo de lo que de todas maneras iba a comprar.
- Haga una lista de compras y ajústese a ella.
- No vaya al supermercado cuando tenga hambre, pues puede sentir tentación de comprar cosas como frituras y galletas, que no son sanas.
- Compare los precios de los alimentos frescos, congelados y enlatados. Busque las ofertas. Las frutas y vegetales frescos pueden costar menos si son de temporada. Las bolsas grandes de



vegetales congelados no cuestan mucho y se mantienen bien.

- Prepare sus platillos con legumbres en lugar de usar carne. Son alimentos sanos que tienen menos grasa y cuestan menos.

- Compare los precios de las marcas nacionales, genéricas o libres.

Planear una dieta saludable puede llevarle más tiempo, pero eso se recompensa con tener mejor salud.

La depresión después del parto

Convertirse en mamá es algo difícil. Independientemente de lo emocionada que esté, es normal que se sienta confundida o alterada por unos días.

Pero si las cosas empeoran, puede tratarse de algo más serio. Si se siente deprimida por más de dos semanas, puede tener lo que se conoce como depresión después del parto, que se

manifiesta si:

- Pierde interés en la vida.
- Con frecuencia no tiene hambre.
- Le cuesta trabajo dormirse o mantenerse dormida.
- Duerme más de lo normal.
- Se siente sin esperanza, con culpa o que no vale nada.
- Piensa en lastimarse a sí misma o a su bebé.
- Lloro mucho.

Si piensa que puede tener esta enfermedad, hable con su doctor. La asesoría y/o las medicinas pueden ayudar,

y sin tratamiento, la enfermedad puede empeorar o durar más.

Ayúdese a sí misma

Muchas nuevas madres se sienten tristes, pero usted puede hacer algo para sentirse mejor:

- Hable con alguien sobre lo que siente.
- Busque que le ayuden con su bebé, los mandados y el quehacer.
- Haga todos los días algo que le guste. Trate de leer, hacer ejercicio o tomar un baño relajante.
- Escriba en un diario cómo se siente.



Ayude a su hijo a controlar el asma

Incluso con asma, su hijo puede tener una vida normal y activa, pero es importante que le dé mucho apoyo.

Muchos niños hacen frente al asma mejor que los padres.

Controle los sentimientos de miedo o culpa que pueda tener para que no se los transmita a su hijo. Y déle a su hijo mucho amor y comprensión.

Un esfuerzo de equipo

Usted y su hijo necesitan saber que el asma se puede controlar.

Asegúrese de que su hijo:

- Reciba cuidados médicos con regularidad.
- Tome sus medicinas a las horas correctas.
- Sepa qué le provoca los ataques de asma.

Su papel

Cuando ayude a su hijo a enfrentar el asma:

- Sea abierto y honesto.
- Déle libertad a su hijo. Por

ejemplo, deje que su hijo haga deportes si le interesan.

- Con el tiempo, deje que participe en más decisiones acerca de su propia salud.
- No trate a su hijo diferente que a otros niños.
- Asegúrese de que su hijo sepa los riesgos del asma para la salud.

Si su hijo entiende cómo controlar el asma, será más probable que tome buenas decisiones. Su hijo aprenderá también que el asma no debe ser un límite para lo que puede hacer.

Fuente: American Academy of Allergy, Asthma and Immunology



Para más información de los beneficios de educación de asma de la Alianza, llame al 1-800-700-3874, ext. 4441.

Más que un sapo en la garganta

Ahem.

Si su hijo hace este ruido muy seguido, tal vez sea algo más que un hábito. Aclararse seguido la garganta puede ser un síntoma de asma. El asma es una enfermedad seria que dificulta la respiración.

Tal vez sepa que el asma provoca tos y silbidos en el pecho

Trabaje con su doctor para controlar su asma

Su doctor puede ayudarle a mantenerse sano si tiene asma.

Usted necesita hablar regularmente con su doctor, aunque se sienta bien. Él o ella verá su plan de tratamiento y se asegurará que esté funcionando.

Además, su asma puede cambiar. Puede tener diferentes síntomas o cosas que le provoquen asma.

Dígale a su doctor si:

- No puede dormir en las noches porque tiene problemas para respirar.
- Su asma hace que sus actividades diarias sean difíciles.
- Tiene que tomar más medicina de la que le recetó su doctor.

Tal vez sólo necesite cambios de medicinas para sentirse mejor. O tal vez necesite medicinas nuevas que funcionen mejor.

Recuerde, su doctor puede ayudarle a cuidarse para que el asma no sea un obstáculo.

de los niños. Puede hacer que les falte el aire y que además sientan presión en el pecho.

Pero los científicos han descubierto ciertos niños con asma que se aclaran seguido la garganta, sin otros síntomas.

Lleve a su hijo al doctor si tiene cualquier síntoma de asma.





Cuidados de salud mental

Sepa con anticipación qué esperar

Miembros de Medi-Cal de la Alianza:

Los cuidados de salud mental (visitas a psiquiatras, psicólogos, consejeros, etc.) son beneficios de Medi-Cal, pero no se dan a través de la Alianza. En California cada condado es responsable de ofrecer servicios de salud mental a sus residentes que tienen Medi-Cal.

● Si es miembro de Medi-Cal de la Alianza y vive en el condado Santa Cruz, puede llamar gratis al **Plan de Salud Mental del Condado Santa Cruz**, al 1-800-952-2335.

● Si es miembro de Medi-Cal de la Alianza y vive en el Condado Monterey, puede llamar gratis al **Departamento de Salud Mental del Condado Monterey**, al 1-888-258-6029 ó (831) 796-3066.

Cuando llame, dígame a quien conteste que tiene Medi-Cal y que está llamando para recibir servicios de salud mental.

Si ya es cliente del departamento de salud del condado Santa Cruz o Monterey puede llamar a estos números si tiene preguntas o necesita ayuda con algo relativo a sus cuidados de salud mental.

Miembros de Familias Saludables de la Alianza:

Si es miembro de Familias Saludables de la Alianza, los cuidados de salud mental son beneficios cubiertos de la Alianza.

Para servicios de salud mental, llame gratis a **Managed Health Network (MHN)** al 1-800-327-0449 y diga que es miembro de Familias Saludables de la Alianza.

Le darán nombres y teléfonos de proveedores en su área, dependiendo del tipo de servicio que necesite. Necesitará llamar al proveedor y hacer la cita.

Recuerde llevar su tarjeta de identificación de la Alianza. Le cobrarán \$5 de copago por cada visita.

Hay un límite del número de visitas que puede hacer cada año de beneficios. Vea su *Evidencia de Cobertura de Familias Saludables* para más información.

Miembros de Niños Saludables de la Alianza:

Si es miembro de Niños Saludables de la Alianza, los cuidados de salud mental también son beneficios cubiertos de la Alianza.

Para servicios de salud mental, llame gratis al **Plan de Salud Mental del Condado Santa Cruz**, al 1-800-952-2335 y diga que es miembro de Niños Saludables de la Alianza.

Le darán nombres y teléfonos de proveedores en su área, dependiendo del tipo de servicio que necesite. Necesitará llamar al proveedor y hacer la cita.

No necesita una recomendación para obtener servicios de salud mental.

Recuerde llevar su tarjeta de identificación de la Alianza. Le cobrarán \$5 de copago por cada visita.

Hay un límite del número de visitas que puede hacer cada año de beneficios. Vea su *Evidencia de Cobertura de Niños Saludables* para más información.

Para todos los miembros de la Alianza:

No necesita la recomendación del Proveedor de Cuidados Primarios (PCP) de la Alianza para servicios de salud mental.

Si quiere que su proveedor de salud mental pueda hablar con su PCP para coordinar la atención que recibe, dígame quién es su PCP.



Hable con su pareja de las STDs

Si tiene relaciones sexuales, parte de una relación sana es ser una pareja sana. Debe hablar con su pareja de las enfermedades de transmisión sexual (STDs), que se contagian de una persona a otra al tener sexo.

Siéntese a hablar abiertamente. Los dos necesitan ser honestos acerca de su historial sexual. Necesitan saber si tienen riesgo de contraer una STD.

Pregunte esto a su pareja:

- ¿Cuántas parejas sexuales has tenido en los últimos siete años?
- ¿Te hicieron hace poco una transfusión de sangre o a alguien con quien hayas estado?
- ¿Alguna vez te has inyectado drogas?
- ¿Has tenido relaciones con alguien que se inyecte drogas?

Protéjase a sí mismo

Para reducir sus riesgos de STDs, haga esto:

- Limite sus parejas sexuales. Entre menos otras parejas tengan usted y su pareja, menos riesgos tendrán de una STD.

Necesitas saber si tienes riesgo de contraer una STD.

- Use un condón de látex cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Use una crema, jalea o espuma de control natal. Éstas contienen un químico que puede protegerle de algunas STDs.

Si piensa que tiene una STD, examínese y trátese de inmediato. Su pareja deberá hacer lo mismo. Evite tener sexo hasta terminar el tratamiento.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; *Talking About Sex* (American Psychiatric Press, Inc., 1995)

Línea de ayuda de STDs

Infórmese de las enfermedades de transmisión sexual (STDs), llamando a la Línea Nacional de Ayuda de SIDA/STD de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Reciba gratis información de:

- Cómo se contagian.
- Cómo prevenirlas.
- Cómo tratarlas.

Para información en inglés, llame al 1-800-227-8922; en español, al 1-800-344-7432.

Exámenes de clamidia para mujeres

Si se enferma, por lo general lo sabe, pues no se siente bien.

Pero podría tener una enfermedad de transmisión sexual llamada clamidia y no saberlo.

La clamidia puede no tener síntomas o sólo muy leves. Pero es una enfermedad seria.

Si no se trata, la clamidia puede dañar los órganos sexuales y dificultar el embarazo.

Si es menor de 25 años y sexualmente activa, debe hacerse un examen cada año.

Así protegerá también a su pareja, pues la clamidia también afecta a los hombres.

Hable con su doctor.

Fuente: National Women's Health Information Center

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. WHN16241g