



# LA VIDA

DICIEMBRE 2018

Volumen 24, Número 4

## SALUDABLE

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

### SERVICIOS DE MANEJO DE CUIDADO

## ¡Hágase cargo de su salud!

El departamento de Manejo de Cuidado de la Alianza está aquí para apoyar sus necesidades de cuidado de salud. Queremos asegurarnos de que nuestros miembros reciban los servicios que necesitan para mantenerse saludables. Nuestro equipo está formado por enfermeras, administradores de casos, trabajadores sociales, educadores de salud y coordinadores de cuidado. El objetivo del equipo es trabajar con usted, su familia, sus doctores y otros programas para ayudarle a obtener el cuidado y las herramientas que necesita para manejar su salud.

Servicios de Manejo de Cuidado ofrece:

- Servicios de Manejo de Casos para ayudar a los miembros que tienen problemas de salud complejos y necesitan ayuda para manejar su enfermedad
- Servicios de Coordinación de Cuidado para ayudar a los miembros que tienen problemas de salud menos complejos y conectarlos con recursos locales en la comunidad



**SI NECESITA ASISTENCIA CON EL IDIOMA**, tenemos una línea telefónica especial para conseguir un intérprete que hable su idioma. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **1-800-735-2929** (TTY: marque **7-1-1**).



- Programas de educación de salud y manejo de enfermedades crónicas para ayudarle a estar y mantenerse sano  
Para obtener más información sobre

Servicios de Manejo de Cuidado de la Alianza, llame a la:

- Línea de Manejo de Casos al **1-800-700-3874, ext. 5512**, o a la
- Línea de Educación de Salud al **1-800-700-3874, ext. 5580**

### Aviso importante

Servicios para Miembros no estará disponible en las siguientes fechas y horarios debido a reuniones generales o departamentales:

- 13 de diciembre, de 10:45 a.m. a 3:45 p.m.

# ¡Los servicios del WIC al alcance de su mano!

Los miembros de la Alianza reúnen los requisitos automáticamente

El programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children; WIC, por sus siglas en inglés) es un programa de nutrición y salud pública que ayuda a las familias a alimentarse bien y mantenerse saludables. Los participantes deben cumplir con pautas de ingresos y ser:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres que están amamantando a bebés menores de 1 año
- Mujeres que tuvieron un hijo en los últimos 6 meses
- El padre, la madre o el cuidador primario de bebés hasta el primer año de vida
- El padre, la madre o el cuidador primario de niños hasta los 5 años de edad, incluidos tutores o padres de crianza

¿Ya utilizó el sitio web WIC Mobile?

Con el sitio web WIC Mobile, los participantes pueden ver de manera fácil la información que necesitan sobre WIC directamente en sus teléfonos inteligentes. ¡Visite [m.wic.ca.gov](http://m.wic.ca.gov) para obtener más información!

El sitio web WIC Mobile es simple y fácil de usar. Puede ayudarle a:

- Encontrar un mercado cercano donde acepten los cheques para alimentos del WIC
- Buscar la fecha de su próxima cita del WIC
- Saber qué cheques para alimentos se emitieron a su nombre
- Tomar clases educativas en línea
- Buscar alimentos aprobados
- Probar la calculadora de elegibilidad del WIC para averiguar si reúne los requisitos



**LLAME A SU PROGRAMA WIC LOCAL o visite [m.wic.ca.gov](http://m.wic.ca.gov):**

Condado de Merced 209-723-4565

Condado de Monterey 831-796-2888

Condado de Santa Cruz 831-722-7121

## Pida la vacuna contra la tos ferina durante su embarazo

Si está embarazada, puede proteger a su bebé de la tos ferina incluso antes de que nazca. En cada embarazo, asegúrese de que usted y el bebé en camino estén protegidos aplicándose la vacuna contra la tos ferina, también conocida como vacuna contra la pertussis o Tdap.



### ¿Cuál es el mejor momento para aplicarse la vacuna contra la tos ferina?

Cuando las mujeres embarazadas reciben la vacuna en el tercer trimestre del embarazo (entre la semana 27 y la 36), pasan la protección al bebé antes de nacer. Si no está segura, pregúntele a su doctor si recibió la vacuna contra la tos ferina en este embarazo.

### ¿Por qué es importante la vacuna contra la tos ferina?

Sin esta protección, un bebé podría estar en peligro de contraer tos ferina. En algunos casos, la tos ferina es una enfermedad grave

que puede ser mortal para los bebés si no están protegidos.

Si hace poco dio a luz y no se aplicó la vacuna contra la tos ferina durante el embarazo, visite a su doctor hoy mismo para vacunarse. También es importante que los miembros de su familia reciban la vacuna. Un caso leve de tos ferina en un adulto podría ser mortal para un bebé, especialmente si el bebé no recibió protección durante el embarazo. Los bebés reciben la primera dosis de la vacuna contra la tos ferina recién a los 2 meses de vida. Esto es mucho tiempo sin ninguna protección. ¡Proteja a su bebé ahora!

# Las vacunas contra la gripe están cubiertas para todos los miembros de la Alianza

**Protéjase y cuide a su familia de enfermarse.** Los casos de gripe aumentan mucho en los meses de invierno. Con las altas tasas de hospitalizaciones y muertes de la temporada de gripe del año pasado, la vacuna contra la gripe es la mejor protección.

**Las vacunas contra la gripe están llegando al consultorio de su doctor.** Llame al consultorio de su doctor ahora para hacer una cita con su doctor o con una enfermera para recibir la vacuna contra la gripe. Aparte del consultorio de su doctor, todos los miembros adultos de la Alianza pueden vacunarse contra la gripe en su farmacia local sin costo. Recuerde llevar las tarjetas de Medi-Cal y de la Alianza.

**Tenga en cuenta lo siguiente:** Los niños que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez necesitarán dos dosis con al menos un mes de separación entre cada una. Los niños deben recibir la vacuna contra la gripe en el consultorio de su doctor, lo antes posible. Deben pasar unas dos semanas después de recibir la vacuna para que los anticuerpos empiecen a proteger contra la gripe.

## Las vacunas contra la gripe:

- Puede evitar que se enferme de gripe
- Puede reducir el riesgo de hospitalizaciones relacionadas con la gripe entre niños y adultos mayores
- Es muy importante para las personas con enfermedades crónicas como diabetes y enfermedad cardíaca y pulmonar
- Ayuda a proteger de la gripe tanto a las mujeres embarazadas como a sus bebés durante varios meses después del nacimiento
- Hace que la enfermedad sea más leve si contrae gripe



VISITE [cdc.gov/flu/index.htm](https://www.cdc.gov/flu/index.htm)



## MODELO DEL NIÑO EN SU TOTALIDAD (INTEGRACIÓN DE CCS)

# Comité Consultivo de Familias

Desde el 1º de julio, la Alianza es responsable de cubrir la mayor parte del cuidado de sus miembros que también están inscritos en el Programa de Servicios para Niños de California (California Children's Services; CCS, por sus siglas en inglés). Como parte de este cambio, la Alianza formó un Comité Consultivo de Familias (Family Advisory Committee; FAC, por sus siglas en inglés). La función del Comité Consultivo de Familias es representar los intereses y las necesidades de todos los miembros de CCS y sus familias. El comité está integrado por miembros de CCS o sus familiares, personal de CCS del condado, representantes de organizaciones de la comunidad, personal de la Alianza y miembros de la Junta Directiva. El Comité Consultivo de Familias hace comentarios a la Junta Directiva de la Alianza y a la Alianza sobre cómo están marchando las cosas y puede hacer recomendaciones y sugerir cambios.

## ¿Cómo puede usted participar?

- **Solicite la membresía.** Descargue o imprima un formulario de solicitud del sitio web de la Alianza, [www.ccah-alliance.org/WCM\\_members.html](http://www.ccah-alliance.org/WCM_members.html). O llame al 1-800-700-3874 y pida una solicitud.
- **Venga a una reunión.** No tiene que ser miembro para asistir a las reuniones. Para ver el calendario de reuniones, visite el sitio web de la Alianza, [www.ccah-alliance.org/boardmeeting.html](http://www.ccah-alliance.org/boardmeeting.html).
- **Comuníquese con el Comité Consultivo de Familias si tiene preguntas, inquietudes o sugerencias.** Puede comunicarse con el Comité Consultivo de Familias por correo electrónico en [tneves@ccah-alliance.org](mailto:tneves@ccah-alliance.org) o llamar al 831-430-5556.

# ¿Confundido por las referencias y autorizaciones?

En el cuidado de salud se usan muchos términos, y puede ser difícil entenderlos a todos. Queremos estar seguros de que sabe cómo recibir los servicios que están cubiertos por su plan, por eso le brindamos esta información que le será útil.

**Referencias.** Si a usted le asignan un Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés) de la Alianza, debe tener una referencia para ver a otro doctor. Hay algunas excepciones. Vea el “Capítulo 3: Cómo recibir cuidado” en el Manual para Miembros para ver una lista completa de los servicios.

Si su doctor piensa que usted tiene que ver a otro doctor, llenará lo que se llama un Formulario de Consulta de Referencia. Su doctor envía una copia al doctor al que lo refieren y una copia a la Alianza. Con la referencia, el otro doctor y la Alianza saben que su PCP ha aprobado la



visita. Si no tenemos una referencia, no pagaremos el cobro del otro doctor.

**Referencias autorizadas.** En la mayoría de los casos, su PCP hará una referencia a un doctor de nuestra área de servicio. Nuestra área de servicio incluye los condados de Santa Cruz, Monterey y Merced. Si su PCP lo refiere a un doctor fuera de nuestra área de servicio, el doctor tendrá que obtener nuestra aprobación por adelantado. Esto se llama referencia autorizada. Se llama así porque tenemos que autorizar (aprobar) la referencia antes de que usted pueda ver al otro doctor.

Si es miembro del programa Servicios de Ayuda a Domicilio (In-Home Support Services; IHSS, por sus siglas en inglés) de la Alianza, también necesitará una referencia autorizada si su PCP lo está refiriendo a un doctor que no está contratado por la Alianza, aunque esté en nuestra área de servicio. Los miembros de la Alianza que estén inscritos en el Programa de Servicios para Niños de California (California Children’s Services; CCS, por sus siglas en inglés) también necesitarán una referencia autorizada para cuidado especializado.

## **Autorización previa.**

La Alianza tiene que aprobar algunos servicios, procedimientos, medicamentos y equipos antes de que usted los reciba. Esto se llama autorización previa. El proveedor que va a brindar el servicio debe enviarnos una solicitud de autorización previa, donde nos informará qué necesita usted y por qué. El proveedor puede enviarla electrónicamente, por fax o por correo. Nosotros revisamos la solicitud y cualquier registro médico que el proveedor nos envíe. Si el servicio, procedimiento, medicamento o equipo es médicamente necesario y es un beneficio cubierto, aprobaremos la solicitud. Informaremos al proveedor y luego usted puede obtener el servicio. Si denegamos una solicitud, se lo comunicaremos a usted y al proveedor. Usted podrá presentar una apelación si no está de acuerdo con nuestra decisión.

## Servicios de Asistencia con el Idioma de la Alianza



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

Los miembros pueden pedir:

- › Un intérprete de lenguaje de señas entrenado
- › Un intérprete de idiomas capacitado
- › Información escrita en braille, en letra grande o formato de audio
- › Información escrita en un idioma que puedan comprender

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

# ¿Qué es un PCP?

Piense en su Proveedor de Cuidado Primario (Primary Care Provider; PCP, por sus siglas en inglés) como si fuera su puerta de entrada a la buena salud.

Su PCP lo verá para chequeos y vacunas y le ayudará a manejar cualquier condición crónica que tenga, como diabetes. Su PCP también será su primera parada cuando se enferme y cuando necesite consejos para mantenerse bien.

Un PCP puede ser un doctor de medicina general o familiar, un pediatra o un internista. Su PCP puede ser una clínica o un grupo médico. Entre otras cosas, su PCP:

- Guiará todo su cuidado de salud
- Será a quien usted verá para el cuidado regular y cuando esté enfermo
- Ayudará a prevenir problemas de salud
- Lo referirá a otros doctores según sea necesario

Con el tiempo, su PCP conocerá su historial de salud y le ayudará a elegir buenas opciones para que pueda mantenerse sano.

## Podemos ayudarle a buscar un doctor

Una de las mejores maneras de mantenerse sano es tener una relación estrecha con un



doctor. Si todavía no tiene uno, podemos ayudar.

Para buscar un doctor cercano, llame a Servicios para Miembros al **1-800-700-3874**. O puede usar nuestro Directorio de Proveedores en línea en nuestro sitio web en <https://provider.portal.ccah-alliance.org/providerdirectory/>.

Este simple paso puede ayudarle a estar más saludable.

## Comunicación con su Proveedor de Cuidado Primario

Cuando se trata del cuidado de salud, los pacientes tienen un papel importante. Una manera de hacer su parte en el cuidado de su salud es al tener una buena comunicación con su PCP. Una comunicación clara y honesta entre usted y su PCP puede ayudarles a establecer juntos una conexión segura. Esto significa que puede expresar sus inquietudes y tener la

información que necesita para hacer buenas elecciones sobre el cuidado de su salud. Si quiere un intérprete porque su doctor no habla su idioma, dígaselo al consultorio de su PCP cuando llame para una cita. Dígales qué idioma necesita y pídale que llamen al servicio de intérpretes telefónicos de la Alianza cuando usted llegue. Este servicio es gratuito para todos los miembros de la Alianza.

## Otros consejos

- Lleve una lista de todas las medicinas que está tomando.
- Considere pedirle a un amigo o familiar que lo acompañe.
- Si tiene alguna necesidad especial, dígalo. Esto incluye necesidades médicas especiales como acceso en silla de ruedas o servicios de intérprete.
- Avise al consultorio si tiene que cancelar la cita. Llame apenas sepa que no podrá ir. No olvide reprogramar la cita.

Corrección al artículo “FluMist para la temporada de gripe 2018–2019” en el boletín de septiembre: FluMist está en la lista de vacunas recomendadas

para niños de 2 años de edad y mayores (adultos de hasta 49 años de edad). Los bebés y los niños menores de 9 años de edad pueden necesitar dos dosis de la

vacuna. Como recordatorio, todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir una vacuna anual contra la gripe.

## A quién debe llamar para cada asunto

¿No tiene claro a quién debe llamar? Estos son algunos consejos:

### Llame a la Alianza para:

- Saber más sobre cómo trabaja su plan de salud
- Recibir ayuda para entender sus beneficios de cuidado de salud y cómo recibir cuidado
- Elegir o cambiar su Proveedor de Cuidado Primario de la Alianza
- Decirnos si no está satisfecho con su proveedor, el cuidado que está recibiendo o algo que haya hecho la Alianza
- Pedir una nueva tarjeta de identificación de la Alianza si pierde la suya

Puede comunicarse con la Alianza al **1-800-700-3874**.

### Llame a Medi-Cal del condado para:

- Solicitar o renovar su cobertura de Medi-Cal
- Actualizar su dirección o número de teléfono

- Informar si se mudó a otro condado o estado
- Informar si hay cambios en sus ingresos o la cantidad de miembros de su familia o si tuvo un bebé
- Notificar si obtiene o pierde otro seguro de cuidado de salud, aparte de Medi-Cal
- Pedir una nueva Tarjeta de Identificación de Beneficios (Benefits Identification Card; BIC, por sus siglas en inglés) si pierde la suya

Puede llamar a las oficinas de Medi-Cal del condado al:

- ▶ Condado de Merced: **209-385-3000**
- ▶ Condado de Monterey: **1-877-410-8823**
- ▶ Condado de Santa Cruz: **1-888-421-8080**

Si tiene Medi-Cal porque está recibiendo beneficios de Ingreso de Seguridad Suplementario (Supplemental Security Income, SSI, por sus siglas en inglés), llame a la oficina de la Administración del Seguro Social al:

## ¿Cuál es su nivel de satisfacción?

La respuesta a esta pregunta es muy importante para la Alianza. Queremos brindarle un buen servicio. Por este motivo, la Alianza hace una encuesta anual de satisfacción de los miembros para saber lo



que piensan del cuidado y el servicio que reciben. Solo una pequeña cantidad de miembros de la Alianza son elegidos para completar esta encuesta. ¡Gracias a todos los que la completaron!

Queremos compartir algunos puntos claves de lo que escuchamos.

Dijeron que les gusta su doctor personal y especialista. ¡Nos alegra saberlo! Compartiremos estos comentarios con nuestros proveedores.

Si bien nos encanta escuchar sobre las cosas que hicimos bien, también queremos saber en qué podemos mejorar.

Ustedes nos dijeron que:

- A veces es difícil obtener el cuidado que necesitan rápidamente.
- Comunicarse con sus doctores a veces puede ser difícil.
- Quieren trabajar junto con su doctor en su cuidado.

Queremos que sepan que estamos trabajando duro para que tengan la mejor experiencia de cuidado de salud.

Estamos trabajando duro por encontrar mejores maneras de brindarles el cuidado correcto, en el momento correcto, en el lugar correcto. Recuerden que puede tardar hasta 10 días para tener una cita no urgente con su

doctor. En caso de un resfriado o síntomas parecidos a los de la gripe, la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza (Nurse Advice Line; NAL, por sus siglas en inglés) es el mejor punto para empezar. Una atenta enfermera registrada le puede brindar consejos de expertos y respuestas rápidas a todas sus preguntas sobre la salud. Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza al **1-844-971-8907** (para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla: TTY llame al **7-1-1**) en cualquier momento, disponible las 24 horas del día, 7 días de la semana.

- ▶ Condado de Merced: **1-888-632-7069**
- ▶ Condado de Monterey: **1-877-696-9397**
- ▶ Condado de Santa Cruz: **1-800-780-1106**

Si tiene Medicare, puede llamar al HICAP (Health Insurance Counseling and Advocacy Program) para obtener información sobre sus beneficios de Medicare y cómo usarlos. Puede llamar a HICAP al:

- ▶ Condado de Merced: **209-385-7550**
- ▶ Condado de Monterey: **831-655-1334**
- ▶ Condado de Santa Cruz: **831-462-5510**

### Otros números de teléfono importantes que debe saber:

Los servicios a continuación están cubiertos por la Alianza:

- ▶ Servicios de rutina para la vista (exámenes de la vista, anteojos): VSP, **1-800-877-7195**

Tenga en cuenta lo siguiente: Los anteojos están cubiertos únicamente para miembros menores de 21 años, personas que están en un centro de enfermería especializado o centro de cuidados intermedios y mujeres embarazadas.

- ▶ Servicios de salud mental: Beacon Health Options, **1-855-765-9700**  
Este servicio está cubierto por Medi-Cal, no por la Alianza:
- ▶ Servicios dentales: Denti-Cal, **1-800-322-6384**



## Cambios en el formulario

NOMBRE DE LA MEDICINA	SE USA PARA TRATAR	ACCIÓN
Xopenex HFA	Asma y EPOC	Agregado
Spiriva HandiHaler, Spiriva Respimat, Utibron Neohaler, Anoro Ellipta, Breo Ellipta, Dulera, Symbicort, Advair Diskus, Tudorza, Advair HFA, Alvesco, Stiolto Respimat	Asma y EPOC	Eliminado
Diastat (diazepam gel rectal)	Convulsiones	Agregado, con un límite de 2 kits por 365 días
Difenhidramina pastillas masticables	Alergia	Agregado
Flonase Sensimist	Alergia	Agregado para niños de 2 a 4 años de edad
Cetirizina cápsulas, levocetirizina, loratadina cápsulas, furoato de mometasona (Nasonex)	Alergia	Eliminado
Benzonatato 150 mg cápsulas	Tos	Eliminado
Bromfeniramina/pseudoefedrina/dextrometorfano 1-2.5-5/5 solución	Resfriado	Agregado
Vitamina prenatal	Embarazo	Agregado; cambió el criterio de autorización previa para medicinas fuera del formulario

# El camino hacia una vida saludable



**SI SE SIENTE INSPIRADO** por la historia de Douglas y le gustaría saber más sobre el Programa de Apoyo de Weight Watchers (programa de control de peso) de la Alianza, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **1-800-700-3874, ext. 5580.**



Este es Douglas. Comenzó su camino hacia una vida más saludable cuando empezó a participar en el Programa de Apoyo de Weight Watchers (programa de control de peso) de la Alianza en enero del 2016. Antes de unirse al programa, Douglas llegó a pesar 361.8 libras (164 kg.). Estaba usando un glucómetro para medir sus niveles de azúcar en la sangre.

“En el fondo de mi alma sabía que quería perder peso, pero nunca hacía nada para lograrlo”, dice Douglas.

Hizo varios cambios en el estilo de vida que le ayudaron a estar más saludable. Para la segunda reunión del programa de apoyo ya había bajado 13 libras (casi 6 kg.). Tuvo constancia en el programa y fue bajando desde menos de una onza (30 gr.) hasta 8 libras (más de 2 kg.) por semana. Nos cuenta: “Después de 30 años, tengo la actitud correcta. Me siento más seguro con respecto a los alimentos que elijo”.

Antes de participar en el programa de apoyo, Douglas casi siempre comía comida rápida. Ahora sus comidas “son variadas y pueden ser pollo o carne de hamburguesa con muchas verduras.” También controla mucho más sus antojos, está haciendo mejores elecciones y come con gusto los bocadillos de Weight Watchers que tienen pocos puntos.

Además, empezó a caminar 30 minutos todos los días. Si hace mucho frío o llueve, va a Costco y camina 30 minutos o más. Su

próxima meta es bajar sus últimas 40 libras (18 kg.) para llegar al estatus de miembro vitalicio de Weight Watchers.



Douglas nos da algunos consejos para motivar a otros miembros en una situación similar:

- Piensen si realmente tienen hambre cuando comen. A veces nos parece que tenemos hambre, pero en realidad tenemos sed.
- Cuenten los puntos de todo lo que se lleven a la boca. Todo suma.
- Tengan la actitud correcta y sepan lo que quieren para poder alcanzar y mantener con éxito sus metas de pérdida de peso.

Gracias a su esfuerzo y dedicación, al día de hoy, Douglas bajó 135 libras (61 kg.) y no tiene que pincharse los dedos para medir su azúcar en sangre ni tomar medicinas.

**LA VIDA**  
— SALUDABLE —

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 o 1-800-700-3874, ext. 5508, sitio web [www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org).

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.

Editor  
Health Programs Supervisors

Erin Huang  
Desirre Herrera  
and Mao Moua  
Deborah Pineda

Health Programs Manager

[www.ccah-alliance.org](http://www.ccah-alliance.org)

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.