



Distraiga su mente de los síntomas de la alergia

¿Estornuda y se congestiona aunque no se sienta enfermo? Eso podría significar que usted es uno de los 50 millones de estadounidenses con alergias.

Las alergias pueden afectar sus ojos, nariz, boca, garganta y piel. Son una señal de que su sistema inmunitario está reaccionando exageradamente a un alérgeno. El polen de las plantas es uno de los alérgenos más comunes. Otros incluyen moho, ácaros del polvo y caspa de mascotas.

Las alergias pueden ir y venir con las estaciones, o pueden ser graves y durar todo el año. Pueden causar infecciones en los oídos y en los senos nasales, o brotes de asma.

Su proveedor puede ayudarle

Puede encontrar alivio con remedios de venta libre. Los aerosoles nasales salinos, por ejemplo, pueden ayudar a humedecer los conductos nasales. Otras opciones incluyen descongestivos y antihistamínicos.

Hable primero con su proveedor de atención médica. Algunas de estas medicinas tienen efectos secundarios, como somnolencia, o deben utilizarse solo por tiempo limitado. Y algunas no deben ser utilizadas en absoluto por personas con presión arterial alta o enfermedad cardíaca.

Qué puede hacer

Puede hacer cosas por su cuenta para sentirse mejor, como:

- El trabajo de jardinería puede aumentar el polen y el moho en el aire, los cuales le entrarán por la nariz. Pídale a otra persona que corte el césped o que rastrille las hojas.
- Controle los niveles de polen y moho.
- Quédese adentro y mantenga las ventanas cerradas cuando los recuentos sean altos.

Ingrese a morehealth.org/allergies para el recuento diario de polen y moho.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American College of Allergy, Asthma & Immunology; U.S. Food and Drug Administration

Aviso importante

Servicios para Miembros no estará disponible en la siguiente fecha y horario debido a una reunión de la compañía:

- 13 de junio del 2019 de 12:15 p.m. a 4:15 p.m.



Miembros de Medi-Cal: ¡Nuevos premios por vacunas para el 2019!

¡La Alianza se complace en anunciar dos nuevos premios por vacunas para el 2019!

Los miembros adolescentes entrarán automáticamente en un sorteo de una tarjeta de regalo de \$50 si sus vacunas están al día cuando cumplan 13 años.

Además, los niños pequeños entrarán automáticamente en un sorteo de una tarjeta de regalo de \$100 cuando completen sus vacunas necesarias para su segundo cumpleaños.

Hable con su doctor para saber qué vacunas son necesarias y si su hijo está al día con todas las vacunas. Pídale a su doctor un calendario de vacunación para ayudarle a hacer bien las cosas con su hijo.

Actualizaciones de vacunas para el verano del 2019

Mantenga a su hijo al día para el nuevo año escolar

Sé lo que está pensando—ni siquiera son las vacaciones de verano; ¿cómo es que estamos hablando sobre volver a la escuela?

Como la ley del estado de California exige que los estudiantes estén vacunados, es importante asegurarse de que las vacunas de sus hijos se completen a tiempo y estén al día. A partir del 1 de julio del 2019 los requisitos cambiarán ¡y esto es lo que debe saber!

NOMBRE DE LA VACUNA Y CANTIDAD DE DOSIS EXIGIDAS—JULIO DEL 2019

	Polio	DTPa	Hep B	SPR	Varicela	dTpa
K-12						
7º-12º grado						
Ingreso a 7º grado						

¿Qué tiene que hacer para asegurarse de que su hijo esté al día? Simplemente llame al médico de su hijo y pregúntele si debe aplicarse alguna vacuna antes de julio. En este momento también puede pedirle a su doctor que actualice el registro de vacunas del condado para que el registro de su hijo esté disponible para todos sus doctores.

Al hacer esto ahora puede ahorrar tiempo más adelante, cuando todos los padres se estén ocupando de las vacunas escolares.

¿Qué es una visita de urgencia y cuándo debería

Una visita de urgencia es una opción cuando está enfermo o sufre una lesión que no parece poner en peligro la vida, pero no puede esperar hasta el día siguiente y su proveedor de cuidado primario no puede verlo.

Algunos de los motivos para visitar a un proveedor de visitas de urgencia incluyen resfríos o dolor de garganta, fiebre, dolor de oídos, erupciones o distensiones musculares. Las emergencias que ponen en peligro la vida, como un ataque al corazón, dolor

intenso o lesión grave en la cabeza, cuello o espalda requieren servicios de la sala de emergencia o debe llamar al 911.

Cuando esté enfermo o sufra una lesión, siempre debe llamar a su proveedor de cuidado primario primero para una cita. También puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza, que le ayudará a decidir lo que debe hacer a continuación. Su médico o la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza pueden recomendarle ir a uno

Proveedores de visitas de urgencia

Horario de atención a partir de enero del 2019

Condado de Merced

CASTLE FAMILY HEALTH CENTER EN CASTLE

3605 Hospital Road, Atwater

(209) 726-1235

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Sábados, de 10 a.m. a 6 p.m.

Domingos, del mediodía a las 5 p.m.

MEMORIAL HOSPITAL LOS BANOS RURAL HEALTH CLINIC

1253 W. I St., Los Banos

(209) 710-6333

De lunes a sábados, de 8 a.m. a 11:59 p.m.

Domingos, cerrado

APEX ANNEX HEALTH CENTER INC.

400 W. I St., Suite A, Los Banos

(209) 827-9999

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 8 p.m.

Sábados, de 9 a.m. a 5 p.m.

DOS PALOS APEX HEALTH CENTER INC.

1549 Golden Gate Ave., Dos Palos

(209) 392-0022

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.

Sábados y domingos, de 8 a.m. a 5 p.m.

Condado de Monterey

DOCTORS ON DUTY MEDICAL GROUP

1212 S. Main St., Salinas

(831) 422-7777

De lunes a viernes, de 8 a.m. a

10 p.m.

Sábados y domingos, de 8 a.m. a

8 p.m.

HARDEN URGENT CARE

1756 N. Main St., Salinas

(831) 443-8200

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.

Sábados y domingos, cerrado

SALINAS URGENT CARE

558 Abbott St., Suite A, Salinas

(831) 755-7880

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

Sábados y domingos, cerrado

DOCTORS ON DUTY MEDICAL GROUP

3130 Del Monte Blvd., Marina

(831) 883-3330

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Sábados y domingos, cerrado

DOCTORS ON DUTY MEDICAL GROUP

1513 Fremont Blvd., Suite E, Seaside

(831) 899-1910

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.

Sábados y domingos, cerrado

DOCTORS ON DUTY MEDICAL GROUP

501 Lighthouse Ave., Monterey

(831) 649-0770

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Sábados y domingos, de 8 a.m. a

6 p.m.

Condado de Santa Cruz

DOCTORS ON DUTY MEDICAL GROUP

6800 Soquel Drive, Aptos

(831) 662-3611

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Sábados y domingos, cerrado

DOCTORS ON DUTY MEDICAL GROUP

615 Ocean St., Santa Cruz

(831) 425-7991

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m.

Sábados y domingos, de 7 a.m. a 4 p.m.

DOCTORS ON DUTY MEDICAL GROUP

1505 Main St., Watsonville

(831) 722-1444

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Sábados y domingos, de 7 a.m. a 4 p.m.

SALUD PARA LA GENTE

204 E. Beach St., Watsonville

(831) 728-0222

De lunes a viernes, de 8 a.m. a

7:15 p.m.

Sábados, de 8 a.m. a 5 p.m.

Domingos, cerrado

CLINICA DEL VALLE DEL PAJARO

45 Neilson St., Watsonville

(831) 728-0222

De lunes a viernes, de 8 a.m. a

7:15 p.m.

Sábados, de 8 a.m. a 5 p.m.

Domingos, cerrado

PLAZITA MEDICAL CLINIC

1150 Main St., Suite 3, Watsonville

(831) 728-0551

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Sábados, de 9 a.m. a 5 p.m.

Domingos, cerrado

usarla?

de los proveedores de visitas de urgencia de la Alianza que aparecen a continuación. La mayoría de los proveedores de visitas de urgencia están abiertos durante la noche y los fines de semana.

Si no está seguro sobre adónde ir para recibir cuidado, pregúntele a su proveedor de cuidado primario o haga una breve llamada a la Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza al **(844) 971-8907** (TTY: Llame al 7-1-1).



Cambios en el formulario

NOMBRE DE LA MEDICINA	ACCIÓN
Digoxina, solución	Agregado al formulario para niños menores de 12 años de edad
Nitroglicerina, parche 0.1mg, 0.2mg, 0.4mg, 0.6mg	Agregado
Fluoxetina 10mg, pastillas	Agregado al formulario para niños de 2 a 12 años de edad
Sulfato de dextroanfetamina, cápsulas de liberación prolongada	Agregado
Metilfenidato, solución 10mg/5ml	Agregado
Metilfenidato LA 50-50, cápsulas 60mg	Agregado
Clorhidrato de clordiazepóxido, cápsulas	Agregado
Modafinilo, pastillas	Agregado
Desmopresina, aerosol nasal (refrigerado)	Agregado
Cabergolina, pastillas orales (límite de 8 pastillas por mes)	Agregado
Propafenona, cápsulas de liberación prolongada, 225mg, 325mg, 425mg	Eliminado
Mirtazapina, pastillas 7.5mg, pastillas de desintegración oral de mirtazapina	Eliminado
Imipramina pamoato, cápsulas, pastillas de desipramina, pastillas de clomipramina	Eliminado
Metanfetamina, pastillas	Eliminado
Bupropión XL 450mg, pastillas	Eliminado
Bromocriptina, pastillas orales	Eliminado
Etidronato, pastillas orales	Eliminado
Donnatal, Phenohygro	Eliminado

Asegúrese de que su vacuna contra la tos ferina esté al día

Muchas veces pensamos en protegernos y proteger a nuestras familias de los gérmenes durante los meses de invierno, cuando vemos más personas que tosen o se quedan en casa. Aunque el clima tormentoso y helado se terminará pronto, nunca es un mal momento para protegerse y proteger a su familia del germen de la tos ferina. La pertussis, también conocida como tos ferina, podría ser muy peligrosa para los bebés que no tienen la protección de la vacuna. Pregúntele a su doctor si le deben aplicar la vacuna de la tos ferina, que algunos doctores la llaman la vacuna contra la pertussis o Tdap.

Revise su tarjeta amarilla de vacunas para saber si ya la tiene puesta. Si no recuerda dónde está la tarjeta, comuníquese con el consultorio de su doctor. Según su edad, puede necesitar otra vacuna, incluso si se la aplicó de niño. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention; CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan la vacuna contra la tos ferina para todos, pero es importante que siempre hable sobre esto con su doctor. Algunas condiciones de salud pueden requerir que espere o que no se ponga la vacuna. ¡Nunca es muy tarde para proteger su salud y la de su familia!





Programa Tomando Control de Su Salud

¡La Alianza ofrece talleres gratuitos y cercanos del Programa Tomando Control de su Salud (Healthy Living Program)! Estos talleres son sesiones de salud y bienestar donde los miembros aprenden a controlar el dolor, la fatiga, el estrés, la ansiedad y la pérdida del sueño. Los miembros también aprenden sobre alimentación saludable, mantenerse activos, mejorar la calidad de vida y entablar relaciones.

Muchos miembros de la Alianza han formado parte del Programa Tomando Control de su Salud y han hecho cambios saludables en sus vidas cotidianas. Algunos

miembros hacen un gran esfuerzo para asistir a cada sesión debido al apoyo que reciben de sus pares.

Lo que dicen nuestros miembros sobre los talleres del Programa Tomando Control de su Salud:

“Conocí a más personas que tienen los mismos problemas que yo, ahora sé que no estoy solo”.

“Me abrieron la mente para comenzar a cuidar de mi salud antes de enfermarme”.

“Ahora presto atención a mi cuerpo y mis hábitos diarios mejoraron”.

LA ALIANZA LO INVITA a

formar parte de un taller del Programa Tomando Control de su Salud. Llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **(800) 700-3874, ext. 5580** para inscribirse en un taller cercano.



Servicios de interpretación de lenguaje de señas americano de la Alianza

¿Sabía que la Alianza ofrece servicios de lenguaje de señas americano (American Sign Language; ASL, por sus siglas en inglés) GRATIS a los miembros de la Alianza que son sordos o tienen problemas auditivos? Trabajamos mucho para garantizar que los miembros de la Alianza puedan hablar con su proveedor de cuidado primario acerca de sus necesidades de cuidado de salud. Para saber más sobre los servicios de interpretación de lenguaje de señas americano de la Alianza, llame a la Línea de Educación de Salud al (800) 700-3874, ext. 5580. También puede llamar a la línea California Relay Service (CRS) TTY GRATIS al (800) 855-3000.

Actualización del Programa de Apoyo de Weight Watchers (programa de control de peso)

Weight Watchers cambió su nombre a Wellness that Works®. La Alianza también está cambiando el nombre de nuestro programa para adaptarse al nuevo título de la compañía: Programa de Apoyo de Wellness that Works.

Si tiene preguntas sobre el Programa de Apoyo de Wellness that Works, llame a la Línea de Educación de Salud de la Alianza al **(800) 700-3874, ext. 5580**.

DIABETES TIPO 2

Conozca los síntomas, conozca su riesgo



Para saber más sobre estos programas, llame a la Línea de Educación de Salud al (800) 700-3874, ext. 5580.

Uno de los datos más importantes que debe saber sobre la diabetes tipo 2 (una enfermedad de nivel alto de azúcar en sangre) es este: Podría tenerla y no saberlo.

Los síntomas de la diabetes tipo 2 suelen desarrollarse lentamente y pueden ser sutiles. Y muchas personas con la enfermedad no tienen síntomas. Por eso es importante conocer sus factores de riesgo de la enfermedad. También por eso su doctor puede hacerle una prueba si está en riesgo, incluso si no tiene síntomas.

Cuanto antes se diagnostique y se trate la diabetes tipo 2, mejores serán las probabilidades de evitar problemas de salud graves.

¿Qué es y quiénes están en riesgo?

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Suele comenzar cuando el cuerpo tiene problemas para utilizar la insulina, una hormona que ayuda a la glucosa (también llamada azúcar en sangre) a ingresar a las células del cuerpo. Cuando la glucosa no puede entrar en las células, se acumula en el torrente sanguíneo.

Con el tiempo, un alto nivel de glucosa en la sangre puede dañar el cuerpo, lo que aumenta las probabilidades de complicaciones como enfermedad del corazón, los ojos y los riñones, y daño nervioso.

Algunas personas están en mayor riesgo que otras de desarrollar diabetes tipo 2. Las personas de mayor riesgo incluyen las que:

- Tienen 45 años de edad o más
- Tienen sobrepeso u obesidad
- Son sedentarios
- Tienen un historial familiar de diabetes
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, nativos de Norteamérica, asiáticos de Norteamérica, hispanos/latinos, nativos de Hawái o isleños del Pacífico
- Tienen un historial de diabetes gestacional o dan a luz a un bebé que pesa 9 libras o más

¿Cuáles son los síntomas?

Algunos signos y síntomas de la diabetes tipo 2 incluyen:

- Orinar mucho
- Sentirse muy sediento, cansado o hambriento (aunque coma)
- Tener visión borrosa
- Tener cortes o lastimaduras que tardan en sanar
- Sentir entumecimiento, dolor u hormigueo en los pies o manos

Si usted tiene síntomas como estos, dígaselo a su doctor. Probablemente le controle la sangre para saber si tiene diabetes.

Tómese en serio

Si le diagnostican diabetes tipo 2, deberá

seguir el consejo de su doctor para mantener la enfermedad bajo control, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones. Para eso, coma bien, haga ejercicio regularmente y tome medicinas, si es necesario.

La Alianza cubre clases de educación sobre la diabetes para todas las edades. Puede aprender sobre herramientas para mantener la diabetes bajo control. Aprenderá cómo comer los alimentos adecuados, estar más activo y bajar el estrés. También aprenderá cómo medir su azúcar en sangre y tomar medicinas, si es necesario. La capacitación se puede proporcionar de manera individual o grupal. Los miembros que tengan otra cobertura de salud deben utilizar todos los beneficios proporcionados a través de su aseguradora primaria antes de utilizar los beneficios de la Alianza. Los miembros menores de 21 años de edad con diabetes serán referidos al Centro de Cuidados Especiales (Special Care Center; SCC, por sus siglas en inglés) aprobado del Programa de Servicios para Niños de California (California Children's Services; CCS, por sus siglas en inglés) para la coordinación del cuidado para la diabetes por parte de un proveedor del CCS, según sea necesario.

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

¿cuál es la diferencia ?

Medi-Cal y la Alianza no son lo mismo.

Medi-Cal es un programa estatal y federal. Si califica, puede obtener servicios de cuidado de salud. Central California Alliance for Health (la Alianza) es el plan de salud para la mayoría de la gente que tiene Medi-Cal en los condados de Santa Cruz, Monterey y Merced.

Medi-Cal. La oficina de Medi-Cal de su condado determina si usted es elegible. Si recibe el Seguro de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income; SSI, por sus siglas en inglés) a través del Seguro Social, su elegibilidad para Medi-Cal es a través del Seguro Social.


Si califica, recibirá una Tarjeta de Identificación de Beneficios (Benefits Identification Card; BIC, por sus siglas en inglés) por correo. Durante el primer mes o los primeros dos meses, tendrá Medi-Cal “estatal” o “pago por servicio”. Puede ver a cualquier doctor que acepte Medi-Cal. El doctor le cobrará al estado.

 **Llame a la oficina del Seguro Social o de Medi-Cal de su condado para:**

- Preguntar sobre su elegibilidad
- Preguntar sobre su renovación de Medi-Cal
- Actualizar su dirección y número de teléfono
- Informar que se mudará o se mudó para transferir su Medi-Cal
- Informar un cambio en los ingresos o la cantidad de miembros de su familia
- Pedir una tarjeta de identificación de beneficios nueva
- Informar que tiene otro seguro de salud o antes lo tenía, pero ahora no

La Alianza. Quedará inscrito automáticamente en la Alianza uno o dos meses después de que reciba Medi-Cal. Le enviaremos una tarjeta de identificación de la Alianza y un paquete para nuevos miembros. El paquete incluye información importante sobre como trabaja el plan y los doctores que puede ver. Debe escoger un proveedor o clínica de cuidado primario. Podemos ayudarle a hacerlo. Si no lo hace, le asignaremos uno.

La Alianza cubre la mayoría de los servicios de Medi-Cal, pero no todos. Los servicios dentales están cubiertos por el Programa Denti-Cal. Su número de teléfono es **(800) 322-6384**.

 **Llame a la Alianza para:**

- Consultar cómo funciona el plan de salud y qué servicios están cubiertos
 - Elegir un doctor o cambiar de doctor
 - Pedir una nueva tarjeta de identificación de la Alianza
- Puede comunicarse con la Alianza al **(800) 700-3874**.

Mantenga su cobertura: no olvide renovar su Medi-Cal. Medi-Cal se renueva una vez al año. La fecha depende de cuando empezó su elegibilidad. Las renovaciones las hacen las oficinas de Medi-Cal del condado, no la Alianza.

Si la oficina de Medi-Cal necesita información suya para renovar los beneficios, le enviarán un aviso. Si se mudó desde que se inscribió, llame a la oficina de Medi-Cal y dígasle su dirección. Si recibe un aviso de renovación, allí encontrará información sobre lo que debe hacer y cuándo debe hacerlo. Es importante que presente toda la información que le piden antes de la fecha límite. Si no lo hace, terminaran sus beneficios de Medi-Cal.

Si pierde su Medi-Cal, ya no podrá ser un miembro de la Alianza. Puede solicitar nuevamente Medi-Cal, pero es posible que haya un periodo sin cobertura.

Si tiene Medi-Cal a través del Seguro Social porque recibe SSI, el proceso es diferente. El Seguro Social le dirá si hace falta información sobre usted para seguir siendo elegible.



Cómo pedir una cita: ¿Cuánto tiene que esperar?

Sabemos que es importante que reciba el cuidado cuando lo necesita. Pero no siempre es posible que un doctor lo vea enseguida. Quizás tenga que esperar un poco más para algunos tipos de citas que para otros. Por ejemplo, si está enfermo, debería poder conseguir una visita de urgencia 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 que exista esta ley son las normas Timely Access to Non-Emergency Health Care Services (Acceso oportuno a los servicios de atención de la salud que no sean de emergencia). Hay diferentes normas para diferentes tipos de citas.

En la tabla a la derecha están las normas. El tiempo de espera para una cita puede ser más largo si el proveedor cree que esperar un poco más no afectara su salud.

**SI CREE
QUE no recibe
atención cuando
la necesita, llame a
Servicios a los Miembros al
(800) 700-3874.**



TIPO DE CUIDADO QUE NECESITA	TIEMPO PARA CONSEGUIR UNA CITA
Visitas de urgencia que no requieren autorización previa	48 horas
Visitas de urgencia que requieren autorización previa	96 horas
Citas de cuidado primario no urgentes	10 días hábiles
Citas no urgentes con especialistas	15 días hábiles
Proveedor de salud mental no urgente (no médico)	10 días hábiles
Visita no urgente para servicios auxiliares para el diagnóstico o tratamiento de lesiones, enfermedades u otra condición médica	15 días hábiles
Tiempos de espera telefónica durante el horario de atención normal	10 minutos
Evaluación por teléfono (Línea de Consejos de Enfermeras de la Alianza)	Servicios las 24 horas, todos los días—no más de 30 minutos



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.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
Health Programs Manager

Erin Huang
Desirre Herrera
and Mao Moua
Deborah Pineda

www.ccah-alliance.org