



La Vida Saludable

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



Diciembre del 2024 | VOLUMEN 30, NÚMERO 4

¡Su salud de la conducta es importante!

Los altibajos de la vida a veces pueden parecer imposibles de controlar, y está bien pedir ayuda. El cuidado de la salud de la conducta es importante para el bienestar general. La salud de la conducta incluye la salud mental, el consumo de sustancias y los comportamientos conflictivos.

Para algunas personas, las fiestas pueden ser una ocasión de soledad o estrés. Si se siente triste, ansioso o deprimido o tiene problemas con el consumo de sustancias, ¡no está solo! Podemos ayudar.

Cómo acceder a los servicios de salud de la conducta

- Para obtener ayuda de salud mental o salud de la conducta, llame a Celeron Behavioral Health al **855-765-9700**. Este número de teléfono gratuito está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Para servicios por consumo de sustancias, póngase en contacto con el departamento de Salud de la Conducta de su condado:



Para obtener más información y recursos, consulte www.thealliance.health/es/mentalhealth.

Condado de Mariposa:

800-549-6741

Condado de Merced:

888-334-0163

Condado de Monterey:

888-258-6029

Condado de San Benito:

888-636-4020

Condado de Santa Cruz:

800-952-2335

Si usted o un miembro de su familia tiene dificultades o está atravesando una crisis, llame o envíe un mensaje de texto al

988. La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 está disponible en inglés y español.

Si tiene una emergencia de salud, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

Pregúntele al **doctor**

¿Qué debo hacer si no puedo ver a mi doctor de inmediato?

El Dr. Dennis Hsieh es el Director Médico de Central California Alliance for Health.



En ocasiones, podría pasar que se sienta enfermo cuando la oficina de su doctor está cerrada. Quizá necesita ayuda rápido. Si no puede ver al doctor de inmediato, existen otras formas de recibir cuidado.

Aquí hay algunas formas de conseguir cuidado:

- Llame a la línea de consejos de la oficina de su doctor.
- Intente por telemedicina (si su doctor de cuidado primario ofrece esta opción).
- Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras.
- Visite una clínica de cuidado de urgencia.

¿Qué es una línea de consejos del doctor?

Algunas oficinas de doctores cuentan con una línea telefónica a la que puede llamar cuando necesita ayuda médica. Esta línea le permite hablar con un trabajador del cuidado de la salud que puede responder a sus preguntas, ayudar con sus síntomas y decirle qué hacer después.

¿Qué es la telemedicina?

La telemedicina es la posibilidad de que su doctor lo atienda a través de una videollamada. Esta es una opción excelente para casos que no requieren un examen físico, como los síntomas de la gripe y las infecciones leves. Pregunte a su doctor si ofrece este servicio.

¿Qué es la Línea de Consejos de Enfermeras?

Si no está seguro de adónde ir o qué hacer, la Línea de Consejos de Enfermeras, que atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana, puede ser de ayuda. Un miembro del personal de enfermería puede ayudarle a decidir si debe acudir a un centro de cuidado de urgencia, a la sala de emergencias o si debe esperar a ver a su doctor. Llame al **844-971-8907** (TTY: Marque **711**) para hablar con personal de

enfermería. También puede visitar a **www.thealliance.health/es/nurse-advice-line** para obtener más información.

¿Qué son las clínicas de cuidado de urgencia?

El cuidado de urgencia es para casos que no ponen en peligro la vida, como lesiones, enfermedades e infecciones leves. Estas clínicas tienen un horario de atención muy amplio y ofrecen servicios como rayos X y suturas. Visite a **www.thealliance.health/es/urgent-care** para obtener más información.

¿Qué hago si creo que es algo grave?

Si considera que se trata de una emergencia o de algo que pone en peligro su vida, llame al **911** o vaya de inmediato a la sala de emergencias.



Su salud es importante. Estas opciones pueden ayudarle a recibir cuidado cuando la necesite. Si tiene preguntas, llame al Departamento de Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874**. ¡Estamos a su disposición para ayudarle!

Cómo entender las referencias y autorizaciones

Queremos asegurarnos de que sepa cómo obtener los servicios que están incluidos en su seguro de salud. A continuación, encontrará algunos términos importantes utilizados en el cuidado de la salud y sus significados.

Referencia

Si se le asigna 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.

- Si su PCP considera que debe consultar a otro doctor, deberá rellenar un Formulario de Consulta de Referencia.
- Si no recibimos una referencia, no podemos pagar el cobro ni la reclamación del otro doctor.
- Hay algunas excepciones. Consulte la lista completa en su Constancia de Cobertura o en el Manual para Miembros. Puede consultar el Manual para Miembros en línea en www.thealliance.health/es/memberhandbook.

Referencia autorizada

Nuestra área de servicio incluye los condados de Mariposa, Merced, Monterey, San Benito y Santa Cruz. Si su PCP lo refiere a un doctor que se encuentra fuera de nuestra área de servicio, su doctor deberá conseguir la aprobación de la Alianza con anticipación. Esto se le llama **referencia autorizada**.

- Esto significa que tenemos que aprobar la referencia antes de que pueda ver al otro doctor.
- Si es miembro de los Servicios de Ayuda a Domicilio (In-Home Supportive Services; IHSS, por sus siglas en inglés) de la Alianza, deberá obtener una referencia autorizada en caso de que su PCP lo refiere a un doctor que no trabaje con la Alianza, incluso si el doctor se encuentra en nuestra área de servicio.
- Los miembros de la Alianza que estén inscritos en el Programa de Servicios para Niños de California también deberán contar con una referencia autorizada para recibir cuidado especializado.

Autorización previa

La Alianza debe aprobar algunos servicios, procedimientos, medicamentos y equipos antes de que usted los reciba. Esto se le llama **autorización previa**.

- El proveedor que va a prestar el servicio debe enviarnos una petición para indicarnos lo que necesita y el motivo.
- Si la petición es médicamente necesaria y es un beneficio cubierto, la aprobaremos y podrá recibir el servicio.
- En caso de que deneguemos una petición, puede presentar una apelación si no está de acuerdo con nuestra decisión.

Medicinas recetadas

Si es miembro de Medi-Cal, las medicinas recetadas que se surten en una farmacia tienen cobertura de Medi-Cal Rx y no de la Alianza. Para saber si un medicamento tiene cobertura, llame al **800-977-2273** (TTY: Marque **711**) o visite a www.medi-calrx.dhcs.ca.gov.

Si es miembro de IHSS, MediImpact maneja los servicios de farmacia. Puede consultar la lista de medicamentos con cobertura en www.thealliance.health/es/prescriptions. Para solicitar una copia por correo, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**). También puede llamar a Servicios para Miembros si tiene dudas sobre si un medicamento tiene cobertura.



Medicamentos que se administran en una oficina del doctor o en una clínica

Estos se consideran medicamentos administrados por un doctor. Puede consultar la lista de medicamentos con cobertura y cualquier modificación a la lista en www.thealliance.health/es/prescriptions. Si desea recibir una copia por correo, llame a Servicios para Miembros al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**).



Bienestar para todos

¡No es demasiado tarde para protegerse de la gripe!

El invierno ya llegó, lo que significa que la temporada de gripe está en su momento de apogeo. De septiembre a mayo, es más probable que la gripe se propague. Por eso, es importante vacunarse contra la gripe todos los años para mantenerse saludable durante los meses de invierno.

La gripe no es un simple resfriado. Puede ser más peligrosa para las personas mayores, los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas

con problemas de salud como diabetes o asma.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe todos los años. Los niños de 6 meses a 8 años necesitan dos dosis contra la gripe si es su primera vez. Deben recibir la segunda dosis al cabo de un mes de la primera.

¡Buenas noticias para los padres!

Los miembros de la Alianza que tengan entre 7 y 24 meses y reciban las dos dosis de la vacuna contra la gripe entre septiembre de 2024 y mayo de 2025 participarán en un sorteo mensual para ganar una **tarjeta de regalo de Target de \$100**.

Si está embarazada, es muy importante que se vacune contra la gripe. Esta vacuna ayuda a protegerlos a usted y a su bebé antes y después del parto.

¿Se pregunta dónde puede aplicarse la vacuna contra la gripe?

Intente ir a la oficina de su doctor o a la oficina de salud pública de su condado. Es posible que pueda acudir sin cita previa, pero lo mejor es que la pida. Si tiene más de 19 años, puede vacunarse contra la gripe en su farmacia local. Pregunte si necesita solicitar una cita.

Vacunarse contra la gripe no solo es bueno para usted, ¡es bueno para todos! Evita que la gripe se propague y los mantiene a usted, a sus amigos y a su familia seguros y saludables.

Formatos alternativos

Miembros de la Alianza, ¿sabían que pueden obtener información por escrito en diferentes formatos? Estos formatos pueden ayudarle en caso de que tenga problemas de visión o audición. Algunos ejemplos de formatos alternativos son los siguientes:

- **Braille:** pequeñas protuberancias o puntos que puede sentir para leer si está ciego o tiene poca visión.
- **CD de audio o datos:** un CD que puede escuchar en una computadora o un reproductor de CD si tiene dificultades para leer.

- **Letra grande:** letras más grandes para ayudarle si le cuesta leer textos en letra pequeña.

¿Quiere probarlo?

El boletín de noticias para los miembros de la Alianza está disponible en nuestro sitio web en letra grande y formato de audio. Si desea recibir otra información por escrito en un formato alternativo, llame a Servicios para Miembros de la Alianza al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**), de 8 a.m. a 5:30 p.m., de lunes a viernes.

¡Reciba ayuda de los servicios de Manejo de Cuidado!

Puede ser complicado hacer un seguimiento de su cuidado de la salud cuando consulta a distintos doctores o recibe cuidado en diferentes lugares. Si necesita ayuda con su cuidado médico, medicinas recetadas y servicios de salud de la conducta, la Alianza puede ayudarle. Le explicamos cómo:

- **Después del hospital.** ¿Acaba de regresar a su casa del hospital? Le ayudamos con las citas de seguimiento y los medicamentos.
- **Traslado a las citas.** ¿Necesita que lo lleven al doctor? Podemos ayudarle a conseguir transporte gratuito.
- **Manejo de cuidado especial.** ¿Necesita más ayuda? Ofrecemos

servicios de Manejo de Casos Complejos.

Para obtener más información y ayuda en su idioma, llame a nuestro equipo de Manejo de Cuidado al **800-700-3874** (TTY: Marque **711**). También puede

llamar a Servicios para Miembros de la Alianza al mismo número, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5:30 p.m. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque **711**).



Rincón de la comunidad

Donación de órganos y tejidos

Usted puede ayudar a salvar vidas convirtiéndose en donante de órganos o tejidos. Si tiene entre 15 y 18 años, puede ser donante con el consentimiento por escrito de su padre, madre o tutor. Puede cambiar de opinión sobre ser donante de órganos en cualquier momento.

Si desea obtener más información sobre la donación de órganos o tejidos, hable con su doctor. También puede visitar el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos en **www.organdonor.gov**.



¡Manténgase seguro cuando mezcle antipsicóticos y opioides!

Es importante tener cuidado al tomar antipsicóticos con opioides.

A continuación, encontrará algunos consejos sobre cómo utilizar ambos de forma segura:

- **Nunca deje de tomar su medicamento sin antes hablar con su doctor.** Dejarlo de forma repentina puede provocar síntomas de abstinencia.
- **Llame al 911 de inmediato si usted:**
 1. Se siente mal y a la vez está de mal humor.
 2. Siente confusión.
 3. Siente que el corazón le late demasiado rápido.
 4. Siente que tiene los músculos rígidos o espasmódicos.
 5. Suda, tiene fiebre alta, tiene convulsiones, siente frío o tiene vómitos.
 6. Tiene dificultad para respirar, siente que se va a desmayar, se mareo o le cuesta mantenerse despierto.
- **No conduzca ni utilice máquinas.** El uso simultáneo de opioides y antipsicóticos puede afectar a su

capacidad para moverse, reaccionar o tomar decisiones.

- **Consulte a su doctor sobre la posibilidad de recibir naloxona (Narcan).** También puede obtenerlo en cualquier oficina de la Alianza. Narcan puede salvar la vida de una persona que ha tomado demasiados opioides.
- **Hable con su doctor** sobre la utilización de menos medicamentos opioides o el uso de opioides que no sean tan fuertes.

Antipsicóticos comunes

Los antipsicóticos ayudan a tratar la esquizofrenia, el trastorno bipolar, la depresión y otros problemas de salud mental. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Clorpromazina (Thorazine)
- Clozapina (Clozaril)
- Olanzapina (Zyprexa)
- Quetiapina (Seroquel)
- Aripiprazol (Abilify)
- Haloperidol (Haldol)
- Lurasidona (Latuda)
- Risperidona (Risperdal)
- Ziprasidona (Geodon)

Opioides comunes

Los opioides son analgésicos potentes. Si toma alguno de los medicamentos mencionados junto con opioides, adopte medidas de seguridad adicionales. Algunos ejemplos de opioides son los siguientes:

- Hidrocodona-APAP (Lortab, Lorcet).
- Hidromorfona (Dilaudid).
- Morfina (MS Contin, Kadian).
- Oxycodona (Oxycontin).
- Oxycodona-APAP (Percocet, Endocet).



¿Tiene preguntas? Consulte a su doctor o farmacéutico.



Centro de atención de los beneficios

Recursos de salud y herramientas de autocontrol

En la Alianza nos preocupamos por su salud. Por eso, nuestros programas de educación para la salud dan a los miembros de la Alianza las herramientas necesarias para gozar de la mejor salud posible.

La Alianza ofrece herramientas de autocontrol para ayudarles a usted y a su familia a informarse sobre distintos temas de salud. Estas herramientas están disponibles en el sitio web de Salud y Bienestar para los siguientes temas:

Alimentación saludable, peso saludable, actividad física

Herramientas de autocontrol para niños y adolescentes

Estas herramientas incluyen un plan de alimentación personalizado, una calculadora del Índice Masa Corporal (Body Mass Index; BMI, por sus siglas en inglés) para niños y adolescentes y un planificador de la actividad física. Se pueden utilizar en cualquier momento para contribuir a mantener un peso

saludable, comer sano y promover la actividad física en familia.

Herramientas de autocontrol para adultos

Estas herramientas incluyen un plan de alimentación personalizado, un planificador de actividad física y una evaluación de peso saludable. Se pueden utilizar en cualquier momento para ayudar a mantener un peso saludable, comer sano y organizar la actividad física en la semana.

Depresión, control del estrés, prevención del consumo de alcohol de riesgo

Herramientas de autocontrol para adultos

Estas herramientas incluyen una autoevaluación de la depresión, recursos para controlar el estrés y una herramienta para comprobar los hábitos de consumo de alcohol. Utilice cada herramienta para buscar los temas que le afectan. Si considera que necesita más ayuda, hable con su doctor.

Abandono del consumo de tabaco

Herramientas de autocontrol para adultos

Estas herramientas incluyen un plan para dejar de fumar y materiales de autoayuda para dejar el tabaco o el hábito de fumar.



Visite el sitio web de Salud y Bienestar de la Alianza para encontrar las herramientas de autocontrol en www.thealliance.health/es/health-and-wellness. Para obtener más información sobre herramientas de autocontrol o programas de educación para la salud, llame a la Línea de Educación de Salud al **800-700-3874, ext. 5580**. Para la Línea de Asistencia de Audición o del Habla, llame al **800-855-3000** (TTY: Marque **711**).

La protección de su privacidad

Su información sobre la salud es privada y queremos mantenerla protegida. A veces es posible que debamos compartirla, y a veces usted puede elegir lo que quiere compartir.

Cuando podríamos compartir información

Es posible que compartamos sus datos de salud para ayudarle con sus tratamientos o pagos sin preguntarle antes. Por ejemplo, podemos informar a un doctor de que es usted miembro de la Alianza para que pueda atenderlo. Hay otros casos en los que podemos compartir información sin preguntarle. Estos casos están establecidos por ley.

Cuando decida compartir información

Si alguien nos pide información sobre su salud, usted tiene que decir si está de acuerdo antes de que se la facilitemos. También puede decir si está de acuerdo antes de compartir su información con aplicaciones de su teléfono o computadora.

Con frecuencia comprobamos cómo mantenemos protegida su información de salud. Queremos ofrecerle un cuidado de la salud de calidad y proteger su información.

Más información

Para obtener más información sobre cómo mantenemos la privacidad de su información de salud, consulte el Aviso de Prácticas de Privacidad en su Manual para Miembros. También está disponible en nuestro sitio web en www.thealliance.health/es/privacy-practices.



¡Enviamos mensajes de texto a los miembros!

La Alianza envía mensajes de texto a los miembros para ayudarles a mantenerse al día sobre los beneficios y servicios de la Alianza. Los textos de la Alianza son del código corto **59849**. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en www.thealliance.health/es/member-texting.



En todas las etapas de la vida.
Para cualquier condición médica.

De confianza; cuidado de salud de Medi-Cal sin costo ofrecido por un equipo local que le entiende.

The Alliance: su aliado en ser su versión más 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 800-700-3874, ext. 5508, sitio web www.thealliance.health/es.

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

Quality and Health Programs Supervisor

Randi Motson

Ivonne Muñoz

www.thealliance.health/es

2024 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.