

salud para triunfar



Otoño 2014

¿Nuevo miembro? Todo lo que usted debe saber

Bienvenido a Santa Clara Family Health Plan! Un plan de salud es muy importante a la hora de cuidar de usted y su familia. Pero a veces las cosas pueden ser confusas, especialmente si es nuevo en el plan. Aquí le damos algunos consejos para ayudarlo.

Para obtener información detallada sobre sus beneficios. Consulte su Evidencia de Cobertura. Este documento contiene información importante sobre cómo empezar a usar el plan y sus beneficios. Preste

atención especial a la sección “Words You Should Know” (Palabras que debe conocer) si necesita ayuda para entender los términos que usamos para describir nuestros servicios.

Para obtener un documento o un formulario. Visite www.scfhp.com/for-members/forms-and-documents.

Aquí puede encontrar documentos importantes, como los siguientes:

- Evidencia de Cobertura/Manual para Miembros.
- Directorio de Proveedores.
- Formulario de Medicamentos.
- Formulario de Representante Autorizado.

Para obtener asesoramiento médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería al **1-877-509-0294**. Los profesionales de la salud con licencia pueden responder a preguntas sobre algo que le preocupe de su salud, darle indicaciones para su propio cuidado en su casa o decirle

qué debe hacer si necesita atención y el consultorio de un proveedor de atención médica está cerrado.

Para obtener respuestas a cualquier otra pregunta. Llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros. Nuestro personal experto está preparado para responder a sus preguntas, en su idioma. Puede comunicarse con Servicios para Miembros de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. al **1-800-260-2055**.

Gracias por elegir a Santa Clara Family Health Plan y nuestros médicos para sus servicios de atención médica. Su atención médica es importante para nosotros.



CAN YOU READ THIS LETTER? If not, call us at 1-800-260-2055. We can help.

¿PUEDE LEER ESTA CARTA? Si no puede, llámenos al 1-800-260-2055. Le ayudaremos.

BẠN ĐỌC ĐƯỢC THÔNG TIN NÀY KHÔNG? Nếu không, xin gọi số 1-800-260-2055. Chúng tôi sẽ giúp.



Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Las caídas y los adultos mayores

EL RIESGO AUMENTA CON LA EDAD

Muchas personas tienen un amigo o familiar que ha sufrido una caída. Es posible que la persona se haya resbalado mientras caminaba o que se haya mareado y caído al levantarse de una silla. Tal vez usted mismo se cayó.

Si usted o una persona mayor que conoce han sufrido caídas, no son los únicos. Cada año más de 1 de cada 3 personas mayores de 65 años sufren caídas. El riesgo de caer, y los problemas relacionados con las caídas, aumentan con la edad.

Miedo a caerse. Muchos adultos mayores temen caerse. Este miedo es más común a medida que envejecen, incluso entre quienes no han sufrido caídas. Puede hacer que las personas mayores eviten actividades como caminar, salir de compras o participar en actividades sociales.

Si le preocupa la posibilidad de caerse, hable con su médico u otro proveedor de atención médica. Su médico puede derivarlo a un fisioterapeuta. La terapia física puede ayudarle a mejorar el equilibrio y darle más seguridad al caminar. Deshacerse del miedo a caer puede ayudarle a



mantenerse activo, conservar la salud física y prevenir caídas en el futuro.

Dígale a su médico si se cae.

Si se cae, coménteselo a su médico, aunque no resulte herido. Muchas causas subyacentes a las caídas pueden ser tratadas o corregidas. Por ejemplo, las caídas pueden ser signo de un nuevo problema médico que requiere atención, como diabetes o cambios en la presión arterial, particularmente disminuciones en la presión arterial al ponerse de pie. También pueden ser signo de problemas con sus medicamentos o con la vista, que se pueden corregir.

Después de una caída, su médico

puede sugerirle cambios en la medicación o en la receta de sus anteojos. También puede sugerirle terapia física, el uso de algún tipo de ayuda para caminar u otras medidas para ayudar a prevenir caídas en el futuro. Estos pasos también pueden darle más seguridad y confianza en sus capacidades.

Formas de prevenir caídas. El ejercicio para mejorar el equilibrio y fortalecer los músculos ayuda a prevenir las caídas. No usar anteojos bifocales o multifocales cuando camina, especialmente en escaleras, disminuirá las probabilidades de que se caiga. También puede hacer más segura su casa si quita las alfombras sueltas, agrega barandales a las escaleras y vestíbulos, y se asegura de tener una iluminación adecuada en las áreas oscuras.

Las caídas no son una parte inevitable de la vida, incluso a medida que envejece. Usted puede tomar medidas para prevenir las caídas. Su médico y otros proveedores de atención médica pueden ayudarle a decidir qué cambios servirán.

Fuente: National Library of Medicine: nihseniorhealth.gov

Recursos para ayudar a prevenir caídas

Las lesiones relacionadas con caídas son una gran preocupación a medida que envejecemos. Si usted es una persona mayor, los programas de prevención de caídas pueden ayudarle a modificar su entorno para reducir los riesgos y

aumentar la movilidad, el equilibrio y la fuerza. La asociación Silicon Valley Healthy Aging Partnership, o SVHAP, trabaja con agencias comunitarias para ofrecer programas que pueden reducir el miedo a las caídas y capacitarlo en

prácticas que han demostrado ayudar a prevenir caídas.

Visite el sitio web de SVHAP, www.svhap.org/evidence-based-programs/falls-prevention-program, para buscar programas de prevención de caídas en el condado de Santa Clara y otros recursos relacionados con la prevención de caídas.

BENEFICIARIOS DE MEDI-CAL Y MEDICARE

Cambios en la atención médica

Pronto habrá cambios! Aquí encontrará respuestas a preguntas comunes.

¿Por qué ocurren estos cambios?

Muchas personas con Medi-Cal o con Medi-Cal y Medicare reciben atención médica y servicios y apoyo a largo plazo (Long-Term Services and Supports, LTSS) de diferentes proveedores que no siempre trabajan juntos. El programa Coordinated Care Initiative de California reúne su atención médica y LTSS en un plan de salud de atención administrada para que sus beneficios y servicios funcionen mejor en conjunto. Con estos cambios será más fácil para usted recibir la atención y los servicios que necesita y le ayudarán a continuar viviendo en forma independiente en su hogar y su comunidad.

¿Qué no cambia? Sus beneficios y servicios de Medi-Cal, Medicare y/o LTSS no cambiarán.

¿Qué cambia? ¿Me afectará a mí? Los cambios le afectarán dependiendo de lo siguiente:

Si tiene Medi-Cal solamente.

A partir del 1º de julio de 2014, sus beneficios cubiertos por Medi-Cal ahora incluirán LTSS. Los LTSS incluyen servicios de apoyo en el hogar, servicios comunitarios para adultos, el Programa multipropósito para adultos mayores y atención a largo plazo. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ahora es responsable de trabajar con sus proveedores para coordinar todos sus beneficios de Medi-Cal, incluida la atención en centros de atención para personas mayores.

Es posible que se haya afiliado a SCFHP recientemente, cuando se le exigió inscribirse en un plan de atención administrada para continuar recibiendo beneficios de LTSS. Si es así, le damos la bienvenida y esperamos poder brindarle nuestros servicios.

Si tiene Medi-Cal y Medicare.

Pronto tendrá una nueva opción de

» ACTÚE. ¿Tiene preguntas sobre...?

- ¿Sus opciones? Llame al programa Health Insurance Counseling & Advocacy Program (HICAP) al 1-800-434-0222.
- ¿Cómo inscribirse en Cal MediConnect? Llame a Health Care Options al 1-844-580-7272.

atención médica denominada Cal MediConnect, a partir de enero de 2015. Cal MediConnect es un programa voluntario que coordina todos los servicios y beneficios que recibe actualmente a través de Medicare y Medi-Cal, incluidos los beneficios LTSS, en un solo plan de salud. Los beneficios adicionales incluyen, entre otros: un administrador de la atención y un equipo de atención, si es necesario; transporte; y atención de la visión.

No está obligado a inscribirse en Cal MediConnect y puede elegir mantener su cobertura de Medicare tal como está actualmente. A partir de octubre de 2014, las personas que reúnan los requisitos para Medi-Cal y Medicare comenzarán a recibir notificaciones sobre la inscripción en el programa Cal MediConnect. Estas notificaciones incluirán información sobre cómo elegir inscribirse en un plan Cal MediConnect o cómo no participar y continuar inscrito en SCFHP para sus beneficios de Medi-Cal y en su plan Medicare actual para sus beneficios de Medicare. Si NO elige una opción, el estado lo inscribirá en el plan Cal MediConnect de SCFHP.

Para obtener más información, visite www.scfhp.com/healthcareplans/medi-cal.



¿Ya se vacunó contra la gripe?

Santa Clara Family Health Plan cubre vacunas contra la gripe a través de su Proveedor de Atención Primaria (PCP) y farmacias seleccionadas. Para obtener más información, comuníquese con su PCP, llame a Servicios para Miembros al 1-800-260-2055 o visite nuestro sitio web en www.scfhp.com.

Reconocimiento a SCFHP por su servicio

Recientemente Santa Clara Family Health Plan fue reconocida con dos galardones por su enfoque en la excelencia en el servicio al miembro.

SCFHP recibió la certificación de Centro de Excelencia. Este reconocimiento está basado en la eficiencia, los estándares de nivel de servicio, la satisfacción de los miembros y la capacitación de los empleados. Es uno de los galardones más prestigiosos en la industria del servicio al cliente. SCFHP también fue reconocido como uno de los principales 100 centros de llamadas pequeños en Norteamérica. Ambos galardones fueron otorgados por BenchmarkPortal, un líder mundial en la industria de los centros de contacto.

“Contamos con un equipo dedicado del centro de llamadas cuyo estándar de excelencia eleva a toda la organización”, afirma Pat McClelland, Vicepresidente de Operaciones con los Miembros para SCFHP. “El reconocimiento por parte de líderes de la industria como BenchmarkPortal pone de relieve nuestro compromiso de brindar un servicio al cliente excelente a nuestros miembros y proveedores”.

Su atención médica es importante para nosotros. Si necesita asistencia, el Departamento de Servicios para Miembros está listo para ayudarle.

¡Permítanos ayudarle a dejar de fumar!

Miles de miembros de Medi-Cal están dejando de fumar. ¡Usted también puede! Nosotros podemos ayudarle.

Obtenga parches de nicotina gratis y una tarjeta de \$20 de regalo*. ¡Llame hoy a la Línea de Ayuda para Fumadores de California! **1-800-662-8887**. Cuando llame, tenga su tarjeta de identificación de Medi-Cal a mano. Recibirá los parches de nicotina por correo directamente en su casa. Recuerde pedir la tarjeta de regalo de cortesía.

Para obtener más información, visite www.nobutts.org/medi-cal.

*Se aplican ciertas condiciones. Una tarjeta de regalo por persona, por año. Hasta agotar existencias.



Actualización de Denti-Cal

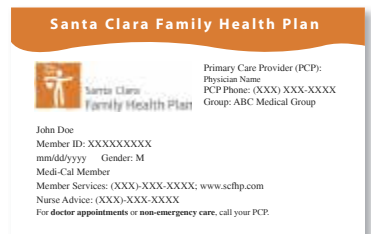
Se han restablecido algunos beneficios de Denti-Cal para beneficiarios de Medi-Cal de 21 años en adelante. Los beneficios restablecidos incluyen cobertura de limpiezas, empastes, dentaduras completas y tratamientos de conducto en dientes frontales. Para obtener más información, llame a Denti-Cal al 1-800-322-6384 o visite www.denti-cal.ca.gov.



Cómo usar su tarjeta de identificación

Su tarjeta de identificación es la llave para obtener atención médica. Asegúrese de llevarla cada vez que visite a su proveedor o reciba cualquier otro servicio de salud.

Para proteger su tarjeta de identificación, no permita que la utilice ninguna otra persona. Llame a Servicios para Miembros por robo o extravío de su tarjeta.



INDIAN HEALTH CENTER

¡Pierda peso antes de las fiestas!

¡No espere más para verse y sentirse estupendo! Venga a divertirse mientras se pone en forma en el Indian Health Center Wellness Center.

Tenemos:

- Membresía abierta gratis para el gimnasio. La membresía incluye clases de acondicionamiento físico individuales y para grupos de jóvenes de 13 a 18 años.
- Servicios gratuitos de educación y orientación

en nutrición para diabetes proporcionados por profesionales de la salud.

Puede ir sin cita y tenemos premios cada mes. Llame al **1-408-445-3400, ext. 266**, o visite www.indianhealthcenter.org para obtener más información.

Indian Health Center está ubicado en 602 E. Santa Clara St. en el centro de San Jose.

