

salud para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Primavera 2014



» **¡BUSQUE EN EL INTERIOR**
los cambios en los beneficios
de Medi-Cal!

Manténgase activo en el hogar.

Planifique breves encuentros de ejercicios entre la familia. Usted y sus hijos pueden disfrutar de música mientras se ejercitan. También, todos pueden participar de tareas como limpiar el patio y pasear al perro.

Use la actividad como una recompensa.

Recompense la buena conducta de los niños con actividades para toda la familia como un paseo en bicicleta, un juego de pelota o un juego de persecución, o ir al parque. Usted se pondrá en forma y será un modelo de vida activa.

Trate de que se ejerciten por una hora.

Los niños, desde que empiezan a caminar hasta que son adolescentes, necesitan por lo menos 60 minutos de ejercicio diarios. Les ayuda a:

- Dormir mejor.
- Combatir el estrés y el aburrimiento.
- Tener más energía.
- Formar cuerpos fuertes.

Esa hora puede repartirse en períodos más cortos a lo largo del día.

Fuente: American Academy of Orthopaedic Surgeons

SALUD DE LOS NIÑOS

Que la actividad física sea una diversión este verano

Los niños juegan de una manera fuerte. Se encaraman, se mecen, se deslizan y se persiguen. Mantenerse en forma es para ellos una diversión.

Sin embargo, para muchos niños, los ejercicios empiezan a perder atractivo con el paso de los años. Durante los meses de verano en especial, puede ser difícil hacerles apagar el televisor y descubrir que hay muchas cosas divertidas y activas que pueden hacer.

Este verano, intente hacer de la actividad física el centro de atención de la familia. ¡Es bueno para los niños y bueno para usted también! Estas son algunas maneras de ayudar a los niños a mantenerse ocupados y activos:

Piense en deportes. Siempre hay el fútbol americano, el béisbol y el baloncesto. Pero esos deportes podrían

no ajustarse a la personalidad o las habilidades de su hijo.

Hay numerosas otras opciones, tales como: ■ Fútbol. ■ Tenis.

■ Karate. ■ Natación. ■ Practicar patineta.

Ayude a su hijo a encontrar una actividad que le guste. Además, asegúrese de que los niños vistan los equipos de protección apropiados y de que estén supervisados.

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

COMPARTAMOS ALGUNAS NOTICIAS

Queremos ayudar a que todos estén sanos

¿Sabía que todavía hay niños y adultos sin seguro en nuestro condado?

¡Pero hay buenas noticias! Uno de cada cinco niños del Condado de Santa Clara es miembro de nuestro plan de salud. Siempre estamos tratando de buscar nuevas maneras de llegar a los niños y adultos que no tienen seguro y necesitan nuestra ayuda. Si hay algún evento local en su vecindario o iglesia, díganos si podemos ir y darles a las personas información sobre nuestros programas de seguro de salud: Medi-Cal, Healthy Kids y

Cal MediConnect. Envíe por correo electrónico la fecha, la hora, el lugar y la información de contacto del evento local a outreach@scfhp.com.

Anime a sus amigos, familiares y vecinos a ponerse en contacto con Covered California para averiguar sobre la elegibilidad para Medi-Cal y la ayuda para el pago de la prima de la cobertura a través de Covered CA. Visite www.coveredca.com/espanol o llame al **1-800-300-1506**.

Para obtener información sobre Healthy Kids, llame a Santa Clara Family Health Plan al **1-877-688-7234**.

¿Errores en la facturación?

AQUÍ LE EXPLICAMOS LO QUE TIENE QUE HACER

Si cree que se le ha facturado por error un servicio cubierto, llámenos lo antes posible al **1-800-260-2055**. Asegúrese de tener una copia de la factura cuando llame. Necesitaremos la siguiente información: ■ Fecha del servicio médico. ■ Nombre del médico u hospital. ■ Cantidad de la factura. ■ Nombre y número de identificación de miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) de la persona que recibió el servicio.

También necesitamos una copia de la factura detallada. Revisaremos la factura una vez que recibamos una copia. Si usted era elegible para recibir el servicio, le enviaremos el pago al proveedor.

Lleve siempre consigo su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP. Muestre su tarjeta en cada consulta con el médico para asegurarse de que los servicios estén cubiertos y para evitar que le envíen una factura por error.

Acerca de los síntomas: ¿Resfrío, gripe o alergia?

	Resfrío	Gripe	Alergias a las partículas que transporta el aire	
Síntoma	Fiebre	Poco común	Típica y, frecuentemente, alta. Puede ser de 102 a 104 °F.	Nunca
	Dolores y malestar general	Leves	Comunes. Pueden ser intensos.	Nunca
	Fatiga y debilidad	Bastante leves	Comunes. Puede durar dos o tres semanas. También pueden ser extremas.	A veces
	Estornudos	Común	A veces	Común
	Nariz congestionada o secreción nasa	Común	A veces	Común
	Dolor de garganta	Común	A veces	A veces
	Tos	Leve a moderada	Común. Puede ser intensa.	A veces
Estación	Otoño e invierno	De octubre a mayo, con un pico en enero y febrero	Exterior: de febrero o marzo a octubre, dependiendo del polen. Interior: la caspa, el moho, etc., pueden estar presentes todo el año.	
Tratamiento	Antihistamínicos y descongestivos para los síntomas	Los medicamentos antivirales pueden acortar su duración.	Antihistamínicos, descongestivos y esteroides nasales para los síntomas	
Prevención	Lavado de manos frecuente	Vacuna anual contra la gripe y lavado de manos frecuente	Evitar el polen y otros factores que causan los síntomas	

DIABETES

Cómo sobrellevar el desgaste

Si tiene diabetes, probablemente la tenga el resto de su vida. Eso significa que todos los días deberá tomar medidas para sentirse bien y mantenerse sano.

Algunas de ellas incluyen comer bien, estar activo y controlarse el nivel de azúcar en sangre. Todas son importantes. Pero llevarlas a la práctica una y otra vez puede volverse cansador. Y en algún momento, puede sentirse agotado.

No pierda el control. A veces es normal cansarse de la diabetes. Simplemente no debe permitir que sus sentimientos y sensaciones le impidan cuidarse bien. Estas son algunas ideas para enfrentar el desgaste causado por cuidarse:

1. Forme un equipo. No tiene por qué atravesar esto solo. Una buena dieta y hacer ejercicio benefician a todos. Entonces, pídale a sus familiares y amigos que hagan cambios en el estilo de vida junto con usted. Las cosas parecerán ser más sencillas cuando alguien está a su lado.

2. No espere la perfección. Cuando se trata de controlar la diabetes, es difícil hacer todo bien todo el tiempo. Intente hacer lo mejor que pueda. Pero no sea muy duro consigo mismo. Si tropieza, no se sienta culpable. Simplemente vuelva a empezar.

3. Planifique un descanso de vez en cuando. ¿Se chequea el nivel de azúcar en sangre como un reloj?

¿Nunca come postre? ¿Se levanta en la madrugada todos los días para caminar? Un

descanso ocasional de la rutina diaria puede colmarle de energía. Consulte con su equipo de atención médica si puede hacer algún ajuste de vez en cuando. Tal vez podría comer esa comida que normalmente no consume, por ejemplo. O quizás podría dormir hasta más tarde y no salir a caminar una vez a la semana.

4. Pida ayuda cuando la necesite. La diabetes afecta al organismo, pero también influye en su sensación de bienestar. Si alguna vez se siente abrumado por tener que cuidarse, hágaselo saber a los demás, empezando por su equipo de atención médica. Su

apoyo puede ayudarle a no desviarse del camino correcto.

5. Hágase chequeos regularmente. Es importante visitar al médico en forma regular. Su médico le controlará los niveles de colesterol, hemoglobina y presión arterial. Los exámenes de la vista anuales también son un chequeo importante y nunca se deben dejar pasar. Saber cómo anda su salud puede animarlo a seguir haciendo un buen trabajo o motivarlo para mejorar. Su médico puede aconsejarle sobre las mejores maneras de seguir por el buen camino para mantenerse sano y evitar el desgaste.

Fuente: American Diabetes Association



» ¿NECESITA AYUDA? Busque recursos para la diabetes en nuestro sitio web en www.scfhp.com/community/resources.

Camp Superstuff

UN CAMPAMENTO DE VERANO PARA LOS NIÑOS CON ASMA

¿Tiene un niño con asma? Le encantará Camp Superstuff de Breathe California, un campamento anual diseñado para niños de 6 a 12 años de edad con asma.



El personal capacitado y los voluntarios de Camp Superstuff les enseñan a los excursionistas técnicas importantes para controlar el asma, entre las que se incluyen:

- Entender los distintos aspectos del asma.
- Reconocer los provocadores de los ataques de asma.
- Saber cuándo y cómo utilizar los medicamentos.
- Aprender a apoyar a los compañeros con asma.

Camp Superstuff ofrece las tradicionales actividades educativas y divertidas de los campamentos. Durante toda la semana, los niños disfrutan de excursiones, juegos, arte y manualidades, obras de teatro, canciones y más.

Cuándo: lunes a viernes, del 28 de julio al 1 de agosto, de 9 a.m. a 5 p.m.

Dónde: Mayfair Community Center, 2039 Kammerer Ave., San Jose, CA 95116.

Inscriba a su hijo. Para inscribirlo, comuníquese con Breathe California. La fecha límite para inscribirse es el viernes 11 de julio de 2014. Puede inscribir a su hijo en persona, por teléfono o por Internet.

Dirección: 1469 Park Ave., San Jose, CA 95126. Abierto de 9 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Teléfono: 1-408-998-5865.

Por Internet: Vaya a www.lungsrus.org, haga clic en "Services" y seleccione "Asthma" para acceder a la solicitud.

La noche de formación obligatoria para los padres es el viernes 18 de julio de 2014, de 6 p.m. a 8 p.m. en Valley Specialty Center Basement en 751 S. Bascom Ave., San Jose, CA 95128.

INDIAN HEALTH CENTER

¡Pierda peso antes del verano!



¡No espere 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 para adultos 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. 278**, 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.

Usted tiene derecho a saber

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tiene el compromiso de brindarles a todos los miembros acceso oportuno a la atención. SCFHP se esfuerza para garantizar que todos los servicios médicos se brinden de forma oportuna. SCFHP seguirá notificando a nuestros miembros sobre cualquier cambio o actualización de las pólizas en vigor.



salud
para triunfar

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
1-800-260-2055
www.scfhp.com

Derechos de autor © 2014 Coffey Communications

WHN30270



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care



www.scfhp.com

Información importante

La manera en que usted recibe los servicios de Medi-Cal está cambiando. Le enviamos esta carta porque a partir del 1 de julio o de agosto de 2014 recibirá los Servicios y Apoyos a Largo Plazo de Medi-Cal (Long Term Services and Supports, LTSS) a través de Santa Clara Family Health Plan.

El motivo de este cambio es hacer que sus beneficios y servicios funcionen mejor juntos.

Lea este aviso con cuidado. Este aviso es únicamente para su información. No debe hacer nada.

¿Qué son los Servicios y Apoyos a Largo Plazo y cuál es el rol del plan de salud de Medi-Cal?

Su plan de salud de Medi-Cal cubrirá los siguientes Servicios y Apoyos a Largo Plazo:

- **Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Supportive Services, IHSS):** servicios de cuidado personal para personas que necesitan ayuda para vivir en forma segura en sus hogares. Si actualmente recibe IHSS, no tiene que cambiar sus proveedores de IHSS, y puede seguir contratando, despidiendo y administrando a sus proveedores. No habrá ningún cambio en la forma en que se le paga a su proveedor. Empieza el 1 de julio.
- **Servicios Comunitarios para Adultos (Community-Based Adult Services, CBAS):** atención médica durante el día en centros que ofrecen atención de enfermería, terapia, actividades y comidas para personas con determinadas afecciones crónicas. Si recibe CBAS, nada cambiará. Empieza el 1 de julio.
- **Programa Multipropósito para Adultos Mayores (Multipurpose Senior Services Program, MSSP):** ofrece servicios de coordinación social y de atención médica para personas de 65 años de edad y más. Si actualmente recibe MSSP, no tiene que cambiar de proveedor de MSSP. Empieza el 1 de agosto.
- **Atención en un centro de enfermería especializada.** Si recibe atención en un centro de enfermería especializada, su plan de salud trabajará con su médico y el centro de enfermería especializada para coordinar mejor su atención. Si actualmente está en un centro de enfermería especializada, no tiene que cambiar de centro. Empieza el 1 de julio.

—Continúa al dorso

actualización de Medi-Cal

—*Continúa de la portada*

¿Qué sucede si ya estoy recibiendo Servicios y Apoyos a Largo Plazo? Es importante que continúe recibiendo estos servicios. Esto se llama continuidad de la atención.

Si ya recibe uno o más de estos servicios, seguirá recibéndolos tal como lo hace hoy en día. Este aviso es únicamente para su información.

Si tiene preguntas sobre la continuidad de la atención o sobre cómo recibirá estos servicios, llame a Servicios para Miembros de Santa Clara Family Health Plan al número gratuito **1-800-260-2055**.

¿Qué sucede si no estoy recibiendo Servicios y Apoyos a Largo Plazo? Si alguna vez califica para Servicios y Apoyos a Largo Plazo, su plan de salud de Medi-Cal los cubrirá.

¿Cómo me ayuda esto? Este cambio ayuda a coordinar mejor su atención médica y los Servicios y Apoyos a Largo Plazo.

Para obtener ayuda o más información

- Si tiene preguntas sobre este aviso o sus servicios, llame a su plan de salud de Medi-Cal.
 - Si tiene preguntas sobre los IHSS, llame a su asistente social de IHSS a la oficina de servicios sociales del condado.
- Esta persona sabrá sobre este cambio y puede ayudarle.

Santa Clara Family Health Plan
210 E. Hacienda Ave., Campbell, CA 95008
Servicios para Miembros: Lunes a viernes (excepto los feriados) de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.
Número gratuito: **1-800-260-2055**/TTY **1-800-735-2929**
www.scfhp.com