

salud para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Invierno 2014



» **VEA EN LA PÁGINA 4**
cambios en sus beneficios
de Medi-Cal!

DIABETES E HIPERTENSIÓN

Una combinación peligrosa

Muchas personas luchan con la hipertensión, pero si usted tiene diabetes, es todavía más importante asegurarse de que su presión sanguínea se mantenga baja. Esto es porque la diabetes y la hipertensión juntas son mucho peores que por separado. Al combinarse, aumentan su riesgo de insuficiencia cardíaca y derrame cerebral.

¿Qué es la hipertensión?

Cada vez que el corazón late, se bombea sangre a través de las arterias. La presión sanguínea es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de sus arterias. Si su presión sanguínea es alta, es posible que sus arterias no sean muy flexibles. Esto significa que su corazón tiene que bombear con más

fuerza para hacer que la sangre circule.

La presión sanguínea se maneja con dos números. El número más alto se llama “presión sistólica” y es la presión dentro de la arteria cuando el corazón se contrae y bombea sangre a través del cuerpo. El número más bajo se llama “presión diastólica” y es la presión dentro de la arteria cuando el

corazón está descansando y llenándose de sangre.

En los adultos, se considera que la hipertensión es una presión sistólica de 140 o más y una presión diastólica de 90 o más. Su proveedor de atención médica expresaría esto como “140 sobre 90”.

La presión sanguínea normal se considera de 120 sobre 80 o menos.

¿Se puede prevenir la hipertensión?

La Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) sugiere que dé estos pasos para reducir sus probabilidades de tener hipertensión:

- Comer menos sal.
- Dejar de fumar.
- Encontrar maneras de relajarse.
- Mantener un peso saludable.
- Hacer ejercicio en forma periódica.
- Moderar o eliminar el consumo de alcohol.
- Asegúrese de monitorear su presión sanguínea.

—Continúa en la página 3

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



¿Podría ser asma?

Piensese en lo difícil que sería respirar a través de una pajilla durante minutos u horas.

Así se siente tener asma. El asma es una enfermedad crónica de los pulmones. Causa que las vías respiratorias se estrechen, lo que dificulta la respiración.

El número de personas con asma está aumentando. Actualmente más de 25 millones de personas en Estados Unidos la padecen. Aunque el asma afecta a personas de todas las edades, con más frecuencia comienza durante la niñez.

Es importante reconocer los síntomas del asma y obtener ayuda.

¿Cuáles son las señales?

A veces los síntomas del asma son suaves y desaparecen solos. Pero otras veces, los síntomas pueden empeorar. Cuando esto ocurre, podría ocurrir un ataque de asma.

Algunos de los síntomas frecuentes del asma son: » Tos. » Resuello. » Opresión en el pecho. » Falta de aire.

No todas las personas con asma tienen los mismos síntomas. Por otra parte, tener esos síntomas no siempre significa que una persona tiene la enfermedad.

Si cree que tiene asma, consulte a su médico. Para saber si usted tiene la enfermedad, su médico puede:

- Examinar su historial de salud.
- Hacerle un examen físico.

■ Practicar una sencilla prueba de función pulmonar.

¿Qué la causa?

No siempre se sabe la causa del asma de una persona. Pero varias cosas pueden iniciar los síntomas o hacer que empeoren. Se llaman factores desencadenantes. Los más frecuentes son:

- Alérgenos. Algunos de ellos son los acáridos, la caspa de animales y el moho. También el polen de árboles, pastos y flores.
- El humo de cigarrillo, la contaminación del aire y algunos productos químicos.
- Infecciones de los pulmones o vías respiratorias.
- Hacer alguna actividad.
- Estrés.

Si tiene asma, su médico puede ayudarle a encontrar cuáles son sus

factores desencadenantes. Luego puede aprender a evitarlos.

¿Cómo se trata el asma?

No hay cura para el asma. Pero se puede manejar bien si aprende cómo controlarla. Es importante recibir atención continua y vigilar la aparición de señales de que la enfermedad está empeorando.

El asma se trata con dos tipos de medicamentos:

- Medicamentos de alivio rápido. Proporcionan alivio temporal de los síntomas del asma.
- Medicamentos de control a largo plazo. Se toman diariamente para controlar la inflamación de las vías respiratorias.

Es importante tomar los medicamentos para el asma de la manera correcta. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico.

Casi todo el tiempo usted puede tratar los síntomas del asma solo. Pero consiga ayuda médica si:

- Tiene dificultades para respirar o hablar porque le falta la respiración.
- Los labios o las uñas se le ponen azules.

Al trabajar con su médico y aprender cómo manejar su asma, podrá respirar libremente y llevar una vida activa.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

» BIENVENIDOS, NUEVOS MIEMBROS Si usted se unió a nosotros recientemente, ¡bienvenido! Sabemos que este cambio puede ser difícil. Pero estamos aquí para ayudar. Le enviaremos este boletín de noticias tres veces al año. Aquí encontrará:

- Información sobre salud.

- Consejos útiles.
- Información sobre recursos. Valoramos a todos nuestros miembros y esperamos ayudarle. Si tiene alguna pregunta, llámenos: ■ Servicios para Miembros: 1-800-260-2055. ■ Línea de ayuda de enfermeros (disponible las 24 horas del día): 1-877-509-0294.

¿Es usted elegible para obtener un teléfono gratis?

Es importante poder llamar para pedir ayuda cuando la necesita. Pero ¿qué pasa si no puede pagar un teléfono celular o un teléfono especializado? Le sorprenderá saber que hay dos programas diferentes que ofrecen teléfonos a precios reducidos, o incluso gratis, a las personas que los necesitan.

El programa Lifeline Assistance es un programa subsidiado por el gobierno que ofrece un teléfono celular gratuito junto con una variedad de planes gratuitos o de bajo costo. La inscripción está a disposición de personas con bajos ingresos y personas

sin hogar. Es posible que califique si está en ciertos programas de asistencia pública, como Medi-Cal o el Programa de Asistencia para Nutrición Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). También puede calificar según sus ingresos familiares. Debe proporcionar un comprobante de participación en el programa o un comprobante de ingresos.

Si necesita un teléfono especializado que haga que oír, marcar o llamar sea más fácil, posiblemente pueda obtener uno gratis a través de California Phones, un programa patrocinado por la Comisión de Servicios

Públicos de California. California Phones es un programa a disposición de todos los residentes de California que reúnen los requisitos. Puede recibir equipo telefónico especializado gratuito con la certificación de un médico, un audiólogo titulado, una agencia del estado

calificada o un proveedor de equipo auxiliar para el oído. Si necesita más información comuníquese con el Programa de Telecomunicaciones para Sordos y Personas con Discapacidad al **1-800-806-1191**, o visite su sitio web, **www.ddtp.org**.

» PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, comuníquese con cualquiera de las dos compañías que administran el programa:

1. Assurance Wireless:

Teléfono: 1-888-321-5880

Sitio web: www.assurancewireless.com

2. Reach Out Wireless:

Teléfono: 1-877-777-1914

Sitio web: www.reachoutmobile.com

Hablamos su idioma

¿Es el inglés su segundo idioma?

Tenemos buenas noticias.

Puede obtener un intérprete a través del plan de salud. Así podrá hablar con su médico en su lengua materna. No será necesario que un miembro de la familia, niño o amigo interprete para usted. Puede tener este servicio gratis cuando:

- Obtiene atención médica u orientación por teléfono.
- Visita a su médico.
- Llama al plan de salud.

¿Cómo puede obtener un intérprete? Diga en el consultorio médico que quiere uno. Puede hacerlo cuando llame para programar su próxima visita.

O llame a Servicios para Miembros. Podemos ayudarle a encontrar un médico que:

- Hable su idioma.
- Tenga un intérprete en el consultorio.

Para obtener ayuda, llame a Servicios para Miembros al **1-800-260-2055**.

Una combinación peligrosa

—Viene de la portada

¿Se puede tratar la hipertensión?

Si tiene hipertensión, hable con su médico para saber cuál es la mejor manera de tratarla. Su médico puede sugerir que haga más ejercicio, cambie su dieta, abandone algunos hábitos que no son saludables o tome medicinas.

¿Qué debo hacer si tengo diabetes e hipertensión?

Si tiene diabetes e hipertensión juntas, es tan importante conocer su presión sanguínea como su azúcar. Asegúrese de que le midan la presión sanguínea periódicamente, y manténgala por debajo de 140 sobre 90. Todavía mejor, manténgala por debajo de 120 sobre 80. Si no puede ver a su médico con frecuencia, casi todas las farmacias tienen máquinas automáticas que le pueden medir la presión. De cualquier forma, asegúrese de conocer su presión sanguínea.

Aviso Importante sobre sus Beneficios de Servicios de Salud Mental y Servicios Preventivos de Afecciones Relacionadas con Abuso de Drogas

Estimado miembro:
Le enviamos esta carta porque probablemente en este momento esté recibiendo sus servicios de salud mental o servicios preventivos de afecciones relacionados con abuso de drogas a través de Medi-Cal regular. A partir del 1 de enero de 2014, los planes de atención administrados de Medi-Cal cubrirán algunos de sus servicios de salud mental y servicios para afecciones relacionadas con abuso de drogas que usted recibe en el Medi-Cal regular.

¿Qué significa esto para sus servicios de salud mental?

No necesita hacer nada. Recibirá los siguientes servicios de Salud Mental a través del Santa Clara Family Health Plan (SCFHP):

- Pruebas y tratamiento (sicoterapia) de salud mental individual y de grupo;
- Pruebas psicológicas para evaluar un padecimiento de salud mental;
- Servicios para pacientes externos que incluyen trabajo de laboratorio, medicamentos y suministros;
- Servicios de supervisión de la terapia para drogas a pacientes externos; y
- Consulta psiquiátrica.

Estos servicios son para el tratamiento de padecimientos de salud mental de leves a moderados.*

¿Qué significa esto para sus servicios preventivos relacionados con el abuso de drogas?

Los servicios de exámenes de abuso de alcohol ya son un beneficio cubierto por SCFHP para todos los miembros de 18 años o más. Los servicios que se cubren para abuso de alcohol se llaman Examen, Intervención Breve y Referencia para Tratamiento (Screening, Brief Intervention, and Referral to Treatment, SBIRT) e incluyen:

- Un examen expandido de consumo peligroso de alcohol por año; y
- Tres sesiones breves de intervención de 15 minutos para enfrentar el consumo peligroso de alcohol por año.

¿Qué es lo que no se cubre?

- No se cubren los servicios de salud mental para problemas de relaciones. Esto incluye orientación para parejas o familias para los padecimientos descritos como problemas de relaciones.*
- El tratamiento para problemas graves de alcohol no es un beneficio cubierto, pero se le puede referir al County Alcohol and Drug Program.

¿Qué ocurre si recibo actualmente estos beneficios?

Si actualmente está recibiendo estos beneficios de un proveedor que no está dentro del plan, es posible que pueda continuar ese cuidado durante un

periodo. Llame a Servicios para Miembros de SCFHP sin costo al **1-800-260-2055** si necesita ayuda con este proceso (de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.).

¿Dónde puedo encontrar más información sobre estos beneficios?

Para encontrar más información sobre estos beneficios, puede llamar sin costo a Servicios para Miembros de SCFHP al **1-800-260-2055** (de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.).

Usuarios de TTY/ TDD pueden llamar sin costo al **1-800-735-2929**. Tenemos personal que habla su idioma.

Nota: Esta información es una actualización a la *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC)* de SCFHP Medi-Cal 2013–2014:

- **Sección 5: Sus Beneficios y Cobertura:** Actualiza la información existente sobre Servicios Ambulatorios de Salud Mental (página 36), añade nueva información sobre Servicios Preventivos de Afecciones Relacionadas con el Abuso de Drogas.
- **Sección 7: Exclusiones y Limitaciones de Beneficios:** Añade nueva información sobre Servicios Ambulatorios de Salud Mental y sobre Servicios Preventivos de Afecciones relacionadas con el Abuso de Drogas (páginas 51 a 52).

*Según lo define el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, cuarta edición, revisión del texto (DSM IV)