

salud para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Otoño 2013



¿Los cambios al cuidado de la salud en 2014 le afectarán a usted?

Si ya está inscrito en Medi-Cal, Healthy Kids o un plan ofrecido por su empleador, no habrá cambios para usted. Solo asegúrese de llenar sus formularios de renovación y de seguir pagando sus primas a tiempo.

Más opciones. Si los miembros de su familia no tienen cobertura de salud ahora, la Ley de Cuidado de Salud Asequible puede ayudarle a conseguir cobertura en 2014 a través de:

■ **Expansión de Medi-Cal.** A partir del 1° de enero de 2014, cambian los requisitos de elegibilidad para los adultos. Si tiene entre 19 y 65 años de edad, quizá ahora califique para Medi-Cal si gana menos del 133 por ciento del nivel de pobreza federal (\$31,322 al año para una familia de cuatro). Puede solicitar

Valley Care ahora mismo, y si es elegible, su cobertura de Valley Care se trasladará automáticamente a Medi-Cal el 1° de enero de 2014. Llame al **888-363-3394** si tiene preguntas o si desea más información sobre Valley Care.

■ **Covered California™.** Si usted o alguien de su familia no es elegible para Medi-Cal o Healthy Kids, quizá ahora pueda comprar cobertura a un precio accesible a través del mercado de cobertura de seguro de salud que opera

el estado, llamado Covered California. Covered California es para residentes legales de California y le ayuda a comparar y escoger el mejor plan de salud para sus necesidades de salud y

¿No tiene cobertura de salud? Ya tiene nuevas opciones.

presupuesto. No lo pueden rechazar por una enfermedad preexistente (como diabetes o asma) y las tarifas no serán más altas por una enfermedad preexistente.

Hay ayuda financiera disponible para ayudarle a reducir los costos si califica según sus ingresos. La cantidad de cualquier ayuda financiera se determina en una escala móvil, lo que significa que cuanto menor sean sus ingresos, recibirá más ayuda. Para obtener más información sobre Covered California, visite www.coveredca.com/es o llame al **888-975-1142**.

Por su salud y su tranquilidad, aproveche estas nuevas opciones para obtener cobertura de salud. Y dígales a sus amigos y familiares para que también lo soliciten.

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

PROTECCIÓN DE LA VISTA

¿Necesita un examen de la vista?

Cómo está su visión? No importa lo bien que vea, quiere proteger sus ojos. Es fundamental para su calidad de vida.

Un problema de los ojos que debe vigilar es el glaucoma. Es una enfermedad que puede causar ceguera. Pero si se hace exámenes y recibe tratamiento puede salvar la vista.

¿Qué es? Sus ojos tienen líquido que debe drenarse. Con el glaucoma, se drena demasiado lento. Eso aumenta la presión, lo cual puede dañar los ojos.

Puede comenzar a perder la vista lateral en uno o ambos ojos. Podría parecer que estuviera viendo a través de un túnel. Y puede perder más visión con el tiempo.

¿Quién está en riesgo? Algunas personas son más propensas a contraer la enfermedad. Su riesgo es mayor si:

- Tiene más de 60 años de edad.
- Tiene un familiar cercano que lo padece.
- Es afroamericano.
- Tiene diabetes.
- Tiene hipertensión.
- Toma ciertas medicinas. Los corticoesteroides son una de estas.

¿Cómo se trata? No puede recuperar la vista que pierde por el glaucoma. Pero el tratamiento le puede ayudar a evitar que su visión empeore. La mayoría de las personas que la padecen usan gotas o toman medicina a diario. Asegúrese de seguir el consejo de su médico. Este es un tratamiento para toda la vida.

La cirugía con láser también puede ayudar. Si sus efectos se debilitan después, pregunte a su médico por la cirugía regular. Puede ayudar a drenar el líquido de sus ojos.

Lo que puede hacer. Mientras más pronto reciba ayuda, mejor. Por eso es importante que se haga exámenes de la vista. Las personas mayores de 60 años deben hacerse un examen de la vista por lo menos cada dos años. Si tiene alto riesgo, pregunte a su médico con qué frecuencia necesita hacerse el examen.

Fuentes: American Optometric Association; National Eye Institute

» ACTÚE. Los exámenes de la vista a diabéticos son un beneficio cubierto con el Santa Clara Family Health Plan. Si tiene diabetes, asegúrese de hacerse un examen cada año. Llame a su médico hoy y programe una cita.

Porqué los niños deben ir al dentista

No hay nada mejor que ver sonreír a su hijo. Así que asegúrese de que esa sonrisa también la revise un dentista.

Ir al dentista con regularidad es importante, aún si su hijo tiene dientes de leche.

El dentista entonces podrá mostrarle cómo debe cepillar los dientes de su hijo y verificar que no haya problemas. Si hay alguno, es mejor detectarlo temprano.

En cuanto salga el primer diente, lleve a su hijo al dentista dos veces al año. Algunos niños quizás deban ir con más frecuencia. Pregúntele al dentista qué es lo mejor para su hijo.

Fuentes: American Academy of Pediatric Dentistry; American Dental Association



ENCUENTRE UN DENTISTA CERCA DE USTED.

- Miembros de Medi-Cal: Llame a Denti-Cal al 800-322-6384.
- Miembros de Healthy Kids: Llame a Liberty Dental a 888-902-0403.



La vida puede ser estupenda sin cigarillos

¿Se ha imaginado la vida como exfumador? Dejar de fumar puede tener dulces recompensas. Reducir su riesgo de cáncer es una de las grandes, sin duda. Pero puede mejorar su vida en muchos otros sentidos. Por ejemplo:

¡Siéntase y véase de lo mejor!

Fumar puede dañar más que a su salud. Como exfumador, usted podrá:

- Respirar mejor y toser menos. Actividades como subir escaleras podrían ser más fáciles.
- Dejar de preocuparse de que su cabello y ropa huelan a cigarro. Y puede disfrutar de dientes más blancos, aliento fresco y menos probabilidades de tener arrugas prematuras.
- Descubrir que la comida sabe mejor al mejorar sus sentidos.
- Sentirse muy bien consigo mismo, y dar un gran ejemplo que también enorgullecerá a otros.

Ahorre dinero y tiempo, y cuide la salud de otros. Dejar de fumar le ayuda a:

- Ahorrar tal vez miles de dólares al año.

■ Tener el control de su vida de nuevo. Cuando esté en edificios públicos u otros lugares donde no se puede fumar, no tendrá que preocuparse de cuándo podrá fumar de nuevo.

■ Proteger a sus seres queridos. No los expondrá al humo tóxico de segunda mano.

¿Está listo para dejar de fumar?

Usted puede lograrlo. Millones de exfumadores son la prueba viviente de ello. Hable con su médico sobre formas de dejar de fumar. Las medicinas como los chicles o parches de nicotina y los programas para dejar de fumar pueden hacerlo más fácil.

Fuentes: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention

» ÚNASE AL SMOKEOUT.

El Great American Smokeout es el tercer jueves de noviembre de cada año. Algunas personas planean dejar de fumar para siempre ese día. ¿Quiere ser uno de ellos?

¡Tiempo de respirar!

SERVICIOS PARA DEJAR DE FUMAR
PARA MIEMBROS DE SCFHP

¿Quiere dejar de fumar? Breathe California tiene instructores calificados para ayudar. Llámelos para encontrar el programa adecuado para usted, o visite www.scfhp.com/for-members/health-education para obtener detalles.

COMUNÍQUESE CON BREATHE CALIFORNIA. Llame al 408-998-5865, o visite www.lungsrus.org. Breathe California está ubicado en 1469 Park Ave., San Jose, CA 95126.

El otoño significa gripe: ¡vacúnese!

En otoño comienza la temporada gripal. Eso significa que es hora de vacunarse contra la gripe.

La gripe nos hace sentir muy mal. Y puede ser grave para:

- Personas de 65 años o más.
- Niños pequeños.
- Mujeres embarazadas.
- Personas con problemas de salud como enfermedades cardíacas, pulmonares, o renales y aquellos con sistemas inmunológicos debilitados.

Si espera a más adelante, la vacuna igual puede protegerle. Pero si se vacuna antes, estará protegido durante toda la temporada gripal.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

¿Se ha mudado recientemente?

Si es así, llame a Servicios para Miembros al **800-260-2055** para que podamos actualizar su información personal.



lo que debe saber

MIEMBROS DE MEDI-CAL

¿Quiere dejar de fumar?

Dejar de fumar es lo más importante que puede hacer para mejorar su salud. El Proyecto de incentivos para dejar de fumar de Medi-Cal (Medi-Cal Incentives to Quit Smoking Project) está ofreciendo una tarjeta de regalo con valor de \$20 a los miembros que quieren dejar de fumar y llaman a la Línea de ayuda para fumadores de California al **800-662-8887**.

Para recibir la tarjeta de regalo con valor de \$20, necesitará tener su número de identificación de Medi-Cal, ser fumador actualmente que desea dejar de fumar, pedir la tarjeta de regalo cuando llame y terminar la primera sesión de orientación.

La línea de ayuda es un programa gratuito que ofrece ayuda en inglés, español, chino (cantonés y mandarín), coreano y vietnamita. Los consejeros



de la línea de ayuda son profesionales capacitados y atentos. ¡Llamar a la línea de ayuda duplica sus probabilidades de dejar de fumar!

INDIAN HEALTH CENTER

¡Pierda peso antes de las fiestas!



¡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 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 **408-445-3400, ext. 278**, o visite **indianhealthcenter.org** para obtener más información.

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

¡Abrimos un nuevo sitio web para usted!

Visite nuestro nuevo sitio web en **www.SCFHP.com**. Hicimos cambios para que pueda encontrar información más rápido y fácilmente. Las mejoras al sitio web incluyen:

- Nuevo aspecto y navegación fácil y rápida en el sitio.
- **Encuentre un médico:** búsqueda mejorada con Google Maps para ayudarlo a encontrar a un médico o una institución de salud cerca de usted.
- **Portal de la comunidad:** eventos comunitarios próximos, recursos de la comunidad, boletines con información oportuna de salud y bienestar e información sobre la reforma al cuidado de la salud.
- **Información de utilidad:** proporciona información de temas como conseguir ayuda en su idioma, servicios de enfermero consejero, educación de salud y directivas

avanzadas de cuidado médico.

■ **Preguntas frecuentes de los miembros:** con respuestas a preguntas frecuentes, que incluyen preguntas sobre elegibilidad para Medi-Cal, los HMO y qué hacer si recibe una factura.

■ **Sección “Acerca de nosotros”:** que incluye comunicados de prensa, información sobre nuestro Comité de Orientación al Consumidor y Consejo de Gobierno y la historia del Santa Clara Family Health Plan.

El nuevo sitio web es más fácil de usar y ofrece a nuestros miembros, a nuestros proveedores y a la comunidad una experiencia en la web mejorada. Ahora tiene acceso rápido y fácil a la información cuando la necesita: 24 horas al día, los 7 días de la semana. Visite el sitio web periódicamente para conocer las últimas noticias, eventos e información sobre Santa Clara Family Health Plan y nuestros programas, servicios y comunidad.

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
800-260-2055
www.scfhp.com

Derechos de autor © 2013 Coffey Communications, Inc. WHN29728