

salud para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Verano/Otoño 2012



¡Bienvenidos, miembros nuevos!

Si se ha unido a nuestro plan recientemente, ¡bienvenido! Sabemos que este cambio puede ser difícil. Pero estamos aquí para ayudar. Tres veces al año le enviaremos este boletín informativo. En él encontrará:

- Información acerca de la salud.
- Consejos útiles.
- Información acerca de recursos.

Valoramos a todos nuestros miembros y esperamos con gusto poder ayudarle. Si tiene alguna pregunta, llámenos.

- Servicios para Miembros: **800-260-2055**.
- Línea de Ayuda de Enfermeros (disponible 24 horas al día): **877-509-0294**.

Pida un intérprete

Santa Clara Family Health Plan puede conseguirle un intérprete, si el inglés no es su idioma preferido. Esto hará que le resulte más fácil hablar con su médico en su propio idioma. Ningún familiar o amigo tendrá que servirle de intérprete.

Puede pedir servicios de intérprete gratuitos:

- Cuando reciba consejos o atención médica por teléfono o en el consultorio de su proveedor.
- Cuando se comunique con el plan de salud.

Cuando haga una cita, dígame al personal del consultorio médico

que necesita un intérprete. También podemos ayudarle a buscar un médico que hable su idioma o que tenga un intérprete en el consultorio. Para obtener asistencia de servicios de intérprete, llame a Servicios para Miembros al **800-260-2055**.

¿Se ha mudado recientemente?

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



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

De vuelta a clases

LISTA DE CHEQUEOS

Es tiempo de volver a clases. Y eso significa que tiene usted algunas tareas que hacer.

¡No se alarme! No le tomará mucho esfuerzo. Solo tiene que alzar el teléfono. Al hacer citas para el chequeo médico y dental de su hijo, le ayudará a comenzar bien el año escolar.

Esta es la lista. Programe:

Un chequeo de niño sano. Un examen anual es importante, aún si su hijo no está enfermo. Puede ayudar a detectar problemas a tiempo. Y le da la oportunidad al proveedor de atención primaria de su hijo de darle consejos al niño sobre cómo mantenerse sano. También es el momento de:

- Verificar si tiene las vacunas al día. Vea el cuadro en la página 3.



Lleve a su hijo a examinarse la vista antes de empezar las clases. Ver bien es esencial para triunfar en la escuela.

■ Obtener respuestas a preguntas que usted o su hijo puedan tener.

■ Hacerle el examen físico que su hijo podría necesitar para hacer deportes en la escuela.

Un examen de la vista. Ver bien es fundamental para triunfar en la escuela. Cuanto antes se descubran los

problemas de la vista, mejor.

Una prueba de audición. Oír bien hace más fácil tener un buen rendimiento en la escuela. Además ayuda a que los niños interactúen entre sí. Las infecciones y los niveles elevados de ruido pueden afectar la audición. Por eso es bueno hacer pruebas a los niños periódicamente.

Un chequeo dental. Los problemas dentales de su hijo pueden hacerle difícil hablar, comer y concentrarse. Un chequeo puede prevenir problemas graves y proteger la sonrisa de su hijo.

Si estas consultas revelan inquietudes de salud, quizás tenga otra llamada que hacer: a la escuela de su hijo. El personal escolar debe estar informado de los problemas de salud de su hijo y de cómo pueden ayudarlo.

¿Se le facturó por error? Lo que debe hacer

Si usted considera que le facturaron erróneamente por un servicio cubierto, llámenos lo antes posible al **800-260-2055**. Asegúrese de tener una copia de la factura a mano cuando llame. Necesitaremos la siguiente información: la fecha del servicio médico, el nombre del médico u hospital, el monto de la factura y el nombre y número de ID de miembro de SCFHP de la persona que recibió el servicio. También necesitamos

una copia de la factura desglosada.

Revisaremos la factura una vez que recibamos la copia. Si usted tenía derecho a recibir el servicio, nosotros le enviaremos el pago al proveedor.

Siempre lleve con usted su tarjeta de ID de miembro de SCFHP. Muestre su tarjeta cada vez que visite al médico para asegurarse de que los servicios están cubiertos y evitar que se los facturen por error.

Empezar con un médico nuevo

¿Usted acaba de unirse a nuestro plan de salud? ¿Ha cambiado de médico? Si es así, usted necesita:

- Escojer un médico de nuestro directorio.
- Llamar al consultorio del médico para preguntar si está aceptando pacientes nuevos. Si no es así, escoja otro médico.
- Hacer una cita.

Durante su primera visita, es posible que el médico le haga un examen físico. También le preguntará sobre cualquier problema de salud que usted o algún miembro cercano de la familia tenga o haya tenido. Esto le ayudará al médico

a saber más acerca de su salud ahora y a qué debe estar alerta en el futuro.

Además, lleve una lista de:

- Todos los medicamentos por receta que esté tomando.
- Todos los suplementos que esté tomando.
- Las vacunas que ha recibido y cuándo las recibió.
- Toda alergia o cualquier medicamento que le haya causado malas reacciones.
- Preguntas que desee hacer.

Para encontrar a un médico, llame a Servicios para Miembros al **800-260-2055**.



¿Cuándo necesitan vacunarse los niños y adolescentes?

| Edad | HepB Hepatitis B | DTaP/ Tdap Difteria, tétano, pertusis (tos ferina) | Hib <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b | IPV Poliomielitis | PCV Vacuna neumocócica conjugada | RV Rotavirus | MMR Sarampión, paperas, rubéola | Varicela | HepA Hepatitis A | VPH Virus del papiloma humano | MCV4 Vacuna antimeningocócica conjugada | Influenza Gripe |
|------------------|-----------------------|---|--|----------------------|---|-----------------|--|----------|--|--|--|---|
| Nacimiento | ✓ | | | | | | | | | | | |
| 2 meses | ✓ (1 a 2 meses) | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | |
| 4 meses | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | |
| 6 meses | | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | | | | | | |
| 12 meses | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓✓ (2 dosis administradas con 6 meses de separación, entre los 12 y 23 meses de edad) | | | |
| 15 meses | | ✓ | | | | | | | | | | |
| 18 meses | | | | | | | | | | | | |
| 19 a 23 meses | | Atrasado | Atrasado | Atrasado | Atrasado | | Atrasado | Atrasado | | | | ✓ (Una dosis cada otoño o invierno para todas las personas a partir de los 6 meses de edad) |
| 4 a 6 años | | ✓ | | ✓ | | | ✓ | ✓ | | | | |
| 7 a 10 años | | Atrasado | | | | | | | | | | |
| 11 a 12 años | Atrasado | ✓ Tdap | | | | | | | Atrasado | ✓✓✓ | ✓ | |
| 13 a 15 años | | Atrasado (Tdap) | | Atrasado | | | Atrasado | Atrasado | | Atrasado | Atrasado | |
| 16 a 18 años | | | | | | | | | | | ✓ | |
| | | | | | | | | | | | | |

¿Qué significa "atrasado"? Si su hijo ha omitido alguna vacuna, llévalo a vacunarlo lo antes posible. Si los niños no obtienen una serie completa de vacunas a tiempo, solo necesitarán las vacunas de la serie que le queden por obtener. No es necesario volver a empezar.

Fuente: www.immunize.org/catg.d/p4050.pdf

LOS ADOLESCENTES Y LAS VACUNAS

Los chicos mayores aún deben vacunarse

Muchas cosas cambian cuando los niños crecen.

Pero hay algo que no cambia. Los chicos mayores aún necesitan sus vacunas. Estas pueden evitar que se enfermen.

Los chicos transmiten muchos gérmenes, y algunos contagios pueden hacerlos sentirse muy mal.

Hable con el proveedor de su hijo. Así podrá saber qué vacunas necesita su hijo. Estas pueden ser:

Meningocócica. Esta vacuna ayuda a evitar una grave enfermedad llamada meningitis. La vacuna es para chicas y chicos de 11 a 18 años de edad.

Virus del papiloma humano (VPH). Esta vacuna protege contra los tipos de VPH que generalmente provocan: » Cáncer de cuello uterino. » Verrugas genitales.

Las niñas pueden vacunarse a los 11 o 12 años. Su proveedor también podría ofrecer la vacuna a los varones.

Gripe. Esta vacuna ayuda a evitar la gripe. La mayoría de las personas debe recibirla. Los niños deben vacunarse todos los años, a partir de



Su proveedor puede ayudar a decidir qué vacunas necesita su hijo.

los 6 meses de edad.

Tdap. Esta es una vacuna de refuerzo. Ayuda a proteger a los niños contra: » Tétanos. » Difteria. » Tos ferina.

Se puede administrar en el chequeo de los 11 o 12 años de edad. Recuerde que todos los estudiantes que entren al séptimo grado en las escuelas del Condado de Santa Clara deben presentar prueba de haber recibido la vacuna de refuerzo Tdap.

Mantenga las vacunas al día

También verifique si su hijo adolescente ha recibido todas las demás vacunas necesarias. Las vacunas que deben haber recibido incluyen:

» Hepatitis B. » Poliomielitis. » Varicela. » Sarampión, paperas y rubéola (MMR por sus siglas en inglés).

Si le faltan algunas de estas vacunas, es posible actualizarlas. El proveedor de atención primaria de su hijo adolescente puede ayudarle en esto.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

¿Es usted dueño de un pequeño negocio que no puede dar cobertura de salud?

HEALTHYWORKERS

puede ser lo ideal para su negocio.

Envíe un correo electrónico a healthyworkers@scfhp.com.

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.

Derechos de autor © 2012 Coffey Communications, Inc. WHN28319

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

Directora Ejecutiva

Director de Operaciones

Elizabeth Darrow

Matthew Woodruff