

salud para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan

The Spirit of Care

Verano 2011



¿Se ha
mudado
recientemente?



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

¡Bienvenido a SCFHP!

Como parte de un nuevo programa estatal, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ampliará la membresía, acogiendo a adultos mayores y personas con discapacidades a la atención administrada de Medi-Cal. SCFHP es uno de los dos planes de atención administrada de Medi-Cal que las personas pueden elegir en el condado de Santa Clara.

SCFHP ya atiende a más de 5,000 adultos mayores y personas con discapacidades y nos alegra dar la bienvenida a estos nuevos miembros.

Parte de nuestra preparación ha sido revisar nuestra orientación para nuevos miembros. Espere nuestra llamada telefónica de bienvenida que posiblemente incluya algunas preguntas sobre su salud.

Como siempre, su primer contacto con SCFHP es a través de Servicios para Miembros en el **800-260-2055**. Nuestros representantes están capacitados para dirigirlo al lugar correcto para obtener servicios.

Damos la bienvenida a los nuevos miembros y esperamos con gusto servirlos.

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

HEALTHYWORKERS

puede ser lo ideal para usted.

Llame al 408-874-1400 o escriba a healthyworkers@scfhp.com.

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Tacoma, WA
Permit No. 1066

Su información médica se mantiene privada

Es su salud y la información con respecto a ella debe mantenerse privada.

Solo las personas que tienen que ver con su atención médica necesitan saber qué medicamentos usa usted o qué enfermedades tiene.

Por esta razón, existen leyes que protegen su privacidad.

Conozca sus derechos

Estas leyes restringen a quienes pueden ver su información médica. Las leyes protegen:

- Sus antecedentes médicos.
- Sus conversaciones con el médico.

- Su información del seguro.
- Los detalles de su facturación. A menos que usted lo apruebe, su información médica no se puede compartir con:

- Su lugar de trabajo.
- Los anunciantes que envían materiales de promoción. Esto incluye a los planes de salud y a las farmacias.

La información se puede compartir:

- Con los seres queridos involucrados en su cuidado.
- Con su médico y equipo de atención médica.
- Con el personal de la oficina que procesa sus facturas médicas.

¿Será una emergencia médica?

Llame a nuestra Línea de Ayuda de Enfermeros al **877-509-0294** para obtener ayuda.



» más

aprenda

Deseamos proteger sus derechos. Si tiene preguntas sobre su privacidad, póngase en contacto con Servicios para Miembros.

- Para proteger la salud pública durante un brote de gripe o por otro acontecimiento serio.

La ley le da el derecho de:

- Ver copias de sus antecedentes médicos.
- Saber cuándo y por qué se está compartiendo su información.

Cómo saber si es una emergencia

Todos nos lastimamos o enfermamos a veces. Por lo general es algo leve que se soluciona con primeros auxilios y cuidados cariñosos.

Sin embargo, ¿qué pasa con los problemas que necesitan algo más que un vendaje y un beso? ¿Cómo sabemos cuáles enfermedades son rutinarias y para cuáles se necesita ir al hospital?

Es mejor llamar al 911 si piensa que la vida de alguien está en peligro.

Los expertos dicen que los indicios de problemas graves incluyen: » Sangrado incontrolado.



- » Dificultad para respirar. » Dolor u opresión en el pecho. » Desmayo.
- » Cambios de la vista. » Confusión.
- » Dolor fuerte, repentino o extraño.
- » Vómito intenso. » Vómitos con sangre. » Tos con sangre. » Diarrea constante. » Pensamientos de suicidio.
- » Dificultad para hablar.

Tenga un cuidado especial con los niños. Es posible que los niños no sepan

explicar cómo se sienten. Si cree que algún niño tiene un problema de salud grave, vea al médico inmediatamente.

Recuerde que la atención urgente puede ser una opción cuando usted necesita tratamiento pero no se trata de una emergencia.

- Si el consultorio de su médico está cerrado, usted podría asistir a un centro de atención urgente debido a:
- » Picaduras de insectos o mordidas de animales. » Pequeñas cortadas que necesitan puntos. » Fiebre. » Gripe.
- » Dolores de oído.

Fuente: American College of Emergency Physicians

Ayude a su hijo a ponerse en forma

¿**S**u adolescente pasa más tiempo en el sofá que en la cancha?

Si es así, busque formas para que se ponga en movimiento. Ahora es cuando los chicos deben desarrollar músculos y huesos fuertes. El ejercicio regular sirve para eso.

Estar en forma también puede:

- Reducir el riesgo de tener sobrepeso.
- Reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud graves, como diabetes o enfermedades cardíacas.
- Ayudar a los adolescentes a sentirse bien consigo mismos.

A moverse ya

Cualquier tipo de actividad con regularidad sirve para que su hijo adolescente se mantenga sano.

Haga que se una a un equipo deportivo. Insista en que participe en clases de gimnasia. Estas son buenas maneras para mantenerse activo.

No a todos los adolescentes les gustan los deportes de equipo. Pero hay muchas otras formas de mantenerlos activos. Caminar, nadar y montar bicicleta son buenas opciones.

Para ayudar a su hijo adolescente a ponerse en marcha, aliéntelo a que:

- **Se divierta.** Es más probable que los adolescentes no abandonen una actividad si les resulta divertida.
- **Poco a poco.** La manera de hacerlo es ir de a poco. Sugiera a su hijo que vaya a la escuela en



bicicleta o caminando.

■ **Haga trabajar el corazón y los pulmones.** Ayude a su hijo a elegir actividades que eleven el ritmo cardíaco y aceleren la respiración.

Los adolescentes deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física todos los días.

Tomar decisiones sensatas

El ejercicio con regularidad puede ayudar a su hijo adolescente a ponerse en forma. Pero tendrá que tomar buenas decisiones todos los días.

Recuerde a su hijo adolescente:

- Restringir el tiempo de TV, computadora y video juegos. Es mejor no pasar de dos horas al día.
- Comer tres comidas saludables al día. Incluya muchas frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasas.
- Beber abundante agua antes, durante

y después del ejercicio.

- Reducir el consumo de comida chatarra. Puede contener muchas grasas, sal y azúcar.
- Optar por los bocadillos saludables. Tener a mano zanahoria cortada en palitos, melón fresco y yogur.
- Dormir de 9 a 10 horas cada noche.
- Evitar fumar, beber y usar drogas.

Esfuércese al máximo para que su hijo se mantenga en forma. Le estará ayudando para que disfrute de un futuro con salud.

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

» medidas

tome

Llame a Santa Clara Family Health Plan al 800-260-2055 o TTY 800-735-2929 para inscribirse en nuestras clases de educación de salud.

Noticias a compartir

Deseamos ayudar a todos a estar saludables



Las malas noticias: ¡todavía hay niños y adultos sin seguro médico en nuestro condado!

Las buenas noticias: 1 de cada 5 niños en el condado de Santa Clara es miembro de nuestro plan de salud. Estamos tratando siempre de buscar nuevas maneras de llegar a los niños y adultos que necesitan nuestra ayuda. Si en su vecindario o iglesia hay un evento local, háganos saber si podemos asistir. Podemos dar una charla para

informar a los presentes si califican para los programas Medi-Cal, Healthy Kids y Healthy Families. Envíe un correo electrónico con la fecha, hora, ubicación y la persona de contacto del evento local a outreach@scfhp.com.

Anime a sus amigos, familiares y vecinos a comunicarse con Santa Clara Family Health Plan al **877-688-7234** para saber cómo podemos ayudarles. En estos tiempos difíciles, todos necesitamos buenas noticias.

¡Nos mudamos!

Santa Clara Family Health Plan ha trasladado nuestro Centro de Recursos Familiares (FRC, en inglés) a la Clínica dental para niños en el centro comercial Tropicana, en el 1153 South King Road en San José.

Continuaremos brindando ayuda con las solicitudes allí y en otros lugares por todo el condado.

También se da ayuda para presentar solicitudes durante el horario de atención en nuestra oficina principal, en el 210 E. Hacienda Ave. Campbell.



Llámenos al **877-688-7234** y haga una cita para presentar una nueva solicitud o renovar su cobertura actual.

El derecho de saber

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) está comprometido a ofrecer atención con acceso oportuno a todos los afiliados. SCFHP se esfuerza por garantizar que todos los servicios de salud sean proporcionados oportunamente. SCFHP seguirá notificando a nuestros afiliados los cambios o actualizaciones realizados en las políticas actuales.

