

# salud

para triunfar

Primavera 2016



Plan Cal MediConnect  
(Plan Medicare–Medicaid)

## Hablamos su idioma

**E**l inglés es su segundo idioma? Puede contar con un intérprete a través del plan de salud. Así puede hablar con su médico en su primer idioma. No es necesario que un familiar, un hijo o un amigo sean su intérprete.

Puede recibir este servicio gratis cuando:

- Recibe atención médica o consejos por teléfono.
- Visita a su médico.
- Llama al plan de salud.

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

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



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

Para obtener ayuda, llame a Servicios para Miembros al **1-877-723-4795**.

### ¡Visite nuestro sitio web!

Nuestro sitio web tiene muchísima información y recursos para ayudarle a obtener información sobre su plan, recibir atención y mantenerse saludable. Creamos un video para ayudarle a obtener información sobre cómo usar nuestro sitio web. ¡Visite [www.scfhp.com/getting-started](http://www.scfhp.com/getting-started) para ver este y otros videos!



## Llámenos

### Servicios para Miembros

De 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana, incluyendo feriados

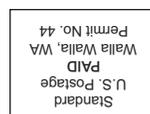
**1-877-723-4795**

### Atención TTY/TDD de Servicios para Miembros

**1-800-735-2929**

SW

Información de salud y bienestar o prevención



# ¿Tiene presión arterial alta?

**U**sted no hizo planes para tener presión arterial alta. Pero puede hacer planes para controlarla.

Siga estas indicaciones:

**1. Adopte una dieta saludable para el corazón.** Lo que usted come es realmente importante. Su plato tiene que contener muchas frutas y verduras, granos enteros (como arroz integral y pan de trigo integral en lugar de pan blanco) y frijoles.

**2. Intente comer pescado**—como atún enlatado o sardinas por lo menos dos veces por semana.

**3. Consuma menos sal y azúcar, carne roja y grasas saturadas, y grasas trans, como:** » Carnes con grasa. » Cerdo. » Aves con piel. » Manteca de cerdo y crema. » Mantequilla. » Queso y otros productos lácteos elaborados con leche entera o reducida en grasa (2 por ciento).

*Para la mayoría de los adultos, un nivel de presión arterial saludable es menos de 120/80.*

**4. Mueva más el cuerpo.** Elija actividades que le gusten y con las que su proveedor de atención médica esté de acuerdo. Y practíquelas como mínimo 30 minutos cada día, 5 días de la semana. Para comenzar, camine 10 minutos cada día. Incluso un

pequeño aumento en su movimiento diario puede marcar una gran diferencia. Y usted se sentirá mejor.

**5. Alcance un peso saludable.** Los pasos 1 a 4 pueden ayudar, y también su proveedor. La próxima vez que consulte a su médico de atención primaria, pídale que le dé

algunas ideas. Lo hará con mucho gusto.

**6. Controle el estrés.** Fíjese como objetivo disfrutar de todo lo que hace. Búsquele el lado divertido a los momentos estresantes y tómese tiempo para relajarse. Comuníquese con familiares y amigos y hable con alguien si se siente triste. Y, por favor, hable con su médico si no deja de sentir estrés o si se está sintiendo más estresado o más triste que de costumbre.

**7. Evite el humo de tabaco.** Si fuma, dejar el hábito puede ser difícil, pero su proveedor puede ayudar.

Si usted no fuma pero está con alguien que sí, pídale que fume afuera o en otra habitación. Ser fumador pasivo es tan peligroso como ser fumador activo.

**8. Limite el consumo de alcohol.** Si le resulta difícil, dígaselo a su proveedor.



**9. Tome su medicamento para la presión arterial.** Para su salud y su seguridad, tómelo exactamente según las indicaciones. Si no está seguro de que está tomando un medicamento para la presión arterial, pregúnteselo a su médico.

Por último, aunque no es lo menos importante, revise su presión arterial con frecuencia. Y pídale a su proveedor más consejos para bajarla. Para la mayoría de los adultos, un nivel saludable es menos de 120/80.

*Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health*

**» LEA SOBRE LA MANERA EN QUE CAL MEDICCONNECT ESTÁ MARCANDO LA DIFERENCIA. Visite**

**[www.scfhp.com/calmedicconnect/perspectives](http://www.scfhp.com/calmedicconnect/perspectives).**

# ¿Es hora de ver al médico?

## 6 CONSEJOS PARA AYUDARLE A PREPARARSE

Una visita a su médico puede resultarle abrumadora, especialmente si no se siente bien. Estos seis consejos le ayudarán a estar preparado para su cita.

**1. Haga una lista de inquietudes y preguntas que desea hacerle a su médico.** Si le cuesta recordar preguntas o no se le ocurre ninguna, pídale ayuda a un amigo, al encargado de su cuidado o a un familiar. ¡Dos cabezas piensan mejor que una!

**2. Anote.** Lleve información con usted. Ponga todos sus medicamentos recetados, de venta libre, vitaminas y suplementos a base de hierbas en una bolsa y llévelos con usted. Si tiene una lista de medicamentos actual u otros documentos sobre su salud, llévelos también.

**3. Puede hablar sin temor.** Cuéntele a su médico lo que ha pasado en su vida desde su última visita. Si ha recibido tratamiento en una sala de emergencias o de un especialista, dígaselo al médico de inmediato. Mencione cualquier cambio que haya notado en su apetito, peso, estado de ánimo, patrón de sueño o nivel de energía. También dígame al médico todos los cambios recientes en cualquier medicamento que tome o los efectos que ha tenido en usted.

**4. Vaya con un familiar o amigo.** Dígame con anticipación a su familiar o amigo lo que espera de su visita. Su acompañante puede

recordarle lo que planificó comentar con el médico, en caso de que lo olvide. Puede tomar notas por usted y ayudarlo a recordar lo que dijo el médico.

**5. Asegúrese de poder ver y escuchar lo mejor posible.**

Recuerde llevar sus anteojos a su visita médica. Si tiene un aparato para escuchar mejor, asegúrese de que funcione bien y úselo. Dígame al médico y al personal si tiene problemas de la vista o el oído.

**6. Si no entiende lo que le está diciendo el médico, pídale que se lo repita o que lo diga con otras palabras o de manera que usted**

## Ahora es más fácil encontrar un médico

Santa Clara Family Health Plan ha actualizado su sitio web para que sea más fácil buscar un médico, un hospital u otro proveedor. Visite [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) para encontrar el médico adecuado para usted.

**pueda entender.** Si lleva a un amigo a su visita, también puede ayudarlo. Si su médico no habla su idioma, comuníquese con Servicios para Miembros por lo menos cinco días antes de su cita para solicitar un intérprete.



## ¡Usted puede ayudar a prevenir el fraude, el desperdicio y el abuso!

El fraude en la atención médica es un problema grave. Debido al fraude, la atención médica es más costosa para todos. Estas son cinco maneras en las que usted puede ayudar a prevenir el fraude, el derroche y el abuso:

1. Nunca le preste su tarjeta de identificación de miembro a otra persona.
2. Notifíquenos de inmediato si pierde o le roban su tarjeta de identificación de miembro.
3. Esté enterado de quién tiene acceso a su información.
4. Pregúnteles a sus médicos qué exámenes o procedimientos quieren que se haga y por qué.

5. Lleve un registro de todas las visitas y citas con el médico a las que vaya, a las que no vaya o que cancele.

Esto es lo que debe hacer si sospecha de un fraude o una violación a la privacidad:

Llame a la línea directa de fraudes de Santa Clara Family Health Plan al **1-408-874-1450**. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. TTY: **1-800-735-2929**. O comuníquese por correo electrónico: **ReportFraud@scfhp.com**.

También puede comunicarse con las agencias estatales y federales que se indican a continuación:

- California Department of Health Care Services (DHCS)  
Teléfono: **1-800-822-6222**  
Correo electrónico: **stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov**
- U.S. Department of Health and Human Services  
Oficina del Inspector General  
Teléfono: **1-800-447-8477**  
TTY: **1-800-377-4950**
- Centers for Medicare & Medicaid Services  
Teléfono: **1-800-633-4227**  
TTY: **1-877-486-2048**  
Sitio Web: **www.stopmedicarefraud.gov**

## Notices

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y Medi-Cal para proporcionar beneficios de ambos programas a las personas inscritas. La inscripción en el Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Plan Medicare-Medicaid) depende de la renovación del contrato. Es posible que se apliquen limitaciones y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros de SCFHP o lea el Manual para Miembros de SCFHP Cal MediConnect. Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

You can get this information for free in other languages. Call **1-877-723-4795** 7 days a week, 8 a.m. to 8 p.m., including holidays. TTY/TDD users should call **1-800-735-2929**. The call is free.

Puede obtener esta información gratuita en otros idiomas. Llame al **1-877-723-4795** los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m., incluyendo feriados. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **1-800-735-2929**. La llamada es gratuita.

Quý vị có thể nhận thông tin này miễn phí theo các ngôn ngữ khác. Gọi số **1-877-723-4795**, 7 ngày một tuần, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối kể cả các ngày nghỉ lễ. Những người sử dụng TTY/TDD nên gọi số **1-800-735-2929**. Cuộc gọi được miễn phí.

您可免费获得此信息的其他语言版本。请致电 **1-877-723-4795**，一周 7 天，工作时间为上午 8:00 至下午 8:00 (包含节假日)。TTY/TDD 使用者应拨打 **1-800-735-2929**。这是免付费电话。

Makukuha mo nang libre ang impormasyong ito sa iba pang mga wika. Tumawag sa **1-877-723-4795**, 7 araw sa isang linggo, 8 a.m. hanggang 8 p.m., kabilang ang mga pista opisyal. Ang mga gumagamit ng TTY/TDD ay dapat tumawag sa **1-800-735-2929**. Libre ang tawag.

También puede solicitar esta información en otros formatos, como letra de imprenta grande, Braille o archivos de audio.

salud  
para triunfar

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  
www.scfhp.com