

salud para triunfar

Verano 2016



Plan Cal MediConnect
(Plan Medicare–Medicaid)

Pérdida de la memoria: ¿Qué es lo normal?

A medida que uno envejece, es normal olvidar cosas. Sin embargo, a veces el olvido es una señal de advertencia de que algo no está bien.

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad del cerebro que ocasiona problemas de memoria, pensamiento y comportamiento. No es una parte normal del envejecimiento. Si usted o un integrante de su familia muestran signos de enfermedad de Alzheimer, hable con su médico. Su médico puede ayudarle a entender mejor la enfermedad de Alzheimer, a recibir apoyo y a obtener información sobre medicamentos y tratamientos.

¿Usted o alguna persona que conozca tiene enfermedad de Alzheimer? La Línea de Ayuda de la



Signos de la enfermedad de Alzheimer	Cambios normales relacionados con la edad
Poca capacidad de juicio y para tomar decisiones	Tomar una mala decisión de vez en cuando
Incapacidad para administrar un presupuesto	Olvidarse de un pago mensual
No recordar dónde se encuentra o cómo llegó allí	No saber qué día es y recordarlo más tarde
Dificultad para mantener una conversación	Olvidar a veces qué palabra usar
Colocar las cosas en el lugar equivocado y no poder recordar lo que hizo para así poder encontrarlas	Perder cosas ocasionalmente

Alzheimer's Association, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, puede proporcionarle información y apoyo. Llame a la línea gratuita

en cualquier momento del día o de la noche al **1-800-272-3900**. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-866-403-3073**.

Llámenos

Servicios para Miembros

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

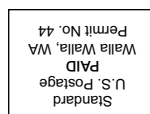
1-877-723-4795

Atención TTY/TDD de Servicios para Miembros

1-800-735-2929

SW

Información de salud y bienestar o prevención





CÓMO TOMAR MEDICAMENTOS

4 consejos para que esté seguro

Los medicamentos pueden hacer mucho para que usted se mantenga en buen estado de salud. Pero pueden dañarle si no los toma como se debe.

A veces las personas usan el medicamento equivocado o toman la cantidad incorrecta de un medicamento. En otras ocasiones, dejan de tomar un medicamento antes de tiempo. O podrían tomar dos medicamentos juntos que no deben combinarse. Es fácil cometer errores.

La buena noticia es que usted puede ayudar a evitar errores. Estos son cuatro puntos que pueden ayudarle:

1. Haga preguntas. Hable con su médico o farmacéutico. Asegúrese de saber cuándo y cómo tomar su medicamento, lo que hará por usted, y si hay algunas cosas que debe evitar mientras lo toma. Diga

sin temor cuando algo no le parezca claro.

2. Lea las etiquetas. Asegúrese de que los medicamentos que reciba sean los que le recetó el médico y de que los está tomando correctamente.

3. Infórmese sobre los efectos secundarios. Sepa a qué problemas tiene que estar atento, y qué hacer si aparecen.

4. Pregunte acerca del manejo de la terapia con medicamentos. Santa Clara Family Health Plan tiene un programa gratuito para ayudarle a llevar un control de todos sus medicamentos. Un farmacéutico revisará todos sus medicamentos con usted. Llame a Servicios para Miembros para ver si reúne los requisitos.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality



¡Tiempo de respirar!

SERVICIOS PARA DEJAR DE FUMAR

¿Quiere dejar de fumar? Estos son dos recursos que le ayudarán.

Breathe California tiene programas e instructores calificados para ayudarle a dejar de fumar. Llámelos al **1-408-998-5865**, o visite www.lungsrus.org.

La Línea de Ayuda para Fumadores de California ofrece de manera gratuita orientación telefónica y materiales de autoayuda. Llame al **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** o visite www.nobutts.org para obtener más información.



¿Le facturaron por error?

ESTO ES LO QUE TIENE QUE HACER

No pague la factura si considera que le facturaron por error un servicio cubierto. Llámenos lo antes posible al **1-877-723-4795**. Nunca debe recibir una factura por servicios cubiertos.

Asegúrese de tener una copia de la factura con usted cuando llame. Necesitará la siguiente información:

- La fecha del servicio médico.
- El nombre del médico u hospital.
- La cantidad de la factura.
- El nombre y el número de identificación de miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) de la persona que recibió el servicio.

También vamos a necesitar una copia de la factura detallada. Revisaremos la factura en cuanto recibamos una copia. Si era elegible para el servicio, le enviaremos el pago al proveedor.

Lleve siempre consigo su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP. Muestre su tarjeta en cada consulta con el médico para asegurarse de que los servicios estén cubiertos y para evitar que le envíen una factura por error.



Conozca sus beneficios

MANEJO DE CASOS

Sabemos que mantenerse saludable puede ser difícil. Por lo tanto, estamos aquí para ayudar. Alguna vez:

- ¿Ha tenido dudas sobre sus beneficios?
- ¿No pudo recibir atención médica o equipos médicos porque los papeles o el proceso eran demasiado complicados?
- ¿Tuvo problemas para obtener sus medicamentos recetados y tomar sus medicamentos puntualmente?
- ¿Tuvo problemas para conseguir transporte o tomar el autobús para ir a una cita con el médico?

- ¿Tuvo problemas de salud lo suficientemente graves como para visitar la sala de emergencias frecuentemente?
- ¿Se sintió confundido acerca de qué recursos comunitarios están a su disposición y cómo encontrarlos?

Si respondió que sí a alguna de las preguntas anteriores, es posible que un administrador de casos de Santa Clara Family Health Plan pueda ayudarle. Su administrador de casos puede ayudarle con la transición de su atención, coordinar sus servicios de salud y los recursos comunitarios, y aprovechar al máximo los beneficios de su plan de salud.

Llame a Servicios para Miembros para preguntar sobre el manejo de casos.



Actualizaciones importantes de su cobertura de Medicare

De vez en cuando los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid realizan cambios en los servicios cubiertos por Medicare. Estos cambios se llaman determinaciones de cobertura nacional (*national coverage determinations* o NCD).

Desde el 1.º de enero de 2016 se agregaron o actualizaron las siguientes NCD:

- Evaluación de cáncer cervical con virus del papiloma humano (VPH).
- Evaluación de infección con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).
- Marcapasos: marcapasos permanentes de una sola cámara y de doble cámara.

Para obtener más información sobre las NCD, visite www.scfhp.com o llame a Servicios para Miembros de Santa Clara Family Health Plan.

Avisos

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