

# salud para triunfar

Otoño 2016



**Plan Cal MediConnect  
(Plan Medicare–Medicaid)**



## Mantenerse bien

### 5 MANERAS DE EVITAR UN VIAJE DE VUELTA AL HOSPITAL

**C**uando le dan de alta del hospital, usted no quiere regresar. Esto es lo que puede hacer para evitar tener que volver:

**1. Asegúrese de comprender su estado.** Pregunte:

- Qué debe hacer para ayudarse a mejorar.
- De qué cosas debe cuidarse.
- A qué problemas debe estar atento.
- Qué debe hacer si surgen problemas.

Si está manejando ciertas cuestiones médicas usted solo o con la ayuda de un familiar que lo cuida, como cambiar un vendaje, pida a un miembro del personal del hospital que le explique la tarea hasta que se sienta seguro de saber cómo hacerlo.

**2. Revise sus medicamentos.**

Pregunte si debe seguir tomando todo lo que tomaba antes de internarse. Y si necesita tomar nuevos medicamentos, asegúrese

de saber cuándo y cómo tomarlos, cuánto tomar y durante cuánto tiempo. Además, asegúrese de entender por qué está tomando las nuevas medicinas.

Lleve una lista de todas sus medicinas para asegurarse de tomarlas correctamente.

**3. No falte a sus citas.** A menudo se programan pruebas de seguimiento o consultas con el doctor antes de salir del hospital. Es fundamental que no falte a ellas, ya que le ayudan a mantenerse bien.

**4. Hable sin temor si necesita ayuda.** ¿Puede bañarse, vestirse y cocinar sus comidas? Si le preocupa su capacidad para hacer tareas como estas, dígalos. Podemos conseguirle ayuda.

Si le preocupan cosas como pagar medicamentos o conseguir transporte para ir a citas con el médico, méncionelo también.

**5. Pida un nombre y un número.** Asegúrese de saber a quién llamar si tiene dudas.

## Llámenos

### Servicio al Cliente

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

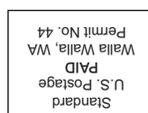
**1-877-723-4795**

### Atención TTY/TDD de Servicio al Cliente

**1-800-735-2929**

SW

**Información de salud y bienestar o prevención**



# Qué hacer cuando tenga un problema

¿Tiene un problema con la atención que recibe de su proveedor? ¿O tiene algún problema con el servicio de Santa Clara Family Health Plan? ¡Cuéntenos! Su felicidad y salud son importantes para nosotros. Nuestro objetivo es asegurarnos de que obtenga la mejor atención posible.

Si tiene problemas con la atención o el servicio que recibe, llame de inmediato a Servicio al Cliente al **1-877-723-4795**. Nuestros representantes están capacitados para ayudarle.

Algunos tipos de problemas que podría tener son:

- Problemas para hacer una cita.
- Recibir una factura que no estaba esperando.
- Esperar demasiado tiempo para recibir ayuda.
- Problemas para que le surtan una receta o conseguir los medicamentos que necesita.

Quizás ha llamado a Servicio al Cliente, pero le parece que no pueden resolver su problema. En ese caso, puede presentar un reclamo o apelación para contárnoslo. A los



reclamos y apelaciones también se les llama quejas. Puede obtener más información sobre el proceso de quejas en su manual para miembros o en nuestro sitio web en [www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/appeals-grievances](http://www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/appeals-grievances).

**¿Cómo puede presentar una queja?** Para presentar una queja, llame a Servicio al Cliente y dígame que quiere presentar un reclamo. Ellos le ayudarán a presentarlo por teléfono, o lo derivarán con alguien que pueda ayudarle.

También puede presentar un reclamo o apelación en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com). Simplemente llene y envíe un formulario en línea, o imprima un formulario y envíenoslo por correo. Encontrará formularios de queja en [www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/file-appeal-or-grievance](http://www.scfhp.com/healthcareplans/calmediconnect/file-appeal-or-grievance).

## 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 1º de enero de 2016 se agregaron o actualizaron las siguientes NCD:

- Cierre de apéndice atrial izquierdo percutáneo (LAAC por sus siglas en inglés).
- Trasplante de células madre, anteriormente 110.8.1.

Para obtener más información sobre las NCD, visite [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o llame a Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan.

# Chequeos de salud para adultos

**S**olo un poco de tiempo. Eso es todo lo que se necesita para ayudar a proteger su salud.

Tómese tiempo para ir a visitas de evaluación y preventivas con su proveedor de atención médica. Esas visitas le ayudarán a detectar problemas de salud a tiempo. Incluso pueden ayudar a detener algunos problemas antes de que empiecen.

Pregunte a su doctor sobre los siguientes chequeos médicos y actividades. Puede ayudarlo a decidir cuáles necesita y cuándo.



## Para hombres y mujeres

Evaluación/visita	Cuándo
Índice de masa corporal	En cada visita. Comience a los 20 años.
Presión sanguínea	Al menos cada dos años. Comience a los 20 años.
Glucosa en sangre	Al menos cada tres años. Comience a los 45 años.
Colesterol	Cada cuatro a seis años. Comience a los 20 años si tiene riesgo normal.
Cáncer colorrectal	Comience a los 50 años. Continúe por lo menos hasta los 75 años. La frecuencia depende del tipo de prueba que le realicen.
VIH	Por lo menos una prueba. Comience a los 15 años.
Dejar de fumar	Lo más pronto que pueda, si fuma.

## Para mujeres

Evaluación/visita	Cuándo
Cáncer de mama	Hable de ello con su proveedor a los 40 años.
Cáncer de cuello de útero	Comience a los 21 años. Continúe por lo menos hasta los 65 años. La frecuencia depende del tipo de prueba que le realicen.
Clamidia y gonorrea	Comience cuando empiece a tener actividad sexual si tiene menos de 25 años. Pregunte a su proveedor si necesita la prueba después de los 24 años.
Osteoporosis	Hágase una prueba de evaluación a los 65 años. Pregunte a su proveedor si es necesario que le hagan la prueba antes.

Fuentes: American Heart Association; U.S. Preventive Services Task Force

## Comidas gratuitas en la temporada de fiestas

La temporada de las fiestas puede ser una época maravillosa, pero también puede ser complicada.

Si usted o alguien que conoce necesita más ayuda en estas fiestas, visite el sitio web de Second Harvest Food Bank en [www.shfb.org](http://www.shfb.org). Puede averiguar dónde conseguir comidas gratis en cualquier época del año.

Para recibir ayuda todo el año, llame a Food Connection al **1-800-984-3663**. Food Connection puede decirle dónde puede recibir alimentos gratis en lugares cerca de su casa o trabajo. También puede preguntar si califica para CalFresh (cupones para alimentos) y dónde puede solicitarlos.

**¿Llama de un teléfono celular?** El número gratuito de Food Connection transfiere las llamadas según el código de área del teléfono que utilice. Si tiene un teléfono celular con un código de área que no es local, llame directamente al **1-408-266-8866, ext. 101**, o al **1-650-610-0800, ext. 101**.



## ¿Ya se vacunó contra la gripe?

Santa Clara Family Health Plan cubre vacunas contra la gripe a través de su proveedor de atención primaria (PCP) y farmacias seleccionadas. Para obtener más información, comuníquese con su PCP, llame a Servicio al Cliente o visite nuestro sitio web en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).



## Palabras de nuestros miembros

“Antes de Cal MediConnect, tuve muchos problemas para conseguirle una silla de ruedas motorizada a mi madre. Luego el administrador de casos de mi mamá nos ayudó. La silla de ruedas de verdad le cambió la vida a mi madre. Estaba deprimida porque no podía movilizarse. Ahora mi mamá es una persona diferente. ¡Gracias!”

“Debido a mis problemas de salud, era muy difícil agrupar todas mis medicinas juntas para poder ir a recogerlas a la farmacia. Ahora que tengo una administradora de casos, ha sido mucho más fácil. Ella puede resolver los problemas. Intenté durante mucho tiempo hacerlo sin ayuda. Preferiría hacerlo yo, pero simplemente ya no puedo. Mi administradora de casos de veras me ayudó con lo que necesitaba.”

■ ■ ■  
*Si Cal MediConnect le ha ayudado, queremos que nos lo cuente. Llame a Servicio al Cliente para contarnos su historia: 1-877-723-4795.*  
■ ■ ■

## 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 Servicio al Cliente 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](http://www.scfhp.com)