

salud para triunfar

Verano 2017



Plan Cal MediConnect
(Plan Medicare–Medicaid)



Atención a tiempo

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) se compromete a brindar acceso puntual a la atención para todos los miembros. Consulte el cuadro para obtener información sobre el tiempo máximo que tendrá que esperar para una cita.

También tiene derecho a recibir servicios de intérpretes en forma oportuna para las citas programadas.

Si no puede obtener una respuesta dentro del plazo esperado, llame a Servicio al Cliente de SCFHP. También puede llamar a California Department of Managed Health Care (Departamento de Atención Médica Administrada de California) al **1-888-466-2219** o visitar el sitio web en **www.dmhc.ca.gov**.

Tipo de cita	Tiempo de espera
Citas médicas de urgencia	
Para servicios que no necesitan autorización previa	48 horas
Para servicios que sí necesitan autorización previa	96 horas
Citas médicas que no son de urgencia Para los servicios que no son de urgencia para diagnosticar o tratar lesiones, enfermedades u otra condición médica	
Atención primaria	10 días hábiles
Especialista	15 días hábiles
Proveedor de atención de la salud mental que no es un médico	10 días hábiles
Primera visita prenatal	2 semanas
Evaluación telefónica	
Su proveedor o un profesional de la salud con licencia a cargo deben estar disponibles para una evaluación telefónica las 24 horas, los 7 días de la semana.	30 minutos para devolver la llamada
En el consultorio	
Espera en el consultorio para las citas programadas	30 minutos o menos

Llámenos

Servicio al Cliente

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

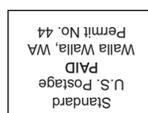
1-877-723-4795

TTY/TDD

1-800-735-2929 o al 711

SW

Información de salud y bienestar o prevención





Compruébelo ✓

ALGUNAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y AUTOEXÁMENES IMPRESCINDIBLES

Por supuesto que necesitará un médico para la mayoría de las pruebas de evaluación y los exámenes. Pero algunos chequeos se los puede hacer usted mismo. Tenga en cuenta que estos son lineamientos generales. Quizás necesite hacerse una prueba de evaluación antes, con más frecuencia o nunca. Pregúntele a su médico qué es lo correcto para usted.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; American Cancer Society; Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. National Library of Medicine

En casa

- ✓ **Súbase a la balanza.** Escriba el resultado (y su estatura) en esta calculadora del índice de masa corporal (IMC) para ver si tiene sobrepeso o está obeso: www.morehealth.org/bmi.
- ✓ **Mídase la cintura.** Coloque una cinta de medir justo por encima de los huesos de la cadera, exhale y mida. Una cintura de más de 40 pulgadas para los hombres o más de 35 para las mujeres aumenta los riesgos de diabetes tipo 2 y enfermedad cardíaca.
- ✓ **Cuidar los pies si tiene diabetes.** Busque y diga si tiene alguna llaga u otros problemas antes de que se conviertan en infecciones importantes. Intente utilizar un espejo de mano si le resulta difícil mirarse los pies.
- ✓ **Cuidar la piel para prevenir el cáncer.** Los autochequeos de la piel frecuentes (como por ejemplo, mensualmente) pueden ayudarle a detectar el cáncer en forma temprana. Debe mostrarle al médico los lunares que cambian, las imperfecciones u otras áreas problemáticas de la piel.
- ✓ **Cuidar la presión arterial.** El médico puede indicarle que use un monitor portátil en su hogar si, por ejemplo, tiene presión arterial alta al límite o quizás las lecturas sean altas solo en el consultorio del médico.

En el consultorio de un proveedor

- ✓ **Mamografías.** De los 45 a los 54 años, las mujeres se deben hacer una prueba de evaluación de cáncer de seno anual. Después de esa edad, una cada dos años.
- ✓ **Colonoscopia.** A partir de los 50 años, se recomiendan las colonoscopias u otras pruebas de evaluación tanto para los hombres como para las mujeres con el fin de ayudar a prevenir el cáncer colorrectal o detectarlo temprano.
- ✓ **Control de la presión arterial.** Contrólese la presión arterial con el médico como mínimo cada dos años, y más seguido si tiene determinadas condiciones como enfermedad cardíaca o diabetes.
- ✓ **Análisis de sangre para colesterol.** Comience a los 35, o a los 20 años de edad si tiene factores de riesgo como diabetes, presión arterial alta o enfermedad cardíaca.

No deje pasar la prueba de Papanicolaou

Señoras y señoritas, ¿tienen las pruebas de Papanicolaou al día para el cáncer de cuello de útero? Tenga en cuenta estos datos:

- Alrededor de 12,000 mujeres estadounidenses tienen cáncer de cuello de útero todos los años.
- Los síntomas normalmente no aparecen hasta que el cáncer está avanzado.

Lo bueno. El cáncer de cuello de útero es uno de los cánceres ginecológicos más fáciles de prevenir. Y según la American Cancer Society, la incidencia de este cáncer ha disminuido más del 50 por ciento desde 1975, gracias a la evaluación generalizada.

¿Le enviaron una factura por error?

ESTO ES LO QUE TIENE QUE HACER

Si recibe una factura por un servicio cubierto, no la pague y llámenos enseguida. Asegúrese de tener la factura con usted cuando llame.

Necesitará la siguiente información:

- El nombre y la dirección del miembro.
- El número de identificación del miembro que está en la tarjeta de ID del miembro.



Preste atención a la letra P.

Durante la prueba de Papanicolaou, el médico obtiene una muestra de células del cuello del útero. La muestra se evalúa para detectar células precancerosas y células cancerosas.

Las células precancerosas se pueden tratar si se detectan temprano. Y cuando el cáncer de cuello de útero se detecta temprano, es muy curable. Es por eso que debe seguir estos lineamientos importantes para la evaluación.

- La fecha y el motivo de la factura.
- El nombre del médico u hospital.
- La cantidad de la factura.

Envíenos una copia de la factura detallada para que la revisemos. Si era elegible para el servicio, le enviaremos el pago al proveedor. Y siempre lleve con usted su tarjeta de identificación de miembro de MediConnect a todas las consultas con el médico para evitar que le facturen por error.

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente.

Edad Recomendación

21	Primera prueba de Papanicolaou.
21–29	Prueba de Papanicolaou cada tres años, siempre que los resultados de la prueba sean normales.
30–65	Prueba de Papanicolaou combinada con un examen de papilomavirus humano (HPV) cada cinco años. Este es el método preferido, pero está bien hacerse solo una prueba de Papanicolaou cada tres años. El HPV puede causar cambios precancerosos en el cuello del útero y es una de las principales causas de cáncer de cuello de útero.
Más de 65	Las mujeres que han tenido un cambio precanceroso grave en el cuello del útero en algún momento de la vida deben seguir haciéndose las evaluaciones durante 20 años como mínimo después del diagnóstico, aunque las pruebas continúen una vez pasados los 65 años de edad.
Todas las edades	Las pruebas de Papanicolaou no son necesarias después de una histerectomía total, que incluye extraer el cuello del útero, y para las mujeres que no tienen antecedentes de cambios precancerosos graves.

INDIAN HEALTH
CENTER FITNESS

¡Póngase en forma!

No espere más para verse y sentirse estupendo! Venga a divertirse mientras se pone en forma en el Indian Health Center Fitness Center. Se ofrece:

- Membresías de gimnasio, que incluyen clases de acondicionamiento físico individuales y para grupos de jóvenes de 13 a 18 años.
- Servicios de educación y consejería en nutrición para la diabetes proporcionados por



profesionales de la salud.

Llame al **408-445-3400**, ext. **2660**, o visite **www.indianhealthcenter.org** para obtener más información y conocer

los requisitos.

Indian Health Center Fitness Center está ubicado en 602 E. Santa Clara St., en el centro de San Jose.

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.

Santa Clara Family Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意: 如果您说中文, 将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

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