

salud para triunfar

Otoño 2017



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Plan Cal MediConnect
(Plan Medicare–Medicaid)



» SI ES NUEVO EN
CAL MEDICONNECT,
¡BIENVENIDO!

Creamos un video breve para ayudarlo a empezar a utilizar Santa Clara Family Health Plan. ¡Visite www.scfhp.com/getting-started para verlo y obtener más información!

Comidas gratis durante las festividades en el Condado de Santa Clara

La temporada de festividades puede ser una época maravillosa, pero también puede ser difícil.

Si usted o alguien más necesitan ayuda adicional durante esta época, visiten el sitio web del Second

Harvest Food Bank (Segundo banco de recolección de alimentos) en www.shfb.org. Puede descubrir dónde obtener comidas gratis durante las fiestas y en cualquier otro momento del año.

Para recibir ayuda durante todo

el año, llame a Food Connection (Conexión de alimentos) al **1-800-984-3663**.

Food Connection le puede decir dónde obtener alimentos gratis en lugares cerca de su hogar o su trabajo. También puede llamar para saber si califica para CalFresh (cupones para alimentos) y dónde solicitarlos.

¿Llama desde un teléfono celular?

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

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

SN

Información de salud y bienestar o prevención

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Cómo invertir en nuestra comunidad para una mejor salud

Desde los inicios de SCFHP en 1997, nos asociamos con organizaciones comunitarias para ayudar a los residentes del Condado de Santa Clara a tener acceso a todo el espectro de servicios y recursos de cuidado de la salud. En reconocimiento de nuestro 20.º aniversario, seleccionamos tres proyectos clave para fomentar las áreas de nutrición, ejercicio y cuidado dental.

Espacio de educación al aire libre de Veggielution

Tomar decisiones saludables sobre los alimentos es mucho más fácil cuando se tiene información sobre nutrición y se tiene acceso a alimentos locales económicos y orgánicos. Veggielution, una granja comunitaria urbana sin fines de lucro ubicada en el este de San José, les proporciona a los residentes educación y acceso a alimentos orgánicos locales. Para ayudar a Veggielution a ampliar las ofertas de su programa, SCFHP apoya la creación de un espacio de educación al aire libre de Veggielution para utilizarlo como un centro para la participación y el aprendizaje a nivel de comunidad.



Clínica dental de la Red de salud Gardner Family

El acceso al cuidado dental es importante tanto para niños como para adultos.



Los problemas dentales no afectan solo a la salud, sino también a la habilidad de aprender y trabajar. SCFHP está ayudando a financiar la expansión de la clínica dental en el Centro de salud CompreCare de la Red de salud Gardner Family en el este de San José para que el cuidado dental de calidad sea más accesible para nuestros miembros. El agregado de dos sillas de dentista y la contratación de un dentista a tiempo completo ayudarán a CompreCare a atender a 1,100 pacientes más por año. Llame a CompreCare para coordinar una cita al **1-408-272-6300**.

Gimnasio del Indian Health Center

La actividad física es importante para lograr y mantener un mejor nivel de salud. SCFHP está ayudando al Indian Health Center del Valle de Santa Clara a mejorar su equipamiento para acondicionamiento físico en su gimnasio, con el fin de alentar a nuestros miembros a ponerse en forma. Indian Health Center es un centro de salud sin fines de lucro que presta servicios médicos y de bienestar a los indígenas estadounidenses, los nativos de Alaska y la comunidad en general.



¡No espere más para verse y sentirse genial! Diviértase mientras se pone en forma en el gimnasio del Indian Health Center. Ofrecen:

- Membresías para el gimnasio, lo cual incluye clases de acondicionamiento físico individuales y grupales para jóvenes de entre 13 y 18 años.
- Servicios de asesoría sobre nutrición y educación acerca de la diabetes de manos de profesionales de la salud.

Para recibir información y cuáles son los requisitos, llame al **1-408-445-3400, ext. 2660**, o visite **www.indianhealthcenter.org**.

El gimnasio del Indian Health Center se encuentra en 602 E. Santa Clara St. en el centro de San José.

Cómo usar su tarjeta de identificación

Su tarjeta de identificación le permite acceder a los servicios de atención médica. No olvide llevarla con usted cada vez que consulte a su médico o reciba otros servicios médicos.

Para proteger su tarjeta de identificación, no permita que alguien más utilice su tarjeta. Llame a Servicio al Cliente si pierde o le roban su tarjeta.



Santa Clara
Family Health Plan

La discriminación es en contra de la ley

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SCFHP no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SCFHP:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes capacitados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, puede comunicarse con Servicio al cliente llamando al 1-877-723-4795, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Pacífico. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711.

Si considera que SCFHP no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a la siguiente persona:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
210 East Hacienda Avenue
Campbell, CA 95008
Teléfono: 1-877-723-4795
TTY/TDD: 1-800-735-2929 o 711
Fax: 1-408-874-1962
Correo electrónico: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Puede presentar el reclamo en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, un representante de Servicio al cliente está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Teléfono: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. Pacific Time. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del Pacífico. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối theo Giờ Thái Bình Dương. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

中文 (Chinese): 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 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00（太平洋时间）。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。這是免費電話。

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Pacific Time. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

한국어 (Korean): 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시(태평양 표준시 기준) 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Ձանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը, Խաղաղովկյանույան ժամային գոտի: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Ձանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00 по тихоокеанскому поясному времени. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیاری زبان به صورت رایگان در دسترس است. از طریق شماره 1-877-723-4795 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر به وقت اقیانوس آرام با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、太平洋時間午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス (1-877-723-4795) までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntwam 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj Lub Sijhawm Pacific. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪੈਸੀਫਿਕ ਸਮੇਂ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

العربية (Arabic): ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م بتوقيت المحيط الهادي. مستخدم الهاتف النسي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। प्रशांत समय। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. (เวลาแปซิฟิก) ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបាន ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច ម៉ោងនៅប៉ាស៊ីហ្វិក។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.

Diabetes: 6 análisis clave

Si padece diabetes, realizarse controles de salud es especialmente importante. Estos son seis controles que debe realizarse con regularidad.

A1C. Este análisis mide el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos dos o tres meses. Le proporciona un amplio espectro acerca de cómo está funcionando su plan de tratamiento para la diabetes, más allá de los controles diarios de azúcar en sangre. Debe realizarse un análisis de A1C cada tres o seis meses.

Presión sanguínea. La presión sanguínea alta es mala para su corazón. Le puede provocar un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Y puede dañar los riñones o los ojos. Puede realizarse un control de la presión sanguínea cada vez que vea a su médico. El objetivo de muchas personas con diabetes es una presión sanguínea por debajo de 140/90 mm Hg.

Colesterol. El colesterol es una sustancia en su sangre similar a la grasa. Hay dos tipos, LDL y HDL.

LDL es el tipo malo de colesterol que se puede acumular en las arterias. Los niveles altos de LDL están vinculados con ataques cardíacos y derrames cerebrales. Usted deseará tener un valor bajo de LDL.

HDL es el tipo bueno de

colesterol. Ayuda a eliminar el colesterol malo de su cuerpo. Un valor elevado de HDL es mejor. Y un valor más bajo es un factor de riesgo para la enfermedad cardíaca. El ejercicio es la mejor manera de aumentar su HDL. Debe realizarse un análisis de colesterol al menos cada cinco años. Pregúntele a su médico en qué niveles se encuentra ahora y cómo puede mejorarlos.

Examen ocular con pupila dilatada. Debe realizarse esta prueba al menos una vez al año. El oftalmólogo le colocará gotas en los ojos para dilatar las pupilas y facilitar la detección de problemas.

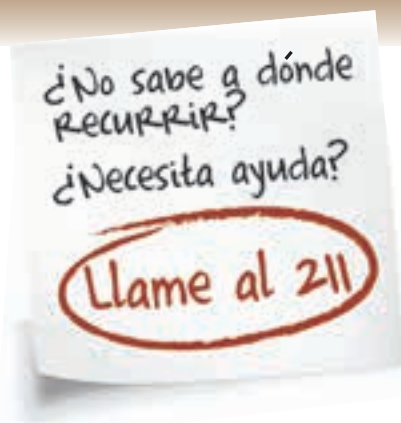
Controles de pies. Su médico debe revisarle los pies cada vez que lo vea. Buscará la presencia de ampollas, úlceras y otros problemas. Debe realizarse un examen de los pies más detallado junto con su médico todos los años, para revisar



el flujo sanguíneo, la existencia de adormecimiento y el estado de los músculos y huesos del pie.

Análisis de orina. La mejor manera de controlar la salud de sus riñones es mediante un análisis de orina. Busca una proteína llamada albúmina en su orina. Debe realizarse este análisis todos los años.

Fuentes: American Diabetes Association; American Heart Association; National Diabetes Education Program



Encontrará un profesional capacitado y amable dispuesto a ayudarlo las 24 horas del día, en más de 170 idiomas con servicio de teletipo [TTY]. **Las llamadas al 211 son gratuitas y confidenciales.**

Podemos ayudarlo a encontrar:

- Alimentos, asilo, servicios para las personas sin hogar
- Asistencia para conseguir empleo
- Servicios de asistencia médica y salud mental
- Servicios de inmigración
- Servicios legales
- Cuidado de niños
- Servicios para ancianos... ¡y mucho más!

Más información disponible en www.211scc.org.

NEUMONÍA

¿Quién necesita una vacuna?

La decisión de vacunarse es muy buena. Pero no solo para protegerse a usted mismo. También es buena para proteger a otros. La vacuna antineumocócica ayuda a prevenir la neumonía.

Un virus malo La neumonía provoca que los sacos de aire de sus pulmones se llenen de pus y líquido. Eso dificulta la entrada de oxígeno a su sangre. Esto dificulta que las

células de su cuerpo funcionen como deberían. En algunos casos, la neumonía puede generar la muerte.

Los adultos mayores tienen mayor riesgo de sufrir de neumonía. Las personas con problemas de salud crónicos y sistemas inmunológicos débiles también están en mayor riesgo.

Cómo permanecer sanos Hay dos vacunas contra la neumonía:



una para adultos de 65 años o más y otra para las personas de entre 2 y 64 años que tienen un riesgo alto. La mayoría de las personas necesitan solo una dosis.

Ambas vacunas se consideran muy seguras. Los efectos secundarios pueden incluir dolor o enrojecimiento en el lugar de la vacuna y algo de fiebre.

¿Está protegido? Hable con su médico para aprender más.

Fuentes: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention; Immunization Action Coalition

ALERTA DE TEMPORADA DE GRIPE

La influenza puede **COMPLICARLE LA VIDA** y **SER MORTAL**. Aproximadamente **TODOS** los niños de 6 meses o más deben recibir una vacuna contra gripe cada año.

- ✓ ¡Vacúnese!
- ✓ No espere.
- ✓ No dude.

La vacuna contra la gripe demora **2 SEMANAS** para ser totalmente efectiva.

Recíbala **AHORA** para su protección cuando sea necesario.

Vacúnese para estar protegido

Llame a su médico para programar la administración de una vacuna contra gripe o vaya a su farmacia. Para más información, llame al 1-877-723-4795 para hablar con nuestro departamento de Servicio al cliente.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

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.

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.

2017 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
www.scfhp.com

H7890_12124S Accepted