

# salud

para triunfar

Invierno de 2018



Santa Clara  
Family Health Plan  
The Spirit of Care

Plan Cal MediConnect  
(Plan Medicare–Medicaid)

## Evaluación inicial de salud

¿Es un miembro nuevo? Aunque no esté enfermo ahora, llame a su proveedor de atención primaria (PCP), enfermero o asistente médico de inmediato. Programe un examen de salud de rutina dentro de los primeros 60 días. Puede encontrar el número de teléfono de su PCP en la parte posterior de su tarjeta de identificación de miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). O bien, si necesita buscar un nuevo PCP, puede llamarnos al 1-877-723-4795. ¡SCFHP cubre esta visita para que no tenga que pagar nada!

**¿Ha pasado más de un año desde su última visita al médico?** Es importante que vea a su PCP todos los años. Estos chequeos anuales le dan a su PCP un panorama actualizado de su salud. SCFHP cubre estas visitas.

¡Llame a su PCP hoy para programar una cita!

**¿Qué sucederá durante la visita al médico?** Usted y su PCP hablarán sobre su estado de salud actual y cómo puede mantenerse saludable. Esta es su oportunidad de hacer preguntas, ¡su PCP las responderá!

Su PCP le hará un examen físico. Su PCP también puede pedirle que conteste una encuesta sobre su salud y estilo de vida actual y el historial médico de su familia. Esto se denomina evaluación inicial de salud. Tendrá la opción de vacunarse contra la gripe (según el momento del año) y aplicarse otras vacunas para estar

protegido si las necesita. Además, su PCP puede recomendarle que se haga otras pruebas como una mamografía, colonoscopia o análisis de laboratorio. Con todo esto, usted y su médico pueden manejar mejor cualquier necesidad de salud grave, a largo plazo o preventiva.



### Llámenos

#### Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m.,  
de lunes a viernes.

1-877-723-4795

#### TTY/TDD

1-800-735-2929 o al 711.

SM

Información de salud y bienestar o prevención

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



» **¡MANTÉNGASE EN CONTACTO!** Si cambió su información de contacto, actualícela ahora:

- County Social Services  
Agency: **1-877-962-3633**
- [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)

## Cómo mantener su cobertura de Cal MediConnect

### ES MÁS FÁCIL QUE NUNCA

**C**al MediConnect combina sus coberturas Medi-Cal y Medicare en un solo plan. Para conservar sus beneficios de atención médica de Cal MediConnect, debe renovar su Medi-Cal cada año.

#### Lo que necesita hacer.

Primero, los Servicios Sociales del Condado de Santa Clara le envían un formulario de redeterminación. Complete el formulario y envíelo a los Servicios Sociales del Condado tan pronto como pueda. Los Servicios Sociales del Condado revisarán su formulario completado y le enviarán una carta en la que se le informará si sigue siendo elegible para Medi-Cal o si necesitan información adicional. Le enviarán un aviso para que sepa que tiene

hasta 90 días para proporcionar la información que falta para recuperar la cobertura de Medi-Cal. Si no proporciona la información a tiempo, perderá su cobertura de Medi-Cal. Si pierde su cobertura de Medi-Cal, ya no reunirá los requisitos para Cal MediConnect.

**¿Ha cambiado algo?** Si hay un cambio durante el año en sus

ingresos, la cantidad de miembros de su familia o su dirección, debe informarlo a los Servicios Sociales del Condado. Se revisará el cambio y se le informará si aún es elegible para Medi-Cal.

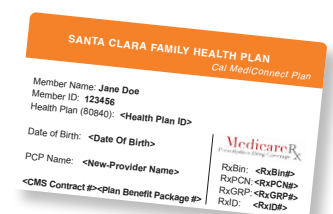
¡Buenas noticias! Mientras esté inscrito en Medi-Cal y tenga derecho a Medicare, tendrá la misma membresía de Cal MediConnect. ¡No tiene que hacer nada más para seguir en el plan Cal MediConnect!

Si su información de contacto cambia, asegúrese de actualizarla. El condado necesita poder contactarlo cuando sea el momento de renovar su Medi-Cal. Comuníquese con la Agencia de Servicios Sociales del Condado al **1-877-962-3633** o visite el sitio web en [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org).

## Cómo usar su tarjeta de identificación

Su tarjeta de identificación es la llave para obtener atención médica. Asegúrese de llevarla cada vez que visite a su proveedor o reciba cualquier otro servicio de salud.

Para proteger su tarjeta de identificación, no permita que la utilice ninguna otra persona. Llame a Servicio al Cliente si le roban o pierde 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](mailto: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>.



Santa Clara  
Family Health Plan

## 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。这是免費電話。

**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):** Ուշադրութեամբ խոսու՛մ 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.



## Tenga un Día de San Valentín saludable para el corazón

**E**l 14 de febrero, los corazones son la estrella del show. Este músculo laborioso marca el pulso de la vida todos los días, todo el año.

Para demostrar su amor por todos los corazones de sus afectos, ¿por qué no planificar un Día de San Valentín saludable para el corazón? Estas cuatro ideas pueden ayudarle a comenzar:

**1 Las rosas son rojas, al igual que las fresas.** Sumérjalas en chocolate negro para una deliciosa golosina que aporte los flavonoides del chocolate y la fibra, los fitoquímicos y el potasio de la fruta, todo lo cual promueve la salud del corazón.

Y para una comida que sea fiel a la festividad del día, incluya platos con productos rojos como manzanas, remolachas, cerezas, uvas, pimientos y semillas de granada.

**2 El ejercicio es una de las claves para un corazón saludable.** Planifique una cita

activa con su ser amado. Den un paseo de la mano. Prueben algo nuevo juntos. Disfruten de la noche bailando. Y hagan un pacto para hacer ejercicio regularmente.

**3 Los regalos del Día de San Valentín pueden ser tanto del corazón como para el corazón,** especialmente si ayudan a reducir el estrés. Aunque el estrés no se haya vinculado directamente con las enfermedades cardíacas, puede causar problemas de salud relacionados con el corazón, como presión arterial más alta y daño en las arterias.

**4 Los hijos y nietos también son sus amores.** Para dar un ejemplo saludable a sus pequeños en San Valentín, planifique una salida familiar activa cada 14 de febrero.

El Día de San Valentín se festeja una vez al año. Pero viene muy bien para recordar que debemos trabajar para una vida de corazones saludables.

## DE CORAZÓN A CORAZÓN ASESORAMIENTO

### CONOZCA SUS VALORES

Hable con su médico sobre el riesgo de enfermedad cardíaca. Estos son cuatro tipos de números que debe conocer y a los que debe prestar atención:



#### PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta hace que el corazón y los vasos sanguíneos se esfuerzen más.



#### COLESTEROL

Los niveles poco saludables pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque al corazón.



#### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Es un cálculo de la grasa corporal según su estatura y peso.



#### AZÚCAR EN SANGRE

Cuando su nivel de azúcar en sangre es alto, puede causar diabetes, que es un factor de riesgo importante para el ataque al corazón.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

### » ¿NECESITA UN MÉDICO?

Lo tenemos cubierto. Busque un proveedor en línea en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com) o llame al 1-877-723-4795.

Fuentes: American Heart Association; American Institute for Cancer Research; Produce for Better Health Foundation

# Mantenerse bien

## MANERAS DE EVITAR UN VIAJE DE VUELTA AL HOSPITAL

**C**uando le dan el alta, lo último que quiere es regresar. Esto es lo que puede hacer para evitar tener que volver:

**1. Asegúrese de entender su condición de salud.** Pregunte:

### ¿Sabía que...?

Puede obtener un suministro para 90 días de la mayoría de los medicamentos recetados de mantenimiento por el mismo copago de un suministro para 30 días. Hable con su médico sobre cómo obtener un suministro para 90 días. Puede recogerlo en una farmacia de la red o pedir que se lo envíen por correo a través una farmacia de envíos por correo.

Los copagos para medicamentos recetados pueden variar según el nivel de ayuda adicional que reciba. Comuníquese con el plan para obtener más detalles.



¿Qué debe hacer para colaborar en la mejoría? ¿De qué cosas debe cuidarse? ¿A qué problemas debe estar atento? ¿Qué debe hacer si surgen problemas?

Si va a manejar determinadas cuestiones médicas por su cuenta, pídale a un miembro del personal del hospital que revise el procedimiento con usted.

**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.

**3. No falte a sus citas médicas.**

A menudo se programan pruebas de seguimiento o consultas con el doctor antes de salir del hospital. Es fundamental que no falte a ellas.

**4. Si necesita ayuda, dígalos.**

¿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. Consiga un nombre y un número.** Asegúrese de saber a quién llamar si tiene dudas.

## 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.