

# salud para triunfar

Primavera 2018



Plan Cal MediConnect  
(Plan Medicare–Medicaid)

## Quítese los síntomas de la alergia

**E**stornuda y se congestiona aunque no esté enfermo? Eso podría significar que usted es uno de los 50 millones de estadounidenses con alergias.

Las alergias pueden afectar sus ojos, nariz, boca, garganta y piel. Son una señal de que el sistema inmunitario está reaccionando exageradamente a un alérgeno. El polen de las plantas es uno de los alérgenos más comunes. Otros son:

- Moho
- Ácaros
- Caspa de mascotas

Las alergias pueden ir y venir con las estaciones. O pueden ser graves y durar todo el año. Pueden causar infecciones en los oídos y en los senos nasales, o brotes de asma.

**Su proveedor puede ayudarle.** Puede encontrar alivio con remedios de venta libre. Los aerosoles nasales salinos, por ejemplo, pueden ayudar a



humedecer los conductos nasales.

Otras opciones incluyen descongestivos y antihistamínicos.

Pero hable primero con su proveedor de atención médica. Algunas de estas medicinas tienen efectos secundarios, como somnolencia, o deben utilizarse solo

por tiempo limitado. Y algunas no deben ser utilizadas en absoluto por personas con presión arterial alta o enfermedad cardíaca.

**Qué puede hacer.** Puede tomar medidas por su cuenta para sentirse mejor también.

Primero, trate de evitar los alérgenos. La jardinería puede aumentar el polen y el moho en el aire, los cuales le entrarán por la nariz. Pídale a otra persona que corte el césped o que rastrille las hojas.

Controle los niveles de polen y moho. Quédese adentro y mantenga las ventanas cerradas cuando los recuentos sean altos. Visite [www.morehealth.org/allergies](http://www.morehealth.org/allergies) para obtener el recuento diario de polen y moho.

*Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; American College of Allergy, Asthma & Immunology; U.S. Food and Drug Administration*

### Llámenos

#### Servicio al Cliente

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

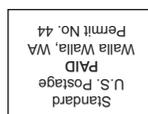
1-877-723-4795

#### TTY/TDD

1-800-735-2929 o al 711.

SM

### Información de salud y bienestar o prevención



## Las nuevas tarjetas de Medicare están en camino

**M**edicare enviará por correo sus nuevas tarjetas entre abril de 2018 y abril de 2019. Su nueva tarjeta tendrá un nuevo número de Medicare exclusivo para usted en lugar de su número de Seguro Social. Esto

ayudará a proteger su identidad.

Lo que debe saber sobre su nueva tarjeta de Medicare:

- No tiene que hacer nada para obtener su nueva tarjeta de Medicare.
- La tarjeta nueva no cambiará su

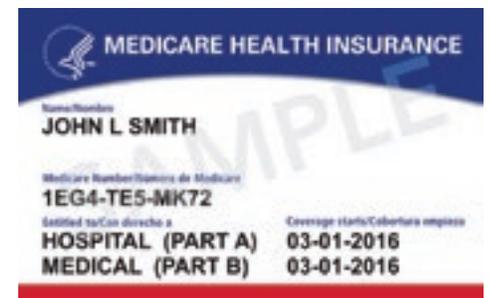
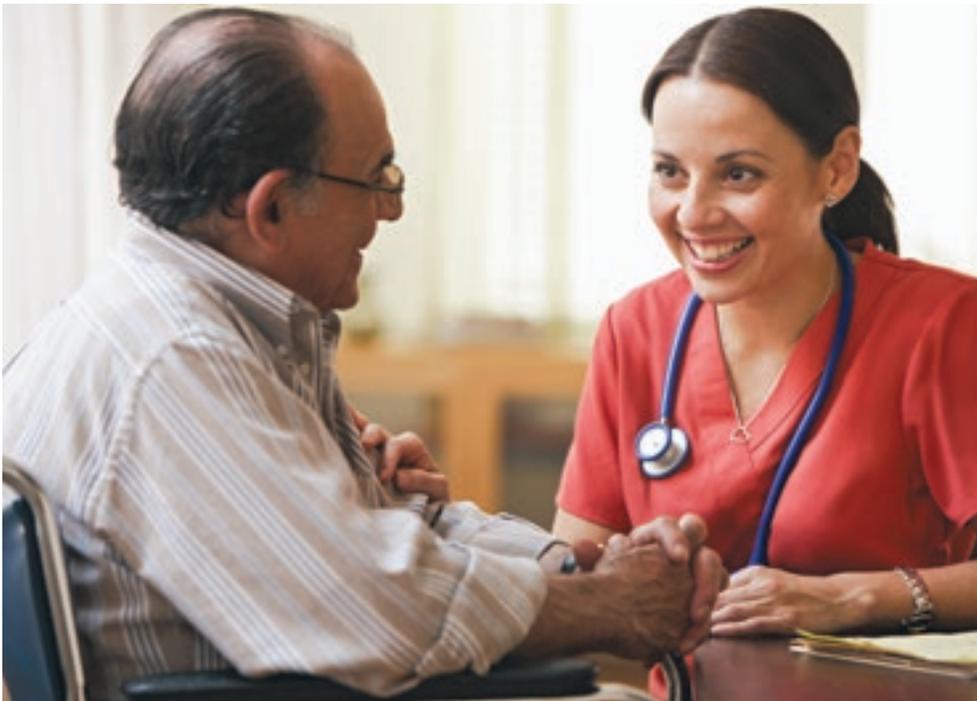
cobertura o beneficios de Medicare.

■ Medicare nunca le pedirá información personal o privada para tramitar su tarjeta y número de Medicare nuevos.

■ Su nueva tarjeta no tiene ningún cargo.

■ Su nueva tarjeta de Medicare no reemplaza su tarjeta de identificación de miembro de Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Debe seguir llevando su tarjeta de identificación de SCFHP al médico y la farmacia.

■ Debe destruir su tarjeta de Medicare anterior una vez que reciba la nueva.



Nueva tarjeta de Medicare

### ¡Inscríbese en mySCFHP!

NUEVO PORTAL PARA MIEMBROS

Ahora tiene acceso a la información de su plan de salud en línea. Inscríbese en [member.scfhp.com](http://member.scfhp.com) e inicie sesión para:

- Ver o solicitar una tarjeta de identificación.
- Ver o cambiar su proveedor de

atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

- Buscar un proveedor de atención médica de la red.
- Solicitar transporte para citas médicas.
- Inscribirse para clases de educación para la salud.

Necesitará su tarjeta de identificación de miembro de Santa Clara Family Health Plan para inscribirse. ¡Cree su cuenta hoy mismo!

### ¿Cómo nos califica?

Es posible que reciba una llamada telefónica de DSS Research invitándole a participar en una encuesta sobre Santa Clara Family Health Plan. Queremos ser el mejor plan posible. Su opinión es importante y nos ayudará a identificar áreas en las que podemos mejorar. ¡Gracias por su ayuda!



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>.



## 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):** Ուշադրութեամբ խնդրում ենք 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, Խաղաղովկիանույան 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 شما هستند. 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.

# Control de la presión arterial alta (hipertensión)

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias. Puede causar problemas de salud si permanece alta durante mucho tiempo.

Entre ellos, se incluyen:

- Enfermedad del corazón
- Enfermedad renal
- Derrame cerebral
- Enfermedad ocular
- Aterosclerosis (una enfermedad de las arterias causada por la acumulación de placa o material graso)

Estas son tres cosas que puede hacer para controlar la presión arterial alta:

**1. Maneje el estrés.** Tome un

descanso, practique meditación, haga respiraciones profundas o salga a caminar.

**2. Mantenga un peso saludable.**

Hable con su médico para saber si necesita bajar de peso, cuánto y cómo hacerlo mejor.

**3. Tome sus medicamentos**

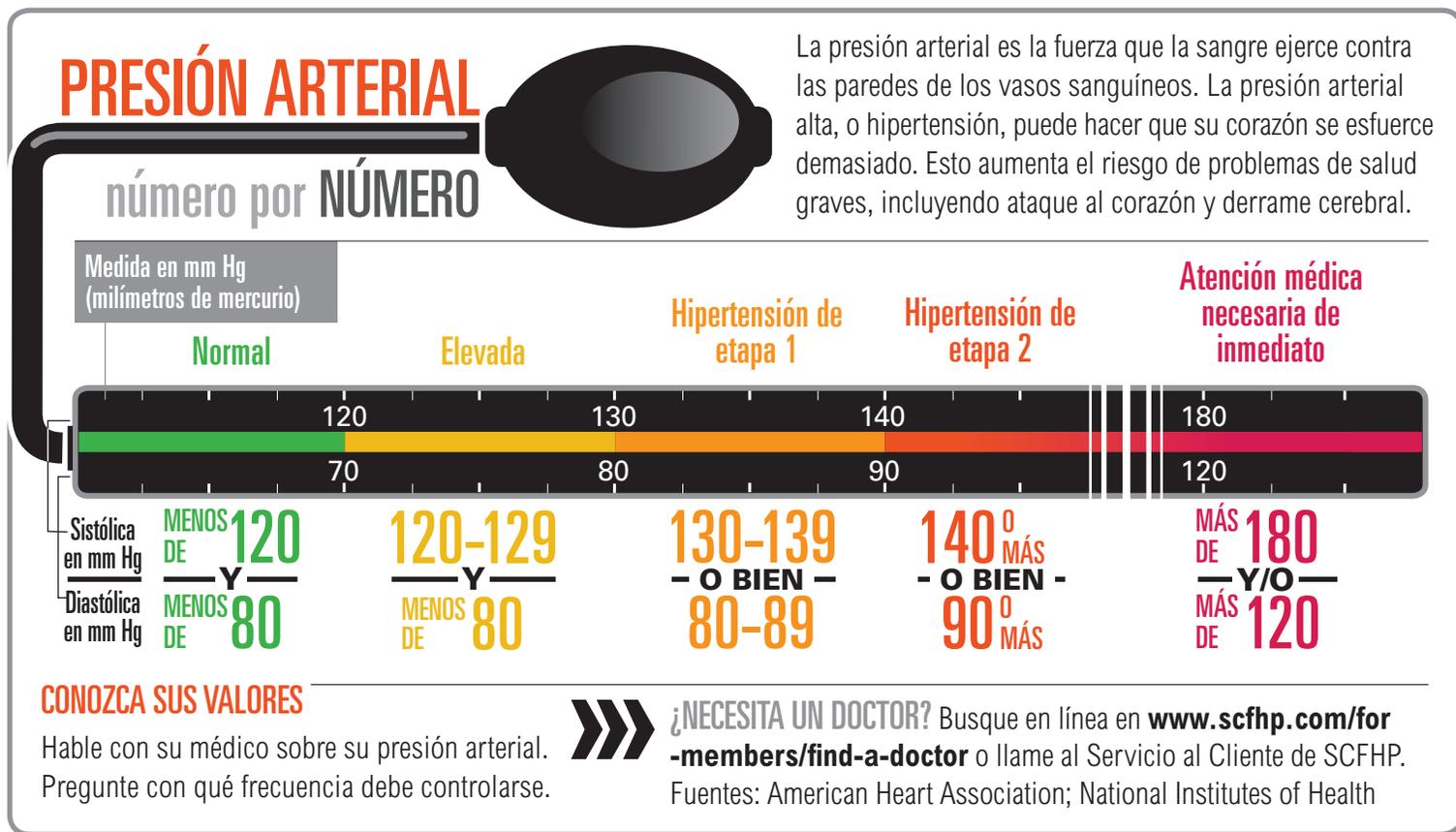
**correctamente.** Siga las instrucciones de su médico con atención. Pregúntele siempre a su médico o farmacéutico cuando no entienda algo. Nunca deje de tomar sus medicamentos sin antes hablar con su médico o farmacéutico.

Trabaje con su equipo de atención médica para elaborar un plan de tratamiento y revisarlo regularmente. Juntos pueden



prevenir y tratar las causas de la presión arterial alta.

SCFHP cubre clases de educación de la salud para controlar la presión arterial alta. Para inscribirse, inicie sesión en mySCFHP en **member.scfhp.com** o llame a Servicio al Cliente.



## Caídas accidentales: mantenga a salvo a su familia

**U**na mala caída puede llevarle a lugares a los que preferiría no ir. Por ejemplo, podría aterrizar en el hospital con una lesión cerebral o un hueso roto.

Cada año, uno de cada cuatro adultos mayores (de 65 años o más) sufre una caída. Pero el riesgo no se limita a las personas de edad. Otros factores pueden hacer tropezar a personas de cualquier edad. Entre ellos, se incluyen los efectos secundarios de los medicamentos y los peligros en la casa.

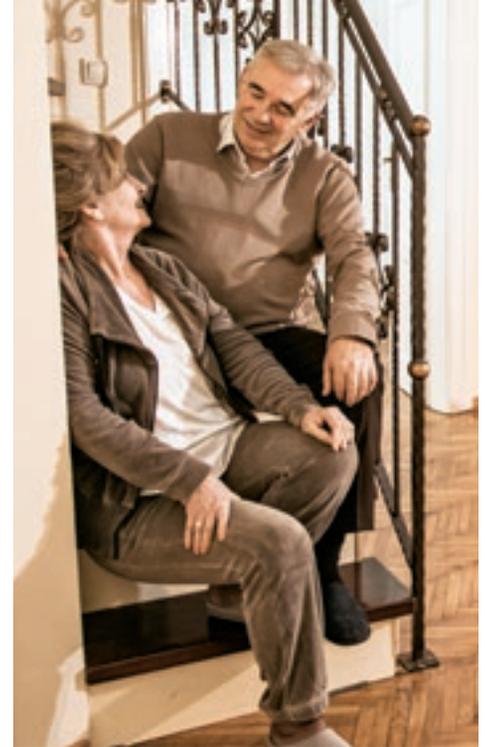
Estos consejos podrían ayudarle a evitar caídas. Quizás también desee compartirlos con padres mayores o abuelos:

### Piense en la seguridad en su

**hogar.** ¿Qué podría hacerle resbalar, tropezar y caer?

- Mantenga las áreas de paso libre de obstáculos como papeles, libros, ropa y zapatos.
- Utilice alfombrillas antideslizantes en la bañera y la ducha.
- Guarde los artículos que usa a menudo en los estantes que puede alcanzar sin un taburete.
- Si las escaleras no tienen pasamanos, mándelos a colocar. (Si alquila, pídaselo al arrendador).
- Asegúrese de que haya suficiente iluminación para ver bien.

**Conozca su riesgo.** Pregúntele a su proveedor sobre otras cosas que podrían ocasionar caídas. Por



ejemplo, ¿toma medicamentos que podrían causar mareos o somnolencia como efecto secundario? ¿Tiene dolor de pies o problemas de la visión?

**Trabaje los músculos.** El ejercicio regular puede ayudarle a mantenerse estable de pie.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*

## Conozca sus derechos

Cuando usted es miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), tiene ciertos derechos y responsabilidades. Los derechos son lo que usted puede esperar recibir, incluyendo el tratamiento

y la información que necesita. Las responsabilidades son lo que esperamos que haga como miembro del plan. Visite nuestro sitio web en [www.bit.ly/scfhpmemberrights](http://www.bit.ly/scfhpmemberrights) para conocer sus derechos y responsabilidades. Si quiere recibir una copia por correo, llame a Servicio al Cliente.

Analizamos los nuevos servicios que se deben proporcionar como parte de sus beneficios cubiertos. Revisamos estudios para asegurarnos de que esté probada la seguridad de los nuevos servicios. Visite [www.bit.ly/scfhnewservices](http://www.bit.ly/scfhnewservices) para leer más sobre cómo evaluamos las nuevas tecnologías.

**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.

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

H7890\_13054S Accepted

El Plan Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medi-Cal para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)