

salud para triunfar

Otoño
2016



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids



Mantenerse bien

5 MANERAS DE EVITAR UN VIAJE DE VUELTA AL HOSPITAL

Cuando 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, dígalo. Podemos conseguirle ayuda.

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

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

Información de salud y bienestar o prevención

S

Llámenos

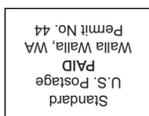
Servicio al Cliente

De 8:30 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes
(excepto los días feriados)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929



Alimentación saludable en la temporada de fiestas

Es difícil mantenerse a dieta durante las fiestas, pero algunas condiciones de salud lo exigen. Afortunadamente, hay formas de disfrutar la temporada e igualmente cuidar su salud:

- Planifique con anticipación. Coma refrigerios a las horas de comida normales si tiene que mantener un horario.
- Prepárese. Lleve un platillo favorito sano para compartir.
- Haga que la comida que elija cuente. Disfrute de platos especiales, pero en porciones más pequeñas. Asegúrese de incluir alimentos que sean buenos para usted.
- Manténgase en actividad; siga su programa de ejercicios y evite aumentar de peso en la temporada de fiestas.

Los sitios web como www.heart.org y www.diabetes.org tienen estupendas sugerencias para cumplir su dieta e igualmente divertirse. ¡Visítelos para encontrar más información!



Ayuda adicional con su atención

¿Tiene usted Medicare y Medi-Cal? Si es así, ¿necesita ayuda para controlar sus medicamentos, hacer citas o arreglar transporte? Llámenos. ¡Quizá podamos ayudarle!

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 **1-800-260-2055**. 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 Evidencia de cobertura o en nuestro sitio web

en www.scfhp.com/for-members/report-a-problem.

¿Cómo puede presentar una queja? Para presentar una queja, llame a Servicio al Cliente y dígales 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. Simplemente llene y envíe un formulario en línea, o imprima un formulario y envíenoslo por correo. Encontrará formularios de queja en www.scfhp.com/for-members/report-a-problem.



Chequeos de salud para adultos

LAS EVALUACIONES AYUDAN A PROTEGER SU SALUD

Solo 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 ayudarle 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

Evaluaciones iniciales de salud

¿Ha escuchado hablar de una Evaluación Inicial de Salud o IHA (Initial Health Assessment)? Si es miembro nuevo, probablemente sí. Una IHA es una lista de preguntas sobre su salud. Usted contesta las preguntas y le entrega la lista a su proveedor de atención primaria (PCP). Sus respuestas en esta lista ayudan a que su proveedor sepa:

- Si usted está en riesgo de ciertos problemas de salud.
- Si usted califica para programas de educación de salud u orientación.
- Si necesita una derivación o seguimiento.

Una Evaluación Inicial de Salud es una herramienta importante para ayudarle a recibir la atención que necesita. ¿No sabe si ya contestó una IHA? Llame a su PCP y pregúntele. También puede llamar a Servicio al Cliente de SCFHP con cualquier pregunta sobre su Evaluación Inicial de Salud.





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. 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 al **1-800-260-2055** o visite nuestro sitio web en www.scfhp.com.

¡USTED PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA!

Únase al Comité de Orientación al Consumidor

¿Tiene ideas para que SCFHP mejore?

¿Le importa su experiencia con su plan de salud?

Si la respuesta es "sí", ¡debería unirse al Comité!

Necesitamos que se unan miembros de todo tipo. Queremos escuchar a personas:

■ De todas las edades (los tutores de niños incluidos en el plan son

bienvenidos).

- Con problemas especiales de salud.
- Que hablen idiomas diferentes.
- Que simplemente quieran marcar la diferencia.

Llame hoy mismo y pregunte cómo puede unirse. ¡Su participación ayuda a hacer grandioso a SCFHP!