

# salud para triunfar

Verano  
2017



Medi-Cal/Healthy Kids



INDIAN HEALTH CENTER FITNESS

## Póngase en forma

**N**o 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](http://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.

### ¿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.
- 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 SCFHP a todas las consultas con el médico para evitar que le facturen por error.

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente.

### Llámenos

#### Servicio al Cliente

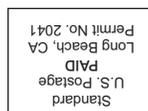
De 8:30 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes  
(excepto los días feriados)

**1-800-260-2055**

#### TTY/TDD

**1-800-735-2929** o 711

S





## Compruébelo ✓

### ALGUNAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y AUTOEXÁMENES IMPRESCINDIBLES

**P**or 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

### ¿Se hizo una prueba de Papanicolaou?

¡Gane \$15!

Enviaremos una tarjeta de regalo de \$15 de Target a las miembros de SCFHP Medi-Cal que se hayan hecho una prueba de Papanicolaou entre el 1 de julio de 2014 y el 30 de junio de 2017. Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente.

Para obtener el formulario y solicitar la tarjeta de regalo, visite [www.bit.ly/SCFHPcervicalcancer](http://www.bit.ly/SCFHPcervicalcancer).

### En casa

- ✓ **Súbbase 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](http://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 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 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 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.
- ✓ **Pruebas de Papanicolaou.** A partir de los 21 años, las pruebas de Papanicolaou regulares protegen contra el cáncer de cuello de útero en las mujeres. Si se hizo una prueba de Papanicolaou recientemente, quizás tenga derecho a una tarjeta de regalo de \$15 de Target. Consulte los detalles más arriba.
- ✓ **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.

# Vacunarse ayuda a que todos estemos sanos

**E**legir vacunarse es una buena decisión. Pero no solo para protegerse usted o proteger a su hijo. También es bueno para los demás. Las vacunas ayudan a quienes las reciben a protegerse contra enfermedades peligrosas. Y pueden hacer lo mismo por las personas que no pueden recibir vacunas.

¿El calendario de vacunas de su hijo está al día para el primer día de clases? A continuación, encontrará una lista de vacunas y las fechas en las que se deben aplicar.



## CALENDARIO DE VACUNACIÓN {NACIMIENTO A LOS 18 AÑOS}

### Vacunas que necesitan los niños y adolescentes

Estas son recomendaciones generales. Hable con su médico sobre lo adecuado para su hijo.

**DTaP** = difteria, tétanos, pertusis (tos ferina)

**Influenza** = gripe

**HepA** = hepatitis A

**HepB** = hepatitis B

**Hib** = *Haemophilus influenzae* tipo b

**HPV** = papilomavirus humano

**IPV** = polio

**MenACWY** = meningocócica A, C, W, Y

**MenB** = meningocócica B

**MMR** = sarampión, paperas, rubeola

**PCV13** = antineumocócica

**PPSV23** = antineumocócica

**RV** = rotavirus

**Tdap** = tétanos, difteria, pertusis

**VAR** = varicela

\*Necesaria en algunos casos

Rango de edades recomendadas habitualmente
Rango para determinados grupos de alto riesgo
Rango para recibir vacunas atrasadas
Rango para grupos que no son de alto riesgo según el consejo del médico

NACIMIENTO	MESES									AÑOS							
	0	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB	HepB	HepB	HepB	HepB					Serie HepB								
		RV	RV	RV*									HPV	Serie HPV			
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap	Tdap	Tdap
		Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib*	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib	Hib
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13
																	PPSV23
		IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	IPV	Serie IPV
					Gripe, anual (1 o 2 dosis)						Gripe, anual						
					MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	Serie MMR
						VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	Serie VAR
																	Serie HepA
																	Serie MenACWY
																	Serie MenACWY
																	MenB

Actualizado en 2017 con información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

### ¿Tiene Medi-Cal y Medicare?

Cal MediConnect combina estos beneficios en un plan con una sola tarjeta de identificación de miembro y un solo número de teléfono para llamar para recibir ayuda. ¡Llame al 1-888-202-3353 para obtener más información e inscribirse en Cal MediConnect!



Una tarjeta de identificación  
Un número de teléfono  
Un plan de salud  
**Cal MediConnect**



## Acceso puntual a la atención

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 pudo 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
<b>Citas médicas de urgencia</b>	
Para servicios que <b>no</b> necesitan autorización previa	48 horas
Para servicios que <b>sí</b> necesitan autorización previa	96 horas
<b>Citas médicas que no son de urgencia</b>	
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
<b>Evaluación telefónica</b>	
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
<b>En el consultorio</b>	
Espera en el consultorio para las citas programadas	30 minutos o menos

## Avisos

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 **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (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 **1-800-260-2055** (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**1-800-260-2055** (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 **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

salud  
para triunfar

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

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  
1-800-260-2055  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)

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