

# salud

Otoño 2017

## para triunfar



Medi-Cal/Healthy Kids

## Comidas gratis durante las festividades en el Condado de Santa Clara

**L**a 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](http://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**.

**» SI ES NUEVO EN SCFHP, ¡BIENVENIDO!** Creamos un video breve para ayudarlo a empezar a utilizar Santa Clara Family Health Plan. Visite [www.scfhp.com/getting-started](http://www.scfhp.com/getting-started) para verlo y obtener más información.

## Llámenos

### Servicio al Cliente

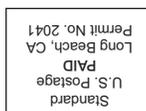
De 8:30 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes (excepto los días feriados)

**1-800-260-2055**

TTY/TDD

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

S



## CONSERVAR SU COBERTURA MEDI-CAL

# Es más fácil que nunca antes

**P**ara conservar los beneficios de cuidado de la salud de Medi-Cal, debe renovar su cobertura todos los años. Renovar su cobertura Medi-Cal ahora es más fácil que nunca.

Primero, los Servicios Sociales del Condado de Santa Clara revisan su elegibilidad para Medi-Cal mediante información que ya tienen sobre usted. Si el condado puede verificar toda su información, su cobertura se renueva. El condado le envía un aviso. Usted no debe hacer nada más.

Si el condado no puede verificar su información, le enviarán un formulario de renovación. Una vez que complete y regrese el formulario, el condado le informará mediante una carta si usted es elegible para Medi-Cal o si es necesario que provea información adicional. Si no proporciona la información a tiempo, perderá su cobertura de Medi-Cal. El condado le enviará un aviso para comunicarle que tiene 90 días para proporcionar la información faltante de modo que pueda obtener el paquete de cobertura de Medi-Cal.

Si sus ingresos, la cantidad de miembros en su familia o su dirección cambian durante el año, debe



comunicárselo a la agencia de servicios sociales del condado. Ellos revisarán los cambios y le harán saber si aún es elegible para Medi-Cal.

Asegúrese de actualizar su información de contacto en caso de que cambie. El condado debe

poder comunicarse con usted cuando llegue el momento de la renovación. Comuníquese con la agencia de servicios sociales del condado al **1-877-962-3633** o visite **[www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org)**.

## 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 **1-800-260-2055** para hablar con nuestro departamento de Servicio al cliente.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

**» ¿NO ESTÁ SEGURO DE QUÉ ES UNA EMERGENCIA MÉDICA? Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería al 1-877-509-0294 para obtener ayuda.**

# Diabetes: 6 análisis clave

**S**i padece diabetes, realizarse controles de salud es especialmente importante. Estos son seis controles que debe realizarse con regularidad. Los primeros tres son el ABC:

**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. La meta de muchas personas es un A1C del 7 por ciento. Pregúntele a su médico qué número debería alcanzar usted.

**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.

## 3 pruebas más que no debe evitar

**Examen ocular con pupila dilatada.** Debe re-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 revisar 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

## CAN YOU READ THIS LETTER?

If not, please call us at  
**1-800-260-2055.** We can help.

## ¿PUEDE LEER ESTA CARTA?

Si no puede, llámenos al  
**1-800-260-2055.** Le ayudaremos.

**BẠN ĐỌC ĐƯỢC THÔNG TIN NÀY KHÔNG?** Nếu không, xin gọi số **1-800-260-2055.** Chúng tôi sẽ giúp.

**您能阅读这封信吗?** 如果不能, 请致电 **1-800-260-2055** 联系我们。我们能为您提供帮助。

**NABABASA MO BA ANG LIHAM NA ITO?** Kung hindi, pakitawagan kami sa **1-800-260-2055.** Makakatulong kami.



## Cómo invertir en nuestra comunidad para una mejor salud

—Continuación del frente

¡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.

### Clínica dental de la Red de salud Gardner Family

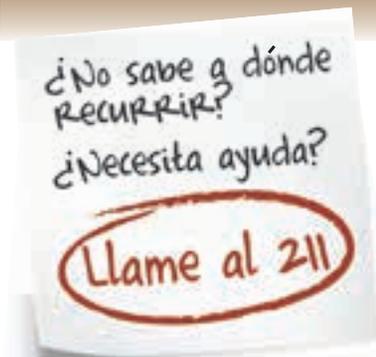
El acceso al cuidado dental es importante tanto para niños como para adultos.



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 1100 pacientes más por año. Llame a CompreCare para coordinar una cita al **1-408-272-6300**.



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](http://www.211scc.org).**



Santa Clara  
Family Health Plan  
*The Spirit of Care*

# Cómo invertir en nuestra comunidad para una mejor salud

**D**esde 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.



## 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.

—Continuación del dorso

SOLO PARA NIÑOS

## Cómo manejar la ira

**H**ay muchas razones por las cuales puedes enojarte con alguien. Quizás, por ejemplo, si tu hermanito no te deja tranquilo. O quizás tu mamá llegó tarde a buscarte.

Sea cual fuera la razón, esta es una forma de mantenerte calmado: Ponte en el lugar de la otra persona. Al hacer eso, es mucho más difícil estar enojado con alguien.

Este es un rompecabezas para ayudarte a recordar este consejo simple. Cada personaje en las imágenes está usando los zapatos de otro. Dibuja una línea entre cada pareja que debe intercambiar calzados.



» ¡HAZME DORMIR DE MANERA SEGURA!

Solo, boca arriba, en mi cuna.



### 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.