

salud

para triunfar

Primavera
2018



Medi-Cal/Healthy Kids

Quítese los síntomas de la alergia

Estornuda 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 ayudarlo. 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 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

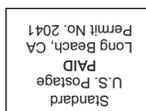
De 8:30 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes
(excepto los días feriados)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929 o al 711.

S



Las nuevas tarjetas de Medicare están en camino

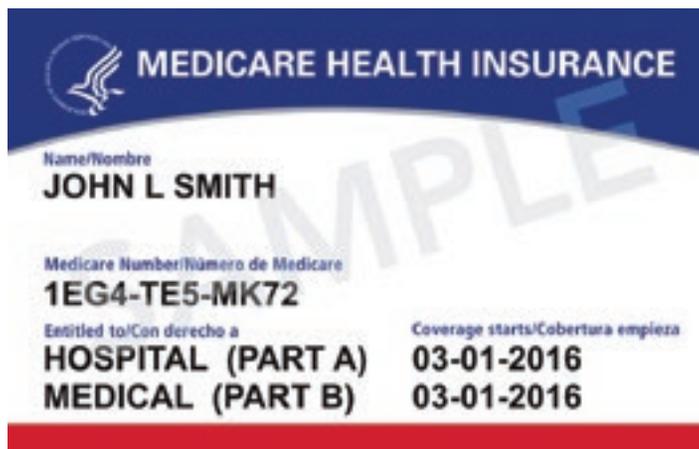
Medicare enviará por correo sus nuevas tarjetas entre abril de 2018 y abril de 2019. Su nueva tarjeta tendrá un nuevo número de Medicare exclusivo para usted en lugar de su número de Seguro Social. Esto ayudará a proteger su identidad.

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 Medi-Cal 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

¿Le facturaron por error?

ESTO ES LO QUE TIENE QUE HACER

Si recibe una factura por un servicio cubierto, no la pague y llámenos de inmediato. 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 identificación del miembro
- La fecha y el motivo de la factura
- El nombre del médico u hospital
- La cantidad del cobro

Envíenos una copia de la factura detallada para su revisión. Si era elegible para el servicio, le enviaremos el pago al proveedor. Y lleve siempre consigo su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP a cada visita al médico para evitar que le facturen por error.

Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente.

Actualización importante sobre las apelaciones

EL PLAZO PARA LA PRESENTACIÓN HA CAMBIADO

Cuando tomamos una decisión sobre su atención, servicios o pago de servicios que no cubriremos, le enviaremos una carta con un Aviso de Acción (NOA, por sus siglas en inglés). Si no está de acuerdo con una decisión tomada por

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) y desea apelar la decisión, debe presentar una apelación en un plazo de 60 días calendario a partir de la fecha en que recibió la carta NOA.

También tiene derecho a solicitar una

audiencia estatal. Este es un proceso por el cual puede reclamar directamente al estado de California y pedirle a alguien que juzgue su caso. Pero solo puede tener una audiencia estatal después de presentar una apelación ante SCFHP. Este cambio entró en vigor el 1 de julio de 2017. Para obtener más información, consulte la Evidencia de Cobertura.

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.

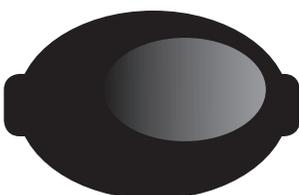
SCFHP cubre clases de educación



de la salud para controlar la presión arterial alta. Para inscribirse, inicie sesión en mySCFHP.com o llame a Servicio al Cliente.

PRESIÓN ARTERIAL

número por NÚMERO



La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta, o hipertensión, puede hacer que su corazón se esfuerce demasiado. Esto aumenta el riesgo de problemas de salud graves, incluyendo ataque al corazón y derrame cerebral.

Medida en mm Hg (milímetros de mercurio)

Normal

Elevada

Hipertensión de etapa 1

Hipertensión de etapa 2

Atención médica necesaria de inmediato



Sistólica en mm Hg **MENOS DE 120**
— Y —
Diastólica en mm Hg **MENOS DE 80**

120-129
— Y —
MENOS DE 80

130-139
— O BIEN —
80-89

140 O MÁS
— O BIEN —
90 O MÁS

MÁS DE 180
— Y/O —
MÁS DE 120

CONOZCA SUS VALORES

Hable con su médico sobre su presión arterial. Pregunte con qué frecuencia debe controlarse.



¿NECESITA UN DOCTOR? Busque en línea en www.scfhp.com/for-members/find-a-doctor o llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health

Caídas accidentales: Mantenga a salvo a su familia

Una 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.

*Manténgase
estable de pie.*

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

¿No sabe a dónde
RECURRIR?
¿Necesita ayuda?

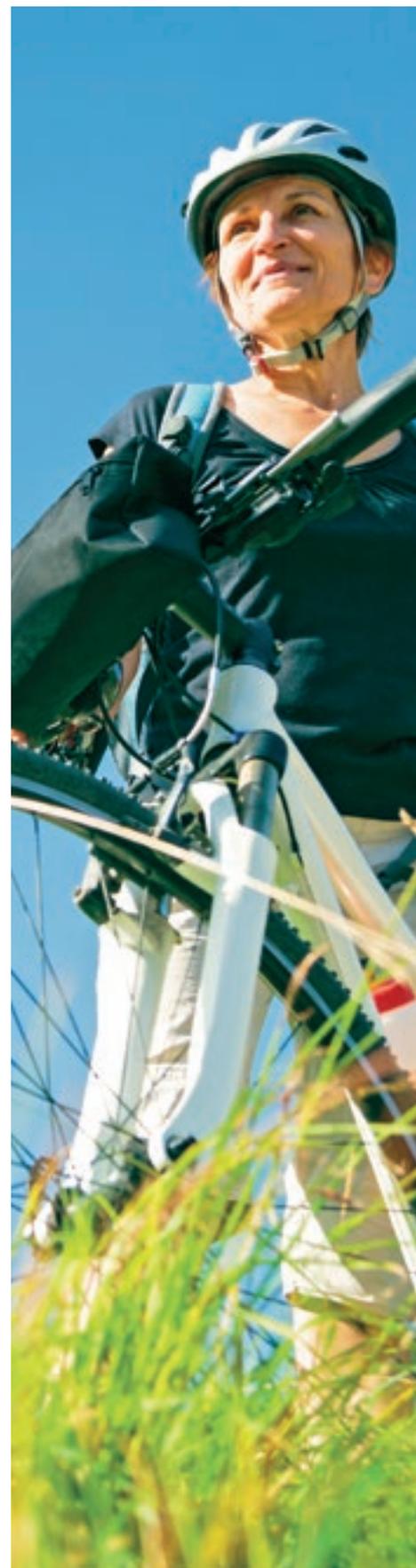
Llame al 211

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.





¿Qué es un representante personal?

Sabía que un familiar, amigo u otra persona de confianza pueden hablar de su información de salud y beneficios por usted?

Esta persona se llama representante personal. Su representante personal puede llamar a Santa Clara Family Health Plan para seleccionar su nuevo médico, hacer un seguimiento de una

derivación a su especialista, ayudarle a obtener sus medicamentos recetados o hacer preguntas sobre los beneficios.

Para designar a un representante personal, debe completar un Formulario de Representante Autorizado. Puede descargar un formulario de nuestro sitio web en www.scfhp.com. O llame a Servicio al Cliente al **1-800-260-2055** y le

enviaremos este formulario. Asegúrese de enviar por correo el Formulario de Representante Autorizado a:

Santa Clara Family Health Plan
 Attn: Customer Service
 210 E. Hacienda Ave.
 Campbell, CA 95008
 Fax: **1-408-874-1965**

-IDEAS SALUDABLES que los niños adorarán



Visitar el mercado de agricultores
 Aliente a los niños a elegir una fruta o verdura nueva para probar en casa.

Refrescarse sin refrescos
 Añada sabor al agua con bayas frescas o rebanadas de naranja.



Preparar un cajón con refrigerios
 Los niños más grandes pueden contenerse al incluir galletas integrales, frutos secos sin sal y frutas frescas o secas.



Plantar algo juntos
 Es más probable que los niños quieran probar la col rizada o la berza si han plantado las semillas ellos mismos y las han visto crecer.



Crear una zona de deportes
 Tenga pelotas, cuerdas de saltar y otros equipos divertidos en un lugar de fácil acceso.



Hacer juegos con las etiquetas de los alimentos
 Haga que los niños midan lo que piensan que es una porción y las comparen con lo que dice la etiqueta.



Espárragos asados con ajo

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 1 libra de espárragos frescos (ancho mediano)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Rodajas de limón para decorar

Preparación

- Precaliente el horno a 500 grados.
- Enjuague los espárragos y córtelos las puntas duras.
- Coloque los espárragos en una bandeja para hornear y cúbralos con



aceite. Espolvoree con el ajo, sal y pimienta al gusto.

- Ase al horno sin tapar de 6 a 8 minutos (según el ancho de los espárragos), moviendo la bandeja de vez en cuando.
- Sirva con rodajas de limón.

Información nutricional

Cantidad por porción: 47 calorías, 3 g de grasa total (menos de 1 g de grasa saturada), 5 g de carbohidratos, 4 g de proteína, 1 g de fibra dietética, 3 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

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**).