

VISITE www.member.scfhp.com
para comenzar.

¡Nuevo! mySCFHP Portal para Miembros

Ahora en el Portal para Miembros mySCFHP puede:


- Ver la información de su plan de salud
- Ver su tarjeta de identificación
- Imprimir una tarjeta de identificación temporal
- Pedir una tarjeta de identificación nueva
- Ver o cambiar su proveedor de atención primaria (PCP)

¡Y usar el Centro de Bienestar en línea! El centro tiene una biblioteca de salud, una evaluación de bienestar y herramientas de seguimiento de autocontrol para ayudarle a manejar su salud.

¿Tiene Medicare y Medi-Cal?

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. Como miembro de Cal MediConnect, también se le ofrece el Programa de ejercicios y envejecimiento saludable Silver&Fit sin costo. Esto significa que usted obtiene:

- ▶ Inscripción en un gimnasio o
- ▶ Hasta dos kits de acondicionamiento físico en el hogar cada año de beneficio

 Llame al **1-888-202-3353** para obtener más información y ayuda para inscribirse en Cal MediConnect.

Llámenos

Servicio al Cliente

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

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929 o al 711

S

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

Mantenga la felicidad durante las fiestas

9 consejos para que sean seguras

Tome medidas para cuidar su seguridad. Las celebraciones pueden traer peligros, desde decoraciones peligrosas hasta plantas venenosas. Aprenda como mantenerse usted y su familia —mascotas incluidas— fuera de peligro:

- 1. Suba las escaleras con cuidado.** Utilice un taburete o una escalera para colocar decoraciones en lugares altos.
- 2. Tenga cuidado con las velas.** Siempre manténgalas al menos a 12 pulgadas de cualquier elemento que pueda prenderse fuego. No se olvide de apagarlas cuando salga de la habitación. Además, mantenga las velas sobre superficies estables y fuera del alcance de niños y mascotas.
- 3. Revise las luces navideñas.** Observe con atención para detectar cables expuestos o quemados, conexiones sueltas o enchufes rotos.
- 4. Decore los árboles teniendo en cuenta a los**

niños y las mascotas. Coloque los adornos que se pueden romper o los que tienen ganchos metálicos cerca de la punta del árbol y lejos de niños curiosos y mascotas.

5. También haga que su árbol sea a prueba de fuego. Los árboles vivos se secan rápidamente. Por eso, mantenga la base con agua. Apague todas las luces y decoraciones cuando no estén en uso. Mantenga el árbol lejos de chimeneas, radiadores y dispositivos de calefacción portátiles.

6. Esté atento a las plantas potencialmente venenosas. Mantenga las bayas del muérdago, acebos y cerezos de Jerusalén fuera del alcance de niños y mascotas. Mejor aun: Opte por plantas artificiales. Ante una emergencia por intoxicación, llame al Centro de Control de Intoxicaciones al **1-800-222-1222**.

7. Compre juguetes acuerdo a la edad de los niños. Siempre verifique los rangos de edades en las etiquetas. Los juguetes que superan el nivel

de edad de un niño podrían ser peligrosos.

8. No se olvide del casco. Si va a sorprender a un niño con una bicicleta, una patineta u otro juguete para andar, asegúrese de incluir un casco.

9. Proteja a su familia e invitados de la intoxicación alimentaria. Vuelva a calentar las sobras de las fiestas a al menos 165 grados para evitar que las bacterias peligrosas se multipliquen.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Society for the Prevention of Cruelty to Animals; Safe Kids Worldwide



Comidas gratis durante las fiestas en el Condado de Santa Clara

¿Necesita más ayuda en estas fiestas? Contáctese con:

▶ Second Harvest Food Bank en www.shfb.org

▶ Food Connection—llame al **1-408-266-8866, ext. 101**, o al **1-650-610-0800, ext. 101**

También puede averiguar si reúne los requisitos para CalFresh (cupones de alimentos). Visite www.sccgov.org/sites/ssa/debs/calfresh/Pages/apply.aspx para obtener más información. O llame a CalFresh las 24 horas, todos los días al **1-877-962-3633**.



AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contraria a la ley. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye a las personas, ni las trata de forma diferente debido a la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo.

SCFHP proporciona lo siguiente:

- Ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor; por ejemplo:
 - intérpretes calificados de lenguaje de señas
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma primario no sea el inglés; por ejemplo:
 - intérpretes calificados
 - información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si usted considera que Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de alguna manera según la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo, usted puede presentar una queja ante SCFHP. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.
- Por escrito: Llene un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119**

- En persona: Visite el consultorio de su médico o SCFHP e indique que desea presentar una queja.
 - De forma electrónica: Visite el sitio web de SCFHP en www.scfhp.com.
-

OFICINA DE DERECHOS CIVILES

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de EE. UU. por teléfono, por escrito o de forma electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades del habla o auditivas, llame al TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Por escrito: Llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- De forma electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



Language Assistance Services

English: 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).

Español (Spanish): 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).

Tiếng Việt (Vietnamese): 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).

Tagalog – Filipino (Tagalog): 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).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

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 1-800-260-2055。（TTY：1-800-735-2929 或 711）。

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ էթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Ձանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711)まで、お電話にてご連絡ください。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

ภาษาไทย (Thai): เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមយកចិត្តទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).



No caiga en la trampa de estos 3 mitos del sueño

Dormir: Todos lo hacemos, pero no siempre lo entendemos. De hecho, dormir puede parecer un poco misterioso. Tal vez esa sea una razón por la que algunos mitos persisten cuando se trata de esta parte esencial de nuestras vidas. ¿Ha oído hablar alguna vez de estos tres?

1 Mito: El ronquido puede ser molesto, pero no es un problema de salud.

Realidad: Aunque el ronquido suele ser inofensivo, podría ser grave. Puede ser una advertencia sobre una afección llamada apnea obstructiva del sueño, en la que la respiración se detiene temporalmente varias veces por noche. Las personas con apnea del sueño pueden despertarse atragantadas o con falta de aire.

La apnea del sueño puede dejarlo agotado al día siguiente. Peor aun, puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Afortunadamente, el tratamiento, incluyendo el tratamiento con presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP), puede ayudar.

2 Mito: Se puede sobrevivir con muy poco sueño.

Realidad: Escatimar las horas de sueño puede hundir el estado de ánimo y hacer que usted se vuelva improductivo, irritable y propenso a sufrir accidentes. Hay más: Dormir demasiado poco puede ser un riesgo grave para la salud. Está vinculado a todo, desde la presión arterial alta hasta la obesidad, la diabetes y la depresión.

Dormir lo suficiente regularmente le ayudará a sentirse muy bien y dar lo mejor de sí. Para la mayoría de los adultos, eso quiere decir siete horas por noche como mínimo.

3 Mito: Si se despierta y no puede volver a dormir, lo mejor es quedarse recostado hasta que pueda.

Realidad: De hecho, si no puede dormirse después de unos 15 minutos, no mire el reloj: levántese y vaya a otra habitación para hacer algo relajante. Escuche música suave y reconfortante. O lea un libro. Cuando sienta sueño, vuelva a acostarse.

Tenga en cuenta que despertarse y tener problemas para volver a dormir pueden indicar insomnio. Otros signos incluyen despertarse con frecuencia durante la noche o sentirse atontado al día siguiente. Si tiene inquietudes sobre sus hábitos de sueño, comuníquese a su médico.

Fuentes: American Academy of Sleep Medicine; National Sleep Foundation

NECESIDADES DE SUEÑO

Cantidades diarias generales recomendadas por los expertos



Fuente: National Sleep Foundation



Las evaluaciones del desarrollo son importantes para su hijo

Los niños siempre están aprendiendo cosas nuevas a medida que crecen. Algunos ejemplos de metas del desarrollo incluyen:

- Sonreír por primera vez
- Decir su primera palabra
- Dar el primer paso
- Saludar con la mano
- Sentarse solo
- Construir una torre de bloques y derribarla

Cada niño crece y adquiere habilidades a su propio ritmo. Es frecuente que un niño esté adelantado en un área pero un poco atrasado en otra. Es por eso que las evaluaciones del desarrollo son importantes. Les ayudan a usted y a su médico a comprobar que su hijo está creciendo y desarrollándose de la manera esperada.

¿Qué sucede en una evaluación del desarrollo?

El médico le pregunta a usted cómo juega, habla y actúa su hijo. Sus respuestas ayudan al médico a conocer a su hijo. El médico también puede jugar o hablar con su

hijo para ver si ha dado los mismos pasos importantes que otros niños de la misma edad.

Las evaluaciones del desarrollo se realizan en los chequeos de rutina (visitas de niño sano). Se recomiendan para todos los niños de los siguientes meses de edad:

- 9 meses
- 18 meses
- 24 o 30 meses

Recursos: Visite www.cdc.gov/ncbddd/spanish/index.html para ver más metas de cada edad. También puede descargar la aplicación CDC Milestone Tracker para llevar un seguimiento de las metas de su hijo. Consígalo aquí: www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/actearly/milestones/index.html. Y como siempre, hable con su médico.

ALERTA DE TEMPORADA DE GRIPE

La gripe puede ser **TERRIBLE** y **MORTAL**. Casi **TODAS** las personas de 6 meses de edad en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.

- ✓ ¡Vacúnesel!
- ✓ No espere.
- ✓ No lo dude.

La vacuna de la gripe tarda **2 SEMANAS** en ser totalmente eficaz.

Vacúnesel **AHORA** para estar protegido cuando lo necesite.

No deje pasar la oportunidad de mantenerse bien

Para obtener más información, llame al Servicio al Cliente de SCFHP.

¿NO ESTÁ SEGURO DE QUÉ ES UNA EMERGENCIA MÉDICA? Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería las 24 horas, todos los días al **1-877-509-0294** para obtener ayuda. La llamada es gratis.

SALUD PARA TRIUNFAR

Medi-Cal/Healthy Kids HMO

OTOÑO 2018

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
PO Box 18880 San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY/TDD **1-800-735-2929** o al **711**

50230S

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