

# salud para triunfar

Otoño 2015



Medi-Cal/Healthy Kids

## Mantenerse sano cuando sale del hospital

**S**iga estos cinco consejos para mantenerse sano luego de una estadía en el hospital.

- 1. Haga preguntas antes de irse del hospital.** En su hogar, usted estará a cargo de su atención. Es importante saber qué hacer para seguir mejorando. Haga preguntas. Si necesita ayuda, pídale a un amigo o familiar. También puede pedirle a su enfermero que revise las instrucciones del alta con usted.
- 2. Comprenda sus medicamentos.** Pídale a su enfermero que revise sus medicamentos con usted. Puede prepararle una lista de medicamentos. No se olvide de surtir sus recetas una vez que esté en su hogar.
- 3. Haga un plan para la atención de seguimiento.** Programe una visita de seguimiento con el médico y coordine el transporte para llegar. Vaya aunque



se sienta bien. Su médico necesita verlo para decidir si el plan de tratamiento está funcionando. Su médico también puede revisar sus medicamentos con usted. Asegúrese de saber qué síntomas son normales y cuáles debería comunicarle a su médico.

- 4. Comuníquese con un administrador de casos.** Puede que tenga que organizar proveedores, cuidadores, citas y equipos antes de irse del hospital. Su administrador de casos puede ayudarlo a coordinar

todo esto y a que se comunique con recursos de la comunidad. Si desea un administrador de casos, llame a Servicios para Miembros.

- 5. Forme un equipo de apoyo para que lo ayude en su hogar.** Tenga un cuidador para que lo ayude en su hogar con la atención necesaria.

Si tiene preguntas sobre cómo irse a su casa luego de una estadía en el hospital, hable con su médico o llame a Servicios para Miembros al 1-800-260-2055 (TTY 1-866-735-2929).

### » 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.

S

### Información de salud y bienestar o prevención

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Walla Walla, WA  
Permit No. 44



## ¿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 Servicios para Miembros al **1-800-260-2055** o visite nuestro sitio web en [www.scfhp.com](http://www.scfhp.com).



## ¡Nuestro sitio web tiene herramientas de autoservicio para usted!

En cualquier momento del día o de la noche, puede acceder al sitio web de Santa Clara Family Health Plan ([www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)) para:

- Obtener respuestas a las preguntas más frecuentes.
- Encontrar un médico o una clínica.
- Descargar e imprimir formularios y documentos.
- Presentar una queja.
- Leer un boletín.
- Encontrar recursos e información útil.

Para obtener más información, vea nuestro breve video sobre cómo utilizar el sitio web aquí: [www.scfhp.com/getting-started](http://www.scfhp.com/getting-started).



## CONSERVAR SU COBERTURA DE MEDI-CAL

# Es más fácil que nunca

**P**ara conservar sus beneficios de atención médica de Medi-Cal, debe renovar su cobertura cada año. Renovar su cobertura de Medi-Cal ahora es más fácil que nunca.

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

Si el condado no puede verificar su información, le enviará un formulario de renovación. Una vez que conteste y devuelva el formulario, el condado le enviará una carta para decirle si aún es elegible para Medi-Cal o si necesita proporcionar más información. Si no proporciona la información a

tiempo, perderá su cobertura de Medi-Cal. El condado le enviará un aviso diciendo que tiene hasta 90 días para proporcionar la información que falta para recuperar la cobertura de Medi-Cal.

Si hay un cambio durante el año en sus ingresos, la cantidad de miembros de su familia o su dirección, debe informarlo a la agencia de servicios sociales del condado. Se revisará el cambio y se le hará saber si aún es elegible para Medi-Cal.

Si su información de contacto cambia, asegúrese de actualizarla. El condado necesita poder contactarlo cuando sea el momento de renovar. Comuníquese con la agencia de servicios sociales del condado al **1-877-962-3633** o visite [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org).





## ¿Usted o su hijo se hicieron un chequeo dental este año?

Todos deben visitar al dentista cada seis meses. Esto ayuda a prevenir las caries y otros problemas dentales.

Si es afiliado de Medi-Cal, llame a Denti-Cal al **1-800-322-6384** para obtener más información sobre sus beneficios y cobertura.

Si su hijo es afiliado de Healthy Kids, llame a Servicios para Miembros de Liberty Dental al **1-888-902-0403** para obtener más información sobre cómo buscar un dentista, los beneficios cubiertos o copagos.



## ¡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 Wellness Center.

Se ofrece:

- Membresía abierta gratis para el gimnasio. La membresía incluye clases de acondicionamiento físico individuales y para grupos de jóvenes de 13 a 18 años.
- Servicios gratuitos de educación y

consejería en nutrición para la diabetes proporcionados por profesionales de la salud.

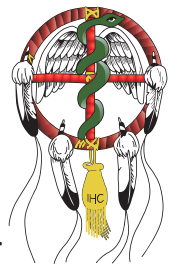
Llame al **1-408-445-**

**3400, ext. 266**, o visite

**[www.indianhealthcenter.org](http://www.indianhealthcenter.org)**

para obtener más información y conocer los requisitos.

Indian Health Center está ubicado en 602 E. Santa Clara St., en el centro de San Jose.



## Usted tiene derecho a saber

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tiene el compromiso de brindarles a todos los miembros acceso oportuno a la atención. SCFHP se esfuerza para garantizar que todos los servicios médicos se brinden de forma oportuna. SCFHP seguirá notificando a nuestros miembros sobre cualquier cambio o actualización de las pólizas en vigor.





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

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](http://www.shfb.org). Puede averiguar dónde conseguir comidas gratis durante las fiestas y otras épocas 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 llamar para averiguar si califica para CalFresh (cupones para alimentos) y dónde puede solicitarlos.

**¿Llama desde 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**.

**¿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.



**¿Póngame a dormir de forma segura!**

» Solo, boca arriba, en mi cuna.

» **MIEMBROS NUEVOS, ¡BIENVENIDOS!** Si se afilió recientemente, ¡bienvenido! Sabemos que este cambio puede ser difícil. Pero estamos aquí para ayudar. Le enviaremos este boletín tres veces al año.

En él encontrará:

- Información sobre la salud.
- Consejos útiles.
- Información sobre recursos.

Valoramos a todos nuestros miembros y esperamos poder ayudarlo. Si tiene alguna

pregunta, llámenos:

- Servicios para Miembros: 1-800-260-2055.
- Línea de Asesoramiento de Enfermería (disponible las 24 horas): 1-877-509-0294.

**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)

2015 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.  
WHN31611