

salud para triunfar

Verano 2015



Medi-Cal/Niños saludables

PRONTO EMPIEZAN LAS CLASES

¿Su hijo ha recibido todas las vacunas?

Asegúrese de que sus hijos tengan las vacunas al día antes de volver a mandarlos a la escuela. Los niños pequeños, los preadolescentes y los adolescentes necesitan vacunas.

Este es el momento de revisar con el médico de su hijo qué vacunas podría necesitar. Así su hijo se puede poner cualquier vacuna que necesite antes del ajetreo del regreso a la escuela.

Todavía hay rebrotes de enfermedades.

Es cierto que algunas enfermedades ahora son muy poco frecuentes gracias a las vacunas. Pero todavía hay casos y rebrotes. Actualmente hay un rebrote de sarampión en California.¹ La mejor forma de proteger a sus hijos de los rebrotes es confirmar que estén al día con sus vacunas.

Vacunas desde el nacimiento hasta los 10 años.

En los primeros años de vida, los niños necesitan vacunas para estar protegidos de 14 enfermedades que pueden ser graves, incluso mortales. Consulte con el proveedor de su hijo sobre la aplicación de estas vacunas.

Los niños en preescolar y escuela primaria deben tener la vacuna contra la gripe. En realidad, a todos los niños desde los 6 meses de vida en adelante se les debe aplicar la vacuna contra la gripe. Que todos sus hijos se vacunen,

al igual que otros miembros de la familia y cuidadores, ayuda a proteger a los bebés menores de 6 meses que aún no han recibido todas sus vacunas.

Vacunas de 11 a 18 años.

¡Los preadolescentes y adolescentes también necesitan vacunas! Los niños crecen pero el riesgo de contraer ciertas enfermedades sigue presente. Antes de volver a la escuela, los niños de 11 a 12 años deben ponerse tres vacunas más:

1. Vacuna contra el VPH: Puede prevenir infecciones por el VPH que pueden causar cáncer más adelante en la vida.

2. Refuerzo de la vacuna Tdap: La protección de la vacuna Tdap va desapareciendo con el tiempo. Todos los estudiantes de 7.º a 12.º grado en el Condado de Santa Clara deben presentar una prueba de que se aplicaron el refuerzo de la Tdap en su cumpleaños número siete o después.



3. Vacuna meningocócica conjugada:

Ayuda a prevenir una enfermedad que puede ser muy grave o mortal.

Es importante saber que la gripe puede ser grave, incluso para personas jóvenes y saludables. Por eso, los niños más grandes deben ponerse la vacuna contra la gripe todos los años. Si sus hijos preadolescentes o adolescentes aún no se aplicaron sus vacunas, debe hacer que se pongan al día lo antes posible.

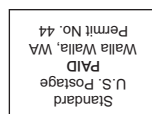
Pregúntele al médico de su hijo qué vacunas necesita y cuándo se deben aplicar las dosis.

Para más información, llame a Servicios para Miembros al **1-800-260-2055**.

¹Departamento de Salud Pública de CA <http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discord/Pages/Measles.aspx>

S

Información de salud y bienestar o prevención



¿Qué es la coordinación de la atención?

PERMÍTANOS AYUDAR

¿Alguna vez le resultó difícil llevar un registro de sus medicamentos, conseguir citas para ver a su médico o coordinar el transporte, las comidas y otros servicios? Esto puede ser especialmente complicado si cambia su situación de salud, como cuando se va del hospital. Alguien tiene que confirmar que todo esté organizado antes de que se vaya a su casa, como por ejemplo equipos nuevos o cuidados en el hogar. Puede obtener ayuda de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) para ocuparse de estos cambios y coordinar su atención. Este es uno de los beneficios de su plan de salud de Medi-Cal.

Su administrador de casos de SCFHP trabaja con usted, sus familiares o los amigos que usted elija, su médico y otros proveedores para asegurarse de que reciba los servicios de atención médica y salud conductual y los servicios y apoyos a largo plazo (LTSS) más convenientes para usted.

Atención especializada en usted.

Cuando usted trabaja con un administrador de casos, usted tiene el control. Su administrador de casos le ayuda a tomar decisiones sobre su atención y apoya lo que es importante para usted. Su administrador de casos lo escucha y le ayuda a encontrar formas de conectarse con los recursos de salud y de la comunidad que puede necesitar.

Su administrador de casos puede ayudarle a:

- Coordinar el transporte.

- Elegir un médico o cambiar de médico.
- Conectarse con recursos de la comunidad.
- Coordinar sus citas de atención médica.
- Buscar médicos y especialistas dentro de su red.
- Obtener las derivaciones o autorizaciones que pueda necesitar.
- Entender los beneficios de su plan de salud.

Cómo obtener coordinación de la atención.

Cuando se inscribe por primera vez en SCFHP, quizás le pidan que complete una encuesta llamada Evaluación de salud y medio ambiente o HRA. La HRA ayuda a SCFHP a tener un buen panorama de su salud, sus condiciones de vida y el apoyo familiar o social que recibe. Es muy importante que complete la HRA. Puede llamarnos

por teléfono o completar el formulario y enviarlo por correo a SCFHP.

Hablaremos con usted de su HRA y le ayudaremos a fijar objetivos para mejorar su salud. Nuestros administradores de casos saben cómo buscar recursos en la comunidad y conectarlo con ellos y estarán en contacto con usted a medida que cambien sus necesidades.

Si considera que se podría beneficiar con la ayuda de un administrador de casos, llame a Servicios para Miembros de SCFHP al **1-800-260-2055** para obtener más información.



¿Le facturaron por error?

ESTO ES LO QUE TIENE QUE HACER

Si considera que por error le enviaron una factura por un servicio cubierto, llámenos lo antes posible al **1-800-260-2055**. Asegúrese de tener una copia de la factura con usted cuando llame. Necesitará la siguiente información:

- La fecha del servicio médico.
- El nombre del médico u hospital.
- La cantidad de la factura.
- El nombre y el número de identificación de miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) de la

persona que recibió el servicio.

También vamos a necesitar una copia de la factura detallada. Revisaremos la factura en cuanto recibamos una copia. Si era elegible para el servicio, le enviaremos el pago al proveedor. Lleve siempre consigo su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP. Muestre su tarjeta en cada consulta con el médico para asegurarse de que los servicios estén cubiertos y para evitar que le envíen una factura por error.



Cómo la coordinación de la atención ayuda a los miembros reales

Estos son algunos ejemplos de cómo la coordinación de la atención de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ha ayudado a nuestros miembros:

Janet y Mary. Janet* hacía todo lo posible para cuidar bien a su madre de 81 años, Mary,* con demencia. Mary vive sola y necesita ayuda para tomar sus medicamentos y cuidarse. A Janet a veces se siente frustrada al tratar de ayudar a su madre y llevar el control de todos los proveedores, cuidadores y servicios.

Ayuda disponible. Un administrador de casos de SCFHP visitó a Janet y Mary en casa para buscar la manera en que SCFHP podía ayudar a coordinar la atención de Mary. Con la ayuda del administrador de casos, se aumentaron las horas de los Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Supportive Services, IHSS), se contrató a un cuidador y Mary pudo ir a un centro de atención diurna

para adultos más días. El administrador de casos reconectó a Mary con su proveedor de atención primaria y le ayudó a organizar importantes citas de atención médica que, de otra manera, se habrían pasado por alto en medio del desorden. Para apoyar a Janet como cuidadora, el administrador de casos se pone en contacto con ella frecuentemente y la derivó a una organización de la comunidad para ayudarle a entender cómo se cuida a una persona con demencia.

Gabriel. Después de una lesión cerebral grave, Gabriel,* de 32 años, no podía usar las piernas y recibía atención en un centro de cuidados a largo plazo. Su salud fue mejorando y estuvo listo para volver a su casa con su familia. Pero en su silla de ruedas, no había forma de que subiera los escalones de entrada o pasara por las angostas puertas de su casa. No tenía

La diabetes y los ojos

Si tiene diabetes, quizás sus ojos corran peligro.

La mayoría de las personas con diabetes desarrollan retinopatía. Este es un problema que afecta a la parte posterior del ojo. La diabetes también puede dañar la parte frontal del ojo y el líquido del interior.

Hable con su proveedor si:

- No puede ver por las esquinas de los ojos.
- Tiene visión borrosa.
- Ve doble.
- Tiene dolor o presión en el ojo.
- Ve anillos o manchas flotantes.

Para ayudar a prevenir problemas oculares:

- Controle el azúcar en sangre y la presión arterial.
- No fume.
- Hágase un examen de la visión anual.

Fuente: National Institutes of Health

más opción que quedarse en el centro.

Un enfoque de equipo. Gabriel, su familia y su administrador de casos de SCFHP trabajaron juntos para crear un plan. Su familia construyó una rampa para que Gabriel pudiera subir los escalones de la entrada. El administrador de casos trabajó con la compañía de equipos médicos duraderos para pedir una silla de ruedas y artículos que se adecuaron a la casa de Gabriel. El administrador de casos también conectó a Gabriel y su familia con organizaciones de la comunidad y los IHSS para tener ayuda en casa. Y Gabriel se esforzó muchísimo en la terapia física para recuperar toda la fuerza que podía. Gabriel y su familia están contentísimos de que esté en casa.

*La información que identifica a las personas se modificó para preservar la privacidad.

información importante



¡Póngase en forma este verano!

¡No 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. Puede ir sin cita.
- ¡Sorteamos premios todos los meses!

Llame al **1-408-445-3400, ext. 266**, o visite **www.indianhealthcenter.org** para obtener más información

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

DIRECTIVAS ANTICIPADAS

Cuando usted no puede tomar sus propias decisiones

Usted no puede predecir todas las emergencias o enfermedades graves. Pero puede decir qué clase de atención médica quiere si alguna vez está tan enfermo o lesionado que no puede hablar.

Esto se llama directivas de atención médica anticipadas. Es un formulario legal que tiene que completar. Y se guarda en sus registros médicos. Dice qué tipo de atención quiere o no quiere. Su proveedor, familia y amigos lo necesitarán si usted no puede hablar por sí mismo.

También puede nombrar a su agente de atención médica. Esta persona dirigirá su atención médica si usted está muy enfermo

como para hacerlo solo. Él o ella tendrán los mismos derechos de miembro del plan de salud que usted. Su agente puede ser:

- Un familiar.
- Un amigo.
- Alguna otra persona de su confianza.
- Su esposo o esposa.

Obtenga más información. Visite **www.oag.ca.gov/consumers/general/adv_hc_dir** para:

- Obtener instrucciones.
- Saber más sobre las directivas de atención médica anticipadas.
- Ver formularios.

Hablamos su idioma

¿El inglés es su segundo idioma? Tenemos buenas noticias.

Puede contar con un intérprete a través del plan de salud. Así puede hablar con su médico en su primer idioma. Un familiar, un menor o un amigo no tendrán que ser su intérprete. Puede recibir este servicio gratis cuando:

- Llama al plan de salud.
- Recibe atención médica o consejos por teléfono.
- Visita a su médico.

¿Cómo puede tener un intérprete? Diga en el consultorio de su médico que quisiera uno cuando llame para programar la próxima visita. O llame a Servicios para Miembros. Podemos ayudarle a buscar un médico que:

- Tenga un intérprete en el consultorio.
- Hable su idioma.

Para obtener ayuda con este tema, llame a Servicios para Miembros al **1-800-260-2055**.



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

2015 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.
WHN31312