

salud

para triunfar

Primavera
2016



Medi-Cal/Healthy Kids



¡Visite nuestro sitio web!

Nuestro sitio web tiene muchísima información y recursos para ayudarle a obtener información sobre su plan, recibir atención y mantenerse saludable. Creamos un video para ayudarle a obtener información sobre cómo usar nuestro sitio web. ¡Visite www.scfhp.com/getting-started para ver este y otros videos!



Hablamos su idioma

¿**E**l inglés es su segundo idioma? Puede contar con un intérprete a través del plan de salud. Así puede hablar con su médico en su primer idioma. No es necesario que un familiar, un hijo o un amigo sean su intérprete.

Puede recibir este servicio gratis cuando:

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

¿Cómo puede tener un intérprete?

Diga en el consultorio médico que desea uno. Puede hacerlo cuando llame para programar su próxima visita.

O llame a Servicios para Miembros. Podemos ayudarle a buscar un médico que:

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

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

Llámenos

Servicios para Miembros

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

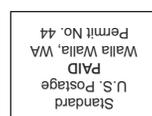
1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929

S

Información de salud y bienestar o prevención



¿Tiene presión arterial alta?

Usted no hizo planes para tener presión arterial alta. Pero puede hacer planes para controlarla.

Siga estas indicaciones:

- 1. Adopte una dieta saludable para el corazón.** Lo que usted come es realmente importante. Su plato tiene que contener muchas frutas y verduras, granos enteros (como arroz integral y pan de trigo integral en lugar de pan blanco) y frijoles.
- 2. Intente comer pescado**—como atún enlatado o sardinas por lo menos dos veces por semana.
- 3. Consuma menos sal y azúcar, carne roja y grasas saturadas, y grasas trans, como:** » Carnes con grasa. » Cerdo. » Aves con piel. » Manteca de cerdo y crema. » Mantequilla. » Queso y otros productos lácteos elaborados con leche entera o reducida en grasa (2 por ciento).

Para la mayoría de los adultos, un nivel de presión arterial saludable es menos de 120/80.

- 4. Mueva más el cuerpo.** Elija actividades que le gusten y con las que su proveedor de atención médica esté de acuerdo. Y practíquelas como mínimo 30 minutos cada día, 5 días de la semana. Para comenzar, camine 10 minutos cada día. Incluso un pequeño aumento en su movimiento diario puede marcar una gran diferencia. Y usted se sentirá mejor.

2 salud para triunfar



- 5. Alcance un peso saludable.** Los pasos 1 a 4 pueden ayudar, y también su proveedor. La próxima vez que consulte a su médico de atención primaria, pídale que le dé algunas ideas. Lo hará con mucho gusto.

- 6. Controle el estrés.** Fíjese como objetivo disfrutar de todo lo que hace. Búsquele el lado divertido a los momentos estresantes y tómese tiempo para relajarse. Comuníquese con familiares y amigos y hable con alguien si se siente triste. Y, por favor, hable con su médico si no deja de sentir estrés o si se está sintiendo más estresado o más triste que de costumbre.

- 7. Evite el humo de tabaco.** Si fuma, dejar el hábito puede ser difícil, pero su proveedor puede ayudar.

Si usted no fuma pero está con alguien que sí, pídale que fume afuera o en otra habitación. Ser fumador pasivo es tan peligroso como ser fumador activo.

- 8. Limite el consumo de alcohol.** Si le resulta difícil, dígaselo a su proveedor.

- 9. Tome su medicamento para la**

presión arterial. Para su salud y su seguridad, tómelo exactamente según las indicaciones. Si no está seguro de que está tomando un medicamento para la presión arterial, pregúnteselo a su médico.

Por último, aunque no es lo menos importante, revise su presión arterial con frecuencia. Y pídale a su proveedor más consejos para bajarla. Para la mayoría de los adultos, un nivel saludable es menos de 120/80.

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health

» ¿TIENE MEDI-CAL Y MEDICARE? Cal MediConnect combina estos beneficios en un plan con una tarjeta de identificación de miembro y un número de teléfono al cual llamar para pedir ayuda. Lea sobre la manera en que Cal MediConnect está marcando la diferencia. Visite www.scfhp.com/calmediconnect/stories.

¿Es hora de ver al médico?

6 CONSEJOS PARA AYUDARLE A PREPARARSE

Una visita a su médico puede resultarle abrumadora, especialmente si no se siente bien. Estos seis consejos le ayudarán a estar preparado para su cita.

1. Haga una lista de inquietudes y preguntas que desea hacerle a su médico. Si le cuesta recordar preguntas o no se le ocurre ninguna, pídale ayuda a un amigo, al encargado de su cuidado o a un familiar. ¡Dos cabezas piensan mejor que una!

2. Anote. Lleve información con usted. Ponga todos sus medicamentos recetados, de venta libre, vitaminas y suplementos a base de hierbas en una bolsa y llévelos con usted. Si tiene una lista de medicamentos actual u otros documentos sobre su salud, llévelos también.

3. Puede hablar sin temor. Cuénteles a su médico lo que ha pasado en su vida desde su última visita. Si ha recibido tratamiento en una sala de emergencias o de un especialista, dígaselo al médico de inmediato. Mencione cualquier cambio que haya notado en su apetito, peso, estado de ánimo, patrón de sueño o nivel de energía. También dígame al médico todos los cambios recientes en cualquier medicamento que tome o los efectos que ha tenido en usted.

4. Vaya con un familiar o amigo. Dígame con anticipación a su familiar o amigo lo que espera de su visita. Su acompañante puede recordarle lo que planificó comentar con el médico, en caso de que lo olvide. Puede tomar

notas por usted y ayudarlo a recordar lo que dijo el médico.

5. Asegúrese de poder ver y escuchar lo mejor posible. Recuerde llevar sus anteojos a su visita médica. Si tiene un aparato para escuchar mejor, asegúrese de que funcione bien y úselo. Dígame al médico y al personal si tiene problemas de la vista o el oído.

6. Si no entiende lo que le está diciendo el médico, pídale que se lo repita o que lo diga con otras palabras o de manera que usted

Ahora es más fácil encontrar un médico

Santa Clara Family Health Plan ha actualizado su sitio web para que sea más fácil buscar un médico, un hospital u otro proveedor. Visite www.scfhp.com para encontrar el médico adecuado para usted.

pueda entender. Si lleva a un amigo a su visita, también puede ayudarlo. Si su médico no habla su idioma, comuníquese con Servicios para Miembros por lo menos cinco días antes de su cita para solicitar un intérprete.



¡Usted puede ayudar a prevenir el fraude, el desperdicio y el abuso!

El fraude en la atención médica es un problema grave. Debido al fraude, la atención médica es más costosa para todos. Estas son cinco maneras en las que usted puede ayudar a prevenir el fraude, el derroche y el abuso:

1. Nunca le preste su tarjeta de identificación de miembro a otra persona.
2. Notifíquenos de inmediato si pierde o le roban su tarjeta de identificación de miembro.
3. Esté enterado de quién tiene acceso a su información.
4. Pregúnteles a sus médicos qué exámenes o procedimientos quieren que se haga y por qué.
5. Lleve un registro de todas las visitas y citas con el médico a las que vaya, a las que no vaya o que cancele.

Esto es lo que debe hacer si sospecha de un fraude o una violación a la privacidad:

Llame a la línea directa de fraudes de Santa Clara Family Health Plan al **1-408-874-1450**. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. TTY: **1-800-735-2929**. O comuníquese por correo electrónico: **ReportFraud@scfhp.com**.

También puede comunicarse con las agencias estatales y federales que se indican a continuación:



■ California Department of Health Care Services (DHCS)
Teléfono: **1-800-822-6222**

Correo electrónico:
stopmedicalfraud@dhcs.ca.gov

■ U.S. Department of Health and Human Services
Oficina del Inspector General
Teléfono: **1-800-447-8477**

TTY: **1-800-377-4950**

■ Centers for Medicare & Medicaid Services

Teléfono: **1-800-633-4227**

TTY: **1-877-486-2048**

Sitio web: **www.stopmedicarefraud.gov**

Desde el escritorio del CEO

La máxima prioridad para Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) es su salud.

SCFHP fue reconocido recientemente por el Departamento de Servicios de Atención Médica de California (California Department of Health Care Services) por nuestro compromiso con la atención médica de calidad. De todos los planes de salud administrada de Medi-Cal del mismo tamaño en California, SCFHP tiene las puntuaciones más altas en calidad. Eso significa que nuestros proveedores están trabajando arduamente para brindarle la atención médica que usted necesita, cuándo la necesite. ¡Es un honor para nosotros recibir este premio!

Si tiene sugerencias sobre cómo hacer que SCFHP funcione mejor para usted, ¡díganoslo! Nos encantaría escucharle. Puede llamar a Servicios para Miembros al **1-800-260-2055**, enviar un correo electrónico a **suggestions@scfhp.com** o escribirnos a SCFHP, 210 E. Hacienda Ave., Campbell, CA 95008.

Miembros de Medi-Cal: Necesitamos su opinión

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) está encuestando a miembros para saber con qué facilidad usted puede acceder a los servicios médicos en su idioma. Es posible que reciba una llamada telefónica de SCFHP invitándole a participar en la encuesta. Su participación es importante y nos ayuda a saber si estamos satisfaciendo sus necesidades. ¡Gracias por su ayuda!