



Salud mental

Clave para su bienestar

La salud mental es el modo en que sus pensamientos y emociones afectan su vida. ¿Cómo está su salud mental?

Algunos signos pueden señalar un problema que podría mejorar con asistencia médica, por ejemplo:

- Encontrarle poco placer a la vida o creer que no vale nada o sentirse culpable
- Llorar sin saber por qué
- Tener poca energía o ataques de ira
- Sufrir cambios en el estado de ánimo:

sentirse muy animado y luego muy deprimido

- Sentir preocupación o miedo extremo
- Ver u oír cosas que no existen

Si usted tiene síntomas como estos, dígaselo a su médico. Él o ella le ayudará a recibir cuidado para que pueda sentirse mejor. Eso podría incluir hablar con un experto en salud mental y tomar medicamentos.

Puede llamar a Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Clara para obtener más ayuda:

- Para la línea directa de suicidio y crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-800-273-8255**.

Opciones de atención médica

NUEVOS HORARIOS DE SERVICIO

El horario de atención de Medi-Cal Health Care Options (HCO) ha cambiado. El Centro de Llamadas de HCO ahora atiende de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. Para elegir o cambiar su plan Medi-Cal, llame al **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-430-7077**). Para elegir o cambiar su plan Cal MediConnect, llame al **1-844-580-7272** (TTY: **1-800-430-7077**). La llamada es gratis.

Para obtener más información, visite **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/contact-us**. El sitio web también incluye números de teléfono a los que puede llamar para comunicarse con HCO en su idioma.

- Para servicios de salud mental, disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-800-704-0900**.
 - Para servicios de abuso de sustancias, llame al **1-800-488-9919** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.
- Para obtener ayuda de emergencia, llame al **911**.

Fuentes: American Psychological Association; Mental Health America

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



¡Más hospitales! ¡Más opciones!

Nos complace anunciar que Regional Medical Center of San Jose ahora forma parte de la red de Santa Clara Family Health Plan. Esto significa que usted tiene acceso a todos los hospitales generales del condado de Santa Clara.

¿Podría ser asma?

Cómo detectar los síntomas

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que hace que las vías respiratorias se angosten y dificulta la respiración. A veces los síntomas del asma son leves y desaparecen solos. Pero otras veces los síntomas pueden empeorar. Cuando esto ocurre, podría ocasionar un ataque de asma. Es importante detectar los síntomas y obtener ayuda médica.

¿Cuáles son los signos?

Los síntomas más frecuentes del asma son, entre otros, los siguientes:

- Tos
- Silbidos al respirar
- Opresión en el pecho
- Falta de aliento

¿Cuál es la causa?

No siempre se sabe cuál es la causa. Pero hay varios elementos (conocidos como desencadenantes) que pueden hacer que aparezcan los síntomas o empeorarlos.

Entre los factores desencadenantes comunes se encuentran:

- Alérgenos, como los ácaros

del polvo, el pelaje de los animales, el moho y el polen de árboles, hierbas y flores

- Humo del cigarrillo, contaminación del aire y determinadas sustancias químicas
- Infecciones respiratorias
- Actividad física
- Estrés

Tratamiento del asma

El asma no tiene cura. Pero se puede controlar. Por ejemplo, puede evitar los desencadenantes y utilizar medicamentos.

El asma se trata con dos tipos de medicamentos:

- Medicamentos de alivio rápido (medicamentos de rescate).

Ofrecen un alivio temporal de los síntomas del asma.

- Medicamentos de control a largo plazo. Se toman a diario para controlar la inflamación de las vías respiratorias.

Es importante que use los medicamentos para el asma de manera correcta. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico.

Cuándo debe obtener ayuda

Si usted cree que tiene asma, consulte a su médico. Él o ella puede determinar si usted tiene la enfermedad y cuáles son sus desencadenantes y ayudarlo a manejar sus síntomas.

Busque asistencia médica de inmediato si:

- Tiene problemas para caminar o hablar porque le falta el aire
- Tiene los labios o las uñas de color azul
- Siente dolor en el pecho

SCFHP OFRECE PROGRAMAS DE EDUCACIÓN SOBRE EL ASMA sin costo para usted. Visite el portal para miembros de mySCFHP en www.member.scfhp.com para inscribirse. Si es miembro de Kaiser, visite www.kp.org.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute



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): ប្រមូលកិច្ចការដាក់: 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).

La anatomía del fumador

Estas son algunas formas en que el tabaco afecta al cuerpo.

Las vías respiratorias. Al fumar, los tejidos en sus pulmones se inflaman. Esto puede causar trastornos graves, como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Fumar también puede causar cáncer en:

- » Los pulmones
- » La boca
- » La garganta

Corazón y vasos sanguíneos. Fumar daña las células que recubren los vasos sanguíneos y el corazón. Además puede aumentar el riesgo de formación de coágulos que causan ataques al corazón. El daño al recubrimiento de los vasos puede hacer que se estrechen. Eso significa que no fluye suficiente sangre a:

- » Los riñones
- » El estómago
- » Los brazos, las piernas y los pies

Esto puede causar problemas como dolor y gangrena, especialmente si también tiene diabetes.

El cerebro. Los coágulos de sangre que se forman en las arterias dañadas pueden llegar al cerebro y causar un accidente cerebrovascular.

Los huesos y tendones. Fumar aumenta el riesgo de osteoporosis en hombres y mujeres. Esto es cuando los huesos se debilitan y tienen más posibilidades de romperse. Los fumadores también corren más riesgo de:

- » Lesiones por uso excesivo, como tendinitis
- » Lesiones traumáticas, como esguinces

El sistema inmunitario. En comparación con los no fumadores, los fumadores tienen menores cantidades de ciertos tipos de células que destruyen los gérmenes. Eso los hace más vulnerables a las infecciones.

Fumar también aumenta el riesgo de problemas oculares y dentales y puede causar cáncer de:

- » Páncreas
- » Los riñones
- » Cuello del útero
- » El estómago
- » Sangre (leucemia)

Las mujeres que fuman tienden a tener más problemas con el embarazo. Además, aumenta las probabilidades de que los bebés sufran de síndrome de muerte infantil súbita (SMIS), en comparación con los bebés cuyas madres no fuman.

Recursos para ayudarle a dejar de fumar

En cuanto deja de fumar, sus riesgos para la salud comienzan a disminuir. Y seguirán disminuyendo, sin importar el tiempo que haya fumado.

La Línea de Ayuda para Fumadores de California ofrece de manera gratuita orientación telefónica y materiales de autoayuda. Llame al **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)** o visite **www.nobutts.org/spanish**.

Breathe California tiene programas e instructores calificados para ayudarle a dejar de fumar. Llame al **1-408-998-5865**. Estos programas están a su disposición sin cargo.

También hay medicamentos para ayudarle a dejar de fumar. La mayoría están cubiertos por SCFHP. Pídale más información a su médico.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; American College of Radiology; American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health; National Kidney Foundation



Conserve su cobertura

CÓMO RENOVAR SU COBERTURA DE MEDI-CAL

Para conservar sus beneficios de atención médica de Medi-Cal, debe renovar su cobertura cada año.

Primero, la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Santa Clara revisa su elegibilidad para Medi-Cal con información sobre usted que ya tienen. Si el condado puede verificar toda su información, se renueva su cobertura. El

condado le envía un aviso donde le informa esto. No tiene que hacer nada más.

Si el condado no puede verificar su información, le enviará un paquete de redeterminación para obtener más información. Usted puede brindar la información solicitada al condado de las siguientes formas:

- » Por teléfono al **1-408-758-3600**
- » Por fax al **1-408-295-9248**
- » Por correo a:

Santa Clara County Social Services Agency
PO Box 11018

San Jose, CA 95103-1018

» En persona en una oficina de la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Santa Clara:

- 1867 Senter Road, San Jose, CA 95112
- 1330 W. Middlefield Road, Mountain View, CA 94043
- 379 Tomkins Court, Gilroy, CA 95020

» Visite **www.mybenefitscalwin.org**

El condado revisará su paquete completo y le enviará una carta para decirle si aún es elegible para Medi-Cal o si se necesita más información.

—Continúa en la página 4

Cómo y cuándo presentar una queja

Una queja es una reclamación sobre SCFHP, sobre un proveedor o sobre la atención médica o el tratamiento que recibió de un proveedor. Puede presentar quejas de una de las siguientes maneras:

● **Por teléfono:** Llame al Servicio al Cliente de SCFHP de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. al **1-800-260-2055**. O, si no puede escuchar o hablar bien, llame al **1-800-735-2929** o **711**. Si llama fuera de estos horarios, deje un mensaje de voz. Recibirá una respuesta el siguiente día hábil.

● **Por escrito:** Complete un formulario de queja o escriba una carta y envíelo a:

Attn: Grievance and Appeals Department

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158

● **En persona:** Visite el consultorio de su médico o SCFHP y diga que desea presentar una queja.

● **Por Internet:** Visite **www.scfhp.com**.

Cuando presente una queja, incluya detalles, especialmente la fecha del incidente. Puede presentar una queja en cualquier momento. Tomamos con seriedad todas las quejas.

Incluso puede presentar una queja sobre un médico o proveedor. Una queja sobre un médico o proveedor puede ser un problema de calidad. Los problemas de calidad se comunican al personal médico



de SCFHP. Ellos crean un plan para evitar que el problema vuelva a suceder.

El proceso

Cuando llama para presentar una queja, el proceso comienza con un Representante del Servicio al Cliente (CSR, por sus siglas en inglés) que verifica su información de contacto. En algunos casos, el CSR tratará de ayudarle a resolver el problema de inmediato. Para ciertos reclamos, se asigna un coordinador de quejas y apelaciones para que trabaje

en su caso. Es posible que le llamen para pedirle más información. El coordinador investigará su problema y luego le enviará una carta donde queda asentada su queja y cualquier medida que tomaremos para resolver el problema.

IMPORTANTE

Quienes presenten una queja están protegidos de toda posible represalia. Sepa que estas denuncias nos ayudan a mejorar la atención para todos los miembros. Queremos ser el mejor plan de salud posible.

Su cobertura

—Continúa de la página 3

Si no proporciona la información a tiempo, perderá su cobertura de Medi-Cal. Le enviarán un aviso y tendrá 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 de Santa Clara en un plazo de 10 días. Se revisará el cambio y se le informará si aún es elegible para Medi-Cal.

¿CÓMO NOS CALIFICARÍA? Es posible que reciba una llamada telefónica de Health Services Advisory Group que le invita a participar en una encuesta sobre Santa Clara Family Health Plan. Queremos ser el mejor plan de salud posible. Su opinión es importante y nos ayudará a identificar áreas en las que podemos mejorar. ¡Gracias por su ayuda!

SALUD PARA TRIUNFAR

Medi-Cal/Healthy Kids HMO

PRIMAVERA 2019

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

50261S

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.