

DIABETES

Todo sobre la prueba de HbA1C

Si tiene diabetes, es posible que su médico le pida que se realice un análisis de sangre A1C. ¿De qué se trata todo esto? ¿Y por qué la necesita?

Una prueba de A1C les ayuda a usted y a su médico asesorar cómo está funcionando el tratamiento. Ese conocimiento puede ayudarle a mantenerse más saludable.

Cuando se haga la prueba diariamente del nivel de glucosa sanguínea el resultado lo sabrá de inmediato. Eso es muy importante. Pero hacerse la prueba de A1C, refleja el nivel promedio de glucosa en su sangre durante los últimos dos o tres meses. Mantenga su bienestar con un buen estado de salud.

El médico puede decirle cuál debería ser su objetivo de A1C y con qué frecuencia se debe realizarse la prueba. Para la mayoría de las



personas con diabetes es que esté por debajo de 7%.

Mantener los niveles promedio dentro del objetivo puede reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes. Si su nivel de glucosa en su

sangre es demasiado alto o demasiado bajo, pregúntele a su médico qué pasos debe seguir para corregirlo.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Llámenos

Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes

1-877-723-4795

TTY/TDD

1-800-735-2929 o al 711

MS

Información de salud y bienestar o prevención

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



Gestión de Usos de Santa Clara Family Health Plan distribuye una declaración afirmativa con respecto a los incentivos financieros. Visite www.bitly.com/scfhpaaffirmativestatement obtener más información. Si quiere recibir la declaración por correo, llame al Servicio al Cliente.

Noticias y actualizaciones para miembros

Conozca sus derechos

Cuando usted es miembro de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), tiene ciertos derechos y responsabilidades. Los derechos son lo que usted puede esperar recibir, incluyendo el tratamiento y la información que necesita. Las responsabilidades son lo que esperamos que haga como miembro del plan.

Visite nuestro sitio web en www.bit.ly/scfhpmemberrights para obtener información sobre sus derechos y responsabilidades. Si quiere recibir una copia por correo, llame al Servicio al Cliente.

Nuevas tecnologías

Analizamos los nuevos servicios que se deben proporcionar como parte de sus beneficios cubiertos.

Realizamos estudios para asegurarnos que nuestros nuevos servicios estén al tanto y seguros. Visite www.bitly.com/scfhnewservices para leer más sobre cómo evaluamos las nuevas tecnologías.

Mejora de calidad: Conozca los detalles

Cada año, Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) publica los detalles de su programa de mejora de calidad en su sitio web. Visite www.scfhp.com/for-members/quality-improvement para descargar una copia de los detalles del programa. Puede enterarse de cómo SCFHP detecta áreas que necesitan mejoras y cómo las aborda. Llame al Servicio al Cliente si desea recibir una copia por correo.

¡Nuevo! Portal para miembros mySCFHP

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 su proveedor de atención primaria (PCP)
- Solicitar un cambio de PCP

¡Y usar el Centro de Bienestar en línea! El Centro está a su disposición gracias a Optum. Este cuenta con una biblioteca de recursos de salud disponibles en todo momento. También puede ayudarle a crear un plan personal para llevar un registro de su salud y mejorarla. Sin embargo, no reemplaza la atención del médico. Visite www.member.scfhp.com para comenzar.

ORGANIZACIÓN DE MEJORA DE CALIDAD

Actualización importante

La organización estatal para la mejora de calidad, llamada Livanta Beneficiary and Family Centered Care (BFCC) Quality Improvement Organization (QIO), tiene una nueva dirección postal. Si necesita

ponerse en contacto con Livanta BFCC-QIO, escriba a:

- ▶ Livanta BFCC-QIO Program
10820 Guilford Road, Suite 202
Annapolis Junction, MD 20701

Livanta BFCC-QIO es un grupo de médicos y otros profesionales del cuidado de la salud que ayudan a mejorar la calidad de la atención para personas con Medicare. Livanta no tiene relación con nuestro plan. Para obtener más información, consulte el Manual del miembro de SCFHP.



¿Ha pasado más de un año desde su última visita al médico?

Es importante que vea a su médico todos los años. Los controles anuales le dan a su médico la oportunidad de ver cómo está su salud. SCFHP cubre estas visitas. Llame a su médico hoy mismo para programar una cita.

Los miembros nuevos deben completar una evaluación inicial de salud

¿Es usted un miembro nuevo? Es importante que vaya a su médico dentro de los primeros 60 días desde su inscripción en Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Si el médico es nuevo para usted, esto le ayudará a conocerse. SCFHP cubre esta visita a ningún costo.

Cuando vaya al médico, les realizará un examen físico. Su médico también puede pedirle que responda una encuesta

sobre su salud y estilo de vida actual y el historial médico de su familia. Esto se denomina evaluación inicial de salud. Puede tener la opción de vacunarse contra la gripe (según el momento del año) y aplicarse otras vacunas para estar protegido si las necesita. El médico también puede recomendarle otros exámenes de salud para ayudar a prevenir o controlar cualquier enfermedad.



¿Necesita un médico nuevo?

Si necesita un médico nuevo, usted puede:

- ▶ Utilizar la herramienta de búsqueda de proveedores "Find-a-Doctor" en nuestro sitio web en www.scfhp.com para encontrar un médico nuevo.
- ▶ Iniciar sesión en el portal para

miembros mySCFHP en www.member.scfhp.com para enviar una solicitud de cambio de médico.

- ▶ O llamar al Servicio al Cliente de SCFHP al **1-877-723-4795**.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, visite www.scfhp.com/mtm.

¿Necesita ayuda para administrar sus medicamentos?

Formas de mejorar la salud

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tiene un programa llamado Manejo de Terapia de Medicamentos (MTM, por sus siglas en inglés) que les ayuda a usted y a su proveedor a administrar sus medicamentos. SCFHP trabaja con SinfoníaRx para revisar sus medicamentos y afecciones médicas a fin de encontrar formas de mejorar su salud.

SinfoníaRx tiene farmacéuticos listos para hablar

con usted sobre sus medicamentos. Los miembros que califiquen para el programa MTM recibirán una carta de SinfoníaRx con más información. Usted puede calificar si:

- Tiene al menos dos de las enfermedades crónicas seleccionadas
- Toma al menos siete medicamentos de mantenimiento diferentes
- Tiene costos de medicamentos de al menos \$4,044 hasta este momento del año

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.

- ✓ ¡Vacúnese!
 - ✓ No espere.
 - ✓ No lo dude.
- La vacuna de la gripe tarda **2 SEMANAS** en ser totalmente eficaz.

Vacúnese 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.

VIDA SALUDABLE

Cal MediConnect Plan
(Plan de Medicare-Medicaid)

OTOÑO 2019

La información de VIDA SALUDABLE 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.

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

H7890_14138S Accepted

El Plan Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medi-Cal para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY/TDD: **1-800-735-2929** or 711



La discriminación es en contra de la ley

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SCFHP no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SCFHP:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes capacitados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, puede comunicarse con Servicio al cliente llamando al 1-877-723-4795, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711.

Si considera que SCFHP no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a la siguiente persona:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Teléfono: 1-877-723-4795
TTY/TDD: 1-800-735-2929 o 711
Fax: 1-408-874-1962
Correo electrónico: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Puede presentar el reclamo en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, un representante de Servicio al cliente está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Teléfono: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak another language, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

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 1-877-723-4795 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

한국어 (Korean): 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ խոսելով հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس هستند. از طریق شماره 1-877-723-4795 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

日本語 (Japanese): 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス(1-877-723-4795)までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

العربية(Arabic): ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م. مستخدمى الهاتف النصي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបាន ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊັນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.