



¡Es el aniversario de plata de SCFHP!

Gracias por hacer esto posible

¡Santa Clara Family Health Plan celebra el 25.º aniversario! Durante 25 años, hemos trabajado para ampliar nuestra visión sobre la salud para todos. Con un compromiso sólido con la integridad, un servicio sobresaliente y el apoyo a nuestra comunidad, SCFHP ha crecido

para atender a más de 300,000 personas en el Condado de Santa Clara. Estamos agradecidos por la oportunidad de ampliar el acceso al cuidado de la salud a nuestros vecinos y comunidades y esperamos poder prestarle servicios en el futuro.

Visítenos en 

 Instagram (@scfhp) y

 Facebook
(www.facebook.com/scfhp)

para conocer las noticias y los eventos sobre la celebración de este hito en los próximos meses.

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: 711



MS

Información de salud y bienestar o prevención

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

PRESENTAMOS EL PLAN SCFHP DUALCONNECT (HMO D-SNP)

Cambiamos el nombre de nuestro plan, pero no sus beneficios.

Nos complace presentar nuestro nuevo plan de necesidades especiales para personas que cumplen con los requisitos de Medi-Cal y Medicare, llamado **Santa Clara Family Health Plan DualConnect (HMO D-SNP)**. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) DualConnect para personas con Medicare y Medi-Cal completo reemplazará su plan SCFHP Cal MediConnect a partir del **1 de enero de 2023**.

¿Qué debe hacer?

¡Absolutamente nada!

Su transición a SCFHP DualConnect será automática. No tiene que hacer nada. Forma parte de nuestro plan de facilitar su cuidado de la salud.



SCFHP seguirá coordinando todos sus servicios de Medicare y Medi-Cal con una tarjeta de membresía, un médico de atención primaria y un número de teléfono para pedir ayuda. No habrá ninguna brecha en sus beneficios de medicamentos de venta con receta de Medi-Cal, Medicare y Medicare Parte D.

Seguirá recibiendo los mismos beneficios, servicios y ventajas para el cuidado de la salud. Además, disfrutará de los siguientes beneficios:

- Copago de \$0 por medicamentos de venta con receta
- Hasta \$135 por artículos de venta libre (over-the-counter, OTC) cada tres meses
- \$0 por la membresía de acondicionamiento físico en el YMCA de Silicon Valley

Seguirá teniendo un coordinador de cuidados personal que lo ayudará

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, llame al **1-877-723-4795** (TTY: 711) de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana. También puede revisar su **Aviso anual de cambios**, que se le envió por correo en septiembre. Este y otros materiales para los miembros, como la *Evidencia de Cobertura*, están disponibles en línea en www.scfhp.com/dualconnect.

a programar citas, recibir cuidados y crear un plan de atención individualizado para alcanzar sus objetivos de cuidado de la salud.

Para ayudarle a obtener más información sobre SCFHP DualConnect, lo invitamos a una clase de bienvenida para miembros. Las clases serán a principios de diciembre en el Centro de Recursos de la Comunidad (CRC) Blanca Alvarado de SCFHP, en el este de San José. Consulte el calendario mensual de eventos del CRC en www.crc.scfhp.com para obtener más detalles.

¡SCFHP Cal MediConnect es un plan de salud acreditado por el NCQA!



Santa Clara Family Health Plan ha obtenido la acreditación del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (NCQA) por cumplir con sus estándares. El NCQA considera para su

calificación, entre otras cosas, el acceso a la atención y la calidad. Verá el sello del NCQA en sus materiales para los miembros como recordatorio de nuestro compromiso con usted.

Para obtener más información, visite www.ncqa.org.

10 consejos para una alimentación más saludable

Si se siente confundido por llevar una dieta saludable, a continuación, les indicamos algunos consejos para comenzar. Intente implementar uno o dos de estos cambios a la vez.

COMER



1 Coma muchas frutas y verduras.



2 Elija más cereales integrales.



3 Intente comer con más frecuencia proteínas de vegetales, como frijoles.



4 Elija carnes magras sin procesar.



5 Incluya pescado (no frito) habitualmente en su menú.



CAMBIAR



6 Cambie a leche por una con bajo o cero contenido de grasa.



7 Utilice aceites más saludables, como el aceite de oliva, para cocinar.



LIMITAR



8 Limite los dulces y las bebidas azucaradas.



9 Reduzca la sal y el sodio.



10 Coma menos alimentos procesados.



Encontrar un equilibrio entre alimentos y nutrición

Mantener un peso saludable no significa tener que comer menos. Comer más frutas y verduras, además de cereales integrales, carnes magras y frutos secos, es una manera saludable de perder o mantener el peso. Asimismo, las dietas ricas en frutas y verduras pueden reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Una rutina de alimentación saludable puede mejorar su salud y facilitar la alimentación.

 **PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN** sobre alimentación saludable y control del peso, visite www.bit.ly/SCFHP-StayHealthy.





Conozca sus derechos

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

Visite nuestro sitio web en www.bitly.com/CMC_MemberRights para conocer sus derechos y responsabilidades. Si quiere recibir una copia por correo, llame a Servicio al Cliente al número **1-877-723-4795** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Analizamos los nuevos servicios que se deben proporcionar como parte de sus beneficios cubiertos. Revisamos los estudios para asegurarnos de que la seguridad de los nuevos servicios esté probada. Visite www.bitly.com/CMC_NewTechnology para leer más sobre cómo evaluamos las nuevas tecnologías.

GESTIÓN DE USOS DE SCFHP distribuye una declaración afirmativa sobre los incentivos financieros. Visite www.bitly.com/CMC_UMS para obtener más información. Si quiere recibir la declaración por correo, llame a Servicio al Cliente.



Diseñe un plan para prevenir la gripe y la neumonía

La neumonía es una infección en uno o ambos pulmones, que causa inflamación y acumulación de líquido. Puede causar problemas con el intercambio de oxígeno. La influenza (gripe) es una causa frecuente de neumonía. Es por eso que prevenir la gripe es una buena manera de reducir el riesgo de neumonía.

PREPÁRESE PARA SU PROTECCIÓN

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan las inyecciones contra la gripe para todas las personas a partir de los 6 meses de edad. Las inyecciones contra la gripe son importantes especialmente para las personas con riesgo muy alto de enfermarse gravemente, incluidas las siguientes:

- ▶ Personas de 65 años y mayores
- ▶ Personas con ciertas afecciones crónicas, como asma, diabetes o enfermedades cardíacas
- ▶ Mujeres embarazadas
- ▶ Personas con discapacidades, especialmente aquellas que afectan al funcionamiento de los músculos o los pulmones o que dificultan toser o tragar

Llame a su médico para aplicarse la inyección contra la gripe.

La discriminación es ilegal. El Plan de Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan de Medicare-Medicaid) (Plan de Cal MediConnect de SCFHP) cumple las leyes federales y estatales de derechos civiles. El Plan de Cal MediConnect de SCFHP no discrimina, no excluye ni trata a las personas ilegalmente de manera diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad física o mental, estado médico, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

El Plan de Cal MediConnect de SCFHP presta:

- Apoyo y servicios gratis a personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor, como:
 - o intérpretes calificados de lenguaje de señas;
 - o información por escrito en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- Servicios de idioma gratis a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:
 - o intérpretes calificados;
 - o información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el Plan de Cal MediConnect de SCFHP de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., llamando al 1-877-723-4795. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al 711. Si lo pide, este documento puede estar disponible en braille, letra grande, casete de audio o en formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

**Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158
1-877-723-4795 (TTY: 711)**

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si cree que el Plan de Cal MediConnect de SCFHP no le ha prestado estos servicios o lo ha discriminado ilegalmente de otra manera por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad física o mental, estado médico, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el Departamento de Quejas y Apelaciones del Plan de Cal MediConnect de SCFHP. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con el Plan de Cal MediConnect de SCFHP de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., llamando al 1-877-723-4795. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al 711.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta y envíela a:

**Attn: Grievance and Appeals Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119**

- En persona: Vaya al consultorio de su médico o al Plan de Cal MediConnect de SCFHP y diga que quiere presentar una queja.
 - De forma electrónica: Visite el sitio web del Plan de Cal MediConnect de SCFHP en www.scfhp.com.
-

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA (DHCS) DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica (DHCS) de California por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711 (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones)**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Los formularios de quejas están disponibles en http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- De forma electrónica: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS (DHHS) DE LOS EE. UU.

Si cree que lo han discriminado por su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por teléfono, por escrito o de manera electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades para oír o hablar, llame al **1-800-537-7697 (TTY/TDD)**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja 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>.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, hay servicios de ayuda de idiomas gratis disponibles para usted. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. La llamada es gratis.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi đến Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795 (TTY: 711), từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Cuộc gọi là miễn phí.

中文 (Chinese): 注意: 如果您说中文, 您可申请免费语言援助服务。请于星期一至星期五早上 8 点至晚上 8 点致电 1-877-723-4795 (TTY 用户请致电 711) 与客户服务部联系。本电话免费。

Tagalog (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyong tulong sa wika na walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Mamimili sa 1-877-723-4795 (TTY: 711), Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 8 p.m. Ang pagtawag ay libre.

한국어(Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일 오전 8 시부터 저녁 8 시까지 1-877-723-4795 (TTY: 711)번으로 고객 서비스부에 연락해 주십시오. 통화는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian). ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե խոսում եք հայերեն, սպա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք հաճախորդների սպասարկման կենտրոն հետևյալ հեռախոսահամարով՝ 1-877-723-4795 (TTY. 711), երկուշաբթիից ուրբաթ՝ ժ. 8:00 - 20:00: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Позвоните в Службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 (телетайп: 711), с понедельника по пятницу, с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.

فارسی (Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک‌زبانی به‌صورت رایگان در دسترس شما قرار دارد. روزهای دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح الی 8 شب، با واحد خدمات مشتریان به شماره 1-877-723-4795 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس با این شماره رایگان است.

日本語 (Japanese): ご注意: 日本語を話される場合、無料の言語支援サービスをご利用いただけます。カスタマーサービス 1-877-723-4795 (TTY: 711) までお電話下さい。サービス時間帯は月曜日から金曜日の午前 8 時から午後 8 時までです。通話は無料です。

Ntawv Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog hais tias koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntawm tus xov tooj 1-877-723-4795 (TTY: 711), hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-877-723-4795 (TTY: 711) 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤੀਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

:العربية (Arabic)

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية المجانية متاحة لك. الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795 (الهاتف النصي لضعاف السمع (TTY: 711) من الاثنين إلى الجمعة، من 8 صباحًا إلى 8 مساءً. الاتصال مجاني.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी, भाषा बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 (TTY: 711) पर, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8:00 से शाम 8:00 बजे तक कॉल करें यह कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการความช่วยเหลือทางด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าได้ที่ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ได้ในวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการโทร

ខ្មែរ (Khmer): ជូនចំពោះ: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាសេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ទូរស័ព្ទមកផ្នែកសេវាកម្មអតិថិជនតាមលេខ 1-877-723-4795 (TTY: 711) ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសុក្រម៉ោង 8 ព្រឹក។ ដល់ម៉ោង 8 យប់ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ໂປດຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ສໍາລັບທ່ານ. ໂທຫາສູນບໍລິການລູກຄ້າໄດ້ທີ່ເບີ 1-877-723-4795 (TTY: 711), ວັນຈັນ ຫາ ວັນສຸກ ເວລາ 8 ໂມງເຊົ້າ ຫາ 8 ໂມງແລງ. ໂທຟຣີ.

Mien (Mien): JANGX LONGX: Beiv taux meih benx gorngv ang gitv waac nyei mienh nor, duqv mbenc maaih nzie weih gong tengx wang-henh faan waac bun muangx maiv zuqc cuotv nyaanh, mbenc nzoih liouh bun meih longc. Douc waac daaih lorx taux nzie weih zipv kaeqv gorn zangc yiem njiec naaiv 1-877-723-4795 (TTY: 711), yiem naaiv liv baaiz yietv mingh taux liv baaiz hmz bouc dauh, yiem 8 diemv lungn ndorm ziagh hoc mingh 8 diemv lungn muonz. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc maiv zuqc cuotv nyaanh oc.

Українська (Ukrainian): УВАГА: Якщо ви розмовляєте англійською мовою, ви можете безкоштовно скористатися доступними послугами перекладача. Телефонуйте до служби підтримки клієнтів за номером 1-877-723-4795 (телефонний пристрій із текстовим вводом [Teletype TTY]: 711), понеділок-п'ятниця, з 8:00 до 20:00. Дзвінок безкоштовний.

Revise su A1C, un factor de riesgo importante para la diabetes

Su A1C no es solo un montón de números y letras: Es un número importante si corre el riesgo de tener diabetes.

¿Qué es la prueba de A1C?

La prueba de A1C también se denomina prueba de hemoglobina A1C o HbA1c. La prueba de A1C mide el porcentaje de glóbulos rojos que tienen azúcar adherida a la hemoglobina. Todos tenemos algo de azúcar adherida, pero las personas con niveles altos de azúcar en sangre tienen más.

Los niveles de A1C suelen expresarse en porcentajes. Un nivel normal de A1C es menor al 5.7 %. El rango de prediabetes oscila entre el 5.7 % y el 6.4 % y la diabetes tiene un nivel de A1C superior al 6.5 %.

¿Quién debería hacerse una prueba de A1C y cuándo?

Se debe hacer una prueba de A1C si tiene más de 45 años, si tiene sobrepeso o si tiene prediabetes o diabetes tipo 2. El objetivo de A1C para la mayoría de las personas con diabetes es de 7 o menor. Hable con el médico para establecer su propio objetivo de A1C.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Reduzca su colesterol con el tratamiento con estatinas

El colesterol alto no tiene que controlar su vida. Gracias a los nuevos avances en investigaciones sobre el colesterol, el tratamiento con estatinas puede ayudarlo a reducir el colesterol y prevenir enfermedades cardíacas.

Un medicamento recetado que puede reducir la producción de colesterol malo en el hígado es la estatina. Dado que el hígado tendrá menos colesterol, el organismo obtendrá una parte de la sangre. Como resultado, se reducirá

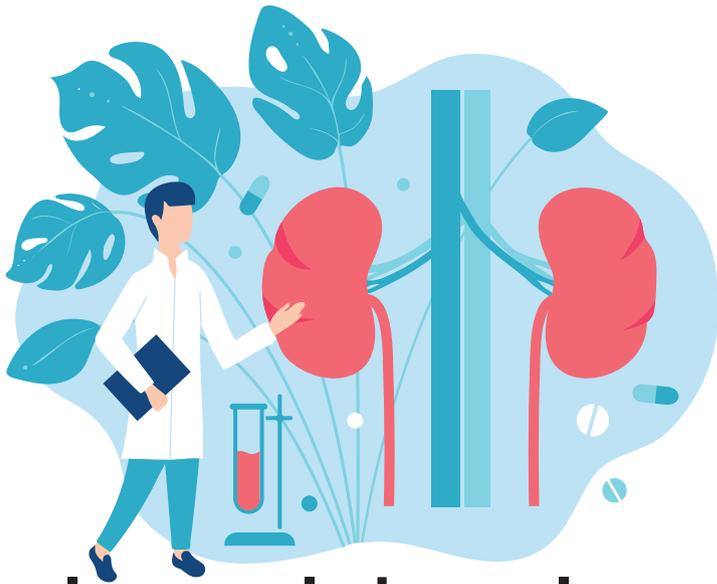
el colesterol general.

MITO: No necesito estatinas ni otros medicamentos para el colesterol. Puedo controlar mi colesterol con dieta y ejercicio.

REALIDAD: Muchas personas pueden elegir alimentos saludables y hacer ejercicio suficiente para alcanzar niveles buenos de colesterol. Pero las personas con diabetes y presión arterial alta pueden necesitar estatinas para reducir sus

niveles de colesterol.

Hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre las mejores opciones para controlar el colesterol. Averigüe si el tratamiento con estatinas es adecuado para usted. Para obtener más información, visite la página de información sobre mitos y realidades del colesterol de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm.



Controle su salud renal

¿Sus riñones están sanos? Sin un examen de salud adecuado, es difícil saberlo. A medida que envejece, debe comenzar a prestar atención a los riñones y hacer controles para detectar enfermedades renales.

Tiene dos riñones, ubicados a ambos lados de la columna vertebral, justo debajo de la caja torácica. Es importante mantenerlos sanos, ya que filtran las sustancias no deseadas de la sangre.

Según la Mayo Clinic, los siguientes son algunos de los factores de riesgo de enfermedad renal:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Enfermedad del corazón
- Fumar
- Obesidad
- Antecedentes familiares de enfermedad renal
- Estructura renal anormal
- Edad avanzada
- Uso frecuente de medicamentos que pueden dañar los riñones

¿Cómo puede prevenir las enfermedades renales? Comience

con medidas para tener una vida más saludable, como las siguientes:

- Controle su presión arterial y su nivel de azúcar en sangre.
- Lleve una alimentación más saludable: frutas y verduras frescas, cereales integrales, pescados, carne magra y frutos secos.
- Evite la carne roja, ya que muchas de ellas tienen un alto contenido de grasa.
- Manténgase activo: asegúrese de hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días. Puede hacer cualquier actividad, desde caminar hasta andar en bicicleta o hacer tareas domésticas.

Para mantener controlados los riñones, consulte a su proveedor de cuidados de la salud para realizarse un análisis de sangre para verificar la tasa de filtración glomerular estimada (GFR) y un análisis de orina para verificar la relación albúmina-creatinina (ACR). Hable con su médico sobre la prevención de la enfermedad renal y hágase las pruebas.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Hágase pruebas de detección de cáncer colorrectal



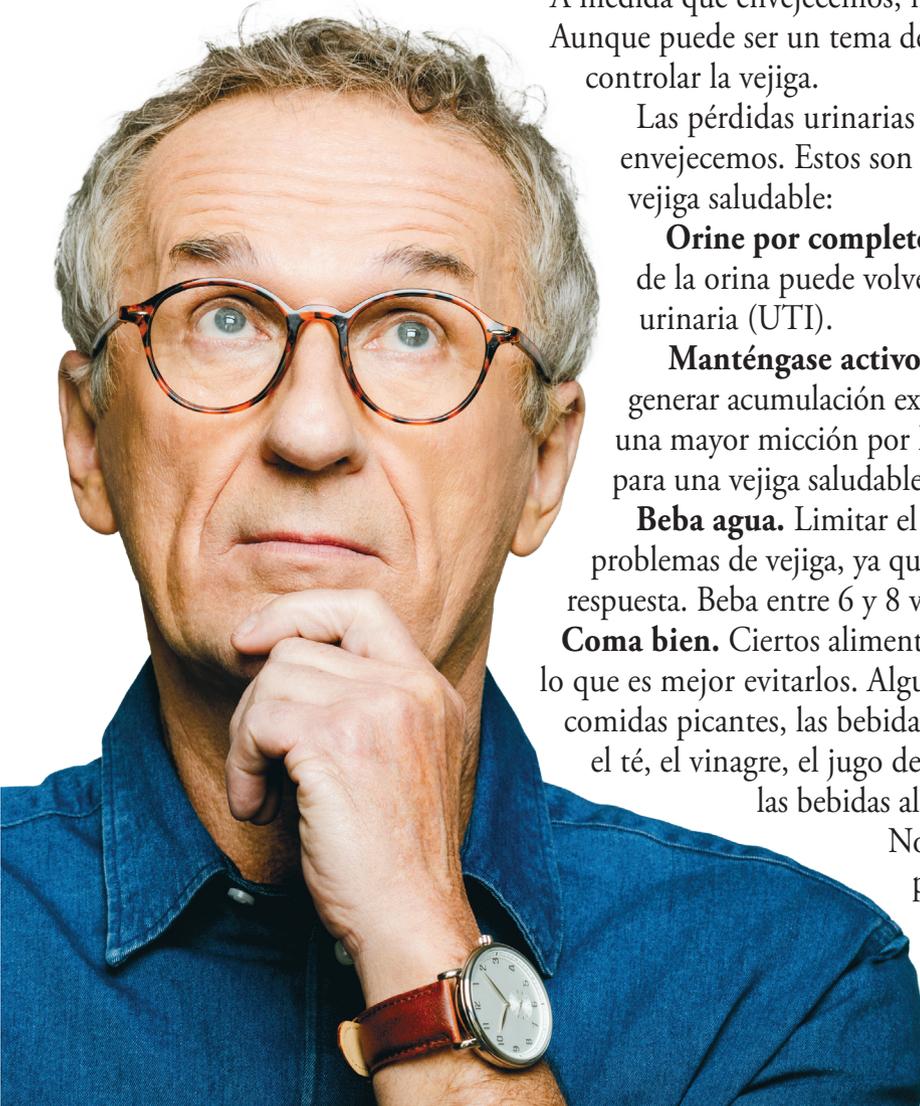
Hacerse una prueba de detección de cáncer colorrectal es una decisión inteligente.

El cáncer colorrectal es una enfermedad que aumenta el crecimiento de las células en el colon o el recto. Este crecimiento celular es mayor que lo habitual, lo que lo hace anormal y alarmante. Detectar el cáncer a tiempo puede hacer que sea más fácil de tratar. El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) recomienda que los adultos de 45 a 75 años se realicen pruebas de detección de cáncer colorrectal. Existen varias opciones de detección, entre ellas:

- › Exámenes coprológicos (prueba de sangre oculta en materia fecal [FOBT] o prueba inmunoquímica fecal [FIT])
- › Sigmoidoscopia flexible
- › Colonoscopia
- › Colonografía por tomografía computada (colonoscopia virtual)

Los exámenes de detección están cubiertos y no tienen costo para los miembros del Santa Clara Family Health Plan. Hable con el médico sobre qué prueba es la mejor para usted y con qué frecuencia debería hacérsela.

No ignore sus problemas de vejiga



A medida que envejecemos, nuestros cuerpos no son los mismos de antes. Aunque puede ser un tema delicado, hay que tratar los problemas para controlar la vejiga.

Las pérdidas urinarias se vuelven más comunes a medida que envejecemos. Estos son algunos consejos útiles para mantener la vejiga saludable:

Orine por completo. Si se detiene demasiado pronto, parte de la orina puede volver a la vejiga y esto causaría una infección urinaria (UTI).

Manténgase activo. Poca actividad física durante el día puede generar acumulación excesiva de líquido en las piernas, lo que provoca una mayor micción por la noche. Mantenga las piernas en movimiento para una vejiga saludable.

Beba agua. Limitar el consumo de líquidos podría empeorar los problemas de vejiga, ya que la vejiga puede reducir su capacidad de respuesta. Beba entre 6 y 8 vasos de agua cada día.

Coma bien. Ciertos alimentos y sustancias pueden irritar la vejiga, por lo que es mejor evitarlos. Algunos de esos alimentos son el tabaco, las comidas picantes, las bebidas con caféina y carbonatadas, el chocolate, el té, el vinagre, el jugo de naranja, los alimentos a base de tomate y las bebidas alcohólicas.

No se sienta avergonzado por hablar de los problemas relacionados con el control de la vejiga. Llame a su médico si tiene problemas de vejiga para analizar sus opciones de tratamiento.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

¿Necesita que lo lleven? Podemos ayudarle

Si necesita que lo lleven a su cita médica, comuníquese con anticipación con el Servicio al Cliente para programar el transporte. Haga su pedido:

- ▶ Tres días antes de su cita para transporte no médico
- ▶ Cinco días antes de su cita para transporte médico en casos que

no sean de emergencia

El Servicio al Cliente de Santa Clara Family Health Plan seguirá ayudando con las solicitudes de transporte por COVID-19 a las citas médicas a medida que se reciban.

Para pedir un traslado, inicie sesión en el portal para miembros de mySCFHP

en www.member.scfhp.com

o llame al Servicio al Cliente al **1-877-723-4795** (TTY: 711) de lunes a viernes, de 8 am. a 8 p.m.

Para obtener más información, visite www.scfhp.com/for-members/transportation-services.

¿Está envejeciendo?

No tiene que abandonar su rutina diaria

Los grupos de personas mayores y ancianos tienen mayor riesgo de padecer muchas enfermedades, pero una de las dificultades más conocidas es la relacionada con las actividades de la vida diaria (ADL).

Las dificultades relacionadas con las ADL pueden impedirle llevar la vida activa que tenía antes. Pero no debería tener que abandonar tan rápido todo lo que disfruta hacer. Con los servicios médicos administrados temprano, usted puede llevar una vida maravillosa, incluso cuando su cuerpo está envejeciendo.

Su médico o fisioterapeuta pueden realizar una evaluación funcional para ver si necesita ayuda adicional. Durante una evaluación funcional, evaluarán lo siguiente:

- **Movimiento.** ¿Puede moverse de una posición a otra y caminar por su cuenta?
- **Alimentación.** ¿Puede alimentarse solo?
- **Vestimenta.** ¿Puede seleccionar ropa adecuada y vestirse?
- **Higiene personal.** ¿Puede bañarse, acicalarse, mantener la higiene bucal, y cuidar sus uñas y cabello?
- **Continencia.** ¿Puede controlar la función vesical e intestinal?
- **Uso del baño.** ¿Puede ir y venir del baño, y limpiarse?

Llame a su administrador de casos de Santa Clara Family Health Plan para obtener ayuda para programar las evaluaciones adecuadas. Los administradores de casos también pueden ayudarlo con el equipo y el apoyo para la persona encargada de su cuidado, para que pueda tener tranquilidad y disfrutar de la vida.



Llame de manera gratuita a **ADMINISTRACIÓN DE CASOS DE SCFHP AL 1-877-590-8999**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m. Nos comunicaremos con usted en un plazo de cinco días hábiles.

VIDA SALUDABLE

Cal MediConnect Plan
(Plan de Medicare-Medicaid)

OTOÑO 2022

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

H7890_17078S Accepted

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.

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.

Para obtener información sobre el Plan Cal MediConnect de SCFHP y otras opciones de Cal MediConnect para la atención médica, llame al Departamento de Servicios de Atención Médica al **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-735-2922**) o visite **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov**.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

PO Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY: 711