



CenCal Health sirve a los condados de Santa Bárbara y San Luis Obispo proporcionando cobertura de salud para los programas Health Initiative, Healthy Families, Healthy Kids, Access for Infants and Mothers y In-Home Supportive Services.

Lávese las manos para eliminar los gérmenes

Es importante vacunarse contra la gripe (flu) en esta época del año. Pero lavarse las manos es otra forma de reducir el riesgo de contraer una infección. Esto también es importante cuando usted—o su niño—tiene asma, porque los resfríos y la gripe pueden desencadenar ataques de asma. Haga esta prueba de verdadero o falso.

1. Nada es mejor que el agua y el jabón para lavarse las manos. V F

2. Los desinfectantes (santizadores) de mano a base de alcohol pueden reducir su riesgo de infección. V F

3. Usted se debe frotar las manos al menos durante 10 segundos siempre que se lave las manos. V F

Respuestas

1. Verdadero. Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los gérmenes. Recuerde hacerlo con frecuencia, especialmente



antes de comer y después de haber estado en la tienda u otros lugares públicos.

2. Verdadero. Lavarse con agua y jabón es la mejor opción. Pero si no se puede lavar las manos, también puede utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60 por ciento de alcohol. Las personas que usan desinfectante de mano a base de alcohol tienen menos probabilidades de enfermarse que las que no lo usan.

3. Falso. Lávese las manos al menos durante 20 segundos. Frótese las manos y tálleselas bien. No olvide lavar la parte posterior de las manos, entre sus dedos y debajo de las uñas.

¡RECORDATORIO DE LA VACUNA CONTRA LA GRIPE! Todos los adultos y niños de seis meses o más deben vacunarse anualmente contra la gripe (flu). Hable con su médico.

Preguntas y respuestas

P: ¿Qué debo hacer si recibo una factura?

A: Normalmente, usted no debe recibir ninguna factura por servicios médicos cubiertos. Si llegara a recibir una factura, podría deberse a que el proveedor no sabe que usted tiene seguro de salud. **Por esto es tan importante que muestre su tarjeta de identificación (ID) de CenCal Health Plan siempre que reciba servicios.**

Cuando reciba una factura, llame de inmediato al número telefónico que aparece en la factura y proporciónesles la información que aparece en su tarjeta de identificación. Si usted recibió servicios en un hospital, podría recibir facturas de varios proveedores, como el médico de la sala de emergencia, radiólogos, laboratorio o ambulancia. Podría tener que llamar a cada oficina de facturación y asegurarse de que tienen la información acerca de su seguro.

Tan pronto reciba una factura, por favor llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros, si tiene preguntas o necesita ayuda, al 1-877-814-1861.

Nuestro informe de la calidad para 2011

Cada año, CenCal Health evalúa cuántos de nuestros miembros han recibido ciertos servicios importantes para una atención de calidad. Esto nos ayuda a saber cuán efectivos somos como su plan de servicios médicos administrados.

Usted puede ver nuestro informe de 2011 en la página de Internet de CenCal Health: www.cencalhealth.org/

[ensuring_quality/hedis/HedisWebSeal.pdf](#) o solicite una copia llamando al **1-800-421-2560, extensión 1049.**

Para una lista de servicios recomendados que usted podría necesitar, vea nuestras Guías Preventivas para la Salud tanto para niños como para adultos, en esta edición en las páginas 5 y 6.



Ayude a detener el fraude

El fraude en el cuidado de la salud es el uso deshonesto de los servicios de los planes de salud. Tanto los proveedores como los miembros del plan de salud podrían hacer cosas que se consideran fraude.

Estos son algunos ejemplos:

- Un médico o una clínica facturan por servicios que no se realizaron.
- Alguien usa una tarjeta de identificación de CenCal Health que no le pertenece para obtener servicios de salud.
- Los miembros venden sus

medicamentos pagados por CenCal Health en lugar de usarlos.

El fraude es algo indebido y puede aumentar los costos del cuidado de la salud para todos nosotros. Pero usted puede ayudar. Si usted considera que alguien es deshonesto con los servicios del plan de salud, por favor infórmenos. La llamada es gratis y confidencial. Llame a nuestra Línea Directa contra el Fraude al 1-800-421-2560, extensión 3012.



Cómo seleccionar el asiento de seguridad para el auto para su niño

Todos los años, accidentes automovilísticos ocasionan la muerte de más niños que cualquier otro tipo de lesión. Para proteger a sus niños, siga estas guías para seleccionar el asiento de seguridad para el auto para su niño.

Asientos orientados hacia atrás

Los bebés deben viajar en auto en un asiento orientado hacia atrás, al menos hasta que hayan cumplido 2 años de edad o alcanzado la estatura y el peso indicados en el asiento de seguridad.

Asientos orientados hacia adelante para niños pequeños

Los niños mayores de 2 años de edad y que pesen más de 20 libras deben viajar en un asiento convertible orientado hacia adelante hasta que pesen al menos 40 libras y hayan cumplido 4 años de edad.

Asientos para elevar al bebé

Estos asientos se utilizan

cuando un niño sobrepase las indicaciones para los asientos para niños pequeños hasta la edad de 8 años o hasta que alcance una estatura de 4 pies 9 pulgadas. Los asientos para elevar al bebé, que pueden tener respaldar alto o no tener respaldar, “elevan” a los niños de manera que se les pueda ajustar correctamente el sistema de cinturones de seguridad de regazo y hombro.

¡Asegúrese de que el asiento de seguridad de su auto se instale correctamente! La mayoría de las oficinas de la Patrulla de Camino de California inspeccionan los asientos de seguridad para el auto solamente con cita. Para una lista de locales, visite www.seatcheck.org o llame a nuestra Línea de Educación sobre la Salud al **1-800-421-2560, extensión 3126** y solicite una lista de lugares de inspección de asientos de seguridad para autos.

CONTROL DE INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS: ¡Obtenga respuestas rápidamente!

Si sospecha que usted o alguna otra persona ha ingerido o estado expuesto a una sustancia dañina, actúe rápidamente y llame a la Línea de Ayuda para Intoxicaciones y Envenenamientos al **1-800-222-1222**. El Sistema de Control de Intoxicaciones y Envenenamientos de California ofrece consejos de tratamiento y referencias de inmediato por teléfono en caso de exposición a venenos o sustancias tóxicas. Los expertos están disponibles las 24 horas del día, todos los días, y el servicio es gratis.



¡OFERTA GRATIS!

Para obtener un imán y etiquetas adhesivas GRATIS para su casa con el número telefónico de la Línea de Ayuda para Intoxicaciones y Envenenamientos, llame a nuestra línea de Educación sobre la Salud al **1-800-421-2560, extensión 3126**.

Coma con su familia para tener un peso saludable

Para niños y adolescente, la mesa del comedor puede ser una fuente de comodidad y estabilidad.

Y cuando usted sirve comidas saludables, los niños y los adolescentes adoptan hábitos saludables que duran para siempre.

Traten de sentarse y cenar juntos al menos 4 noches por semana.

Cómo hacerlo

■ **Haga un plan.** Un día cada semana, siéntese y plani-

fique varios días de desayunos, almuerzos y cenas saludables. Luego elabora su lista de compras.

■ **Haga pequeños cambios para reducir el consumo de azúcar y grasa.** Utilice leche y quesos sin grasa o bajos en grasa en sus recetas y sustituya las galletas o las tortas con frutas para el postre.

■ **Involucre a sus niños en la preparación de las comidas.** Pida a sus hijos adolescentes que pelen y corten en

rebanadas las verduras o preparen una ensalada. Esto puede ayudar a motivarlos a probar nuevos alimentos y comer más saludablemente.

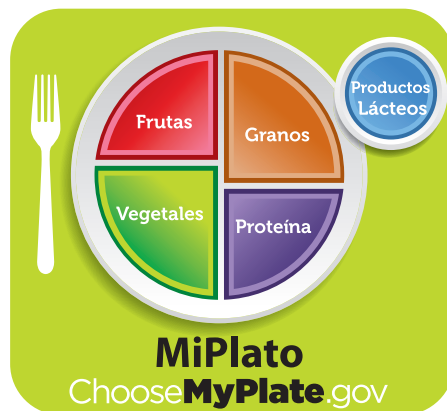
¿Nuevas ideas? Llame a nuestra línea de Educación sobre la Salud para obtener información acerca de cómo preparar almuerzos y bocadillos saludables para la escuela al **1-800-421-2560, extensión 3126.**

Mi Plato es su guía para una comida balanceada

Es probable que sus platos sean redondos, no triangulares. Por eso tiene sentido pensar también en las selecciones alimenticias de su familia como partes de un círculo. Esta es la idea detrás del nuevo icono Mi Plato (MyPlate) del gobierno, que reemplaza Mi Pirámide (MyPyramide). Con Mi Plato, lo que usted ve en el icono se relaciona directamente con lo que sirve en la mesa.

Mi Plato es una forma sencilla de preparar un plato saludable a la hora de las comidas. Para los padres ocupados, es también una forma fácil de saber con una mirada si los niños están recibiendo una comida balanceada. Sólo tiene que recordar estas normas básicas:

■ **La mitad del plato debe contener frutas y verduras**



—**más verduras que frutas.**

Incluya verduras rojas, anaranjadas y verde-oscuro y frutas de colores.

■ **La otra mitad debe contener granos y proteína.**

Seleccione granos enteros, como pan integral, arroz integral y pasta. Seleccione pescados y habichuelas/frijoles para algunas de sus proteínas. Y cuando seleccione aves o carne de res

como su alimento con proteínas, seleccione porciones pequeñas y magras.

■ **Sirva un vaso de leche sin grasa o baja en grasa (1 por ciento).** Usted obtendrá la misma cantidad de calcio y otros nutrientes importantes que obtiene de la leche entera, pero con menos grasa y calorías.

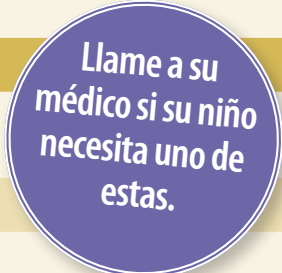
■ **Controle sus porciones.** No sirva porciones grandes. Utilice platos más pequeños para sus niños pequeños, porque no necesitan las mismas porciones que los adultos.

Para más información acerca de qué y cuánto comer, visite www.choosemyplate.gov/sp-index.html y haga clic en **Interactive Tools (Herramientas interactivas).**

Guía Preventiva para la Salud para su Niño

Es importante que sus niños se hagan chequeos regulares con el médico y se vacunen. Las vacunas—inmunizaciones—ayudan a proteger a su niño contra enfermedades graves. Esta tabla le ayuda a saber cuándo necesita su niño exámenes y vacunas. Si su niño ha perdido una vacuna, hable con su médico para que se ponga al corriente.

Edad	Exámenes y pruebas	Inmunizaciones
Bebés		
Al nacer	En el Hospital	Hepatitis B #1
1 Mes	Examen	Hepatitis B #2 (de 1 a 2 meses)
2 Meses	Examen	DTaP #1 + PCV #1 + Hib #1 + Polio #1 + Rotavirus #1
4 Meses	Examen	DTaP #2 + PCV #2 + Hib #2 + Polio #2 + Rotavirus #2
6 Meses	Examen	DTaP #3 + PCV #3 + Hib #3 + Hepatitis B #3 (de 6 a 18 meses) + Polio #3 (de 6 a 18 meses) + Rotavirus #3 + La vacuna contra la Influenza (gripe)—2 dosis si es la primera vez
9 Meses	Examen	
12 Meses	Examen, prueba de plomo en la sangre, primera visita al dentista	MMR #1 (de 12 a 15 meses) + Hib #4 (de 12 a 15 meses) + PCV #4 (de 12 a 15 meses) + Varicela #1 (de 12 a 15 meses) + Serie Hepatitis A—2 dosis, 6 meses aparte (12 a 23 meses)
15 Meses	Examen	DTaP #4 (de 15 a 18 meses)
18 Meses	Examen	
Niños		
2 Años	Examen, Prueba de plomo, BMI*	La vacuna contra la influenza—2 dosis si es la primera vez
30 Meses	Examen	
3 Años	Examen, BMI*	La vacuna contra la influenza—2 dosis si es la primera vez
De 4 a 6 Años	Examen cada año, BMI*	DTaP #5 + MMR #2 + Polio #4 + Varicela #2 + la vacuna contra la influenza cada año
De 8 a 10 Años	Examen cada año, BMI*	La vacuna contra la influenza—2 dosis si es la primera vez (hasta los 8 años)
Adolescentes		
De 11 a 12 Años	Examen cada año, BMI*	MCV4 (Meningococal) + ResfuerzoTdap (Tétano/difteria/tos ferina) + HPV (Virus del Papiloma Humano)—serie de 3 dosis para niñas y niños + la vacuna contra la influenza
De 13 a 20 Años	Examen cada año, BMI*	La vacuna contra la influenza + refuerzo de MCV4 (Meningococal)



*BMI = índice de masa corporal

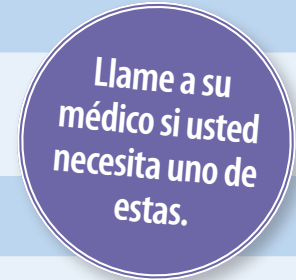
CenCal Health—Guía Preventiva para Niños—mayo 2011 Estas guías se basan en las Recomendaciones de Atención Médica Pediátrica Preventiva de la Academia Estadounidense de Pediatría en www.aap.org. El Actual Programa de Inmunizaciones publicado en la página de Internet www.aap.org/healthtopics/immunizations.cfm.

LA SALUD DE LOS ADULTOS

Guía Preventiva para la Salud para Adultos

Los chequeos regulares pueden ayudarle a conservar la salud y evitar enfermedades. Se recomiendan las siguientes pruebas e inmunizaciones a la mayoría de los adultos. Hable con su médico acerca de cuál de las pruebas necesita, cuándo y con qué frecuencia.

Exámenes y pruebas	Mujeres	Hombres
Examen físico de rutina y evaluación de riesgos a la salud	Cada período de entre 1 a 3 años	Cada período de entre 1 a 3 años
Presión arterial	Cada 1 a 2 años	Cada 1 a 2 años
Índice de masa corporal (IMC)	Durante los chequeos físicos regulares	Durante los chequeos físicos regulares
Detección del colesterol	Cada 5 años entre las edades de 45 y 65 años o edades 18 a 45 y mayores de los 65 años para los que están en riesgo	Cada 5 años entre las edades de 35 y 65 años o edades 18 y 35 años o mayores de los 65 años para los que están en riesgo
Colonoscopia	Pruebas de detección para personas entre las edades de 50 y 75	Pruebas de detección para personas entre las edades de 50 y 75
Prueba de papanicolaou	Cuando menos cada 3 años desde los 18 años hasta los 65	
Prueba de clamidia	Si tiene 24 años o menos y sexualmente activa, o para las mujer mayor que está en riesgo	
Mamografía	Cada 2 años entre las edades de 50 y 74	
Prueba de osteoporosis	Empezando a los 65 años de edad o menor para las mujeres que están en riesgo	



Inmunizaciones para adultos	¿Con qué frecuencia?
Tétano-difteria (Td)	Cada 10 años; recibir la inmunización de Tdap (tétano/difteria/tosferina) una vez para adultos entre 19 y 64 años o mayores si ha tenido contacto con un bebe
Influenza (vacuna contra la gripe/flu)	Cada año para todos los adultos
Neumocócica	1 vez después de los 65 años o 1-2 dosis personas menores de edad que tienen una enfermedad crónica
Culebrilla (herpes zoster)	1 dosis para personas de 60 años de edad y mayor
Sarampión, paperas, rubéola (MMR, por sus siglas en ingles)	1 o 2 dosis para adultos sin antecedentes inmunidad
Varicela (peste cristal)	2 dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad

CenCal Health—Guía Preventiva Para Adults—mayo 2011 Estas guías se basan en los Servicios Clínicos Preventivos para Adultos con Riesgo Normal recomendados por el Equipo Operativo de Servicios Preventivos de los EE.UU. y Departamento de Servicios de Cuidado de Salud de California. El guía actual de Inmunizaciones publicado en la pagina de Internet www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/adult-schedule.htm.



SU SALUD se publica para los miembros y socios comunitarios de CENCAL HEALTH, 4050 Calle Real, Santa Barbara, CA 93110, teléfono 1-800-421-2560, Web site www.cencalhealth.org.

La información de SU SALUD proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene cualquier inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, por favor comunicarse con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Para reportar un FRAUDE llame al 1-800-421-2560, extensión 3012.

Donna Slimak
Directora de Servicios para Miembros

Suzanne Michaud, M.P.H.
Educatora de Promoción de la Salud, Editora

Pat Tyler
Administradora de Operaciones de Servicios para Miembros