



CenCal HEALTH
The Regional Health Authority

SU Salud

Primavera/Verano 2011

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.



Coma saludablemente comprando en los mercados de agricultores

Este verano, haga sus compras de comestibles fuera de casa. Recorra el mercado de agricultores de su localidad para comprar frutas y verduras frescas, que ayudan a evitar las enfermedades. Muchos mercados venden alimentos orgánicos, que se cultivan sin el uso de pesti-

cidas. Y debido a que los alimentos en los mercados son estacionales, usualmente son más baratos. Usted obtiene alimentos más frescos y apoya a los agricultores locales. Usted puede encontrar un mercado de agricultores cerca de su vivienda en <http://apps.ams.usda.gov/FarmersMarkets>.

Para aprovechar el máximo de su mercado, siga estos consejos:

- Vaya temprano, cuando hay mejores selecciones. O al final del día, cuando algunos comerciantes bajan sus precios.
- Seleccione productos agrícolas de diferentes colores. Es más saludable comer una variedad de colores.
- Pruebe una fruta o una verdura nueva que nunca haya probado.
- Si tiene niños, permítales seleccionar una verdura o una fruta que les guste.

Algunos mercados de agricultores aceptan vales del programa para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés) y tarjetas CalFresh—solían llamarse vales canjeables por alimentos (food stamps). Pregunte cuando visite el mercado de agricultores en su área.

¡NO PADEZCA DE HAMBRE! Llame al 211 para averiguar cómo solicitar una tarjeta CalFresh o qué agencias distribuyen alimentos del banco de alimentos.

en esta edición

página 2

Padres: Nuevo requisito de vacuna para la escuela

página 4

Obtenga información acerca de las opciones de métodos anticonceptivos

página 6

Consejos para tener una mejor relación con su médico

Verifique los resultados de la calidad de nuestro cuidado de la salud

El más reciente reporte de la calidad del cuidado de la salud de CenCal Health muestra muy buenos resultados globales, gracias a la red de excelentes proveedores del plan de salud. Algunas medidas que necesitan mejorar: el cuidado prenatal recibido temprano, exámenes preventivos para adolescentes y exámenes de cáncer para las mujeres. Usted puede ver el reporte visitando www.cencalhealth.org/ensuring_quality/hedis/HedisWebSeal.pdf. También puede obtener una copia llamando al **1-800-421-2560, extensión 1049**.



Padres: Nuevo requisito de vacuna para la escuela

Todos los estudiantes que ingresen a los grados del 7 al 12 después del 1 de Julio de 2011, necesitarán prueba de haber recibido una vacuna de refuerzo contra el tétano, la difteria y la tos ferina (Tdap, por sus siglas en inglés). Este nuevo requisito tiene el propósito de proteger a los niños y a la comunidad contra

la tos ferina, llamada también tos convulsiva. El requisito es aplicable a todas las escuelas públicas y privadas. No incluye a estudiantes que se matriculan en los cursos de verano. Llame su médico para asegurarse de que su niño ha recibido esta vacuna al cumplir 10 años de edad o después.



¡Podríamos llamarlo!

CenCal Health ha iniciado un programa nuevo para nuestros miembros. Utilizando un sistema automático de mensajes telefónicos, estaremos llamando a nuevos miembros para darles la bienvenida a nuestro plan de salud. El mensaje dará información

básica acerca de CenCal Health y cómo seleccionar un nuevo proveedor de cuidado primario. También estaremos llamando para recordarles a usted y a los miembros de su familia que visiten a su médico para su chequeo anual. ¡Es importante!



Un plan de acción contra el asma es muy importante

Saber cuándo tomar la medicina contra el asma y qué cantidad puede resultar confuso—especialmente durante una emergencia. Por eso, tener un plan de acción contra el asma escrito ayuda mucho. Le da instrucciones sobre qué hacer y cuándo.

Las personas que utilizan un plan de acción contra el asma reducen sus visitas a la sala de emergencia y las hospitalizaciones y sus pulmones funcionan mejor que aquéllas que no utilizan uno. Si usted no tiene un plan de acción contra el asma, pregunte a su médico si tener uno podría serle de ayuda.

¿Qué sucede durante un ataque de asma?

Un ataque de asma puede dar miedo. Ayuda si usted sabe lo que sucede durante un ataque de asma.

Un ataque de asma ocurre cuando los síntomas del asma empeoran más de lo usual. Dos cosas importantes suceden:

- Los conductos respiratorios se inflaman y se llenan de mucosidad.
- Los músculos alrededor de los conductos respiratorios se estrechan. Esto reduce el tamaño de los conductos respiratorios.

Todos estos cambios dificultan la entrada y la salida de aire por los pulmones. Respirar se hace más difícil y ocurre un ataque de asma.

Hable con su proveedor de

servicios de cuidado de la salud acerca de lo que puede hacer para evitar los ataques de asma.

¿PADECE SU NIÑO DE ASMA? Ayude a su niño a aprender más sobre el asma y sentir menos temor cuando el asma ataca. *Astma Detectives* es un folleto entretenido que ayudará a su niño a aprender qué es el asma y qué hacer para controlarla. Para obtener este folleto GRATIS—en inglés o español—llame a nuestra línea de Educación sobre la salud al **1-800-421-2560, extensión 3126.**



Consejo rápido

El moho en su casa puede provocar ataques de asma. Para obtener más información acerca del moho, incluyendo medidas preventivas y directrices de limpieza, visite este sitio web de la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU.: www.epa.gov/mold/moldbasics.html.



Obtenga información acerca de las opciones de métodos anticonceptivos

Si usted tiene relaciones sexuales y no quiere quedar embarazada, usar métodos anticonceptivos es una necesidad. La decisión de qué opción utilizar es suya.

El tipo de método anticonceptivo que utiliza una amiga o su hermana podría no ser el más adecuado para usted. Cada mujer tiene inquietudes de salud diferentes. Esta es información acerca de métodos anticonceptivos:

- Los métodos de liberación de hormonas incluyen la píldora, el anillo y el parche. Estos métodos son los más confiables. Pero implican riesgos para la salud. Por ejemplo, las hor-

monas podrían no ser seguros para usted si fuma cigarrillos.

- Los dispositivos intrauterinos (IUD, por sus siglas en inglés) son dispositivos pequeños en forma de "T". Su médico introduce el IUD en su útero. Permanece ahí por un tiempo. Los IUD también son confiables.

- Los métodos de barrera son los condones, los diafragmas, los casquillos o capuchones cervicales y los espermicidas. Tienen una eficacia del 70 al 85 por ciento.
- El término medios de planificación familiar naturales significa que usted únicamente puede tener relaciones sexuales cuando el riesgo de quedar embarazada es menor. Esto significa que usted no puede tener relaciones sexuales durante los días del mes cuando la mujer es más fértil. Tienen una eficacia del 75 por ciento. Usted tiene que llevar un registro de los días en que tiene sus períodos menstruales y de los signos de sus días más fértiles.

¡NO OLVIDE! Comenzar la atención prenatal temprano es importante para usted y la salud de su bebé. Si piensa que está embarazada, sométase a una prueba de embarazo y visite a un médico lo antes posible. Si tiene que averiguar adónde ir, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **1-877-814-1861**.



¿Embarazada? ¿Nueva mamá?

Reciba mensajes GRATIS cada semana en su teléfono celular que le ofrecerán ayuda durante su embarazo y el primer año de su bebé. Para inscribirse, envíe como mensaje de texto la palabra BEBE al **511411** u obtenga más información en línea en **www.text4baby.org**.

El ejercicio y la diabetes

Caminar es un tipo de ejercicio fácil y eficaz. También es de bajo costo. Fortalece su corazón y le ayuda a mantener un peso saludable.

¿Cómo pueden los ejercicios ayudar a controlar la diabetes?

Pueden retrasar y prevenir la diabetes o ayudarle a mantener la diabetes bajo control. Si tiene diabetes, el ejercicio es una buena medicina. La actividad física le ayudará a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Tan sólo una sesión de ejercicios aeróbicos puede tener un efecto positivo en la forma como su organismo utiliza la insulina durante un período de entre 24 y 72 horas.

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Es mejor hacer ejercicios al menos 30 minutos al día, 5

días de la semana. Pero si ha estado inactivo, comience con 10 minutos y agregue más tiempo lentamente. También puede dividir su tiempo caminando o haciendo ejercicios por períodos de 3 a 10 minutos.

¿Cómo puedo hacer ejercicios sin correr riesgos?

Estos son consejos para hacer ejercicios sin correr riesgos:

- Informe a su médico que desea comenzar a caminar o hacer un programa de ejercicios. Si toma medicinas para reducir su nivel de azúcar en la sangre, el ejercicio puede hacer que su nivel de azúcar descienda mucho. Su médico puede ayudarle a prevenir eso.
- Hágase una prueba de nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicios. Y chequéese durante los ejercicios si hace ejercicios por más de 45 minutos.
- Revise sus pies para verificar que no haya llagas o ampollas. Con la diabetes, podría perder la sensibilidad en sus pies lo que puede ocasionar problemas más serios.
- Lleve bocardillos por si acaso su nivel de azúcar en la sangre descende mucho.

¡GRATIS! Para conseguir nuestro folleto sobre El ejercicio y la diabetes, llame a nuestra Línea de Educación sobre la salud al **1-800-421-2560, extensión 3126.**



¿Necesita un Medidor de glucosa en la sangre?

Si su médico le ha dicho que revise su nivel de azúcar en la sangre, usted necesita un medidor de glucosa en la sangre. Para recibir uno, obtenga una receta de su médico y llévela a su farmacia. Asegúrese de saber cómo usarlo. El sistema TRUEtest o TRUEtrack—nuestro medidor aprobado—tiene una Línea de ayuda llamando al **1-800-803-6025**. La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español.



Consejos para tener una mejor relación con su médico

Usted y su médico podrían no estar siempre en acuerdo. ¿Cómo puede asegurarse de que su médico lo comprenda? Igual que con cualquier otra relación, la comunicación es importante. Dé más y reciba más con los siguientes pasos.

Lo que puede dar

Asegúrese de dar esta información en cada visita a su médico:

- Comparta todo lo que pueda acerca de sus síntomas, su salud e historial familiar y todas las alergias.
- Escriba los nombres de todas sus medicinas, incluyendo vitaminas y suplementos. Lleve consigo esta lista o las medicinas que toma actualmente.
- Escriba las preguntas que quiera hacerle a su médico antes de su visita y llévelas con usted.
- Lleve todos los formularios de referencia, resultados de exámenes y análisis y otra documentación importante.

Lo que debe recibir

Usted merece comprender claramente su estado de salud y los consejos de su médico:

- Pida información escrita acerca de su afección médica o tratamiento, si lo desea, en el idioma de su preferencia.
- No se sienta avergonzado ni con temor por decir que no entiende algo que su médico le dice.
- Tome notas durante la visita o vaya acompañado por un miembro de su familia que lo pueda hacer.
- Llame al consultorio de su médico entre visitas si tiene preguntas, efectos secundarios de sus medicinas o si cambian o empeoran los síntomas.
- Averigüe cuál es la mejor manera de comunicarse con su médico cuando el consultorio o la clínica están cerrados.

¿NECESITA UN INTÉRPRETE? Como plan de salud, deseamos asegurarnos que nuestros miembros puedan comunicarse con su médico.



Un intérprete es una persona que puede ayudarle a comunicarse con su médico si usted y su médico no hablan el mismo idioma. Si usted o un miembro de su familia en nuestro plan de salud necesitan un intérprete para una cita médica, por favor llámenos. Haremos los arreglos necesarios para proporcionarle un intérprete en persona o por teléfono. Usted no tiene que llevar su propio intérprete y un médico no puede exigirselo. Para hacer los arreglos necesarios para un intérprete, llame a Servicios para Miembros al 1-877-814-1861.



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