



CenCal HEALTH
The Regional Health Authority

SU Salud

Verano 2009

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, Prenatal Plus 2 y In-Home Supportive Services.

Ayude a su niño con asma a mantenerse activo este verano

En algunos niños, el ejercicio puede provocar síntomas de asma. Estas son algunas actividades compatibles con el asma que puede probar:

■ Natación. Este es un ejercicio estupendo, pero evite las piscinas con mucho cloro, pues esto puede provocar un ataque de asma.

■ Béisbol y fútbol. Estos deportes requieren de breves despliegues de energía. Hay menos probabilidades de que provoquen síntomas de asma.

■ Caminar, ir de excursión y montar en bicicleta. Hay menos probabilidades de que ocurran síntomas del asma con estos deportes.

Durante los días con alertas de ozono o altos conteos de polen, su niño debe hacer ejercicios bajo techo. Evitar los campos de juego recién podados o rociados puede ayudar también.



¡La medicación es importante también!

La medicina para el asma que se toma todos los días ayuda a controlar el asma. Se puede prevenir el asma usando un inhalador antes de hacer ejercicios. Hable con el médico de su niño acerca de las actividades deportivas y cuándo debe usar medicamentos para el asma. Si no está seguro de cómo usar un inhalador, su médico o farmacéuta le puede

mostrar la forma correcta de hacerlo. Lo más importante es que le despachen la receta y usar la medicina para el asma correctamente. ●

Para más información acerca de cómo controlar el asma, llame a nuestra línea de Educación sobre la Salud al 1-800-421-2560, extensión 3126.

en esta edición

página 2

Beneficios disponibles para miembros discapacitados de bajos ingresos

página 3

Guía Preventiva para la Salud para su Niño

página 4

Guía Preventiva para la Salud para Adultos

Preguntas y respuestas



Q: ¿En qué consisten los servicios de intérprete?

A: Un intérprete le puede ayudar a comunicarse con un médico que no habla su idioma. Los servicios de intérprete se pueden proporcionar por teléfono o en persona. Algunos médicos tienen un miembro del personal de enfermería o de servicios de salud que podrá actuar como su intérprete.

Usted no tiene que llevar su propio intérprete ni emplear a un miembro de su familia para que le traduzca, a menos que lo desee. Nunca se debe pedir a los niños pequeños que actúen como intérpretes. CenCal Health proporcionará servicios de intérprete GRATIS. Si necesita un intérprete para una cita con su médico, por favor llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **1-877-814-1861**. Por favor haga su solicitud al menos 2 días antes de su cita.

Beneficios disponibles para miembros incapacitados de bajos ingresos

Usted puede ser elegible de recibir beneficios de dinero en efectivo por parte del programa de ingresos suplementarios del estado (SSI por sus siglas en inglés)! Este programa es para personas incapacitadas de bajos ingresos. Si usted o un miembro de su familia está incapacitado, usted puede ser elegible para recibir beneficios de dinero en efectivo por parte de SSI. CenCal Health se ha asociado con los Coordinadores de Servicio Social (SSC por sus siglas en inglés) para proporcionarle una revisión gratuita de su elegibilidad y asistencia para solicitar este beneficio.

Usted o sus hijos pueden calificar para SSI si usted tiene una condición de salud severa que durará todo un año. Hay muchas diferentes condiciones que pueden ayudarle a calificar. CenCal Health está contento de poder ofrecer ayuda gratis por parte de una de las mejores compañías de apoyo para personas con incapacidades. Como miembro de CenCal Health, usted es elegible para una revisión gratuita para determinar si tiene un caso de incapacidad. Si pareciese que usted reúne las condiciones, SSC le ayudará con la solicitud para participar en este programa.

Poder calificar para benefi-

cios de incapacitada puede ser difícil. Ahora más que nunca usted necesita un profesional calificado que le ayude con el proceso de la solicitud. CenCal Health ha seleccionado a SSC por sus habilidades y su compromiso de proveerle servicios superiores.

Llame a SSC ahora al 1-866-728-5803 para ver si usted califica para beneficios bajo el programa de SSI. No hay ninguna obligación ni costo para usted.

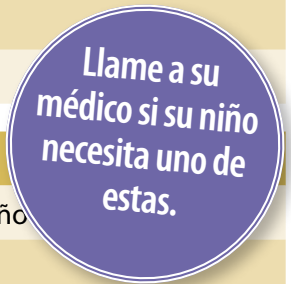
Un programa para personas mayores de edad

¿Conoce a alguien que esté teniendo dificultades para permanecer en su casa debido a la edad o una incapacidad? Nuestro Programa de Servicios Múltiples para Personas Mayores de Edad (MSSP por sus siglas en inglés) puede ayudar a evitar ser colocado en un centro de cuidados de enfermería. MSSP ayuda tanto a las personas mayores de edad y a las personas encargadas de cuidarlas a recibir el apoyo y los servicios en el hogar que necesitan para permanecer en su casa. El programa es para personas de 65 años o más, que reciben Medi-Cal y residen en el Condado de Santa Barbara. Para más información y los requisitos para participar en el programa, llame al **1-800-421-2560, extensión 1637**.

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 + Influenza (vacuna contra la gripe)—cada año desde los 6 meses hasta los 18 años
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 (de 12 a 23 meses)
15 Meses	Examen	DTaP #4 (de 15 a 18 meses)
18 Meses	Examen	
Niños		
2 Años	Examen, Prueba de plomo	La vacuna contra la influenza cada año
30 meses	Examen	
3 Años	Examen	La vacuna contra la influenza cada año
De 4 a 6 Años	Examen cada año	DTaP #5 + MMR #2 + Polio #4 + Varicela #2 + la vacuna contra la influenza cada año
8 a 10 Años	Examen cada año	La vacuna contra la influenza cada año
Adolescentes		
De 11 a 12 Años	Examen cada año	MCV4 + Tdap + HPV—serie de 3 dosis para niñas + la vacuna contra la influenza cada año
De 13 a 20 Años	Examen cada año	La vacuna contra la influenza cada año



*La vacuna de refuerzo Hib (dosis #4) puede ser pospuesta debido a una escasez.

CenCal Health—Guía Preventiva para Niños—mayo 2009 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 aparece 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	Al menos cada 2 años	Al menos cada 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 después 65 años para los que están en riesgo	Cada 5 años entre las edades de 35 y 65 años o después 65 años para los que están en riesgo
Colonoscopia	Pruebas de detección para personas de 50 años o más	Pruebas de detección para personas de 50 años o más
Prueba de Papanicolaou	Cuando menos cada 3 años desde los 18 años hasta los 65	
Prueba de clamidia	Si tiene 25 años o menos y es sexualmente activa, o para las mujeres que están en riesgo, entre las edades de 25 y 50.	
Mamografía	Cada período de entre 1 a 2 años empezando a los 40	
Prueba de osteoporosis	Empezando a los 65	



Inmunizaciones para Adultos	¿Con qué Frecuencia?
Tétano-difteria (Td)	Cada 10 años; sustituir la inmunización de Tdap (Tétano/difteria/tos ferina) una vez para adultos entre 19-64 años
Influenza (vacuna contra la gripe/flu)	Cada año empezando a los 50 años o antes si tiene una enfermedad crónica
Neumocócica	Una vez después de los 65
Culebrilla (herpes zoster)	Una dosis para personas de 60 años de edad y mayor
Sarampión, paperas, rubeola (MMR, por sus siglas en ingles)	Una dosis para adultos sin antecedentes inmunidad
Varicela (peste cristal)	Dos dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad

CenCal Health—mayo 2009 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. La guía actual de Inmunizaciones publicada 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, 110 Castilian Drive, Goleta, CA 93117, teléfono 1-800-421-2560, Web site www.sbrha.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