



CenCal HEALTH
The Regional Health Authority

SU Salud

Invierno 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.



Reciba atención cuando la necesite

Sabemos que los niños (y los adultos) no siempre se enferman durante los “horarios normales de atención”. Por eso muchos médicos y clínicas de CenCal Health ofrecen citas por las tardes y los sábados. Esto significa que usted no tiene que ir a la sala de emergencia para problemas urgentes.

Averigüe si su Proveedor de Cuidado Primario atiende hasta tarde o los sábados. Si no, usted puede utilizar uno de nuestros otros proveedores de CenCal Health si usted o su niño está enfermo y necesitara atención cuando la clínica de su médico está cerrada. De cualquier manera, siempre es buena idea llamar por teléfono primero a su propio médico,

incluso después de los horarios normales de atención, si usted tiene una enfermedad repentina o tiene algún problema. Usted podrá hablar con alguien que esté de turno.

Si desea una lista de médicos y clínicas que atienden por la tarde o durante los fines de semana, llámenos al 1-877-814-1861.

en esta edición

página 3
Controle la presión arterial alta

página 4
¿Cuál es su nivel de estrés?

página 6
Derechos y responsabilidades del miembro

Preguntas y respuestas



P. ¿Qué tarjeta de seguro debo mostrar en el consultorio de mi médico?

R: Muestre todas sus tarjetas de seguro al llegar a una cita médica. Estas incluyen su tarjeta de identificación de CenCal Health y, si tiene cobertura de Medi-Cal, su tarjeta de identificación de Medi-Cal. Si tiene otros seguros de salud—tales como Medicare o Blue Cross—muestre también estas tarjetas de seguro. El consultorio del médico utiliza las tarjetas para verificar si usted tiene cobertura y para identificar a su Proveedor de Cuidado Primario.

Lleve siempre con usted sus tarjetas de seguro de salud. Asegúrese de informar a su médico que usted es miembro de CenCal Health para no ser facturado por servicios cubiertos.

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-877-814-1861**.



Acceso a la atención para usted y su familia

CenCal Health y nuestros proveedores tienen el compromiso de proporcionar a usted y su familia acceso oportuno a servicios médicos para atención primaria y visitas a especialistas, medicamentos, exámenes y pruebas y suministros médicos. Su Proveedor de Cuidado Primario (PCP, por sus siglas en inglés) o el especialista lo ayudará a concertar sus citas lo antes posible, dependiendo de sus necesidades de atención médica.

Estos son los márgenes de tiempo para recibir atención de rutina o urgente:

- Citas de rutina con su PCP—dentro del término de 10 días laborables
- Citas urgentes (no se requiere de autorización previa)—dentro del término de 48 horas (2 días)
- Citas urgentes (se requiere de autorización previa)—dentro del término de 96 horas (4 días)
- Citas no urgentes con médicos especialistas—dentro del término de 15 días laborables
- Citas no urgentes con un proveedor de servicios de salud mental no médico—dentro del término de 10 días laborables
- Citas no urgentes para servicios auxiliares tales como exámenes y pruebas, suministros médicos, rayos X o análisis de laboratorio—dentro del término de 15 días laborables
- Citas para atención prenatal inicial—dentro del término de 14 días calendario (durante el primer trimestre)
- Citas para cuidado preventivo—dentro del término de 30 días calendario
- Citas para emergencia—de inmediato



¿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**.



P. y R.: Controle la presión arterial alta

P. ¿Qué es la presión arterial alta?

R. Las personas tienen presión arterial alta si su presión arterial es 140/90 o más alta. La presión arterial alta es un problema serio que puede conducir a un derrame cerebral (ataque de apoplejía), una enfermedad cardíaca y otros problemas de salud.

P. ¿Quiénes corren más riesgo de tener presión arterial alta?

R. La presión arterial alta afecta a 1 de cada 4 adultos en Estados Unidos. Las personas con más probabilidades de tener presión arterial alta son las que:

- Han cumplido 60 años
- Padecen de diabetes
- Fuman
- Tienen sobrepeso
- Tienen historial familiar de presión arterial alta

P. ¿Se puede prevenir la presión arterial alta?

R. Las opciones saludables le pueden ayudar a evitar y controlar la presión arterial alta. Estas opciones incluyen:

- Trate de mantener un peso saludable.
- Controle su consumo de sal.
- Haga ejercicios de 30 a 45 minutos la mayoría de los días.
- Consuma frutas y verduras, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa y carnes magras.
- Obtenga suficiente calcio y otros minerales.
- No fume.

Si no logra controlar la presión arterial alta sólo con hábitos saludables, hay muchas medicinas disponibles que lo pueden ayudar.

Consejos para liberarse del hábito de la sal

Usted debe limitar la cantidad de sal que consume para prevenir—y controlar— la presión arterial alta. Mantenga su consumo de sal en menos de 2,300 miligramos (mg.) de sodio o cerca de 1 cucharadita al día.

Estas son algunas ideas sobre cómo reducir la sal en sus comidas:

- Lea las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos, especialmente en sopas enlatadas y comidas congeladas. La sal aparece como “sodio” (en inglés “sodium”).
- Enjuague los pescados o las verduras enlatados antes de consumirlos.
- Seleccione condimentos bajos en sal (sodio), como salsa de soya baja en sodio.
- Utilice orégano, ajo en polvo, vinagre, jugo de limón y otros condimentos sin sal en lugar de sal.

GRATIS

Lleve el control de su presión arterial

Si tiene presión arterial alta, es buena idea chequeársela con frecuencia y anotar los resultados. Podemos enviarle una práctica Tarjeta de Registro de Presión Arterial. Llame a nuestra línea de Educación sobre la Salud al **1-800-421-2560, ext. 3126**.

¿Cuál es su nivel de estrés?

Con el tiempo, demasiado estrés puede impactar muchas clases de enfermedades crónicas. ¿La buena noticia? Cuando se siente abrumado, su cuerpo le envía signos de advertencia. Los síntomas de sobrecarga de estrés incluyen:

- Problemas para dormir
 - Estómago descompuesto
 - Problemas de memoria
 - Sentirse enojado o ansioso
 - Dolor en el pecho, la cabeza, el cuello o la espalda
 - Resfriarse con más frecuencia
- Hable con su médico si advierte estas señales. Su médico podrá asegurarse de que no sean ocasionadas por otros problemas

de salud —y también ayudarle a lidiar con el estrés.

Aprenda maneras de desestresarse

Reconocer que usted se siente abrumado por los problemas, es sólo el primer paso. Pruebe estos consejos para controlar o reducir el estrés:

- Cuando usted no pueda evitar situaciones estresantes, cambie su reacción. Despréndase de las cosas que no puede controlar y trate de ver el cambio como un desafío positivo.
- Practique técnicas de control del estrés. Puede intentar hacer un poco de yoga, meditación o respiración profunda.

- Manténgase sano para lidiar mejor con los desafíos de la vida. Por ejemplo, camine o haga ejercicios la mayoría de los días de la semana para aliviar la tensión.

Si necesita ayuda o alguien con quién hablar, llame a una línea de ayuda gratis disponible las 24 horas del día en su comunidad:

- En el Condado de San Luis Obispo, llame al 211 o a la línea directa de SLO al **1-800-549-4499**.
- En el Condado de Santa Barbara, llame al 211 o al **1-800-400-1572**.

Podemos ayudarle a dejar de fumar

Hay muchos motivos importantes para dejar de fumar. Y podemos ayudar. Los parches de nicotina y otros productos aprobados son gratis para los miembros de Medi-Cal con CenCal Health. Pero sí requerimos que usted se inscriba en un programa para dejar de fumar. Un programa para dejar de fumar le proporcionará la información y el apoyo necesarios para ayudarle a tener más éxito en su propósito de dejar de fumar.

Cómo obtener una receta

Si desea una receta para ayudarle a dejar de fumar, estos son los pasos que tiene que tomar:

- ① Hable con su médico acerca del mejor método para usted. Su médico le dará una receta.

- ② Inscríbase en un programa para dejar de fumar en su comunidad o a través de la Línea de Ayuda para Fumadores de California (California Smoker's Helpline). (Por favor, vea los números telefónico a la derecha). Usted recibirá un Certificado de inscripción.
- ③ Lleve la receta y el certificado a la farmacia. El producto para dejar de fumar que usted reciba debe estar en la lista de medicamentos (formulario) cubiertos por CenCal Health.

Si tiene problemas para obtener su receta o preguntas acerca de lo que está cubierto, llame a nuestros representantes de Servicios para Miembros al **1-877-814-1861**.

Programas para dejar de fumar

También puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California para recibir orientación telefónica al **1-800-NO BUTTS (1-800-662-8887)**. Para español, llame al **1-800-456-6386**.

Para clases en su comunidad, llame a:

- Lompoc: **737-7775, ext. 7275**
- Condado de San Luis Obispo: **781-5564**
- Santa Barbara: **681-5407**
- Santa Maria: **346-7275**





¿Qué hacer para el dolor de espalda?

¿Cuál de las siguientes opciones no ayudará a aliviar su dolor de espalda?

- A. Varios días de descanso en cama
- B. Un calmante del dolor de venta libre como acetaminofén
- C. Aplicación de hielo en la espalda durante el primer día, seguida de aplicación de calor durante los siguientes días
- D. Ejercicios livianos de estiramiento para la espalda

Si seleccionó “A” esta respuesta es correcta. El descanso prolongado en cama debilita los músculos y pueden desacelerar la curación.

Cómo ayudar a prevenir el dolor de espalda

Es mejor continuar con sus actividades regulares. Pero evite actividades que empeoren el dolor, tales como levantar objetos pesados o los ejercicios intensos.

La mayoría de los dolores de espalda mejoran en unos días o semanas. Una vez que mejora el dolor, usted puede ayudar a prevenir episodios futuros haciendo ejercicios con

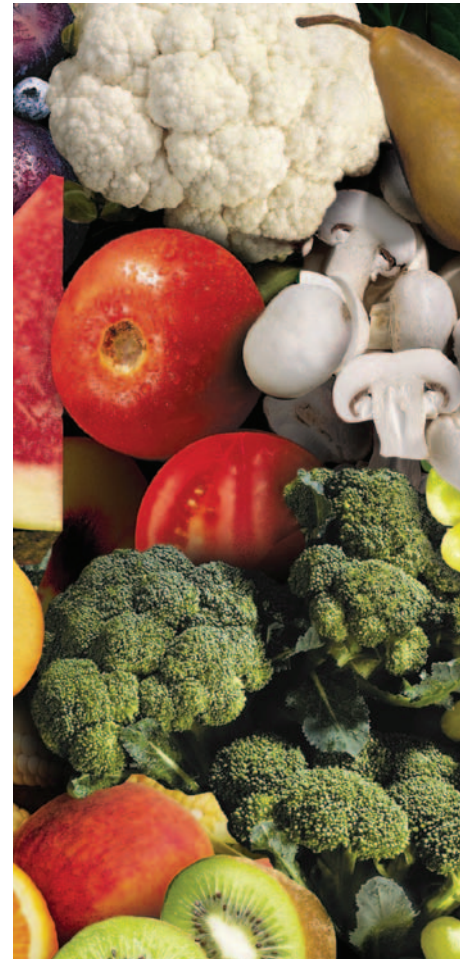
regularidad.

Cómo proteger su espalda contra el dolor

Si tiene sobrepeso, perder peso ayudará a su espalda. Pero ¿qué otra cosa puede hacer para proteger su espalda contra el dolor?

1. **Al ponerse en pie.**
Mantenga la espalda recta. Mantenga los hombros hacia atrás.
2. **Al sentarse.** Siéntese recto en una silla que apoye la parte inferior de la espalda.
3. **Al levantar objetos.** Doble (flexione) las rodillas al levantar cualquier objeto. No doble (flexione) la espalda.
4. **Al dormir.** Duerma sobre su lado, con sus piernas dobladas. Si le duele la espalda, coloque una almohada entre las rodillas.

Para recibir un folleto con más información sobre el dolor de espalda, llame a nuestra Línea de Educación sobre la Salud al 1-800-421-2560, ext. 3126.



¿Sabía usted?

Para mantener un peso saludable, pruebe estas 4 cosas todos los días:

- Consuma **5** o más frutas y verduras
- No pase más de **2** horas frente de la televisión o la computadora.
- Camine o haga otro ejercicio durante **1** hora
- Beba **0** sodas o refrescos endulzados.

Y no tenga miedo de preguntar a su médico, “¿Cuál es mi peso saludable?”

Derechos y Responsabilidades del Miembro

Como miembro del Plan de Salud, usted tiene el derecho a:

1. Recibir información acerca de su plan de salud, los proveedores, y los servicios médicos a su disposición, y sobre sus derechos y responsabilidades como miembro.
2. Ser tratado con respeto y cortesía por parte de sus proveedores y el personal administrativo de su plan de salud.
3. Escoger su Proveedor de Cuidado Primario (doctor) de nuestro Directorio de Proveedores.
4. Obtener sus citas dentro de un tiempo razonable.
5. Que su privacidad y su confidencialidad de sus archivos médicos y su relación con su doctor sean protegidos (esto significa que nosotros no compartiremos su información de cuidado de salud sin que usted nos de su consentimiento por escrito; a menos que la ley lo requiera).
6. Obtener información acerca de su condición médica, en términos que usted pueda comprender para poder participar con su proveedor de cuidado de salud en hacer decisiones sobre su cuidado médico.
7. Participar en las decisiones sin importar el costo y cobertura de beneficio y candidamente discutir las opciones médicamente necesarias y apropiadas para su condición, incluso el derecho de rechazar cualquier tratamiento.
8. Hacer recomendaciones sobre las

pólizas de los Derechos y Responsabilidades del Plan de Salud.

9. Pedir una copia y/o pedir una corrección de sus archivos médicos.
10. Obtener servicios de intérprete, a ningún costo, cuando obtenga servicios médicos de salud que sean cubiertos. Además, puede presentar una queja si usted cree que sus derechos lingüísticos no fueron resueltos.
11. Recibir servicios médicos por medio de una clínica de indígenas norteamericanos sin necesidad de que primero lo apruebe el plan de salud, si usted es un indígena norteamericano.
12. Presentar una queja o una apelaciones (por teléfono o por escrito) sobre el Plan de Salud o el cuidado de salud que le proporcionaron y estar seguro por parte del plan de Salud CenCal Health que no habrá discriminación o represalias contra usted por archivar una queja.

Tiene usted la responsabilidad de:

1. Aprender cómo usar el Plan de Salud y darle al Plan de Salud la infamación necesaria para que le puedan proporcionar el mejor cuidado médico posible.
2. Seguir el plan de tratamiento y las instrucciones formuladas por su proveedor de cuidado de salud con su consentimiento.
3. Tratar con respeto y cortesía a su doctor y al personal administrativo de su Plan de Salud.

4. Siempre presentar su tarjeta de identificación de miembro cuando reciba servicios médicos.

5. Ayudarle a CenCal Health a mantener correctamente sus datos proporcionando información puntualmente con respecto a cambios de dirección, el estado de familia, y si tiene otra cobertura de salud médica.

6. Notificarle a CenCal Health lo más pronto posible si un proveedor le manda cobrar inadecuadamente.

7. Entender sus problemas de salud y participar con su proveedor en preparar un plan de tratamiento en cual los dos estén de acuerdo.

8. Presentarse a tiempo a sus citas y comunicarse con el consultorio médico al menos veinticuatro (24) horas antes si no puede acudir a una cita y necesita cancelarla.

9. Comunicarse primero con su Proveedor de Cuidado Primario cuando ocupe servicios médicos a menos que necesite cuidado de emergencia.

10. Seguir las recomendaciones con relación al cuidado preventivo, exámenes anuales, y una vida saludable.

Si tiene preguntas sobre sus derechos y responsabilidades puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros 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