

5 medidas para una mejor salud

¿Ha estado pensando en cuidar mejor de su salud? El nuevo año es una buena oportunidad para comenzar. Tome estas 5 medidas:

1. **Póngase en movimiento.** Los adultos deben hacer ejercicios al menos 2-1/2 horas por semana—esto es 30 minutos, 5 días a la semana. Los niños deben hacer 60 minutos de ejercicios todos los días. Este año, trate de caminar más o inscribese en un curso de ejercicios.
2. **Baje de peso.** Hacer más ejercicios ayuda, pero usted debe también controlar lo que come. Reduzca el tamaño de las porciones y evite las comidas fritas. Consuma más frutas y verduras y menos dulces. Si toma sodas o refrescos endulzados todos los días, podría estar ingiriendo más calorías de lo que piensa. Beba agua.
3. **Duerma bien.** Su organismo y su cerebro necesitan sueño para funcionar en su óptimo nivel. La



mayoría de los adultos necesitan dormir de 7 a 8 horas todas las noches. La falta de sueño se ha relacionado con enfermedades cardíacas, aumento de peso y otros problemas.

4. **Deje de fumar.** Dejar de fumar reduce sus riesgos de contraer cáncer, padecer de una enfermedad cardíaca, sufrir un derrame cerebral (ataque de apoplejía) e infertilidad. Y no permita que sus seres queridos inhalen el humo en la casa o el auto.
5. **Sométase a exámenes.**

Sométase a exámenes que detectan el cáncer a tiempo. Para las mujeres, esto significa someterse a una prueba de Papanicolaou desde la edad de 18 años hasta los 65 y mamografías después de los 50. Hombres y mujeres deben someterse a exámenes de cáncer de colon a partir de los 50 años. Todos los adultos y los niños deben visitar al médico para un chequeo al menos una vez al año para conservar la salud.

Lleve al tanto de su nueva vida

saludable con nuestro calendario de bolsillo para mujeres.

Incluye información y consejos para mantenerse sana.

Para recibir uno GRATIS, llámenos al **1-800-421-2560, extensión 3126.**



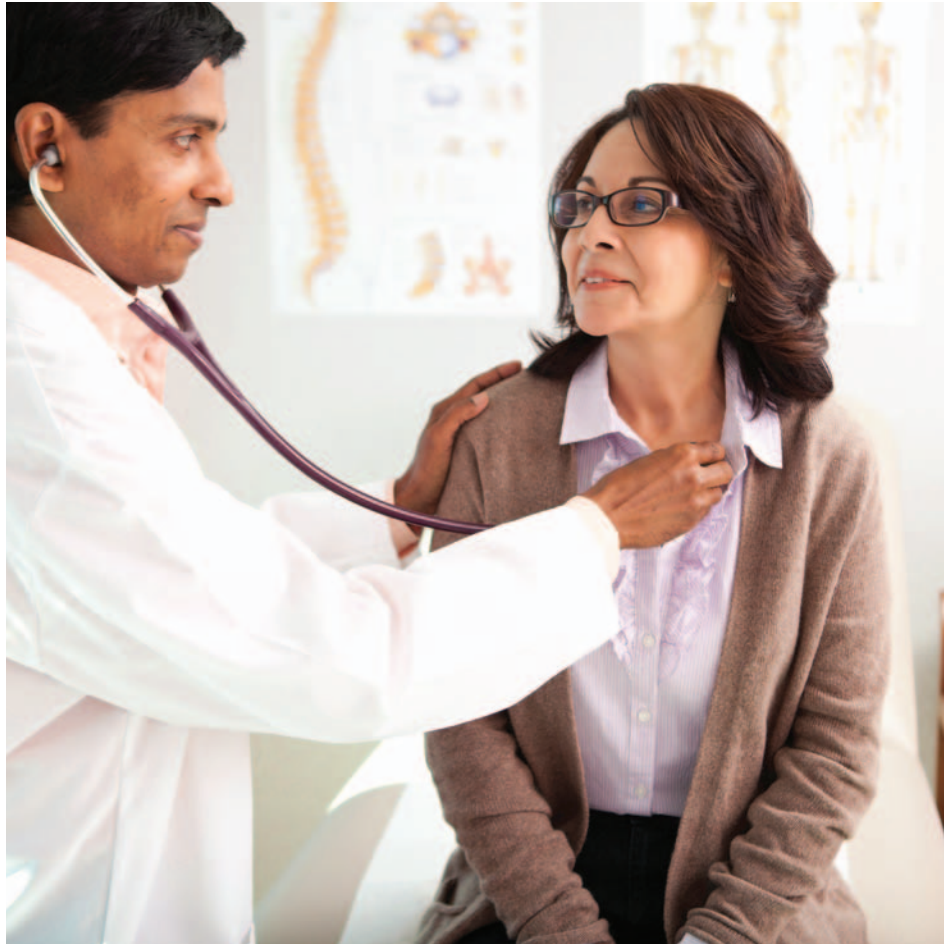
Preguntas y respuestas

¿Cómo me puede ayudar Servicios para Miembros?

Los representantes de Servicios para Miembros están aquí para servirle. Podemos ayudarle a:

- Seleccionar un médico o cambiar de médico.
- Localizar una farmacia u obtener ayuda para que le despachen sus recetas.
- Hacer arreglos para obtener servicios de un intérprete o transporte para sus visitas al médico.
- Ayudarle si recibe una factura por servicios médicos.
- Resolver un problema o atender una queja.
- Contestar sus preguntas acerca de su cobertura de salud.

Nuestro personal de Servicios para Miembros está disponible de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., en nuestro número gratuito: 1-877-814-1861.



No falte a sus citas médicas

Hay muchos motivos por los cuales usted no debe faltar a sus citas médicas. Podría significar que no está recibiendo la atención que necesita. Podría impedir que otra persona sea vista por el médico. Y trastorna la agenda de citas del médico haciéndolo perder tiempo.

Si no le fuese posible asistir a una cita con su médico u otro proveedor, sírvase llamar al consultorio para cancelarla. Trate de llamar con 24 horas de anticipación o tan pronto sepa que no podrá ir a la cita. Esto da al consultorio tiempo para concertar una cita con otro paciente en su lugar.

Si usted falta a 3 o más visitas en 1 año, su médico de atención primaria podrá decidir no volverlo a ver. Por consiguiente, ayude a evitar esto asistiendo a sus citas. Haga lo posible para llegar puntualmente a sus citas con su médico y otros proveedores. Esto es parte de su responsabilidad como miembro de nuestro plan de salud.

Si tiene problema asistiendo a su cita, llame a Servicios para Miembros al 1-877-814-1861. Queremos ayudarle a recibir la atención que necesita.

Mantenga sus dientes sanos

¿Tiende a no cepillarse los dientes cuando tiene prisa o se siente cansado? ¿Dedica tiempo a limpiarse los dientes con hilo dental?

Para evitar las caries y la enfermedad de las encías (enfermedad periodontal):

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día y límpielos con hilo dental una vez al día.
- No use productos de tabaco.
- Limite los alimentos y bebidas con mucha azúcar.
- Visite un dentista con regularidad para chequeos y limpiezas.

Esté al tanto de los signos de enfermedad de las encías.

Hable con su dentista si tiene dolor o sangrado de las encías, dientes flojos, halitosis o dolor al masticar.

¿Tiene diabetes?

Si padece de diabetes, corre más riesgo de perder dientes, padecer de enfermedad de las encías y otros problemas relacionados con la boca. Para evitar la enfermedad de las encías y otros problemas dentales, visite a su dentista cada 6 meses. Asegúrese de informar a su dentista que tiene diabetes. Y asegúrese de visitar a su médico para que examine su nivel de lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) y A1c, con el

propósito de mantener sus niveles de colesterol y azúcar en la sangre bajo control.

Los dientes de leche son importantes también. Es importante cuidar los primeros dientes de su niño. No deje que su bebé succione una botella llena de leche o jugo por mucho tiempo. Esto puede ocasionar caries que son dolorosas y feas. Si el bebé necesita una botella para dormirse, llénela de agua. Los bebés y los niños pequeños no deben beber sodas ni otros refrescos azucarados. Pida a su médico que aplique flúoruro para proteger los dientes de su niño pequeño.

Dónde localizar un dentista

CenCal Health tiene una lista-recurso de dentistas que atienden niños dentro de los programas de Medi-Cal, Healthy Families o Healthy Kids. La lista incluye también clínicas dentales que ofrecen tarifas reducidas o planes de pago para adultos no cubiertos por Denti-Cal. Llame al **1-800-421-2560, extensión 3126** y pida la Lista Dental.



Programas y recursos comunitarios

Hay muchos programas y recursos en la comunidad que pueden ayudarle. Los listados aquí pueden proporcionarle alimentos saludables o ayudarle con necesidades emocionales o en momentos de crisis.

Alimentos y nutrición

CalFresh que proporciona asistencia mensual para comprar alimentos saludables. Para averiguar si usted reúne las condiciones para dicho programa, llame al Departamento de Servicios Sociales u obtenga información en: www.calfresh.ca.gov o llame al 1-877-847-FOOD (en español: 1-888-9-COMIDA).

WIC. Si está embarazada, acaba de tener un bebé o tiene niños de 5 años o menores, podría reunir las condiciones para recibir cheques para comprar alimentos saludables y educación sobre nutrición a través del programa WIC (siglas en inglés de Mujeres, bebés y niños). Para más información, visite www.wicworks.ca.gov o llame a:

- Condado de Santa Barbara: 1-877-275-8805
- Condado de San Luis Obispo: 1-800-660-3313

Crisis y salud mental

Si le preocupa la violencia de la pareja o el abuso infantil, obtenga ayuda.

- Condado de Santa Barbara
Soluciones para la violencia doméstica, www.dvsolutions.org. Ofrece una línea para crisis disponible las 24 horas del día y programas en: Santa Barbara, 964-5245; Santa Maria, 925-2160; Lompoc, 736-0965; y Santa Ynez, 686-4390.
- Condado de San Luis Obispo
Programa de refugio para mujeres, www.womensshelterslo.org o llame al 781-6400. Centro de Refugio y Recursos para Mujeres del Condado Norte, www.ncwomensshelter.org, o llame al 226-5400.

Para servicios de salud mental para personas individuales y familias, en inglés y español.

- Condado de San Luis Obispo y Condado de Santa Barbara Norte
 - **Transiciones-Asociación de Salud Mental, 540-6500, www.t-mha.org.** Patrocina clases gratis de crianza de niños para padres de familia con adolescentes problemáticos y otros servicios.
- Santa Barbara
 - **Asociación de Salud Mental, www.mhainsb.org, 884-8440.** Programas y apoyo para personas individuales y familias que enfrentan problemas relacionados con enfermedades mentales.

Si sufre una crisis o simplemente necesita ayuda para localizar recursos comunitarios, llame siempre al 211.

Información de salud para usted

CenCal Health desea ayudarle a obtener la información acerca de la salud y el apoyo que necesita. Llame a nuestra Línea gratuita de Solicitud de Educación Acerca de la Salud al 1-800-421-2560, extensión 3126, para solicitar información sobre estos temas en inglés y español:

- Asma
 - Tome el control del asma (para adultos)
 - Detectives del asma (para niños)
- Diabetes
- Salud del corazón y presión arterial
- Información acerca de nutrición para niños y familias
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar

Cómo ayudar a los niños a comportarse

¿Cómo puedo enseñar a mis hijos a portarse bien?

- Fije normas adecuadas a las edades de sus niños.
- Cuando los niños hagan algo malo, interrúmpalos. Luego enséñeles la forma correcta de comportarse.
- Anímelos cuando hagan algo bueno.

¿Qué debo hacer si mi niño no se porta bien?

Nunca golpee ni agite a un niño. En lugar de eso:

- No pierda la calma. Aíslelo en un lugar seguro, sin juguetes ni televisión, durante unos minutos.

No siempre puedo controlar mi ira

Cuando pierda la calma, trate de:

- Aspirar profundo. Cuente hasta 20.
- Pedir a alguien de su confianza que cuide a los niños. Salga a caminar.

Necesito ayuda. Me preocupa hacer daño a mis niños.

Comuníquese a su médico cómo se siente. O llame al 211 para hablar con alguien de inmediato. Hay programas que lo pueden ayudar.



Las vacunas son importantes

Un mensaje de Lowell Gordon, M.D., Jefe-Director del Departamento Médico en CenCal Health

El inicio del nuevo año es un buen momento para recordar a los padres acerca de las vacunas. Son seguras, dan resultado y son importantes.

Una de mis películas favoritas cuando mis niños eran pequeños es *Balto*. La película trata sobre el perro de trineo que salvó niños en Nome, Alaska, en 1925, durante una tormenta de nieve. Balto acarreó el suero necesario para combatir una

epidemia de difteria. En la década de 1930, se calcula que 3,000 personas fallecieron de difteria, una muerte horrible por asfixia.

En la actualidad no hay muerte por esa enfermedad en EE.UU. gracias a la vacuna contra la difteria. Esta es la “D” en la vacuna DTaP para bebés y niños. Hay historias similares relacionadas con la viruela, la polio, el sarampión, la meningitis, el tétano, la tos ferina y la neumonía.

Gran perjuicio ocasionó la declaración de un médico británico que alegó que la vacuna

contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR, por sus siglas en inglés) causaba autismo. El trabajo del médico ha sido desacreditado y su licencia médica revocada. Pero muchos padres comenzaron a no seguir el consejo del médico de inmunizar a sus niños. El Instituto de Medicina, el panel consultivo de mayor prestigio en el país, ha declarado sin ninguna duda que la MMR no tiene relación con el autismo infantil. Las vacunas salvan vidas y es nuestro deber hacer que nuestros niños se vacunen.

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 de Salud CenCal Health que no habrá discriminación o represalias contra usted por archivar una queja.

13. Recibir materiales de miembro tal como cartas, guía para miembros, directorios de proveedores, y cualquier otra información importante y que sean traducidos en el idioma umbral principal (para CenCal Health son el idioma de inglés y español.)

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