

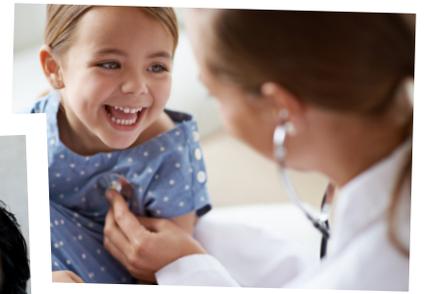


TEMAS de salud

Información útil de CenCal Health



www.cencalhealth.org/es/



Health Matters is published by CenCal Health and is not intended to replace professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider. CenCal Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Temas de salud está publicado por CenCal Health y no está destinado a reemplazar el consejo médico profesional, diagnóstico, o tratamiento. Si usted tiene preocupaciones o preguntas sobre el contenido específico que le puede afectar su salud, por favor póngase en contacto con su proveedor de cuidado primario. CenCal Health cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

CenCal Health • 4050 Calle Real, Santa Barbara, CA 93110 • 1-877-814-1861 • www.cencalhealth.org
• All photos are stock photos. Professional models shown. • Todas las imágenes son fotos de banco (fotos archivadas para uso comercial). Se ven modelos profesionales.

An English version, Health Matters, is on the other side.

¡Tome el control de su salud este año nuevo!

El año nuevo es un gran momento para empezar de nuevo. Es un momento en el que pensamos en hacer cambios en nuestro estilo de vida para mejorar nuestra salud y bienestar. CenCal Health ofrece herramientas de autogestión para ayudarle a abordar desafíos de salud y prosperar.

Estas herramientas son recursos interactivos que pueden darle resultados rápidos con base en su situación.

Se ofrecen herramientas de autogestión sobre algunos temas importantes, que incluyen:

- cómo mantener un peso saludable
- cómo dejar de fumar y consumir tabaco
- cómo fomentar la actividad física
- cómo comer saludable
- cómo controlar el estrés
- cómo evitar el consumo excesivo de alcohol
- cómo identificar síntomas de depresión



Nota: Estas herramientas de autogestión no pretenden sustituir el tratamiento o consejos médicos. Si cree que tiene una condición médica de emergencia, llame al 911 o acuda al hospital más cercano.

Los miembros pueden acceder a estas herramientas directamente en:

- El sitio web de CenCal Health: www.cencalhealth.org/es/health-wellness/self-management-tools/
- Su cuenta de miembro en línea
- Correo impreso bajo solicitud. Llame a la Línea de Solicitud de Educación para la Salud al 1-800-421-2560, ext. 3126, en cualquier momento para solicitar materiales específicos o para otras necesidades de educación para la salud.

Obtenga ayuda cuando la necesite

La depresión es una condición de salud mental común que afecta a personas de todas las edades. Puede ocasionar que se sienta triste, pierda interés en actividades que solía disfrutar, se aleje de los demás y tenga poca energía.

Algunas personas experimentan un tipo de depresión que ocurre durante la misma estación cada año, con frecuencia en el invierno. Esto se llama trastorno afectivo estacional o depresión estacional.

Cuando tiene depresión, puede haber un desequilibrio de ciertas sustancias químicas en su cerebro. La mayoría de los expertos creen que una combinación de genes y eventos estresantes de vida puede ocasionar la depresión. Los médicos generalmente tratan la depresión con medicamentos, terapia o una combinación de ambos.

¿Cómo puede cuidar de sí mismo?

Puede intentar muchas cosas para ayudarse cuando se sienta en depresión. Estas cosas también pueden ayudar a reducir las probabilidades de que regrese la depresión.

- Realice actividad física todos los días, si le es posible.
- Lleve una dieta equilibrada.
- Duerma lo suficiente.
- Evite el consumo de alcohol, drogas o medicamentos que no le recetaron.
- Obtenga apoyo de otras personas. Manténgase en contacto con su familia y amigos.



La salud mental es tan importante como la salud física.

No tiene que enfrentar la tristeza o la depresión solo. Buscar ayuda es una señal de fortaleza. Encuentre un especialista en salud mental hoy mismo, visite: <https://providr.cencalhealth.org/#>



Es momento de vacunarse: ¡mantenga su protección!

Este invierno, es importante que todas las personas mayores de seis meses de edad reciban su vacuna de refuerzo contra el COVID-19 y la vacuna anual contra la influenza (gripe). Las vacunas contra la gripe y el COVID son GRATUITAS para los miembros de CenCal Health. ¡Proteja su salud y vacúnese hoy mismo!

Puede vacunarse en el consultorio de su médico o en cualquier farmacia principal. Si tiene preguntas sobre dónde acudir, comuníquese con Medi-Cal Rx al 1-800-977-2273 o visite www.medi-calrx.dhcs.ca.gov.



Cómo prevenir las visitas al hospital por infecciones

La sepsis ocurre cuando el sistema inmunitario del cuerpo tiene una reacción intensa a una infección. Las infecciones comunes pueden ocasionar sepsis. Estas pueden incluir una infección de la piel por una cortadura, una infección pulmonar como neumonía, una infección renal o una infección intestinal como E. coli.

La sepsis puede dañar el tejido e incluso llegar profundo a sus órganos. La sepsis puede ocasionar daños letales al cuerpo y provocar una presión arterial peligrosamente baja. La sepsis se desarrolla muy rápidamente. Si piensa que tiene sepsis, acuda al hospital de inmediato.



Los síntomas pueden incluir:

- dificultad para respirar
- taquicardia
- escalofríos
- piel fría y húmeda
- salpullidos
- temblores
- fiebre o baja temperatura corporal
- confusión
- presión arterial baja

Puede tomar medidas en casa para evitar las infecciones y prevenir que ocurra la sepsis.

- Lávese las manos con frecuencia.
- Asegúrese de mantener cualquier herida o raspadura limpia.
- No se toque la piel agrietada, como una cortadura o llaga.
- Asegúrese de que usted y todos en su casa estén al día con sus vacunas (incluida la vacuna contra la gripe y la vacuna de refuerzo contra el COVID-19).

Para conocer más sobre la sepsis y cómo prevenirla, visite: www.ccncalhealth.org/es/health-and-wellness/

¡El cáncer de cérvix es prevenible!

Enero es el mes de la concientización sobre el cáncer de cérvix. De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades, se diagnostican aproximadamente 11,500 casos de cáncer de cérvix cada año y aproximadamente 4,000 personas mueren a causa de éste. La detección temprana puede ayudar a prevenir y tratar el cáncer de cérvix.

Con frecuencia no hay síntomas en las primeras etapas del cáncer de cérvix. Por eso son tan importantes las pruebas de detección. Las pruebas de detección de cáncer de cérvix revisan las células en el cuello uterino (cérvix) para detectar cambios que podrían ocasionar cáncer.

Muchas personas evitan las pruebas de detección de cáncer de cérvix debido a las sensaciones de incomodidad, ansiedad, resultados anormales o desencadenantes emocionales. Conocer el propósito y los beneficios de las pruebas de detección regulares le permite tomar el control de su salud.

Prevención

La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) puede ayudar a proteger a las personas de ser infectadas con algunos de los tipos más comunes del virus que pueden ocasionar cáncer. Se recomienda la vacuna contra el VPH a partir de los 9 años y hasta los 26 años. Dependiendo de su edad, es posible que necesite dos o tres dosis. Para que la vacuna funcione mejor, necesita aplicarse todas las dosis.

Si tiene entre 27 y 45 años de edad, pregunte a su médico si se beneficiaría de la vacuna contra el VPH.



Cómo programar su prueba de detección contra el cáncer de cérvix o vacuna: Puede hacerse la prueba de detección en el consultorio de su proveedor de cuidado primario (Primary Care Provider, PCP) o con cualquier especialista en la salud de la mujer contratado. ¡Encuentre una lista de proveedores contratados escaneando el código QR aquí!



Miembros nuevos:

Programa su cita inicial de salud

CenCal Health recomienda que, como miembro nuevo, acuda con su nuevo proveedor de cuidado primario (PCP) en un plazo de 120 días (aproximadamente cuatro meses) para una cita inicial de salud.

El objetivo de la cita inicial de salud es ayudar a su PCP a conocer su historial de atención médica y sus necesidades. Su PCP podría hacerle algunas preguntas sobre su historial de salud o pedirle que llene un cuestionario. Su PCP también le hablará sobre la educación para la salud, la terapia o las clases que pueden ayudarle.

Al llamar a su PCP para programar su cita inicial de salud, dígame a la persona que responda la llamada que es miembro de CenCal Health. Proporcione su número de identificación de CenCal Health.



Lleve su tarjeta de identificación de beneficios (BIC) y su tarjeta de identificación de CenCal Health a su cita. Es buena idea llevar con usted una lista de sus medicinas y de preguntas a su consulta. Prepárese para hablar con su PCP sobre sus necesidades e inquietudes de atención médica.

Asegúrese de llamar al consultorio de su PCP si llegará tarde o si no puede ir a su cita. Si tiene preguntas sobre su cita inicial de salud, llame a Servicios para Miembros al 1-877-814-1861 (TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

¿Tiene diabetes? ¡Hágase un examen de los ojos!

Si tiene diabetes, es importante realizarse un examen de retina cada año.

¿Por qué?

La retinopatía es una afección de los ojos ocasionada por la diabetes que afecta la retina y puede provocar una disminución de la vista o ceguera. Los exámenes de retina regulares pueden ayudar a detectar la retinopatía antes de que afecte su visión.

Puede hacer lo siguiente para mantener sus ojos saludables:

- Revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia
- Tome los medicamentos que le recetó el médico para controlar su nivel de azúcar en la sangre
- Coma una dieta saludable, haga ejercicio de manera regular y mantenga un peso saludable
- Visite a su médico de forma regular
- Evite el consumo de productos de tabaco

Si tiene diabetes y nunca se ha realizado un examen de los ojos o si ya pasaron dos años desde su último examen de los ojos, ¡llame a su médico para preguntarle sobre un examen de la retina hoy mismo!



Su Manual para Miembros de 2025 y otros documentos importantes

NUEVO

CenCal Health tiene un nuevo Manual para Miembros, que también se conoce como Evidencia de Cobertura (EOC) para 2025.

Puede consultar y descargar su nuevo Manual para Miembros de 2025 en el siguiente enlace:
www.cencalhealth.org/es/members/member-handbook/

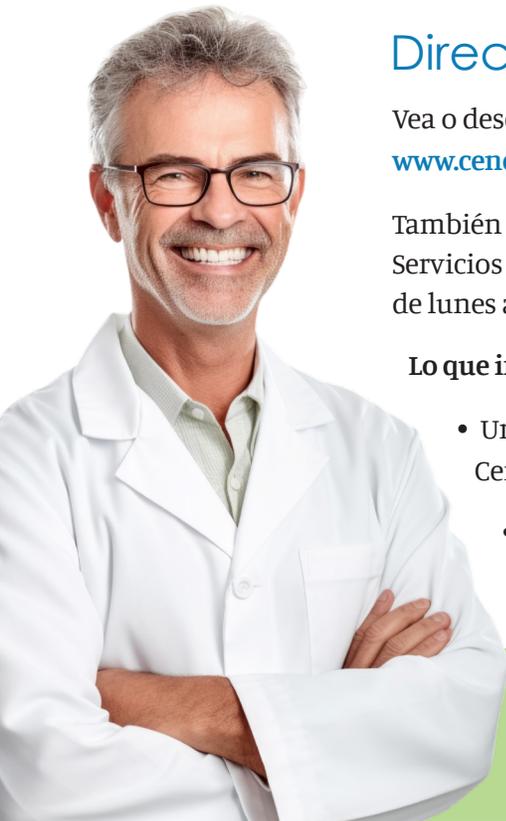
- También puede solicitar una copia impresa del Manual para Miembros llamando a Servicios para Miembros a la línea gratuita al 1-877-814-1861 (TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Lo que incluye el Manual para Miembros:

- una lista completa de sus beneficios y servicios cubiertos, así como lo que no está cubierto
- cómo acceder a los beneficios de farmacia con Medi-Cal Rx, el programa de farmacia de Medi-Cal de California
- los copagos y otros cargos de los cuales usted es responsable
- las restricciones de los beneficios de los servicios que recibe fuera de las áreas de servicio de CenCal Health
- **Cómo obtener:**
 - » asistencia lingüística en el idioma escrito y hablado que prefiera
 - » información sobre los proveedores contratados con CenCal Health
 - » cuidado primario y cómo elegir a su proveedor de cuidado primario
 - » atención especializada, atención de salud conductual (del comportamiento) y servicios hospitalarios
 - » atención fuera del horario normal (fuera de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.)
 - » atención cuando se encuentre fuera de las áreas de servicio de CenCal Health
- **Cómo presentar:**
 - » un reclamo o una factura que reciba por servicios cubiertos
 - » una queja o queja formal (cualquier expresión de insatisfacción)
 - » una apelación por servicios negados
- **Cómo acceder a servicios de emergencia, incluida información sobre las situaciones apropiadas para acceder a los servicios de emergencia y al 911 directamente**
 - » disponibilidad de las opciones de revisión independientes y externas para decisiones finales de negación o de administración de utilización (Utilization Management, UM)
 - » información sobre cómo CenCal Health revisa nuevas tecnologías para su inclusión como un beneficio cubierto
 - » sus derechos y responsabilidades como miembro
 - » números de teléfono importantes que debe conocer
 - » lo que está cubierto por Medi-Cal pero no por CenCal Health
 - » ¡y más!



¡Acceda a otros documentos importantes!



Directorio de Proveedores

Vea o descargue el Directorio de Proveedores de CenCal Health en el siguiente enlace:
www.cencalhealth.org/es/members/provider-directory-for-members/

También puede solicitar una copia impresa del Directorio de Proveedores llamando a Servicios para Miembros a la línea gratuita al 1-877-814-1861 (TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Lo que incluye el Directorio de Proveedores:

- Una lista completa de proveedores de cuidado primario y especialistas en la red de CenCal Health.
- Información sobre los proveedores. Esto incluye nombres, direcciones, ubicaciones, horarios de atención, datos demográficos conocidos del proveedor y más!

Escanee el código QR para acceder a los directorios para los condados de Santa Barbara y San Luis Obispo.
¡Encuentre una lista de los proveedores contratados aquí!



Lo que incluyen Sus Derechos y Responsabilidades

Puede consultar o descargar Sus Derechos y Responsabilidades como Miembro en el siguiente enlace:
<http://www.cencalhealth.org/es/members/medi-cal/member-rights/>

También puede solicitar una copia impresa de Sus Derechos y Responsabilidades como Miembro llamando a Servicios para Miembros a la línea gratuita al 1-877-814-1861 (TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Es importante conocer y entender ambos.

Lo que incluyen Sus Derechos y Responsabilidades:

- Sus derechos: recibir atención oportuna, elegir un PCP, recibir un trato digno y respetuoso y más.
- Sus responsabilidades: programar su atención por medio de su PCP, llegar a tiempo a las citas, tratar a los proveedores y personal del plan de salud con respeto y más.

¡Conozca más sobre CenCal Health visitando
www.cencalhealth.org/es/ hoy mismo!

