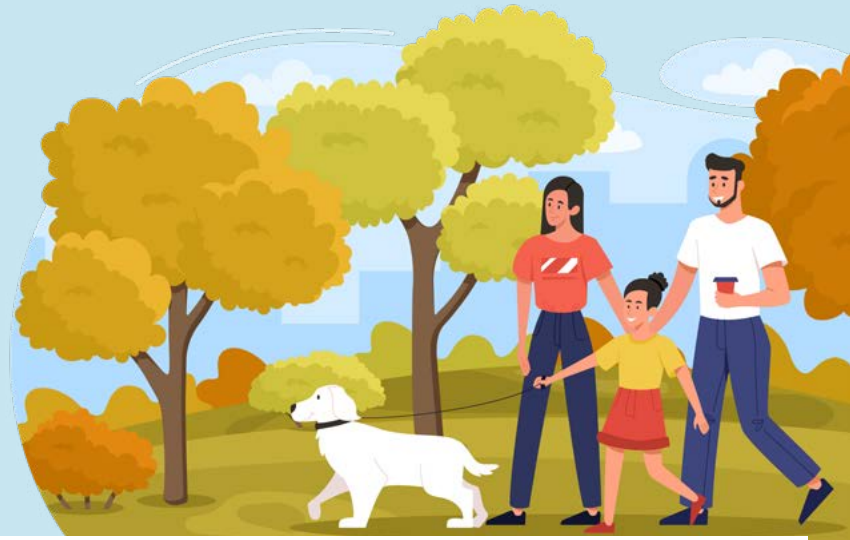




CenCalHEALTH®
Local. Quality. Healthcare.

TEMAS de salud

Información útil de CenCal Health



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.

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

Cita Inicial de Salud

CenCal Health recomienda que, como nuevo miembro, usted vaya con su nuevo Proveedor de Cuidado Primario en los primeros 120 días para una Cita Inicial de Salud.

El propósito de la Cita Inicial de Salud es ayudarle a su PCP a conocer su historial y necesidades de salud. Es posible que su PCP le haga preguntas sobre sus antecedentes médicos o le pida que complete un cuestionario. Su PCP también hablará sobre asesoría (consejería) de educación sobre la salud que puede ayudarle.

Lleve su Tarjeta de Identificación de Beneficios y su Tarjeta de Identificación de CenCal Health a su cita. Es buena idea llevar con usted una lista de sus medicinas y sus preguntas a su cita. Esté preparado(a) para hablar con su PCP sobre sus necesidades de atención médica e inquietudes.

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



Cuando llame a su PCP para hacer su Cita Inicial de Salud, díglele a la persona que conteste el teléfono que usted es miembro de CenCal Health. Dele su número de identificación de CenCal Health.

¡Su hijo/a puede necesitar una prueba de plomo!

Se les debe hacer una prueba de plomo a todos los niños que son miembros de CenCal Health a los 12 meses y 24 meses de edad.

Cuando los niños chicos están expuestos al plomo, puede causar:

- Daño al cerebro y sistema nervioso.
- Problemas de aprendizaje y comportamiento.
- Crecimiento y desarrollo lento.
- Problemas de audición (oír) y del habla.

¿Cómo puede estar expuesto mi hijo/a al plomo?

- Al comer o beber alimentos, agua, u otros materiales (como trocitos de pintura) que contengan plomo.
- Las casas construidas antes de 1978 (cuando se prohibieron las pinturas a base de plomo) probablemente contienen pintura a base de plomo.
- Los niños que viven cerca a los aeropuertos pueden estar expuestos al plomo en el aire y la tierra del combustible (gasolina) de los aviones.
- Al respirar polvo o humo que continúe plomo.
- Al tocar plomo con cualquier parte de su piel.

¿Cómo se puede evitar el envenenamiento de plomo?

- Pídale al doctor de su hijo/a una prueba de plomo si su hijo/a puede haber estado expuesto/a al plomo. No se necesita un pase/referencia.
- Hágale una prueba a la pintura y al polvo de su casa si ésta se construyó antes de 1978.
Su Departamento de Salud local puede ayudarle con esto.
 - » Departamento de Salud Pública de Santa Barbara: 805-681-5100
 - » Departamento de Salud Pública de San Luis Obispo: 805-781-5500

Para aprender más sobre el plomo, la exposición al plomo, y pruebas de plomo visite el sitio web de CenCal Health en bit.ly/CCHlead

Saque de su casa los juguetes retirados del mercado. Revise qué juguetes y otros productos se han retirado del mercado en bit.ly/CCHsafetoys

Visitas de Niño Sano: De 0-15 meses de edad

Su bebé necesita por lo menos **SEIS** visitas de niño sano antes de los 15 meses de edad.

¿Por qué es importante esto?

Los beneficios de las Visitas de Niño Sano

- **Prevención.** Su hijo/a recibe vacunas programadas para prevenir enfermedades. Usted también puede preguntarle al pediatra sobre la nutrición, seguridad, u otras dudas.
- **Monitoreo de crecimiento y desarrollo.** Vea cuánto ha crecido su hijo/a desde su última cita y hable con su doctor sobre el desarrollo de su hijo/a. Puede hablar acerca de los logros, comportamientos sociales, y aprendizaje de su hijo/a.
- **Plantear cualquier duda.** Haga una lista de temas sobre los que quiere hablar con el pediatra de su hijo/a, tal como su desarrollo, comportamiento, manera de dormir, o comer.
- **Estrategia de equipo.** Las visitas regulares crean relaciones fuertes y de confianza entre el pediatra, los padres, y el niño. Esta estrategia de equipo ayuda a desarrollar la óptima salud física, mental, y social de un niño.

¿Cuándo se necesitan las Visitas de Niño Sano?

- 3 a 5 días de edad
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses

CenCalHEALTH Local Quality Healthcare

Esté listo(a) para la cita de chequeo de su hijo(a)

Recordatorios

- Traiga el registro de vacunas de su hijo(a) a la cita. Si no tiene un registro pídale uno a su médico.
- Lleve una lista de todos los medicamentos que toma su hijo(a), o lleve los medicamentos con usted a la cita.
- Pregunte acerca de los indicadores de crecimiento y desarrollo normales que debe buscar en su hijo(a).

¡Por favor complete la información a continuación y llévela con usted a la cita de su hijo(a)!

¿Qué preguntas o inquietudes tengo sobre mi hijo(a) de las que quiero hablar durante esta cita?

¿Hay algún estrés reciente en la familia que pueda estar afectando a mi hijo(a), como la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, o alguna pelea? ☐ SI ☐ NO
Si su respuesta es sí, por favor explique brevemente:

¿Desde la última cita, mi hijo(a) ha tenido alguna lesión reciente o ha sido diagnosticado(a) con alguna nueva enfermedad o condición médica? ☐ SI ☐ NO
Si su respuesta es sí, por favor complete la siguiente información.

Lesión, condición médica, o enfermedad	¿Quién dio el diagnóstico?	¿Qué tratamiento se le dio?



Para información más específica sobre qué servicios recibe su hijo/a en cada visita, vea las Guías de Salud Preventiva en: qrco.de/preventivehealth

Para una copia de nuestra lista de verificación para llevar a sus Visitas de Niño Sano, llame al 1-800-421-2560 ext. 3126.

¡Mamá también necesita una cita!

Si usted recientemente tuvo un bebé, su doctor la querrá ver para un chequeo 2-6 semanas después de dar a luz.

Durante las primeras semanas después de dar a luz, su cuerpo empieza a sanar y a ajustarse a no estar embarazada. Esto se llama posparto (o el periodo posparto). Su cuerpo pasa por muchos cambios conforme se recupera. Estos cambios son diferentes para cada mujer. Las primeras cuantas semanas después de dar a luz son una oportunidad para formar lazos emocionales con su bebé.

Durante su cita posparto, es posible que su doctor le

- Haga un examen pélvico
- Evalúe su presión arterial, peso, senos y abdomen
- Revise la herida de la cesárea (sección cesárea)
- Haga una prueba de detección para depresión, ansiedad, o consumo de tabaco
- Hable sobre el cuidado del bebé, dormir, planificación familiar, y llegar a un peso saludable

¿Cuándo necesito llamar a mi doctor?

Esté pendiente de los cambios a su salud, y llame a su doctor si:

- Parece tener sangrado vaginal más abundante.
- Empieza a tener o le empeora la secreción vaginal.
- Se siente triste, ansiosa, o sin esperanzas por más de unos cuantos días.
- Está mareada o siente que se va a desmayar.
- Tiene fiebre o está vomitando.
- Tiene el seno o los senos duros, rojos, o con áreas sensibles.
- Tiene dolor fuerte en el pecho, panza, espalda, o piernas.

Llame al 911 en cualquier momento que piense que necesita atención de emergencia.

Para más información,
los miembros de
CenCal Health pueden
dar seguimiento con una
Educatora de Salud Calificada.
Solamente llame al
1-800-421-2560
ext. 3126.

Para acceder a nuestros
servicios de educación de
salud en línea con información,
ayudas, y recursos para cuidado
preventivo y estilos
de vida saludables, visite
[www.cencalhealth.org/
health-and-wellness/](http://www.cencalhealth.org/health-and-wellness/)

¿Ha recibido su refuerzo contra el COVID?

Las vacunas contra el COVID son GRATUITAS para los miembros de CenCal Health. ¡Proteja su salud y póngase hoy el refuerzo contra el COVID!

Si tiene preguntas sobre dónde ir, comuníquese con Medi-Cal Rx al 1-800-977-2273 o en www.medi-calrx.dhcs.ca.gov.



Su Manual Para Miembros 2024 y otros documentos importantes

CenCal Health tiene un nuevo Manual para Miembros que se conoce como la Evidencia de Cobertura (EOC, por sus siglas en inglés) para el 2024.

También puede solicitar un Manual para Miembros impreso, llamando al número de teléfono gratuito de Servicios para Miembros: 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711).

Qué está incluido:

- Una lista completa de sus beneficios cubiertos y cómo obtener cuidado médico
- Sus derechos y responsabilidades
- Números de teléfono importantes que debe conocer
- Qué está cubierto por Medi-Cal, pero no por CenCal Health
- ¡Y más!

Para ver o descargar su nuevo Manual para Miembros 2024 abra la cámara de su teléfono celular y apúntelo a este código QR y luego haga clic en el enlace.



qrco.de/2024EOC

¡Acceso a otros documentos importantes!

Directorio de Proveedores

Puede ver o descargar el Directorio de Proveedores de CenCal Health en el siguiente enlace:

www.cencalhealth.org/members/provider-directory-for-members/

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

Qué está incluido:

- Una lista completa de proveedores de cuidado primario y especialistas en la red de CenCal Health.
- Información demográfica y geográfica acerca de los proveedores incluyendo nombre, dirección, ubicación, horario del consultorio, y más!

Derechos y Responsabilidades del Miembro

Puede ver o descargar sus Derechos y Responsabilidades de Miembro en el siguiente enlace:

www.cencalhealth.org/members/medi-cal/member-rights/

También puede solicitar una copia de sus Derechos y Responsabilidades de Miembro impresos, llamando al número de teléfono gratuito de Servicios para Miembros al 1-877-814-1861 (la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), de lunes a viernes 8 a.m. — 5 p.m.

Qué está incluido:

- Sus Derechos — De recibir atención oportuna, elegir un proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés), ser tratado con dignidad y respeto, y más.
- Sus Responsabilidades — Haga citas para su cuidado por medio de su PCP, llegue a tiempo a sus citas, trate a los proveedores y personal del plan de salud con respeto, y más.

Es importante aprender y entender ambos.

¡Visite www.cencalhealth.org para aprender más sobre CenCal Health hoy!

Los logros del desarrollo son importantes: Asegúrese que su hijo/a esté progresando bien

Ser padre de un chiquito es emocionante, agitado, y a veces un poco estresante. Es posible que se pregunte si su hijo/a esté cumpliendo todos sus logros de desarrollo a tiempo.

Cada niño va a su propio ritmo, pero la American Academy of Pediatrics (academia americana de pediatría) recomienda pruebas del desarrollo y comportamiento durante las citas de niño sano regulares a los 9, 18, y 30 meses de edad. Los chequeos específicos para trastorno del espectro autista (ASD, por sus siglas en inglés) se hacen a los 18 meses y 24 meses de edad. El pediatra de su hijo/a usará pruebas del desarrollo (cuestionarios) y luego repasará los resultados de su hijo/a. El doctor comparará las habilidades de su hijo/a con los logros normales de niños de la misma edad.

En todas las visitas de niño sano, el doctor estará pendiente de cualquier signo temprano indicando problemas del desarrollo. Éstos pueden afectar cómo puede hablar, moverse, concentrarse, y socializar un/a niño/a.

Se debe evaluar a un/a niño/a que tiene signos de retrasos del desarrollo. Estos signos están nombrados a continuación:

- **Para los 12 meses de edad su hijo/a no puede**
 - » Jugar con usted
 - » Hacer “adiós” con la mano
 - » Entender “no”
 - » Llamar a un padre/madre “mamá” o “papi” u otro nombre especial
 - » Poner algo en un recipiente/bote
 - » Caminar mientras se agarra de los muebles
- **Para los 15 meses de edad su hijo/a no puede**
 - » Señalar con el dedo para pedir algo o pedir ayuda
 - » Poner por lo menos dos objetos pequeños (como cubos) uno encima de otros
 - » Aplaudir cuando esté emocionado/a
 - » Tomar unos cuantos pasos por sí solo/a
- **Para los 18 meses de edad su hijo/a no puede**
 - » Caminar
 - » Señalar con el dedo para enseñarle algo interesante
 - » Decir tres o más palabras aparte de “mamá” o “papi”
 - » Comer por sí solo con las manos
- **Cualquier pérdida de lenguaje o habilidades sociales a cualquier edad**

Si las pruebas de detección no dan signos claros de algún problema, la mayoría de los niños no necesitan otra evaluación hasta su próxima visita de niño sano.

No demore- ¡lleve hoy a su hijo/a para que le hagan su chequeo! Llame al pediatra de su hijo/a para más información o para hacer una cita.

