



CenCal HEALTH[®]
Local. Quality. Healthcare.

TEMAS de salud

Información útil de CenCal Health



www.cencalhealth.org



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.

Recordatorio de la Cita Inicial de Salud

CenCal Health recomienda que, como nuevo miembro, usted visite a su nuevo Proveedor de Cuidado Primario (PCP, por sus siglas en inglés) dentro de 120 días para una cita inicial de salud. Esta cita es para ayudarle a su PCP a conocer su historial de atención médica y sus necesidades.

Es posible que su PCP le haga preguntas sobre sus antecedentes médicos o le pida que complete un cuestionario. Su PCP también le hablará sobre asesorías (consejería) y clases de educación sobre la salud que pueden ayudarle. **Lleve a su cita su Tarjeta de Identificación de Beneficios (BIC, por sus siglas en inglés) y su Tarjeta de Identificación de CenCal Health. Es buena idea llevar con usted una lista de sus medicinas y 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 no puede ir a su cita. Si tiene preguntas sobre las Citas Iniciales 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. a 5 p.m.

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

¡Tómeles fotos a los frascos de sus medicinas con su teléfono y enséñelos al doctor!



¿Necesita ayuda para mejorar su salud?

¡Hay ayudas para apoyarle con la autoadministración! Estos recursos en línea le dan consejos sobre temas de salud. Puede conseguir resultados rápidos y personales basado en su información de salud. Tenemos muchas ayudas para la autoadministración sobre muchos temas de salud, incluyendo:

- Peso saludable
- Fumar y uso del tabaco
- Actividad física
- Comer saludablemente
- Controlar el estrés
- Consumo de alcohol /beber
- Depresión

Acceda las ayudas directamente en la página web de CenCal Health en <https://qrc0.de/CCH-3AbC1/>, por medio de su Cuenta de Miembro en línea, o solicite información imprimida por correo.



Llame a la Línea de Solicitud de Educación de Salud al 1-800-421-2560, ext. 3126 para aprender más o para solicitar materiales específicos de educación sobre salud o apoyo.



Protéjase de los Pesticidas

Los trabajadores de agricultura y las personas que viven cerca de las áreas agrícolas pueden tener un mayor riesgo de efectos sobre su salud a causa de los pesticidas. Aquí tiene algunos consejos para protegerse:

1. **Evite** los pesticidas sobre su piel o en su cuerpo. Puede haber residuo de pesticidas en las plantas, la tierra, agua para irrigación, equipo, y ropa y herramientas de trabajo. Siempre use camisas de manga larga, pantalones largos, calcetines, zapatos, un sombrero, y una bufanda para protección. Siempre guarde su ropa de trabajo separada de su ropa que no usa para el trabajo.
2. **No entre** en áreas cuando le digan, cuando vea avisos, y cuando se estén aplicando pesticidas.
3. **Lávese** las manos inmediatamente antes de comer, beber, fumar, mascar chicle, y antes de usar el baño o su teléfono. Lávese el cabello y el cuerpo con agua y jabón y póngase ropa limpia después de trabajar. Lave su ropa de trabajo separada después de cada uso.
4. **Actúe rápidamente** si le caen o le rocían pesticidas a usted o a su ropa. Lávese la parte del cuerpo con agua y jabón o séquese con una toalla. Lávese el cuerpo y cabello y póngase ropa limpia lo antes posible.

Recuerde: Si está teniendo problemas de salud como alergias, asma, o algo más, llame inmediatamente a su Proveedor de Cuidado Primario (PCP, por sus siglas en inglés). Su número de teléfono aparece en su Tarjeta de Identificación de Miembro de CenCal Health.



Barniz de Fluoruro: ¿Lo Necesita Mi Hijo?

Tener encías y dientes saludables son importantes para la salud general de su hijo. Una manera de proteger los dientes de su hijo es con barniz de fluoruro.

¿Qué es el barniz de fluoruro?

El barniz de fluoruro es un tratamiento dental que puede ayudar a prevenir o disminuir la velocidad del deterioro de los dientes. Está hecho con fluoruro, un mineral que puede fortalecer el esmalte (la capa exterior) de los dientes. El barniz de fluoruro se pinta sobre la parte de arriba y los lados de cada diente con un pincel pequeño.

¿Cuándo se le debe poner el barniz de fluoruro a mi hijo?

El barniz de fluoruro se puede aplicar una vez que le salga su primer diente a su hijo. Se puede aplicar cada 3 a 6 meses, dependiendo del riesgo de enfermedad dental de su hijo. ¡Pregúntele al pediatra o proveedor dental de su hijo sobre el barniz de fluoruro durante su próxima cita!

Para encontrar una lista de proveedores dentales de Medi-Cal Dental en su área, visite <https://dental.dhcs.ca.gov/>.



Ayude a su hijo a crecer y a progresar

Los primeros años de su hijo son muy importantes para su crecimiento. Estar atentos a cómo juega, aprende, habla, se comporta y se mueve su bebé puede ayudar a que usted apoye su desarrollo. La aplicación gratis Sigamos el Desarrollo de Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) le ayuda a encontrar fácilmente actividades divertidas y simples para cualquier edad.

Los siguientes son algunos ejemplos de cómo puede usar la aplicación:

- Seguir y compartir los logros del desarrollo
- Obtener consejos y actividades
- Aprender cuándo actuar pronto

Aprenda más en cdc.gov/MilestoneTracker o descargue la aplicación gratis en Google Play o en Apple App Store.



¡Los servicios de Educación de Salud están aquí para usted!

¿Sabía usted que puede solicitar que le envíen materiales de educación de salud directamente a su casa?

Los miembros de CenCal Health pueden pedir información sobre temas como diabetes, asma, pruebas de detección de cáncer, y muchos más.

Simplemente haga su solicitud por su Cuenta de Miembro en línea en <https://qrc0.de/CCHmemberportal> o llamando a la Línea de Solicitud de Educación de Salud al 1-800-421-2560, ext. 3126.

¡Es así de fácil!



Guías de Práctica

Las Guías de Práctica son reglas que se han creado cuidadosamente para ayudar a los doctores y pacientes a tomar buenas decisiones sobre el cuidado de su salud en situaciones específicas. Los consejos en estas guías vienen de una revisión detallada de las investigaciones médicas. CenCal Health usa las Guías de Práctica para ayudar a los doctores a tomar decisiones sobre:

- Servicios de cuidado de la salud
- Servicios de salud conductual (del comportamiento)

Las Guías de Práctica de CenCal Health usan estándares aceptados para tratar problemas médicos. Vea estas guías en <https://qrco.de/1a4b6cD>. También puede solicitar una copia imprimida enviando un correo electrónico a populationhealth@cencalhealth.org o llamando al 1-800-421-2560, ext. 3126.

¡Obtenga el cuidado correcto en el lugar correcto!

Puede ser confuso saber cuándo ir a ver a su Proveedor de Cuidado Primario (PCP, por sus siglas en inglés), ir a atención urgente, o ir a la sala de emergencia. CenCal Health está aquí para ayudar.

Visite a su PCP si:

- Necesita una revisión o vacunas
- Tiene síntomas de resfriado y gripe
- Tiene preguntas médicas generales
- Tiene dolor leve o molestias

Recuerde: El nombre y número de teléfono de su PCP están en su Tarjeta de Identificación de Miembro.

Visite **Atención Urgente** si:

- Tiene una reacción alérgica leve
- Tiene un desgarro o torcedura de un músculo
- Tiene dolor moderado
- Tiene cortadas o heridas menores
- Tiene dolor de estómago o fiebre moderado

Visite la **Sala de Emergencias** si:

- Tiene huesos rotos
- Tiene problemas para respirar
- Tiene dolor muy fuerte
- Está teniendo una posible sobredosis de droga
- Tiene pensamientos de suicidio o hacerse daño usted mismo/a

¿Necesita consejos médicos de inmediato?

Llame a la Línea de Consejos de Enfermera de CenCal Health al 1-800-524-5222, a cualquier hora, de día o de noche.



¡Vacune a su hijo!

Conforme se acerca el año escolar, el Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Barbara y CenCal Health les recomiendan a las familias que se aseguren que sus niños estén al día con sus vacunas. Las leyes estatales de California exigen que los niños reciban ciertas vacunas tanto para las escuelas públicas como las privadas.

Estas vacunas ayudan a proteger a nuestros niños de enfermedades que pueden poner en peligro sus vidas. El horario de vacunación para los niños de edad escolar es:

4 a 6 años de edad:

- DTaP (Difteria, tétanos, y tos ferina)
- MMR (Sarampión, paperas, rubéola)
- IPV (Polio)
- VAR (Varicela)

9 a 12 años de edad:

- HPV (Virus del papiloma humano) 2 dosis, con 6 meses entre las dosis

11 a 12 años de edad:

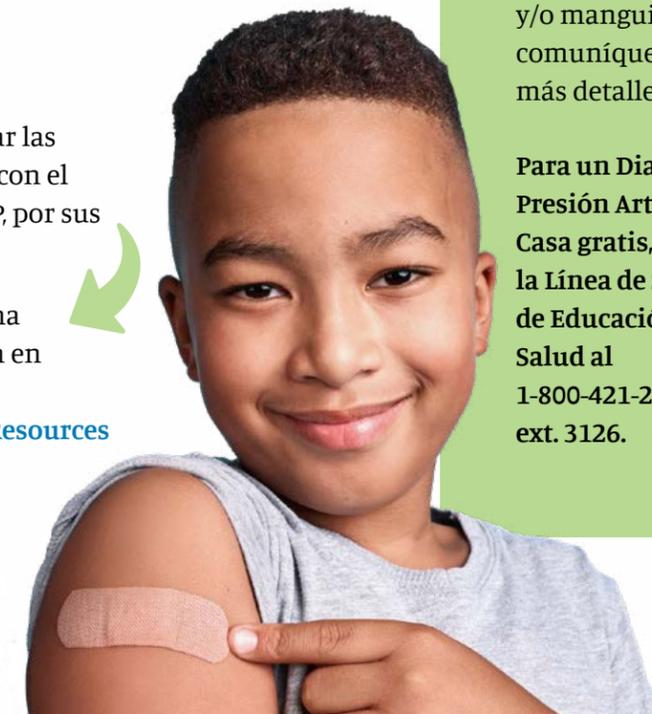
- MenACWY (Meningocócica)
- Tdap (Tétanos, difteria, y tos ferina)
- HPV (si no se han dado 2 dosis)

13 a 21 años de edad:

- MenACWY (a los 16 años)

Para aprender más o para programar las vacunas de sus hijos, comuníquese con el Proveedor de Cuidado Primario (PCP, por sus siglas en inglés) de su hijo.

Escanee el código QR o descargue una lista de las vacunas que se necesitan en <https://qrco.de/becN3m> o www.countyofsb.org/1679/School-Resources



¡Ya es hora de hacerse una revisión de la presión arterial!

Haga una cita con su doctor para hablar sobre su presión arterial. Si tiene alta la presión arterial, es importante que le hagan chequeos regulares para asegurar que siga controlada.

¡Puede recibir un monitor de presión arterial **GRATIS** cada cinco años y un brazalete/manguito cada año!

Así es como puede conseguirlos:

1. Pídale a su doctor que le dé una receta escrita para un monitor de presión arterial y/o un manguito.
2. Lleve la receta y su Tarjeta de Identificación de miembro de CenCal Health a su farmacia.

Si tiene preguntas sobre un monitor y/o manguito gratis, por favor comuníquese con Medi-Cal Rx para más detalles al 1-800-977-2273.

Para un Diario de Presión Arterial en Casa gratis, llame a la Línea de Solicitud de Educación de Salud al 1-800-421-2560, ext. 3126.



Guías de salud preventiva para sus hijos

Es importante que su hijo tenga chequeos regulares con su doctor y que reciba sus vacunas (inmunizaciones). Las vacunas ayudan a proteger contra enfermedades graves.

Las vacunas son seguras y efectivas. Previenen enfermedades ayudando a que el sistema inmunológico de su hijo sea más fuerte. Vacune a su hijo para que tenga buena salud.

- Visitas (citas)
- Exámenes de detección
- Vacunas

2024—Estas guías están basadas en los calendarios de vacunación recomendados por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) para la atención médica preventiva pediátrica, aap.org. Este documento se actualiza anualmente; visite www.cencalhealth.org para obtener la versión más reciente.



Al nacer	 	18 meses	 
1 mes	  	24 meses	  
2 meses	 	30 meses	 
4 meses	 	3 años	  
6 meses	 	4-6 años	    
9 meses		7-10 años	   
12 meses	   	11-12 años	     
15 meses	  	13-21 años	     

Los niños de 6 meses de edad y mayores necesitan una vacuna contra la gripe cada año.

Examen de ETS/VIH (para niños de 15 años o mayores)

Visita de niño sano / Chequeos

Es importante que su hijo tenga chequeos regulares programados, con frecuencia, conocidos como visitas de niño sano. Cada visita incluye un examen físico completo. Durante este examen, el proveedor de cuidado de salud revisará el crecimiento y desarrollo de su hijo para encontrar o prevenir problemas.

Barniz de fluoruro

El barniz de fluoruro previene las caries y ayuda a mantener saludables los dientes y las encías de su hijo. Cuando ya tenga dientes, el barniz de fluoruro puede aplicarse cada 3-6 meses, hasta los 5 años de edad.

Examen de depresión/riesgo de suicidio

El médico de su hijo ahora puede examinarlo para detectar depresión, cada año entre las edades de 12 a 21 años, y puede ayudar a proporcionar tratamiento y recursos.

Examen de plomo en la sangre

Esto detecta los niveles de plomo en la sangre de su hijo. Es importante proteger a los niños contra la exposición al plomo para que tengan buena salud de por vida.

Examen de dislipidemia

Este examen detecta los niveles de lípidos (grasas) en la sangre de su hijo que pueden afectar la salud del corazón. Para los niños de 9-11 y de 17-21 años de edad.

Exámenes de vista y audición

Los exámenes de la vista son una manera importante de detectar los problemas de visión que pueda tener su hijo. El examen de audición es un paso importante para comprender si su hijo podría estar sordo o tener problemas auditivos.

Examen cardiaco

El médico de su hijo puede evaluarlo para detectar el riesgo de paro cardiaco o muerte cardiaca, entre las edades de 11 a 21 años.

Examen de ansiedad

El médico de su hijo puede evaluarlo para detectar ansiedad entre las edades de 8 a 18 años, y puede ayudar a proporcionar tratamiento y recursos para ayudar con la ansiedad.

Examen de detección de Hepatitis B

La Hepatitis B es una enfermedad grave, causada por un virus (VHB) que ataca el hígado. El médico de su hijo ahora puede evaluarlo para detectar una infección por VHB desde su nacimiento hasta los 21 años.

INMUNIZACIONES:

(por sus siglas en inglés)



Al nacer:	De 12 a 15 meses:
• HepB	• MMR
	• Hib
Entre el nacimiento y los 6 meses de edad	• PCV15
• RSV	• VAR
(dependiendo del estado de vacunación de RSV de la madre)	De 12 a 23 meses:
	• HepA
1 mes:	(2 dosis, con 6 meses entre cada dosis)
• HepB	De 15 a 18 meses:
	• DTaP
2 meses:	De 4 a 6 años:
• DTaP	• DTaP
• PCV15	• MMR
• Hib	• IPV
• RV	• VAR
• IPV	
4 meses:	De 9 a 10 años de edad:
• DTaP	• HPV (2 dosis)
• RV	
• Hib	De 11 a 12 años:
• PCV15	• MenACWY
• IPV	• Tdap
	• HPV
6 meses:	De 13 a 21 años:
• DTaP	• MenACWY
• RV	(a los 16 años)
• Hib	
• HepB	
• PCV15	
• IPV	

DEFINICIÓN DE INMUNIZACIONES

(por sus siglas en inglés)

- RV: Rotavirus
- IPV: Polio
- VAR: Varicela
- Hep A: Hepatitis A
- Tdap: Tétanos, difteria, y tos ferina
- MenACWY: Meningocócica
- PCV15: Neumocócica
- HPV: Virus del papiloma humano
- MMR: Sarampión, paperas, rubéola
- Hib: Haemophilus influenzae tipo b
- DTaP: Difteria, tétanos, y tos ferina
- RSV: Virus Sincitial Respiratorio

6 meses de edad y mayores:
COVID-19
2 o 3 dosis:
serie primaria y refuerzo

Guías de salud preventivas para usted

Recibir chequeos médicos con regularidad puede ayudarle a mantenerse sano, prevenir enfermedades, y hasta podría salvarle la vida.

- Exámenes de Salud de Rutina
- Inmunizaciones (vacunas)
- Exámenes de Detección de Cáncer

2024—Este resumen se basa en el calendario de vacunas recomendadas para adultos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y selectas recomendaciones del Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés). Una lista completa de las recomendaciones del calendario de vacunas recomendadas A y B de USPSTF está disponible en: [uspreventiveservicestaskforce.org](https://www.uspreventiveservicestaskforce.org). La lista completa del calendario de vacunas recomendadas de los CDC se encuentra en la página web: [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Este documento se actualiza anualmente; visite www.cencalhealth.org para obtener la versión más reciente.



- ✓ Marque en la sección de abajo lo que usted podría necesitar. Llévelo a su médico para hablar acerca de los exámenes y las vacunas que usted necesita, y cuándo debería hacérselos.

Exámenes de salud de rutina

- **Colesterol**
Comenzando a los 45 años para mujeres, y a los 35 años para hombres
- **Prueba de clamidia y gonorrea**
Para las mujeres que tienen 24 años de edad o menores y son sexualmente activas, y para las mujeres de 25 años de edad y mayores con mayor riesgo
- **Prueba de osteoporosis**
Empezando a los 65 años de edad para mujeres
- **Presión arterial**
Comenzando a los 18 años de edad para todos los adultos
- **Índice de masa corporal (IMC)**
Durante los chequeos físicos regulares para todos los adultos
- **Prueba de VIH**
Para adolescentes y adultos de 15 a 65 años de edad y durante todos los embarazos
- **Evaluación para la depresión**
Para la población general de adultos, incluyendo durante los embarazos y postparto (después del parto)
- **Evaluación para la detección de ansiedad**
Para adultos de 64 años o menos, incluyendo personas que están embarazadas y postparto
- **Prueba de tuberculosis (TB)**
Para adultos con mayor riesgo
- **Prueba de detección de la Hepatitis C**
Para todos los adultos de 18 a 79 años de edad
- **Evaluación para la detección de prediabetes y diabetes**
Adultos asintomáticos de 35 a 70 años de edad con sobrepeso u obesidad

Cuidado perinatal (atención antes, durante y después del parto)

- **Visita prenatal**
Para el embarazo, durante el primer trimestre
- **Visita posparto**
Entre 1 a 12 semanas después del parto

Inmunizaciones (vacunas)

- **Tétanos -Difteria-Tos Ferina (Td/Tdap)**
1 dosis de Tdap, y después un refuerzo de Td cada 10 años. Las personas embarazadas deberían obtener una vacuna de Tdap con cada embarazo.
- **Influenza (vacuna contra la gripe)**
Cada año para todos los adultos
- **Neumocócica (PCV15 or PCV20)**
1 dosis después de los 65 años
- **Culebrilla (RZV)**
2 dosis para personas de 50 años o más
- **Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**
1 ó 2 dosis para adultos nacidos en el año 1957 ó después
- **Varicela (VAR)**
2 dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad
- **Virus del papiloma humano (VPH)**
Si todavía no se completan, los adultos de 19 a 26 años deben obtener 2 ó 3 dosis
- **Hepatitis B**
Para adultos de 19 a 59 años de edad 2, 3, ó 4 dosis dependiendo en la vacuna o la condición médica
- **COVID-19**
2 ó 3 dosis: serie primaria y refuerzo
- **Virus Sincitial Respiratorio (RSV, por sus siglas en inglés)**
1 dosis durante el embarazo entre las 32 y 37 semanas (solo de septiembre a enero)



Exámenes de detección de cáncer

- **Examen de cáncer colorrectal**
Para todos los adultos comenzando a los 45 años y continuando hasta los 75 años
- **Examen de cáncer de cérvix (Papanicolaou)**
Cada 3 a 5 años para las personas con cérvix de 21 a 65 años
- **Examen de cáncer de seno (Mamografía)**
Cada 2 años para mujeres de 40 a 74 años
- **Detección de cáncer de pulmón**
Cada año para adultos de 50 a 80 años, que fuman o han fumado excesivamente



¿Recién embarazada? ¡Es hora de ver al doctor!

Las visitas regulares al doctor son clave para mantenerse usted y a su bebé saludables durante su embarazo. Cuando descubra que está embarazada, haga su primera cita **antes de cumplir las 13 semanas** (en el primer trimestre).

Mi embarazo dura 40 semanas. ¿Por qué tengo que ir a ver a un doctor tan pronto?

Durante el primer trimestre, el cuidado prenatal incluye análisis de sangre importantes, un examen físico, conversaciones sobre estilo de vida, y más. En su primera cita prenatal, su doctor o partera le:

- Preguntará sobre su historial médico
- Hará un ultrasonido
- Completará exámenes de salud importantes
- Estimaré su fecha de parto

Todas estas cosas ayudarán a que su doctor o partera la mantenga a salvo a usted y a su bebé y que reduzca los riesgos durante su embarazo.

Llame a la Línea de Solicitud de Educación de Salud al 1-800-421-2560, ext. 3126 para solicitar una copia de nuestro folleto, "Embarazo Saludable."

¡Ya recibimos nuestras calificaciones de calidad!

El informe de Calidad de CenCal Health de 2024 está listo para su revisión. ¡Este año, el informe muestra altas calificaciones para el cuidado del asma, rapidez del cuidado postparto, visitas de niño sano, y más!

Las calificaciones muestran que podemos mejorar en cuanto a vacunas en niños y adolescentes, pruebas de detección del desarrollo, y que los miembros reciban cuidado de seguimiento después de una visita a la Sala de Emergencias por consumo de sustancias (drogas) o enfermedad mental.

Vaya a <https://qrco.de/CCH-9876/> para ver el informe completo. También puede pedir que se le envíe una copia, llamando al 805-562-1609.

Conozca sus Beneficios de Farmacia

Beneficios de Farmacia:

Medicamento que reciba de una farmacia.

Para aprender más sobre medicamentos, visite <https://medi-calrx.dhcs.ca.gov/member/> o llame a Servicio al Cliente de Medi-Cal Rx al 1-800-977-2273.

Beneficio de Farmacia Médica de Medicamentos Administrados por un Médico (PAD, por sus siglas en inglés): Medicamentos por inyección o infusión en el consultorio de su doctor o centro de atención médica.

Para encontrar la información más actualizada, vaya a la lista de medicamentos PAD o información sobre una solicitud de autorización de un PAD, visite www.cencalhealth.org/members/your-pharmacy-benefits/ o llame a CenCal Health al 1-877-814-1861, de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Cambios a Su Cobertura

Hay cambios al Manual para Miembros/Evidencia de Cobertura 2024 de CenCal Health:

- Sección 3: Cómo obtener atención
 - » Servicios de consentimiento de menores
- Sección 4: Beneficios y servicios
 - » Lo que cubre su plan de salud
 - » Cuidado de maternidad y recién nacido

Para revisar estos cambios, por favor use este enlace para ir a la página web de CenCal Health: www.cencalhealth.org/members/memberhandbook/

También puede solicitar que se le envíen por correo las correcciones llamado a Servicios para Miembros al 1-877-814-1861 de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

¡Ya está aquí el informe Comunitario!

¡CenCal Health tiene el orgullo de presentar nuestro más reciente informe comunitario! El informe de este año nos permite reflexionar sobre nuestros logros durante este año pasado. También compartimos oportunidades para el futuro. Por medio de este informe, damos vida a nuestro Plan Estratégico. Para ver el Informe Comunitario 2024, visite www.cencal2024.org.