



CenCalHEALTH®
Local. Quality. Healthcare.

TEMAS de salud

Información útil de CenCal Health



www.cencalhealth.org

¿Qué viene incluido?

- La importancia de las evaluaciones de ACE
- Obesidad y Sobrepeso en niños: Lo que necesita saber
- Guías preventivas para la salud de adultos y niños
- Manténgase saludable con ayudas de automanejo
- ¡Y más!

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 puede afectar su salud, por favor póngase en contacto con su proveedor de cuidado médico. CenCal Health cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en 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.

Respire más fácil: Conozca los desencadenantes de su asma

El asma puede ser un problema de por vida que hace que sea más difícil respirar.

El asma causa que las vías respiratorias que van a los pulmones se hinchen y se inflamen. Las vías respiratorias se aprietan y se hacen más estrechas haciendo que sea más difícil respirar, y es posible que usted tenga sibilancias o tos. Estas crisis también se conocen como ataques de asma.

Muchas cosas pueden desencadenar (provocar) un ataque de asma:

- Polvo
- Caspa de mascotas
- Polen
- Humo
- Estrés
- Enfermedad
- Ejercicio

Un **plan de acción para el asma** le ayuda a saber qué hace que empeore su asma y como evitar esas cosas. También le dice qué medicamento tomar para el asma todos los días. El asma se trata con medicamento para ayudarle a respirar más fácilmente. El medicamento puede prevenir o reducir la inflamación y ayuda a relajar y abrir las vías respiratorias. El tratamiento también incluye el autocuidado al evitar sus desencadenantes, tales como el humo, polvo y caspa de mascotas.



Para ayudas (incluyendo un plan de acción), videos e información sobre este tema, visite: qrco.de/CCHasma



¡Ya llegaron nuestras calificaciones de calidad!

El Informe de Calidad de CenCal Health de 2025 está listo para su revisión.

Este año el informe muestra altas calificaciones para:

- Cuidado del asma
- Prontitud del cuidado posparto
- Visitas de niño sano
- Detección de cáncer de seno

Las calificaciones muestran oportunidades de mejoría para:

- Vacunas de la niñez
- Evaluaciones del desarrollo
- Barniz de fluoruro
- Cuidado de seguimiento para miembros después de visitar la Sala de Emergencias por consumo de sustancias o enfermedad mental

Vaya a qrco.de/CCH-calidad para ver el informe completo. También puede pedir que le envíen una copia llamando al 805-562-1609.



La importancia de las evaluaciones de ACE

Las experiencias adversas en la niñez (ACE, por sus siglas en inglés) son cosas que ocurren antes de la edad adulta que pueden causar trauma. Esto puede ser cosas que hacen que un niño sienta que su hogar no es seguro ni estable.

Algunos ejemplos de ACE incluyen:

- Violencia
- Abandono
- Abuso
- Problemas de salud mental familiar
- Problemas de consumo de sustancias

Las evaluaciones de ACE son una manera rápida para que su proveedor aprenda si un niño o paciente adulto ha tenido experiencias traumáticas o estresantes en la niñez.

Estas evaluaciones pueden ayudarle a descubrir si usted puede tener una posibilidad más alta de tener problemas de salud debido al estrés por estas experiencias difíciles. Al descubrir esto temprano los doctores le pueden dar a usted y a su familia el cuidado y apoyo correctos.

Si usted cree que le sería de beneficio una evaluación de ACE, hable con su proveedor sobre cómo pueden hacerle la evaluación. Las evaluaciones de ACE son confidenciales. Esto quiere decir que su proveedor no hablará con nadie más sobre los resultados sin su permiso.



Para aprender más sobre las evaluaciones de ACE visite: qrco.de/CCH-EAI



Obesidad y sobrepeso en niños: Lo que necesita saber

La obesidad quiere decir tener más peso de lo que es saludable para el cuerpo de una persona.

Los proveedores a veces usan las palabras “sobrepeso” o “con riesgo de sobrepeso” para referirse a los niños que tienen riesgo de obesidad.

Un niño que pesa demasiado puede desarrollar problemas de salud graves tales como:

- Presión arterial alta
- Alto colesterol
- Diabetes tipo 2

Si su hijo tiene sobrepeso u obesidad es posible que su proveedor recomiende que usted haga cambios en los hábitos de comida y ejercicio de su familia.



¿Cuáles son algunas maneras en las que usted puede ayudar a su hijo?

- **Haga cambios saludables** como familia.
- **Ponga metas** que estén a su alcance. Su proveedor puede ayudar a fijar metas de peso saludable para su hijo.
- **Evite dietas para bajar de peso.** Estas pueden afectar el crecimiento de la estatura de su hijo.
- **Ayude a que su hijo coma bien.** Coman juntos como familia lo más que se pueda.
 - **Sirva frutas y verduras** con cada comida.
 - Trate de **servir las comidas y las meriendas a la misma hora** todos los días.
 - Junto con su hijo, **haga una lista de meriendas saludables y deliciosas** para que tenga opciones.
- **Ayude a que su hijo esté más activo.**
 - **Muévase más.** Anime a su hijo a estar más activo por lo menos 1 hora todos los días, haciendo una actividad que disfrute.
 - **Haga un plan** con su hijo sobre cuánto tiempo debe usar su teléfono o computadora, ver la tele o jugar videojuegos todos los días.
 - **¡Anime a su hijo a jugar al aire libre** lo más seguido posible y juegue usted afuera junto con sus hijos!
 - Para **evitar meriendas en la noche**, dígame a su familia que la cocina está cerrada después de la cena.

Cómo la obesidad o sobrepeso afectan la salud mental

Los niños que tienen sobrepeso corren el riesgo de tener baja autoestima y depresión. Usted puede ayudar a que su hijo tenga más confianza, salud y autoestima.

- **Evite hablar sobre el peso de su hijo.** En su lugar hable en términos de salud, nivel de actividad y cómo tomar decisiones saludables.
- **Sea un buen modelo.** Trate de mantener una actitud saludable sobre la comida y actividad.
- **Anímelo a tener interacciones sociales.** Las actividades en la comunidad, escuela y de fe pueden ayudar a que su hijo practique habilidades sociales y forje relaciones.



Pregúntele al proveedor de su hijo sobre otros profesionales de salud que puedan ayudarle a usted y a su hijo a hacer cambios saludables.

GUÍAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD DE SU NIÑO

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

Las vacunas son muy 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 de por vida.



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

Es importante que su hijo tenga chequeos regulares programados, a estos chequeos con frecuencia se les llaman 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 poder encontrar o prevenir problemas.



Barniz de fluoruro

El barniz de fluoruro previene el deterioro de los dientes y ayuda a mantener saludables los dientes y las encías de su hijo. Una vez que 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 doctor 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

Esta prueba 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 cualquier problema de visión que podría 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 doctor 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 doctor 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 (HBV, por sus siglas en inglés) que ataca el hígado. El doctor de su hijo ahora puede evaluarlo para detectar una infección por HBV desde su nacimiento hasta los 21 años.



VACUNAS

Al nacer:

- HepB

Entre el nacimiento y los 6 meses de edad

- RSV (dependiendo del estado de vacunación de RSV de la madre)

1 mes:

- HepB

2 meses:

- DTaP
- PCV15, PCV20
- Hib
- RV
- IPV

4 meses:

- DTaP
- RV
- Hib
- PCV15, PCV20
- IPV

6 meses:

- DTaP
- RV
- Hib
- HepB
- PCV15, PCV20
- IPV

De 12 a 15 meses:

- MMR
- Hib
- PCV15, PCV20
- VAR

De 12 a 23 meses:

- HepA (2 dosis, con 6 meses entre cada dosis)

De 15 a 18 meses:

- DTaP

De 4 a 6 años:

- DTaP
- MMR
- IPV
- VAR

De 9 a 10 años:

- HPV (2 dosis)

De 11 a 12 años:

- MenACWY
- Tdap
- HPV (si no ha recibido 2 dosis)

De 16 a 23 años:

- MenACWY (2 dosis)

6 meses de edad y mayores:

COVID-19

2 o 3 dosis: serie primaria y refuerzo

DEFINICIÓN DE VACUNAS

RV: Rotavirus

IPV: Polio

VAR: Varicela

Hep A: Hepatitis A

Tdap: Tétanos, difteria y tos ferina

MenACWY: Meningocócica

PCV15, PCV20: Neumocócica

HPV: Virus del papiloma humano

MMR: Sarampión, paperas, rubéola

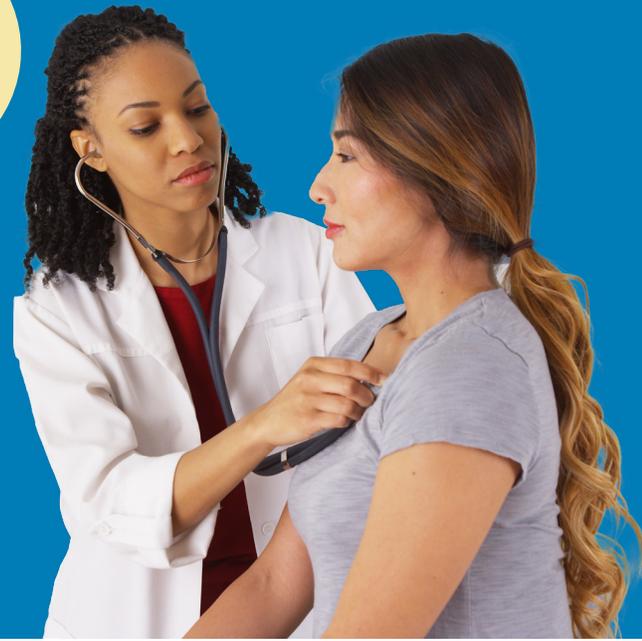
Hib: Haemophilus influenzae tipo b

DTaP: Difteria, tétanos y tos ferina

RSV: Virus Sincitial Respiratorio

GUÍAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD

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



- Marque en la sección de abajo lo que usted podría necesitar. Llévelo a su proveedor para hablar acerca de cuáles exámenes y vacunas 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 personas embarazadas 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 que corren más 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 obesidad o sobrepeso

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

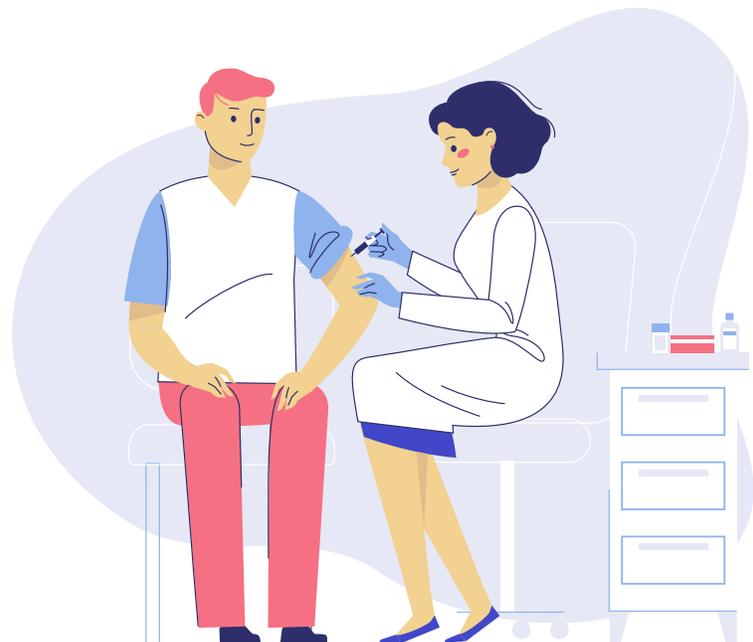
Inmunizaciones (vacunas)

- **Tétanos -Difteria-Tos Ferina (Td/Tdap)**
1 dosis de Tdap, y después una vacuna de refuerzo de Td cada 10 años. Las personas embarazadas deberían recibir una vacuna de Tdap con cada embarazo.
- **Influenza (vacuna contra la gripe)**
Cada año para todos los adultos
- **Neumocócica (PCV15, PCV20, PCV21, PPSV23)**
1 dosis después de los 50 años
- **Culebrilla (RZV)**
2 dosis para personas de 50 años o más
- **Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**
1 o 2 dosis para adultos nacidos en el año 1957 o 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 recibir 2 o 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)**
Para todos los adultos después de los 60 años de edad. Una dosis durante el embarazo entre las 32 a 37 semanas de embarazo (solamente 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



Guías Clínicas de Práctica

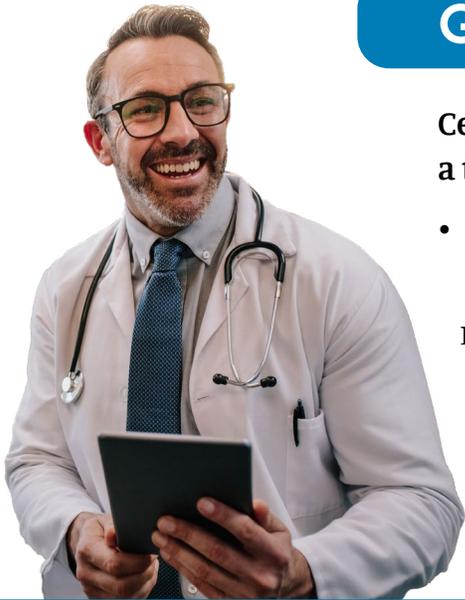
CenCal Health usa Guías de Práctica para ayudarles a los doctores a tomar decisiones sobre:

- Servicios de atención médica
- Servicios de salud conductual (del comportamiento)

Las Guías de Práctica de CenCal Health usan estándares aceptados para tratar problemas de salud.

Vea estas guías en qrco.de/CCH-GuiasClinicas.

También puede solicitar una copia imprimida mandando un correo electrónico a populationhealth@cencalhealth.org.



Dejar el tabaco: Consejos para ayudarle a dejarlo

¿Usted o un ser querido quiere ayuda para dejar de fumar?

Si usted está pensando en dejar de fumar o tratar de dejarlo ahora, los antojos de nicotina pueden ser intensos durante los primeros días. ¡Pero mejorará con el tiempo!

Aquí tiene algunos consejos para superarlos:

- Recuerde que la **mayoría de los antojos sí desaparecen** después de 20 minutos.
- Use **chicle, grajeas o un inhalador de nicotina**.
- **Distráigase**. Llame a un amigo o pariente.
- **Trate de alejarse de otros fumadores**, por lo menos al principio.
- **Evite los cigarrillos**, o aún mejor, deshágase de ellos.
- **Recuérdese usted mismo** por qué quiere dejar de fumar.
- **Póngase activo**. Vaya a caminar, andar en bicicleta o a nadar.
- **Mastique un palillo o un chicle**.
- **¡Relájese!** Trate de hacer ejercicios de respiración profunda, yoga, o tómese un baño.

¡No tiene que hacerlo solo! Obtenga ayuda para dejar de usar tabaco:

- Consulte nuestra biblioteca de salud en línea con recursos para ayudarle a dejarlo: qrco.de/CCH-DejarDeFumar
- Llame a nuestra Línea de Solicitud de Educación de Salud al **1-800-421-2560, ext. 3126**.



Manténgase saludable con ayudas de automanejo

CenCal Health ofrece ayudas de automanejo para ayudarlo a mantenerse saludable y progresar.

Estas ayudas son recursos interactivos que le pueden dar un resultado rápido basado en su situación.

Se ofrecen ayudas de automanejo sobre muchos temas importantes, incluyendo:

- Mantener un peso saludable
- Dejar de fumar o usar tabaco
- Ser más activo
- Comer alimentos saludables
- Manejar el estrés
- Evitar beber de manera peligrosa
- Notar síntomas depresivos

Los miembros pueden obtener estas ayudas:

- Visitando el sitio web de CenCal Health: qrco.de/CCH-automanejo
- Iniciar una sesión de la Cuenta de Miembro en línea
- Solicitar correo impreso. Llame a la Línea de Solicitud de Educación de Salud al **1-800-421-2560, ext. 3126** para solicitar materiales específicos o para otras necesidades de educación de salud.



Nota: Estas ayudas de automanejo no toman el lugar del tratamiento o consejo médico. Si usted cree que tiene una emergencia médica llame al 911 o vaya al hospital más cercano.



Ayudas para tomar decisiones: Tome decisiones de cuidado de salud con confianza

Tomar decisiones compartidas ayuda a que los pacientes y doctores tomen juntos las decisiones de cuidado de salud.

Todo mundo tendrá que tomar decisiones de salud difíciles en algún momento de su vida, ya sea para uno mismo o para un pariente.

Usar decisiones compartidas puede ayudarlo a:

- Hacer las preguntas correctas
- Hablar sobre lo que es importante para usted durante sus citas con su proveedor
- Tomar decisiones informadas

Las personas que colaboran con sus proveedores tienden a estar más contentos con los resultados de su atención médica.

Las ayudas para tomar decisiones compartidas están disponibles en el sitio web de CenCal Health sin costo alguno. Visite ayudas de toma de decisiones compartidas en: qrco.de/CCH-DecisionDeSalud

¿Busca más ayudas sobre la toma de decisiones? Visite qrco.de/CCH-decisiones amplíe el menú de **Tome una decisión acertada.**



¡Puede que ya le toque una revisión de la presión arterial!

¿Cómo saber si tiene alta la presión arterial?

Haga una cita con su proveedor para que le tome la presión arterial y hablar sobre los resultados. Las personas no sienten cuando tienen alta la presión. La presión arterial alta que permanece alta está haciéndole daño silencioso a su cuerpo.

¿Qué se puede hacer para disminuir la presión arterial alta?

Si usted tiene alta la presión arterial hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a que baje su presión. De vez en cuando se necesita medicamento para bajar la presión arterial. Pero para muchas personas hacer cambios en su estilo de vida puede ayudar a disminuir la presión arterial.

Estos cambios pueden incluir:

- **Evitar** alimentos salados
- **Cocinar** sus propias comidas en vez de comer comida rápida
- **Caminar** todos los días después de cenar
- **Disminuir** el estrés

Es importante hablar con su proveedor sobre lo que es mejor para usted. Los chequeos regulares pueden ayudar a asegurarse de que su presión arterial se mantenga bajo control.

¿Cómo puede mantenerse al tanto de su presión arterial en casa?

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

Así es cómo:

1. Pídale a su proveedor que le escriba una receta para un monitor y/o un manguito de presión arterial para uso en el hogar.
2. Lleve la receta y su Tarjeta de Identificación de Miembro de CenCal Health a su farmacia.

Para un Diario de Presión Arterial en Casa gratis, visite qrco.de/CCH-BPlog.

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

