

TEMASde salud

Verano 2026 • www.cencalhealth.org/es



La intención de este boletín no es reemplazar el consejo, diagnóstico ni tratamiento médico profesional. Si tiene inquietudes o preguntas sobre contenido específico que pueda afectar su salud, por favor comuníquese con su proveedor de cuidado de salud. 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.

Maneje su salud, un paso a la vez

CenCal Health ofrece ayudas de automanejo para ayudarle a mantenerse saludable y sentirse lo mejor posible. Estas ayudas son recursos interactivos que pueden darle resultados rápidos basado en su situación.

Las ayudas de automanejo cubren muchos temas, incluyendo:

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



¿Dónde puedo encontrar ayudas de automanejo?

- Escanee el código QR con su teléfono inteligente o visite el sitio web de CenCal Health: qrco.de/CCH-automanejo
- Inicie una sesión de su Cuenta de Miembro en línea: qrco.de/CCHmemberportal
- Solicite materiales imprimidos por correo. 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 piensa que tiene una emergencia médica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.

COPD: Aprenda cuáles son las señales y proteja sus pulmones

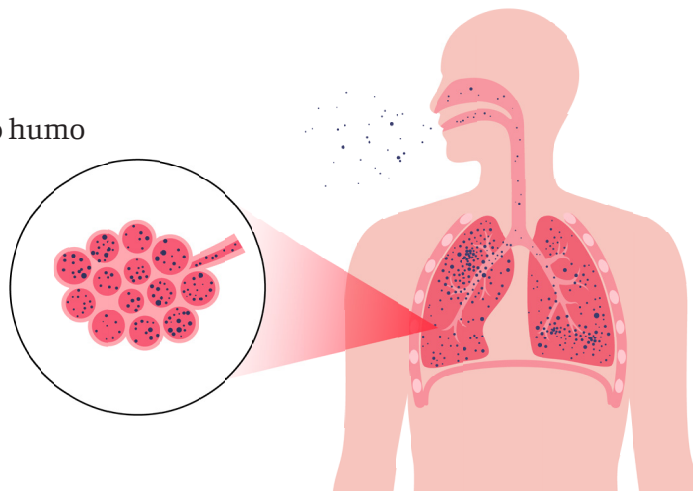
La **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)** es una enfermedad de los pulmones a largo plazo que dificulta la respiración. Esto sucede cuando las vías respiratorias y los pulmones se dañan con el paso del tiempo.

Las causas más comunes de la COPD son:

- Fumar
- Contaminación del aire
- Respirar gases de sustancias químicas, polvo de fábricas, o humo de segunda mano por un periodo de tiempo prolongado.

Los síntomas principales de la COPD son:

- Una tos que dura mucho tiempo
- Mucosidad (flema)
- Sibilancia (silbidos al respirar)
- Falta de aire — especialmente al caminar o al hacer sus actividades diarias.



La mejor manera de prevenir la COPD es proteger sus pulmones:

- **No fume.** Si usted fuma, dejar de fumar es la mejor manera de proteger sus pulmones. Si necesita ayuda para dejar de fumar, visite Kick It California: kickitca.org/quit-smoking
- Evite el humo de segunda mano, polvo, y gases de sustancias químicas cuando le sea posible.
- Mantenga limpio el aire en su casa usando purificadores de aire.
- Manténganse al día con las vacunas como la de influenza (gripe), neumonía, y Covid-19 para ayudar a prevenir infecciones de los pulmones.

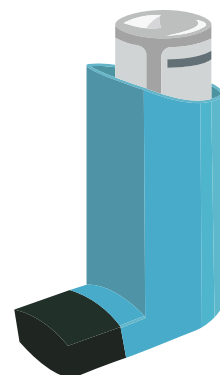
¿Cómo se maneja la COPD?

Aunque la COPD no se puede curar, hay muchas cosas que puede hacer para sentirse mejor:

- Dejar de fumar.
- Tomar medicinas (como inhaladores) según se le recetaron para ayudar a abrir sus vías respiratorias.
- Seguir su plan de tratamiento y ver regularmente a su proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés).
- Manténgase activo — mover su cuerpo le ayuda a que sus pulmones funcionen mejor.
- Coma alimentos saludables y beba bastantes líquidos.



Para ayudas, videos, y más información sobre la COPD, escanee el código QR o visite: qrco.de/CCH-EPOC





Tome las decisiones médicas que sean adecuadas para usted

La toma de decisiones compartida ayuda a que usted y su proveedor tomen juntos las decisiones de cuidado de salud.

En algún momento, todo mundo tendrá que tomar decisiones médicas difíciles ya sea para uno mismo o para un pariente. La toma de decisiones compartida puede ayudarle a sentir confianza en lo que usted elija.

Usar decisiones compartidas puede ayudarle a:

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

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

Aprenda más en línea

Las ayudas para tomar decisiones compartidas están disponibles en el sitio web de CenCal Health sin costo alguno. Para repasar estos recursos, escanee el código QR o visite: qrco.de/CCH-DecisionDeSalud

Para obtener más ayudas y recursos sobre la toma de decisiones, visite qrco.de/CCH-decisiones y amplíe el menú de "Tome una decisión acertada."



Mantenga su cobertura: No pierda su Medi-Cal

Mantener al día su información es la mejor manera de evitar interrupciones en su cuidado. Si se muda o cambia su información de contacto, avísele a Medi-Cal inmediatamente.

Puede actualizar su información en línea en www.BenefitsCal.com o con la oficina local del Departamento de Servicios Sociales (DSS).

Otros recordatorios útiles:

- Conozca su fecha de renovación de Medi-Cal.
- Abra y lea todo el correo que le llegue de la oficina del DSS.
- Responda a tiempo si su oficina del DSS solicita más información.



Aprenda más

Para obtener ayuda para encontrar su oficina del DSS local, incluyendo números de teléfono y direcciones, escanee el código QR o visite www.mantengaCenCal.org.



Servicios de Salud Materna:

Apoyo durante y después de su embarazo

CenCal Health cubre muchos servicios para ayudar a que usted y su bebé se mantengan sanos durante el embarazo, parto, y posparto.

1. Cuidado prenatal y para el embarazo

Usted puede obtener cuidado para su embarazo de:

- Obstetras (OB)
- Enfermeras Parteras Certificadas (CNM) o Parteras con licencia (LM)
- Centros de parto

2. Apoyo para la lactancia

El amamantar ayuda a mantener sanos a los bebés estimulando el sistema inmunitario. También disminuye el riesgo de algunas enfermedades y fortalece su lazo con su bebé.

- Su OB, partera, o Servicios para Miembros de CenCal Health pueden conectarle con una **Consultora Internacional de Lactancia Certificada (IBCLC)** para ayudarle a amamantar.
- **Las bombas de extracción (pompa) y suministros para la lactancia son gratis** para miembros con la receta de un doctor.

3. Servicios de doula

Las doulas ofrecen apoyo adicional durante y después del parto.

- Los servicios de doula están cubiertos para los miembros de CenCal Health durante el embarazo o si han tenido un embarazo en los últimos **12 meses**. Pídale un pase a su doctor.

4. Servicios de cuidado quiropráctico, acupuntura y terapia física

El cuidado quiropráctico, acupuntura y terapia física pueden ayudar a reducir dolor en la parte baja de la espalda, caderas, y pelvis durante el embarazo y después de parto.

- Los servicios están cubiertos durante el embarazo y hasta 60 días después del fin de un embarazo.
- **Cuidado quiropráctico y acupuntura:** No se necesita un pase ni aprobación previa.
- **Servicios de terapia física:** Se necesita aprobación previa y receta de un doctor.

5. Apoyo de salud mental y conductual

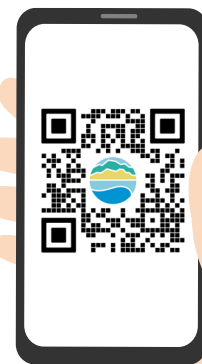
Su salud mental es importante. CenCal Health ofrece consejería, terapia, y tratamiento para trastornos de estado de ánimo y ansiedad durante el embarazo y postparto.

- Los servicios de salud mental son gratis para miembros de Medi-Cal.
- La ayuda está disponible para miembros en cualquier momento.
- Hable con su OB, partera, o Servicios para Miembros para obtener ayuda para conectarle con servicios QR.

Aprenda más

Escanee el código QR o visite qrco.de/MHBS para información más detallada sobre recursos y educación sobre la salud materna.

Llame al número gratuito de Servicios para Miembros al 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay al 711), lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.



Sexo seguro: Cómo prevenir infecciones y mantenerse saludable

Las infecciones de transmisión sexual (STI) son infecciones que se transmiten por medio del contacto sexual. El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un tipo de STI que ataca el sistema inmunitario. Muchas STI pueden no causar síntomas inmediatamente.

¿Cómo puede prevenir las STI y el VIH?

Puede disminuir su riesgo tomando decisiones más seguras:

- Use condones cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Hágase pruebas seguido, aunque se sienta bien.
- Pídale a su(s) pareja(s) que también se hagan pruebas.
- Tenga menos parejas sexuales.
- No comparta agujas.
- Pregúntele a un proveedor sobre medicinas que pueden ayudar a prevenir el VIH, como PrEP (profilaxis pre-exposición), o PEP (profilaxis post-exposición), una medicina que puede tomar 72 horas después de una posible exposición al VIH.
- Vacúnese contra infecciones como el Virus del Papiloma Humano (HPV, por sus siglas en inglés) y Hepatitis B.

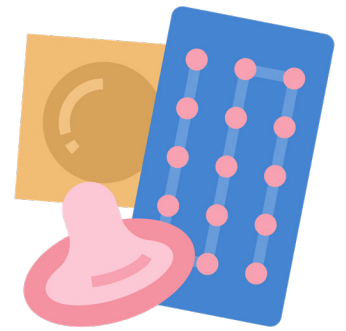


¿Cómo se manejan las STI y el VIH?

- Algunas STI se pueden manejar con medicina.
- El VIH no se puede curar, pero se puede controlar con una medicina diaria conocida como ART (terapia antirretroviral).
- Las personas con VIH que se toman su medicina pueden vivir vidas largas y saludables.
- Siempre tómese todas sus medicinas según se le recetaron.

Cuide su salud

- Hágase pruebas aunque se sienta bien, ya que algunas infecciones no causan síntomas.
- Esté pendiente de signos como dolor, llagas, o secreciones fuera de lo común.
- Vea un proveedor si siente que algo no está bien.
- Hágase chequeos regulares.
- Tenga conversaciones abiertas y honestas con su(s) pareja(s) antes de tener relaciones sexuales.
- Reduzca o evite el abuso de drogas antes de tener relaciones sexuales para poder pensar con lucidez y practicar sexo seguro correctamente.



Aprenda más

Vea un corto video sobre la importancia de prevenir las STI en: qrco.de/KMSTIS

Para hablar con un Educador de Salud en CenCal Health sobre más maneras de mantenerse seguro, llame al 1-800-421-2560, ext. 3126.

También puede enviar un mensaje por medio de su cuenta de miembro en línea en qrco.de/CCHmemberportal.



Presentando una nueva opción de Medicare

CenCal CareConnect

¿Es usted miembro de CenCal Health y está inscrito en Medicare? CenCal Health ahora ofrece CenCal CareConnect (HMO D-SNP), un plan especial que combina los beneficios de Medi-Cal y Medicare en un solo plan.

¿Quién puede inscribirse en CenCal CareConnect?

Es posible que usted califique si:

- Tiene 65 años o más, o tiene 21 años o más con ciertas discapacidades.
- Es un miembro actual de Medi-Cal de CenCal Health.
- Tiene Medicare Parte A y Parte B.

Medicare puede ser confuso. Hay ayuda disponible.

Los Navegadores de Medicare de CenCal CareConnect pueden ayudarle con:

- Entender los conceptos básicos de Medicare.
- Comparar sus opciones de Medicare.
- Entender fechas límite de inscripción.
- Verificar qué doctores y recetas están cubiertos.

Aprenda más

Llame a un Navegador de Medicare de CenCal CareConnect al 1-877-227-3051 (CA Relay al 711), lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. hora del Pacífico o visite www.cencalhealth.org/es/careconnect.



Guías clínicas de práctica: Apoyando su cuidado

CenCal Health usa **Guías de práctica** para ayudar a los proveedores a tomar decisiones sobre su cuidado. Estas guías están basadas en estándares aceptados para tratar problemas de salud.

Ayudan a dirigir decisiones sobre:

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

Para consultar estas guías, visite qrco.de/CCH-GuiasClinicas.

También puede pedir una copia imprimida enviando un correo electrónico a populationhealth@cencalhealth.org.

¡Ya llegaron nuestras calificaciones de calidad del 2026!

Ya puede ver el Informe de Calidad de CenCal Health de 2026. Cada año, nuestras calificaciones de calidad nos muestran qué está funcionando bien y dónde podemos mejorar. Los resultados nos ayudan a concentrarnos en las áreas en las que los miembros pueden necesitar más apoyo para mantenerse saludables.

Este año el informe muestra altas calificaciones con relación a:

- Los miembros recibiendo cuidado de seguimiento después de una visita a la Sala de Emergencias por el consumo de sustancias o salud mental
- Vacunas en la niñez
- Pruebas de detección del desarrollo
- Barniz de fluoruro
- Visitas de niño sano
- Cuidado para el asma
- Cuidado postparto oportuno



Visite qrco.de/CCH-calidad o escanee el código QR para ver el informe completo. Para pedir que le enviemos una copia imprimida llame al 805-562-1609.



Guías Preventivas para la Salud de Su Niño

Para mantener sano a su niño, deben de ir con su proveedor regularmente y recibir sus vacunas a tiempo.

Las vacunas preparan a su niño para tener salud y bienestar a largo plazo. Éstas pueden ayudar a entrenar al sistema inmunológico de su niño para reconocer un virus mucho antes de que su niño entre en contacto con el virus.



Calendario de Vacunas

Edades	Vacunas
Al nacer	HepB #1
0-6 meses	RSV (dependiendo del estado de vacunación de RSV de la madre)
1 mes	HepB #2
2 meses	DTaP #1, Hib #1, IPV #1, PCV #1, RV #1
4 meses	DTaP #2, Hib #2, IPV #2, PCV #2, RV #2
6 meses	DTaP #3, HepB, Hib #3, IPV #3, PCV #3, RV #3
Entre 12-15 meses	Hib #4, MMR #1, PCV #4, VAR #1
Entre 12-23 meses	HepA (2 dosis, separadas por 6 meses)
Entre 15-18 meses	DTaP #4
4 a 6 años	DTaP #5, IPV #4, MMR #2, VAR #2
9 a 10 años	HPV (2 dosis, separadas por 6-12 meses)
11 a 12 años	MenACWY #1, Tdap, HPV (si no ha recibido 2 dosis)
16 años	MenACWY #2



Definiciones de las vacunas:

DTaP: Difteria, tétanos, y tos ferina
HepA: Hepatitis A
HepB: Hepatitis B
Hib: Haemophilus influenzae tipo b
HPV: Virus del papiloma humano
IPV: Poliomielitis (polio)
MenACWY: Meningocócica
MMR: Sarampión, paperas, rubéola
PCV: Neumocócica
RSV: Virus sincitial respiratorio
RV: Rotavirus
Tdap: Tétanos, difteria, y tos ferina
VAR: Varicela

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

Si su niño no ha recibido alguna de las vacunas del calendario, hable con su pediatra sobre programar las vacunas para ponerse al día.

¡Recorte aquí!

Calendario de pruebas de detección y otros servicios

Edades	Pruebas de detección y otros servicios
Al nacer	Visita de niño sano
1 mes	Examen de audición, Visita de niño sano
2 meses	Visita de niño sano
4 meses	Visita de niño sano
6 meses	Visita de niño sano
9 meses	Prueba del desarrollo, Visita de niño sano
12 meses	Prueba de plomo en la sangre, Barniz de fluoruro, Visita de niño sano
15 meses	Barniz de fluoruro, Visita de niño sano
18 meses	Barniz de fluoruro, Visita de niño sano
24 meses	Prueba de plomo en la sangre, Barniz de fluoruro, Visita de niño sano
30 meses	Barniz de fluoruro, Visita de niño sano
3 años	Barniz de fluoruro, Examen de la vista, Visita de niño sano
4 a 6 años	Barniz de fluoruro, Examen de audición, Examen de la vista, Visita de niño sano
7 a 10 años	Examen dental, Examen de depresión/Riesgo de suicidio, Examen de audición, Examen de la vista, Visita de niño sano
11 a 12 años	Examen de ansiedad, Examen cardiaco, Examen dental, Examen de depresión/Riesgo de suicidio, Examen de dislipidemia, Examen de audición, Examen de la vista, Visita de niño sano
13 a 21 años	Examen de ansiedad, Examen cardiaco, Examen dental, Examen de depresión/Riesgo de suicidio, Examen de dislipidemia, Examen de audición, Examen de la vista, Visita de niño sano



Examen de ansiedad: El proveedor de su niño 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 plomo en la sangre: Esta prueba detecta los niveles de plomo en la sangre de su niño. Es importante proteger a los niños contra la exposición al plomo para que tengan buena salud de por vida.

Examen cardiaco: El proveedor de su niño puede evaluarlo entre las edades de 11 a 21 años para detectar el riesgo de paro cardiaco o muerte cardiaca.

Examen dental: Una vez que tenga dientes su niño debe de ver regularmente a un dentista y usar pasta de dientes con fluoruro. El fluoruro previene las caries y ayuda a mantener sanos los dientes y encías de su niño.

Examen de depresión/Riesgo de suicidio: El proveedor de su niño ahora puede examinarlo cada año entre las edades de 12 a 21 años para detectar depresión, y puede ayudar a proporcionar tratamiento y recursos.

Pruebas del desarrollo: Ayudan a evaluar si un niño está aprendiendo, creciendo, y desarrollando habilidades apropiadas para su edad.

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

Barniz de fluoruro: El barniz de fluoruro debe aplicarse a los dientes cada 3 a 6 meses hasta los 5 años.

Examen de audición: Los exámenes de audición ayudan a identificar si un niño es sordo o tiene dificultades para oír.

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 proveedor de su niño ahora puede evaluarlo para detectar una infección por HBV desde su nacimiento hasta los 21 años.

Examen de la vista: Los exámenes de la vista pueden ayudar a detectar problemas temprano.

Visitas o chequeos de niño sano: Las pruebas de rutina de niño sano son importantes. Durante cada visita, el proveedor hace un examen completo y evalúa el crecimiento y desarrollo de su niño para ayudar a encontrar o prevenir problemas.

2026 — Estas guías están basadas en el calendario de vacunación de la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) y Recomendaciones para la Atención Médica Preventiva Pediátrica, aap.org. Este documento se actualiza anualmente; visite www.cencalhealth.org para obtener la versión más reciente.

Guías Preventivas para la Salud de los Adultos

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



Exámenes Médicos de Rutina

Evaluación para ansiedad:

Las personas de cualquier edad, incluyendo aquellas que están embarazadas y en periodo postparto, pueden hablar con su proveedor sobre el estrés y la ansiedad

Presión arterial:

Empezando a los 18 años para todos los adultos

Índice de masa corporal (BMI):

Durante los chequeos regulares para todos los adultos

Pruebas de detección de clamidia y gonorrea:

Para mujeres de 24 años o menores si son sexualmente activas, y para mujeres de 25 años y mayores con mayor riesgo

Colesterol:

Empezando a los 45 años para mujeres y los 35 años para hombres

Evaluación para depresión:

Para la población general de adultos incluyendo personas embarazadas y postparto

Examen dental:

Chequeos dentales para todos los adultos

Prueba de detección de Hepatitis C:

Para todos los adultos de 18 a 79 años

Prueba de VIH:

Para adolescentes y adultos de 15 a 65 años y durante todos los embarazos

Prueba de osteoporosis:

Empezando a los 65 años para mujeres

Evaluación para la detección de prediabetes y diabetes:

Adultos de 35 a 70 años con sobrepeso u obesidad sin un diagnóstico de diabetes

Prueba de detección de tuberculosis (TB):

Para adultos con mayor riesgo

Cuidado Perinatal (antes, durante y después del parto)

Visitas Prenatales:

Para el embarazo las visitas empiezan dentro de las primeras 12 semanas y continúan hasta el parto

Prueba de detección de sífilis:

Para todas las personas embarazadas lo antes posible en el embarazo

Visita Postparto:

Entre 1 a 12 semanas después del parto

Vacunas

Varicela (VAR):

2 dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad

Covid-19:

Todos los adultos de 65 años o mayores. Adultos menores de 65 años con factores de riesgo. Para todas las personas que estén planeando embarazarse, que estén embarazadas, postparto o lactando. Todos los adultos con contacto cercano con otras personas con factores de riesgo. Todos los adultos que elijan la protección.

Hepatitis B:

Para adultos de 19 a 59 años; 2, 3, o 4 dosis, dependiendo de la vacuna o estado médico

Virus del papiloma humano (VPH):

Si todavía no se completan, los adultos de 19 a 26 años deben recibir 2 o 3 dosis

Influenza (vacuna contra la gripe):

Cada año para todas las personas adultas. Todas las personas que estén planeando embarazarse, que estén embarazadas, postparto o lactando.

Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR):

1 o 2 dosis para adultos nacidos en el año 1957 o después

Neumocócica (PCV15, PCV20, PCV21, PPSV23):

1 dosis después de los 50 años

Virus sincitial respiratorio (RSV):

Todos los adultos de 75 años o mayores. Adultos de 50 a 74 años con factores de riesgo. Adultos durante el embarazo, entre las 32 a 36 semanas.

Tétanos - Difteria - Tos Ferina (Td o Tdap):

1 dosis de Tdap, y después una vacuna de refuerzo de Td cada 10 años. Las personas embarazadas deben recibir una vacuna de Tdap con cada embarazo.

Zoster (RZV):

2 dosis para adultos de 50 años o mayores



Exámenes de detección de cáncer

Examen de detección de cáncer de seno (Mamografía):

Cada 2 años para mujeres de 40 a 74 años

Examen de detección de cáncer de cérvix:

Cada 3 a 5 años para personas con cérvix de 21 a 65 años

Examen de detección de cáncer colorrectal:

Para todos los adultos empezando a los 45 años y continuando hasta los 75 años

Examen de detección de cáncer de pulmón:

Personas de 50 a 80 años que fuman actualmente o fumaban anteriormente

