

TEMAS de salud

Información útil de CenCal Health



Use una mascarilla
Lávese las manos
Mantenga su distancia

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 médico. 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.

En esta edición:

- Cómo obtener documentos importantes sobre el plan de salud
- ¿Es conveniente para usted una consulta de telemedicina?
- Tome control de su salud
- ¿Qué es la atención médica complementaria?
- ¿El COVID-19 le está causando estrés? Controle su ansiedad con estos 8 consejos
- La vacuna contra el COVID-19: Estamos juntos en esto
- El beneficio para sus medicamentos recetados cambiará en abril

Cómo obtener documentos importantes sobre el plan de salud

CenCal Health ofrece a través de línea de internet, las nuevas versiones de los documentos anotados a continuación. Usted puede ver o descargar los documentos en cualquier momento en nuestra página de internet, www.cencalhealth.org

- **Manual para Miembros/ Comprobante de Cobertura Combinada** - Este libro lista todos los beneficios que ofrece Medi-Cal para usted y/o su hijo/a. Le explica los beneficios y servicios cubiertos por CenCal Health. Usted puede ver el libro aquí: www.cencalhealth.org/eoc
- **Directorio de proveedores** - CenCal Health tiene contratos con muchos Proveedores de Cuidado Primario, especialistas, y hospitales cerca de usted. El directorio de proveedores ofrece una lista de estos proveedores, sus localidades, e información para contactarlos. Usted puede ver el directorio aquí: www.cencalhealth.org/providerdirectory
- **Formulario** - El Formulario es una lista de medicamentos que CenCal Health cubre cuando son recetados por su médico. Usted puede ver el formulario aquí: www.cencalhealth.org/formulary

Usted también puede pedir que le envíen por correo las versiones imprimidas de estos tres documentos. Nosotros le enviaremos copias imidadas dentro de cinco días hábiles, tras haber recibido su petición. Llame al departamento de Servicios para Miembros de lunes a viernes, de 8 a.m. — 5 p.m., al 1-877-814-1861 (a la línea TTY 1-833-556-2560 o al 711).

¡Síguenos en redes sociales!



¿Es conveniente para usted una consulta de telemedicina?

Muchos de nosotros suspendimos las visitas al médico ante la llegada de la pandemia. Ahora que sabemos más sobre cómo prevenir la transmisión del COVID-19, es tiempo de seguir adelante con sus cuidados preventivos. ¡Las oficinas médicas están abiertas y algunas están ofreciendo telemedicina!

¿Qué es telemedicina? La telemedicina significa que su consulta médica ocurrirá por teléfono o video llamada. Es una manera de obtener el cuidado necesario cuando usted no puede (o no necesita) ver a su médico en persona.

¡Quizás usted nunca antes había tenido una consulta de telemedicina, pero no se preocupe! Hoy la telemedicina es más fácil que nunca. **Esto es lo que usted debe saber:**

Paso 1 Llame a su proveedor de CenCal Health.

Entérese si su médico ofrece telemedicina y pregunte si es conveniente para usted debido a sus necesidades médicas.

Paso 2 Entérese de lo que necesita.

Usted necesitará un teléfono inteligente (smartphone), tableta, o computadora, y una conexión de internet.

Paso 3 Conéctese.

Pregunté a la oficina de su médico cuál programa o aplicación necesita descargar antes de su consulta. Podrían enviarle un correo electrónico con un enlace. Si tiene problemas para conectarse, llame a la oficina de su médico.

Paso 4 Prepárese para su consulta.

Quizás sea necesario que usted haga una cuenta, o ingrese a la aplicación o página de internet que le fue indicada. Tenga a la mano todo lo necesario para su consulta, como su tarjeta de Identificación de CenCal Health y cualquier información relacionada con su consulta.

Paso 5 Asista a su consulta.

Su consulta de telemedicina será por teléfono o video llamada. Quizás sea necesario que usted espere su turno en una sala de esperas virtual, antes de que comience su cita.

Tome control de su salud

Los materiales educativos de la salud le pueden ayudar a aprender cómo tener un estilo de vida saludable y cómo tomar el control de sus condiciones de salud. Si usted desea información sobre algún tema de salud, llame a **la Línea de Solicitudes de la Educación de la Salud al 1-800-421-2560, extensión 3126**. Nosotros le enviaremos a domicilio los materiales que usted necesita, de manera gratuita.



¿Qué es la atención médica complementaria?

La palabra “complementaria” significa “adicional.” La medicina complementaria se usa para describir una amplia selección de servicios médicos que pueden ser usados en conjunto con los tratamientos médicos estándares.

Algunos ejemplos de medicina complementaria incluyen:

- Tratamientos alternativos para la salud como la medicina china tradicional, homeopatía, y naturopatía.
- Prácticas de mente y cuerpo como la acupuntura, terapia de masajes, y tai chi (taichí).
- Productos naturales como hierbas, suplementos dietéticos, y prebióticos.

CenCal Health cubre algunos servicios de salud complementarios y alternativos, como la acupuntura y cuidados quiroprácticos. Para aprender más, visite www.cencalhealth.org/eoc

¿El COVID-19 le está causando estrés? Controle su ansiedad con estos 8 consejos

Es normal que usted se sienta preocupado durante estos tiempos estresantes. Además, muchas personas viven con ansiedad aun durante los mejores momentos. Aquí le presentamos los pasos que usted puede tomar para controlar su ansiedad y bajar su nivel de estrés.

- 1. Mantenga una rutina.** Mantener una rutina normal puede brindarle tranquilidad. Duerma y coma durante los horarios regulares. Si usted trabaja de casa, báñese y vístase como lo haría normalmente.
- 2. Coma alimentos saludables y balanceados.** No consuma cafeína en exceso y limite o evite el alcohol.
- 3. Duerma lo suficiente.** Y no se olvide de tomar un descanso si usted lo necesita.
- 4. Manténgase activo.** Si usted puede, salga a caminar o pasear en bicicleta. Si no puede salir, encuentre formas de mantenerse activo en casa. Por ejemplo, busque clases de ejercicio ofrecidas por línea de internet, o ponga música y baile.
- 5. Tome un descanso de los medios de comunicación.** Limite el tiempo que pasa en su teléfono o computadora leyendo noticias sobre el virus. Enfocarse demasiado en la pandemia puede aumentar su nivel de ansiedad.
- 6. Haga cosas que ayuden a relajarlo.** Quizás le relaje hacer ejercicios para estirar sus músculos, meditar, o practicar la respiración profunda. O tal vez le relaje un baño caliente, leer un libro, o hacer su pasatiempo (hobby) favorito.
- 7. Manténgase en contacto con su red de apoyo.** Compartir sus sentimientos con sus amigos y familiares puede ayudarle a sentirse mejor. A cambio, su apoyo también podría ayudarle a alguien más.
- 8. Hable con alguien si necesita más ayuda.** Muchos terapeutas pueden dar terapias por teléfono o línea de internet. También puede buscar un grupo de apoyo por línea de internet.

La vacuna contra el COVID-19: Estamos juntos en esto

La ciencia es clara: las vacunas salvan vidas. Una vacuna de COVID-19 es uno de los recursos más importantes para poner fin a la pandemia. Puede apoyar a su comunidad manteniéndose usted y su familia al corriente sobre las vacunas, incluso la vacuna de COVID-19, una vez que esté ampliamente disponible.

¿Es segura la vacuna?

Entendemos que algunas personas pueden estar preocupadas de ser vacunadas. Pero tenga la seguridad de que, a pesar de que estas vacunas se desarrollaron rápidamente, son muy seguras y tienen una eficacia de más de 94%. Tanto la Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) han aprobado el uso de estas vacunas.

Al igual que otras vacunas, la mayoría de los efectos secundarios son leves. Han ocurrido reacciones severas, pero solamente en pocas personas. Si le preocupa, su médico le puede ayudar a decidir si es seguro vacunarse.

Tenga cuidado con lo que lee

Las teorías de conspiración y el estar mal informado pueden causar confusión y ansiedad sobre la vacuna de COVID-19. Al navegar el Internet, compruebe que la fuente es creíble y que la información este actualizada regularmente.

El contenido en el sitio web de CDC es investigado, escrito, y aprobado por médicos, investigadores, epidemiólogos y analistas. El contenido se basa en la ciencia revisada por estudio de colega. Usted puede confiar en lo que dice CDC.

¿Cuándo puedo vacunarme?

El estado distribuirá la vacuna de COVID-19 de una manera justa a todas las personas de California que la deseen. Las personas con mayor riesgo recibirán la vacuna lo más pronto posible. No habrá ningún costo para los miembros de CenCal Health.

Para obtener más información sobre la vacuna COVID-19, visite la página web www.covid19.ca.gov/vaccines



Su beneficio de medicamentos recetados cambiará en abril

Usted ha recibido cartas de parte del estado informándole sobre el cambio a su beneficio de medicamentos recetados cubiertos, que ocurriría el 1 de enero.

Este cambio se ha pospuesto hasta el 1 de abril de 2021.



El nuevo programa de medicamentos recetados Medi-Cal Rx comenzará el 1 de abril de 2021.

¿Que cambiará?

Comenzando el 1 de abril de 2021, usted obtendrá sus medicamentos recetados cubiertos por medio del programa Medi-Cal Rx, en vez de CenCal Health. Esto significa que, si usted tiene un problema con sus medicamentos recetados cubiertos, usted necesitará que llame al Centro de Llamadas de Medi-Cal Rx a partir del 1 de abril de 2021.

¿Cómo afectará a los miembros?

Quizás no note el cambio. Pero si tiene algún problema obteniendo sus medicamentos recetados cubiertos, necesitará llamar un nuevo número telefónico para la línea de servicio al cliente. En marzo, le enviaremos una nueva tarjeta de identificación de CenCal Health (ID, por sus siglas en inglés) que incluirá el número telefónico de Medi-Cal Rx.

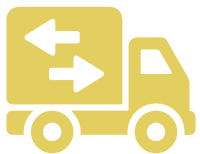
¿Tendré que cambiar mi medicamento?

La mayoría de las personas no tendrán que cambiar sus medicamentos o farmacia. Pero quizás sea diferente, la lista de medicamentos que requieren de una previa aprobación. Tal vez su médico tendrá que obtener una aprobación antes de volver a surtir sus medicamentos. Su médico quizás hablará con usted para cambiar su medicamento a otro que no requiera de una previa aprobación.

¿Cambiará mi farmacia?

La mayoría de las farmacias aceptarán su nueva cobertura. Si usted necesita ayuda encontrando una farmacia, use el localizador de farmacias que ofrece Medi-Cal Rx, en su sitio de internet en www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov o llame al Centro de Llamadas de Medi-Cal Rx las 24 horas del día, 7 días de la semana, al 1-800-977-2273. Las personas con problemas auditivos pueden llamar al 711 (servicio TTY) de lunes a viernes, de 8 a.m. – 5 p.m.

El estado le enviara más información cuando se aproxime la fecha.



¿Ha cambiado de domicilio?

¡Asegúrese de informarnos su nueva dirección!
Llame a Servicios para Miembros de lunes a viernes, de 8 a.m. – 5 p.m., al 1-877-814-1861 (a la línea TTY 1-833-556-2560 o al 711).



¡Vea nuestro
2020
Reporte
Comunitario!
www.cencal2020.org