



**CenCal
HEALTH**[®]

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 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.

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

¡CenCal Health se clasificó casi en primer lugar en el área de servicio al cliente!

El Departamento de Servicios de Cuidado de Salud (el Estado) hace una encuesta a ciertos miembros de Medi-Cal cada 3 años. Ya tenemos los resultados.

¡CenCal Health recibió el tercer lugar (#3) en servicio al cliente de todos los planes de Medi-Cal en California!

Nuestro Departamento de Servicios para Miembros ha trabajado duro para lograr este nivel, ¡Pero no nos detendremos allí! Queremos dar las gracias a nuestros miembros que respondieron a la encuesta. Y si en el futuro reciben una encuesta, por favor déjele saber al Estado que tal lo estamos haciendo. Nosotros utilizamos los resultados de la encuesta para mejorar la calidad de nuestros servicios y sinceramente valoramos sus comentarios.

Llame a Servicios para Miembros de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. sin costo al 1-877-814-1861 para obtener más información sobre esta encuesta, o si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios.

¡Vea nuestra puntuación!

CenCal Health está comprometido a proveer atención médica de alta calidad a sus miembros. Para ver nuestro Reporte de Calidad 2020, visite la sección de Calidad de Atención Médica (Quality of Care) en nuestro sitio de internet, o pida que le envíen una copia por correo llamando al 1-800-421-2560, extensión 3126.

En esta edición

Página 2 & 3

Vacunas COVID-19
Escuchelo de un médico

Página 4

¡Encontrar un doctor adecuado es ahora mucho más fácil!

¿Qué es el fraude en la atención médica?

La donación de órganos y tejidos

Página 5

¿Necesita interprete?
Estamos para ayudarle

Guías de salud preventiva para adultos

Página 6

Guías de salud preventiva para su niño

Vacunas COVID-19: Escúchelo de un médico

Desafortunadamente, el coronavirus está aquí para quedarse. La mejor manera de proteger su salud y la salud de nuestra comunidad es vacunándose, ya que ahora que las citas están disponibles a todos mayores de 12 años de edad.

Usted puede estar preocupado por la vacuna, o puede tener preguntas por los rumores y conspiraciones. La Dra. Karen Hord, Oficial Subdirectora Médica de CenCal Health, explica los hechos (realidades) sobre las vacunas COVID-19:



¡Los Hechos!

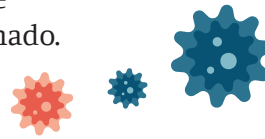
1. Cuando se vacune no le dará el COVID-19.

Ninguna de las vacunas contiene el virus vivo. Esto significa que no puede obtener el virus COVID-19 de la vacuna.

2. La vacuna ofrece protección contra variantes (variedades) de coronavirus.

La ciencia dice que, aunque la vacuna no protege contra nuevos variantes o mutaciones de coronavirus, sí ofrece protección. Es mejor vacunarse de nunca haberse vacunado.

Usted no tiene que pagar por la vacuna.
Las vacunas COVID-19 se están dando a todos sin costo alguno. Si le piden que pague por la vacuna, le están estafando.

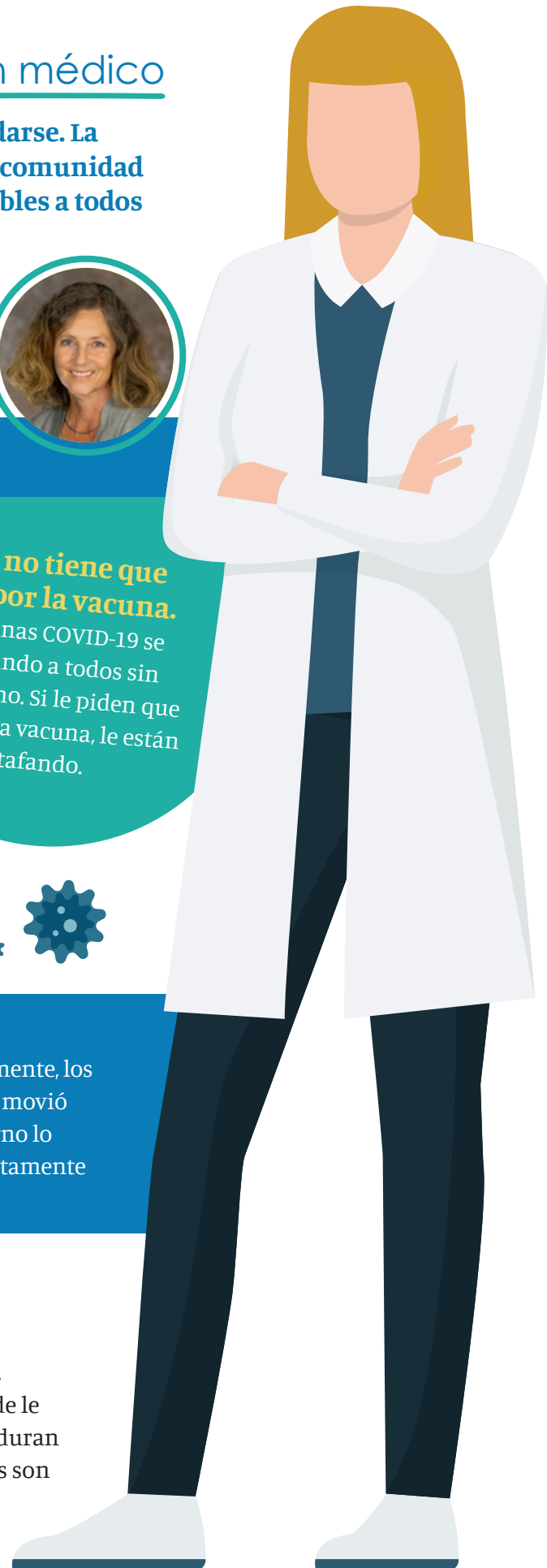


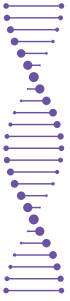
3. Las vacunas fueron estrictamente analizadas.

Aunque es verdad que la vacuna COVID-19 se produjo rápidamente, los científicos e investigadores no omitieron pasos. El proceso se movió rápidamente porque las compañías farmacéuticas y el gobierno lo hicieron más simple. Todas las vacunas se analizaron completamente en ensayos clínicos.

4. Los efectos secundarios de la vacuna COVID-19 son leves.

Es común tener dolores musculares, cansancio, dolor de cabeza, fiebre, escalofríos o dolor donde le inyectaron. Los efectos secundarios a menudo duran uno o dos días. Las reacciones alérgicas o graves son muy raras.





5. La vacuna COVID-19 **NO** cambia su ADN.

Las vacunas aprobadas contra el coronavirus utilizan ARN mensajero o ARNm. El ARNm permanece en la parte externa de nuestra célula; no entra en el núcleo de la célula, por lo cual no puede cambiar su ADN.

6. Debe vacunarse incluso si ha tenido COVID-19.

Aun si ya se enfermó y recuperó de COVID-19, todavía es posible volver a enfermarse. Los expertos recomiendan que, para estar seguro, obtenga la vacuna para protegerse y proteger a los que le rodean.



7. Todavía será necesario ser prudente después de vacunarse - para protegerse y proteger a los demás.

Después de recibir la vacuna, continúe usando la máscara, siga lavándose las manos y practique distancia social.

La vacuna puede disminuir la probabilidad de contraer COVID-19, pero todavía es posible contraerlo. Además, no sabemos si todavía se puede pasar el virus a otros.

8. No importa su estado migratorio.

Cuando reciba la vacuna, nadie le pedirá papeles ni le preguntará sobre su estado migratorio. Solo le pedirán su identificación.

9. NO quedará estéril con La vacuna COVID-19.

Actualmente no hay evidencia que las mujeres se queden estériles (infértiles) o que aborten si se vacunan. Si está embarazada, hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de recibir la vacuna COVID-19 para usted y su bebé.

**¡OBTENGA LA
VACUNA!**

¡Las vacunas están ahora disponibles para todas las personas mayores de 12 años de edad!

Regístrate hoy www.myturn.ca.gov

También puede enviar un mensaje de texto a **VACUNA (822862)** en español.





¡Encontrar un doctor adecuado es ahora mucho más fácil!

Hemos mejorado nuestros directorios de proveedores en línea web e imprimidos, ¡ahora tenemos anotados más proveedores, incluso los proveedores de salud conductual!

Los nuevos directorios:

- Se enfocan en los médicos y otros proveedores disponibles para usted en su condado.
- Le dejan saber si el proveedor está aceptando pacientes nuevos.
- Anotan los idiomas que el proveedor y el personal de la oficina habla.
- Muestran las edades que el proveedor puede atender.
- Muestran si el proveedor está acreditado en su especialidad.
- Le dejan saber con cuales hospitales trabaja el proveedor.
- Muestran si el proveedor está capacitado en competencia cultural.
- Muestran si el proveedor atiende a personas de la tercera edad y personas con impedimentos.

¡Hicimos estos cambios para asegurarnos de que el Directorio del Proveedor sea útil para usted, nuestros miembros! Puede tener acceso al nuevo directorio en línea visitando el sitio web de CenCal Health en www.cencalhealth.org/providerdirectory o accediendo a nuestra línea de búsqueda en <https://provdir.cencalhealth.org/>.

¿Qué es el Fraude en la Atención Médica?

El fraude en la atención médica es cuando una persona somete información falsa o indebida para obtener productos, cobertura, o medicamentos de salud. El fraude es ilegal y aumenta los costos médicos. Algunos ejemplos de posible fraude en la atención médica son:

- Prestar su tarjeta de identificación de CenCal Health para obtener servicios, o usar la tarjeta de alguien más.
- Cambiar o falsificar una receta médica.
- Vender medicamentos recetados o suministros obtenidos bajo los beneficios de CenCal Health.

Si usted sabe de una situación así, por favor díganos. La llamada es gratis y confidencial. Llame a nuestra Línea Directa de Fraude al 1-866-775-3944. Usted también puede aprender más en www.cencalhealth.org, y haga clic en ¿Usted Sospecha de Fraude? (Do You Suspect Fraud?) bajo la sección para miembros.

La Donación de Órganos y Tejidos

Cualquier persona puede ayudar a salvar vidas, al convertirse en un donante de órganos y tejidos. Si usted está entre las edades de 15 a 18 años, usted puede convertirse en donante con el consentimiento por escrito de sus padres o guardianes.

Usted puede cambiar de opinión en cualquier momento sobre la donación de órganos y tejidos. Si usted quiere aprender más sobre la donación de órganos y tejidos, hable con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP por sus siglas en inglés). Usted también puede visitar la página de internet del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, HHS por su sigla en inglés) en www.organdonor.gov.

¿Necesita un intérprete? ¡Nosotros le podemos ayudar!

CenCal Health ofrece servicios de interpretación sin costo alguno para nuestros miembros. Si usted necesita un intérprete para una consulta médica, usted puede pedir:

- Un intérprete que le atienda por teléfono, las 24 horas del día, los 7 días a la semana.
- Un intérprete que le atienda por video en la oficina de su médico.
- Un intérprete que le atienda en persona para ciertos servicios.

CenCal Health y su médico siempre trabajarán con usted para poder proveer un intérprete. Usted no necesita de llevar a su propio intérprete o familiar para que le traduzca. Por favor llame a Servicios para Miembros para pedir servicios de interprete al número 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD al 1-833-556-2560 o al 711).

Guías Preventivas para la Salud Para Adultos

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

Exámenes de salud de rutina

Colesterol

Comenzando a la edad de 45 años para mujeres, y a la edad de 35 años para hombres

Evaluación de clamidia y gonorrea

Para las mujeres que tienen 24 años o menores de edad y son sexualmente activas, y para las mujeres mayores que corren más riesgo

Prueba de osteoporosis

Empezando a los 65 años de edad para mujeres

Presión arterial

Comenzando a la edad de 18 años para mujeres y hombres

Índice de masa corporal (IMC)

Durante los chequeos físicos regulares para todos los adultos

Prueba de VIH

Para hombres y mujeres en las edades de 15 a 65 años y para todas las mujeres embarazadas

Evaluación para la depresión

Para la población general de adultos, incluso las mujeres embarazadas o postparto (después del parto)

Evaluación 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

Inmunizaciones (vacunas)

Tétanos - Difteria-Tos Ferina (Td/Tdap)

1 dosis de Tdap, y después una vacuna de Td cada 10 años. Las mujeres embarazadas deberían obtener una vacuna de Tdap con cada embarazo.

Influenza (vacuna contra la gripe)

Cada año para todos los adultos

Neumocócica (PCV13 o PPSV23)

1 dosis después de los 65 años

Culebrilla (RZV)

2 dosis para personas de 50 años de edad y mayores

Sarampión, paperas, rubéola (MMR)

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

Varicela (VAR)

2 dosis para adultos sin historial de inmunidad

Virus del papiloma humano (VPH)

Si todavía no se completan, se debe de obtener dos o tres dosis para adultos de 19 a 26 años de edad

Vacuna contra el COVID-19

Mientras que el CDC continúen con la recomendación de uso de emergencia.

Exámenes de cáncer

Examen de cáncer colorrectal

Para hombres comenzando a la edad de 50 años hasta la edad de 75 años

Examen de cáncer de cérvix (Papanicolaou)

Cada 3 años para mujeres a partir de las edades de 21 a 65 años o cada 5 años entre la edad de 30 a 65 años con prueba de VPH

Examen de cáncer de seno (Mamografía)

Cada 2 años para mujeres de 50 a 74 años de edad

Para obtener más información sobre Guías de Salud Preventiva para Adultos visite el sitio www.cencalhealth.org.

Guías De Salud Preventiva Para Su Niño

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

Las vacunas son muy seguras y efectivas. Previenen enfermedades ayudando el sistema inmunológico de su hijo/a ser más fuerte. Vacune a su hijo/a para que tenga una buena salud de por vida.

¿QUÉ NECESITA SU HIJO/A Y CUÁNDO?

 VISITA DE NIÑO SANO

 BARNIZ FLUORURO


















































 EXAMENES DE LA VISTA


 EXAMENES DE LA AUDICIÓN

 EXAMEN DE DEPRESIÓN

 EXAMEN DE PLOMO EN LA SANGRE

 EXAMEN DE DISLIPIDEMIA

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.

INMUNIZACIONES:

Al nacer: HepB

1 mes: HepB

2 meses: DTaP, PCV13, Hib, RV, IPV

4 meses: DTaP, RV, Hib, PCV13, IPV

6 meses: DTaP, PCV13, Hib, RV, IPV

De 6 a 18 meses: IPV, HepB, RV

De 12 a 15 meses: MMR, Hib, PCV13, VAR

De 12 a 23 meses: HepA (2 dosis, 6 meses de separado)

De 15 a 18 meses: DTaP

De 4 a 6 años: DTaP, MMR, IPV, VAR

De 11 a 12 años: MCV, Tdap, HPV (2 dosis para niñas y niños)

De 12 a 21 años: Vacuna contra el COVID-19

(mientras que el CDC continúen con la recomendación de uso de emergencia.)

De 13 a 21 años: MCV (a los 16 años de edad)

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



Escanee el código QR para obtener más información sobre las vacunas y los exámenes para su hijo. 