

# 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](http://www.cencalhealth.org) • All photos are stock photos. Professional models shown.

## En esta edición:

- Aún Necesita Ver a Su Médico Durante el Covid-19
- Entérese Cuándo Su Hijo Necesita Exámenes de Detección y Vacunas
- Salve Una Vida: Conviértase en un Donante de Órganos
- ¿Califica Para el Programa de CalFresh?
- Entérese Cuándo Debe Hacerse Las Pruebas de Detección y Las Vacunas
- ¿Qué es el Fraude en la Atención Médica?
- ¡Vacúnese Contra la Gripe!
- Cómo Mantenerse Seguro Durante COVID-19
- No Falte a Las Consultas de Salud Preventiva de su Hijo/a

## Aún Necesita Ver a Su Médico Durante el Covid-19

Ahora más que nunca, es importante que usted continúe viendo su médico. Los adultos y los niños aún necesitan recibir importantes chequeos, exámenes médicos, e inmunizaciones (vacunas). ¡Los consultorios médicos están abiertos y listos para usted!

### ¿Por qué es importante ver a su médico?

Muchas personas están quedándose en casa para prevenir la transmisión del COVID-19. Pero hay razones importantes por las cuales usted podría necesitar una consulta con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP por sus siglas en inglés):

- Para recibir vacunas necesarias.
- Para exámenes médicos y análisis.
- Para exámenes de detección de cáncer.

### Su médico está tomando medidas para mantener su seguridad

¡No espere para recibir cuidado preventivo! El consultorio de su médico está tomando medidas necesarias para que los pacientes estén seguros durante el COVID-19. ¡Si usted quiere saber más acerca de lo que está haciendo su médico, llámele! El número de teléfono de su PCP está anotado en su tarjeta de identificación de CenCal Health.

### ¡Usted podría tener una consulta por Telemedicina!

Telemedicina significa que su consulta médica ocurre por teléfono o video. Es una manera de recibir atención médica cuando usted no puede (o no necesita) estar cara a cara con su médico. La telemedicina es una excelente opción para consultas de seguimiento y consultas de salud mental. Pregúntele a su médico o proveedor de cuidado de salud mental, si la telemedicina es una buena opción para usted.

# Entérese Cuándo Su Hijo Necesita Exámenes de Detección y Vacunas

## Visitas y Exámenes de Detección

**Al nacer:** Examen en el hospital.

**1 Mes:** Visita de niño sano, prueba de audición.

**2 Meses:** Visita de niño sano.

**4 Meses:** Visita de niño sano.

**6 Meses:** Visita de niño sano.

**9 Meses:** Visita de niño sano.

**12 Meses:** Visita de niño sano, primera visita al dentista, barniz de flúor, detección de plomo en la sangre.

**15 Meses:** Visita de niño sano, barniz de flúor.

**18 Meses:** Visita de niño sano, barniz de flúor.

**2 Años:** Visita de niño sano, barniz de flúor, detección de plomo en la sangre.

**30 Meses:** Visita de niño sano, barniz de flúor.

**3 Años:** Visita de niño sano, barniz de flúor, prueba de visión.

**4 a 6 Años:** Visita de niño sano, barniz de flúor, pruebas de audición y visión.

**7 a 10 Años:** Visita de niño sano/exámenes de detección de: visión, audición, dislipidemia.

**11 a 12 Años:** Visita de niño sano/exámenes de detección de: visión, audición, dislipidemia, depresión.

**13 a 12 Años:** Visita de niño sano/exámenes de detección de: visión, audición, dislipidemia, ITS/VIH (para mayores de 15 años).

## Inmunizaciones (vacunas)

**Al nacer:** Hepatitis B (HepB por sus siglas en inglés)

**1 Mes:** HepB.

**2 Meses:** Difteria, tétanos y tosferina (DTaP por sus siglas en inglés), neumocócica (PCV13 por sus siglas en inglés), haemophilus influenza tipo B (Hib por sus siglas en inglés), Rotavirus (RV por sus siglas en inglés), Poliomielitis (IPV por sus siglas en inglés).

**4 Meses:** DTaP, RV, Hib, PCV13, IPV.

**6 Meses:** DTaP, RV, Hib, PCV13, IPV.

**Entre 6 a 18 Meses:** IPV, HepB.

**Entre 12 a 15 Meses:** Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR por sus siglas en inglés), Hib, PCV13, Varicela (VAR por sus siglas en inglés).

**Entre 12 a 23 Meses:** Hepatitis A (HepA por sus siglas en inglés) (dos dosis, con 6 meses de diferencia).

**Entre 15 a 18 Meses:** DTaP.

**4 a 6 Años:** DTaP, MMR, IPV, VAR.

**11 a 12 Años:** Meningococo (MCV por sus siglas en inglés), tétanos, difteria y tosferina (Tdap por sus siglas en inglés), virus del papiloma humano (VPH) (2 dosis para niñas y niños).

**13 a 21 Años:** MCV (a los 16 años).

## Salve Una Vida: Conviértase en un Donante de Órganos

Cualquier persona puede ayudar a salvar vidas, al convertirse en un donante de órganos o tejidos. Si usted está entre las edades de 15 a 18 años, usted puede convertirse en un donante con el consentimiento por escrito de sus padres o guardianes. Usted puede cambiar de opinión en cualquier momento sobre la donación de órganos o tejidos. Si usted quiere aprender más sobre la donación de órganos o tejidos, hable con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP por sus siglas en inglés). 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 sus siglas en inglés) en [www.organdonor.gov](http://www.organdonor.gov).

## ¿Califica Para el Programa de CalFresh?

Si usted recibe beneficios de Medi-Cal, podría calificar para el programa de CalFresh. CalFresh proporciona beneficios mensuales que usted puede usar para comprar comida. Los beneficios son puestos en una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT por sus siglas en inglés), que parece una tarjeta de débito y funciona en la mayoría de los supermercados, tiendas de abarrotes, tiendas locales, y mercados de agricultores.

Solicitar CalFresh es rápido y confidencial. Usted puede hacer su solicitud por línea de internet en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). Si usted tiene preguntas, por favor comuníquese con la oficina del Departamento de Servicios Sociales (DSS por sus siglas en inglés).

# Entérese Cuándo Debe Hacerse Las Pruebas de Detección y Las Vacunas

## Exámenes de Salud de Rutina

**Colesterol:** A partir de los 35 años para los hombres y los 45 para las mujeres.

**Examen de Clamidia y Gonorrea:** Para mujeres de 24 años o menos, si son sexualmente activas, y mujeres mayores con mayor riesgo.

**Prueba de Osteoporosis:** A partir de los 65 años para las mujeres.

**Presión Arterial:** A partir de los 18 años para hombres y mujeres. Índice de Masa Corporal (BMI por sus siglas en inglés): En chequeos regulares para todos los adultos.

**Prueba de VIH:** Para hombres y mujeres de 15 a 65 años y todas las mujeres embarazadas.

**Examen de Depresión:** Para todos los adultos, incluyendo mujeres embarazadas y después del parto.

**Prueba de Tuberculosis (TB por sus siglas en inglés):** Para adultos con mayor riesgo.

## Inmunizaciones (vacunas)

**Tétanos-Difteria-Tos Ferina (Td o Tdap por sus siglas en inglés):** Una dosis de Tdap, luego un refuerzo de Td cada 10 años. Las mujeres embarazadas deben recibir una vacuna Tdap con cada embarazo.

**Influenza (vacuna contra la influenza):** Cada año para todos los adultos.

**Neumocócica (PCV13 o PPSV23 por sus siglas en inglés):** Una dosis después de los 65 años.

**Zoster (culebrilla) (RZV por sus siglas en inglés):** Dos dosis para mayores de 50 años o más.

**Sarampión, Paperas y Rubéola (MMR por sus siglas en inglés):** Una o dos dosis para adultos nacidos en 1957 o después.

**Varicela (VAR por sus siglas en inglés):** Dos dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad.

**Virus del Papiloma Humano (HPV por sus siglas en inglés):** Si aún no se ha completado, los adultos de 19 a 26 años deben recibir dos o tres dosis.

## Pruebas de cáncer

**Detección de Cáncer Colorrectal:** Para hombres y mujeres a partir de los 50 años y hasta los 75 años.

**Examen de Cáncer Cervical (Papanicolaou):** Cada tres años para mujeres de 21 a 65 años o cada 5 años para mujeres de 30 a 65 años con una prueba de HPV.

**Detección de Cáncer de Mama (mamografía):** Cada dos años para mujeres de 50 a 74 años.

## ¿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](http://www.cencalhealth.org), y haga clic en “¿Usted Sospecha de Fraude? (Do You Suspect Fraud?)” bajo la sección para miembros.

## ¿Necesita un intérprete?

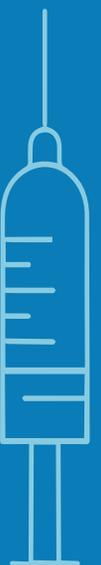
CenCal Health ofrece servicios de intérprete sin costo alguno para nuestros miembros. Si usted necesita un intérprete para una consulta médica, usted puede pedir:

- Un intérprete por teléfono, las 24 horas del día, los 7 días a la semana.
- Un intérprete por video en la oficina de su médico.
- Un intérprete en persona para ciertos servicios (asegúrese de programar este servicio por lo menos 3 días antes de su próxima consulta).

Usted no necesita de llevar a su propio intérprete o miembro de familia para que le traduzca.

## ¡Vacúnese Contra la Gripe!

Obtenga su vacuna contra la gripe en los próximos meses para protegerse a usted mismo/a y a otras personas contra serias enfermedades. Usted puede obtener la vacuna con su médico, o en una variedad de farmacias que aceptan CenCal Health. Si usted necesita ayuda encontrando un lugar, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-877-814-1861.



# Cómo Mantenerse Seguro Durante COVID-19



Los oficiales de la Salud Pública dicen que debemos hacer ciertas cosas para prevenir la transmisión del COVID-19. Lea los siguientes consejos de seguridad para su vecindario, lugar de trabajo, escuela, y consultorio médico:



**Use una mascarilla o cubierta de tela** cada vez que usted salga de su casa.

**Si usted se siente enfermo, quédese en casa.** Aún si usted tiene síntomas leves o cree no tener COVID-19, quédese en casa. No arriesgue la transmisión del virus.



**Lave sus manos varias veces al día.** Use un desinfectante de manos si usted no tiene jabón o agua cerca.



**Mantenga por lo menos seis pies de distancia entre usted y otra persona,** aunque ambos tengan mascarillas puestas.



**Si usted tiene síntomas, avise a su trabajo,** escuela, y médico — no se presente en persona.



**Elija consultas médicas por telemedicina cuando sea posible.** Pregúntele a su médico, si las consultas por telemedicina son una buena opción para usted.

Para aprender más sobre cómo mantenerse seguro/a durante el COVID-19, visite [www.cencalhealth.org/coronavirus](http://www.cencalhealth.org/coronavirus).

## No Falte a Las Consultas de Salud Preventiva de su Hijo/a

Las consultas preventivas son importantes para asegurar que su hijo/a reciba las vacunas y exámenes que él/ella necesita, y para saber si está creciendo y desarrollándose como debe. Si ya es tiempo que su hijo/a reciba estos servicios, se recomienda hacer una cita por las siguientes razones:

- **Un examen físico y medidas.**
- **Vacunas para proteger a su hijo/a contra enfermedades** (vea el calendario en la página 2).
- **Un análisis de plomo en la sangre** (este análisis de rutina se hace a los 12 meses y 24 meses de edad).
- **Exámenes de desarrollo, salud dental, visión, audición, y nutrición.**



**Llame al médico de su hijo/a de inmediato para programar estos servicios importantes que necesita su hijo/a.**

El Proveedor de Cuidado Primario (PCP por sus siglas en inglés) es el médico que está a cargo de la salud de su hijo/a. Su número telefónico está anotado en la tarjeta de identificación de CenCal Health de su hijo/a. Su PCP le dirá cuáles vacunas y exámenes necesita su hijo/a.



**El consultorio del PCP está tomando medidas para asegurarse de que su hijo/a pueda recibir el cuidado necesario, de manera segura en la oficina.**

Por ejemplo, algunos consultorios están proporcionando a sus pacientes mascarillas, cuando los pacientes no tienen una para usar dentro del consultorio. Otros les piden a sus pacientes que esperen dentro de sus vehículos y no en la sala de espera. Algunos tienen días específicos para darle vacunas a los niños. Mientras que otros no atienden a pacientes enfermos y sanos al mismo tiempo.



**¡No deje que el miedo a contraer COVID-19 le impida a usted o su hijo/a de obtener el cuidado de salud necesario!**

Los niños, especialmente, necesitan recibir vacunas y exámenes a tiempo para protegerlos de enfermedades graves. Cuando usted haga la cita de su hijo/a, pregúntele al personal del consultorio, que están haciendo para mantener seguros a los pacientes.

Para ver nuestro Reporte de Calidad 2020, visite nuestro sitio de internet, o pida que le envíen una copia por correo llamando al 805-562-1609.

Llame a nuestro departamento de Servicios para Miembros al 1-877-814-1861, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.