

# 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)

*Some content is adapted with permission from copyrighted materials from Healthwise, Incorporated.*

*All photos are stock photos. Professional models shown.*

## En esta edición:

- Alcohol: ¿Cuánto es demasiado?
- Salud para personas que se identifican como lesbianas, gay, bi-sexuales, transexuales, y queer
- ¡No pierda su cobertura de salud!
- Los padres también necesitan apoyo
- Maneras de protegerse si tiene relaciones sexuales (sexo)
- ¿Qué es la información de salud protegida?
- ¿Qué debe hacer si recibe una factura?
- Cómo obtener transportación a su médico o farmacia

## Salud para personas que se identifican como lesbianas, gay, bi-sexuales, transexuales, y queer (LGBTQ por sus siglas en inglés)

Muchas personas que se identifican como LGBTQ evitan la atención médica de rutina. Algunas personas han tenido malas experiencias en el pasado o pueden temer que los proveedores de atención médica, los juzguen. CenCal Health trabaja con proveedores de atención médica en la Costa Central que garantizan que todos los pacientes, incluyendo los pacientes LGBTQ, reciban atención médica de alta calidad.

**¿Listo para un chequeo?** Aquí hay algunas cosas que son importantes para que las personas LGBTQ hablen con un proveedor de atención médica.

- Su estado de ánimo / salud mental
- Maneras de protegerse y prevención de infecciones de transmisión sexual
- Uso de drogas, alcohol y tabaco.
- ¿Qué pruebas de detección de cáncer son adecuadas para usted?
- Para personas transgénero: hormonas o si la cirugía puede ser adecuada para usted
- Historial de salud, especialmente si no ha visto a un médico durante muchos años.



Usted merece ser tratado con respeto. Si siente que ha experimentado discriminación, puede presentar una queja llamando a Servicios para Miembros al 1-877-816-1841.



## Cómo obtener transportación a su médico o farmacia

¡Puede recibir transportación a sus citas médicas, dentales y de salud mental, a citas de abuso de sustancias y a la farmacia!

Para hacer una cita o para preguntar si califica para este beneficio, llame a Servicios para Miembros al 1-877-814-1861 o Ventura Transit Systems al 1-855-659-4600.

Tenga lista su tarjeta de identificación de miembro de CenCal Health cuando llame. Asegúrese de llamar al menos 3 a 5 días hábiles antes de su cita.



## ¿Qué debe hacer si recibe una factura?

Normalmente, no debe recibir una factura por los servicios médicos cubiertos. Si recibe una factura, puede significar que el proveedor no tiene la información de CenCal Health. Es por eso que debe mostrar todas sus tarjetas de seguro médico y su tarjeta de identificación (ID por sus siglas en inglés) de CenCal Health en cada visita médica.

Si recibe una factura, podemos ayudarlo, pero no espere para llamar. Debe comunicarse con nosotros dentro de los 6 meses de la fecha que recibió una receta, o un (1) año de la fecha cuando recibió servicios médicos. Si espera y no se hace cargo de una factura dentro del límite de tiempo de facturación, usted será responsable de pagar la factura.

En cuanto reciba una factura, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al 1-877-814-1861 si tiene preguntas o necesita ayuda.



## Los padres también necesitan apoyo

Criar a un niño puede ser a la vez desafiante y gratificante. Puede ser fácil saber a dónde acudir cuando su hijo tiene un resfriado o una infección. Pero puede ser difícil saber cómo hablar con su hijo, cómo enseñarle a su hijo buenos hábitos alimenticios y cómo ayudar a su niño a lidiar con el estrés.

Observar a su niño crecer y aprender es la recompensa de una buena crianza. CenCal Health le ofrece a los padres información sobre cómo crear a sus hijos saludablemente, incluyendo cosas tal como entrenamiento para ir al baño, cómo manejar el estrés, hasta como mantenerse seguro y más.

Refiérase a nuestra página web [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org), Salud y Bienestar y busque "Crianza de los hijos".

## ¿Tiene problemas para recordar de hacerse su chequeo anual?

Aquí hay un consejo:  
Recuérdese de  
programarlo cada año  
cerca de su cumpleaños.



# Alcohol: ¿Cuánto es demasiado?

El alcohol es parte de la vida de mucha gente y puede hacer parte de tradiciones culturales y familiares. A veces, puede ser difícil saber cuándo comienza a beber demasiado. Ciertos comportamientos pueden significar que está teniendo problemas con el alcohol.

## Estos comportamientos incluyen:

- No poder dejar de beber o controlar la cantidad que bebe, o desear constantemente poder reducirla.
- Pasar mucho tiempo bebiendo y recuperándose de haber bebido.
- Ser incapaz de hacer sus tareas principales en el trabajo, la escuela o en casa.
- Beber alcohol en situaciones en las que es peligroso hacerlo.

## ¿Qué puede hacer si usted tiene un problema con el alcohol?

Si le preocupa su consumo de alcohol, busque ayuda.

- Llame y hable con su proveedor de cuidado primario (PCP por sus siglas en inglés). Su PCP puede proporcionar servicios o darle un pase a un experto que pueda ayudarlo.
- También puede llamar a su condado local al Programa de Servicios de Drogas y Alcohol.

**condado de Santa Bárbara:** 1-888-868-1649

**condado de San Luis Obispo:** 1-800-838-1381

Si siente que está en crisis, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana a usted.



## Maneras de protegerse si tiene relaciones sexuales (sexo)

Las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) se contagian mediante el contacto sexual con los genitales, la boca o el recto, y también pueden contagiarse de una mujer embarazada al feto antes del parto o durante el parto.

Enseguida están anotadas algunas maneras de cómo evitar contraer, o cómo no darle a alguien, un STI.

- Evitar el contacto sexual por completo (abstinencia) es la única forma segura de prevenir una infección.
- Hable sobre las STIs antes de tener relaciones sexuales con alguien. Incluso si una pareja sexual no tiene síntomas de un STI, podría de todas maneras estar infectado/a.
- Preste atención a los síntomas de STIs, como secreciones inusuales, llagas, enrojecimiento o crecimientos en la zona genital y en la de su pareja, o dolor al orinar.
- Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales. Usar un condón es la mejor manera de protegerse contra STIs.
- Dígle a su pareja sexual si tiene síntomas de una infección o si está recibiendo tratamiento para un STI.

Refiérase a nuestra página web [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org), Salud y Bienestar y busque "relaciones sexuales más seguras"





## ¿Qué es la información de salud protegida (PHI por sus siglas en inglés)?

PHI es cualquier información de salud relacionada con su salud o condición física o mental del pasado, presente o futuro, que otros puedan usar para identificarlo. CenCal Health debe proteger su PHI.

### Cómo CenCal Health protege su PHI:

CenCal Health, sus empleados y sus socios contratados siguen las reglas de privacidad y seguridad de HIPAA. CenCal Health y sus socios utilizan medidas de seguridad para proteger cómo es creada, usa, recibe, archiva o envía su PHI de forma electrónica.

### Cómo ponerse en contacto con la Oficina de Privacidad de CenCal Health:

Si tiene preguntas sobre su PHI, o desea obtener más información sobre cómo se usa o comparte su PHI, puede comunicarse con la Oficina de Privacidad de CenCal Health en:

CenCal Health / Atención: Privacy Office  
4050 Calle Real, Santa Barbara, CA 93110  
Numero de teléfono: 877-814-1861  
Fax: 805-681-8279  
[privacy@cencalhealth.org](mailto:privacy@cencalhealth.org)

## ¡No pierda su cobertura de salud!

Si es miembro de CenCal Health, eso significa que está inscrito en Medi-Cal. Para conservar sus beneficios de Medi-Cal, debe renovar su cobertura cada año, esto sucede a través del Departamento de Servicios Sociales (DSS por sus siglas en inglés).

A veces pueden renovar su cobertura automáticamente. Si no pueden, se comunicarán con usted y deberá enviar un formulario de renovación. Si no devuelve el formulario de renovación a tiempo, perderá su cobertura de Medi-Cal y ya no será miembro de CenCal Health.

¡No se pierda su renovación! Asegúrese de comunicarse con el Departamento de Servicios Sociales de su condado si tiene preguntas sobre sus formularios.

**¿No sabes el número de teléfono de DSS? Llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al 1-877-816-1841.**

*Como recordatorio, CenCal Health no determina la elegibilidad, la inscripción o la cancelación de la inscripción.*

### Consejo para miembros:

Si cambia su número de teléfono o dirección, ¡asegúrese de notificar al Departamento de Servicios Sociales (DSS) de inmediato! De esta manera, no se perderá avisos importantes sobre la renovación de su cobertura de Medi-Cal.

