



TEMAS de salud

Información útil de CenCal Health



¿Quién necesita una vacuna contra la gripe/influenza? Usted.

A partir de los 6 meses de edad, todo el mundo debería vacunarse contra la gripe. Esta temporada, protéjase (proteja a los que le rodean) obteniendo yours hoy.

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.

¡Obtenga su vacuna COVID-19 y reciba una tarjeta de regalo de \$50!

¡Cualquier miembro de CenCal Health de 5 años de edad o mayores que aún no han recibido su vacuna del COVID-19, pueden recibir una tarjeta de regalo de \$50 por vacunarse!

La tarjeta de regalo de \$50 se le enviará por correo a su dirección postal que tenemos en nuestro sistema una vez que CenCal Health reciba confirmación de su vacuna del Registro de Inmunizaciones. Esto puede tardar varios meses.

Si ya recibió 1 o 2 dosis de la vacuna COVID-19, no podrá obtener una tarjeta de regalo.



¡Encuentre un sitio de vacunas cerca de usted!

Visite: www.porquedeberia.org o escanee el código QR para:

- Sitios de vacunas
- Información de transporte
- ¡Y más!

Si tiene preguntas acerca de la tarjeta de regalo, llame al 1-800-421-2560 ext. 3126



PADRES:

Sus hijos mayores de 5 años pueden recibir la vacuna Pfizer de manera segura ¡No esperen!

Para obtener los beneficios de salud mental, llame directamente a CenCal Health

NUEVO

A partir del 1 de enero de 2022, CenCal Health ofrecerá directamente los beneficios de salud mental de leves a moderados **Ya no tendrá que comunicarse con The Holman Group (el Grupo Holman) para obtener estos servicios.**

Si necesita servicios de salud mental, llame a Servicios para Miembros al **1-877-814-1861** y siga las opciones telefónicas para seleccionar la asistencia de servicios de salud mental o ABA (por sus siglas en inglés).

La mayoría de los proveedores de salud mental que estaban contratados con el Grupo Holman ahora tienen contrato con CenCal Health. Esto significa que, si ya tenía a un proveedor de salud mental, lo más probable es que no necesite cambiar de proveedor. Además, CenCal Health agregó algunos proveedores nuevos.



Apoyo para sus adolescentes

Es normal que los adolescentes estén de mal humor o tristes de vez en cuando. Puede esperar estas emociones/sentimientos, por ejemplo, después de la muerte de una mascota o si se mueve a una nueva ciudad. Pero si estos sentimientos duran semanas o meses, puede ser una señal de **depresión**.

El estrés pandémico afecta a todos y los adolescentes pueden sentir esto más que otros. **CenCal Health tiene recursos para ayudar a los adolescentes durante este momento difícil.** Visite www.cencalhealth.org/teens para obtener más información.



Marzo se reconoce como el mes para tener consiente el cáncer colorrectal.

¡Y marzo llegará pronto! Ahora es un buen momento para programar su examen de detección de cáncer de colon/colorrectal.

¿Quién necesita un examen? Los adultos de 45 a 70 años deben someterse a pruebas de detección de cáncer de colon. Hable con su proveedor de cuidado primario para averiguar con qué frecuencia se deben de hacer las pruebas de detección.

¡Únase a la Junta Comunitaria de Asesoría de CenCal Health!

CenCal Health puede ofrecerle la oportunidad de representar a nuestros miembros como la "voz del miembro" en nuestra Junta Comunitaria de Asesoría. Esta Junta ofrece información y comentarios sobre las necesidades y experiencias de la población y ofrece información sobre el diseño y el contenido de los materiales para los miembros. Es una gran oportunidad para hacer una diferencia. **¡Llame a Servicios para Miembros al 1-877-814-1861 para aprender cómo aplicar para unirse a la junta!**



Prevenir caídas en casa

Cada año, miles de adultos mayores se caen y se lastiman. Las caídas son una de las principales causas de lesiones y pérdida de independencia en personas mayores de 65 años de edad.

- Mantenga sus huesos fuertes. Hable con su médico para asegurarse de que está obteniendo suficiente vitamina D y calcio.
- Hágase un examen de la vista y la audición cada año o cada vez que note un cambio. Si tiene problemas para ver y oír, es posible que no pueda evitar los objetos que le hagan perder el equilibrio.
- Quite o repare las cosas con las que podría tropezar, como entradas de puertas elevadas, tapetes, o alfombras sueltas.
- Instale agarraderas y tapetes antideslizantes (que no se resbalan) en la tina y el baño.
- Mantenga su casa bien iluminada. Use luces de noche (o mantenga la luz del techo encendida por la noche) en pasillos y baños.
- Coloque pasamanos resistentes en las escaleras. Asegúrate de tener una luz en la parte de arriba y abajo de las escaleras.
- Conozca los efectos secundarios de los medicamentos que toma. Pregúntele a su médico si los medicamentos que toma pueden afectar su equilibrio. Por ejemplo, las pastillas para dormir y algunos medicamentos para la ansiedad pueden afectar su equilibrio.
- Asegúrese de beber suficiente agua, especialmente si hace calor.



Podemos enviarle información sobre cómo prevenir caídas en su hogar. Llame al 1-800-421-2560 ext. 3126.

Para aprender más sobre las maneras de prevenir las caídas en el hogar, visite www.cencalhealth.org/health-and-wellness y busque "prevenir caídas"

Tu nuevo programa de farmacia y línea de atención al cliente

NUEVO

A partir del 1 de enero de 2022, recibirá sus recetas cubiertas por Medi-Cal a través del programa Medi-Cal Rx en lugar de CenCal Health. Esto significa que, si tiene un problema para obtener sus medicamentos que fueron recetados y están cubiertos, tendrá que llamar al programa Medi-Cal Rx a partir del 1 de enero de 2022.


¿Necesitaré cambiar mi medicación?

La mayoría de las personas no tendrán que cambiar sus medicamentos ni su farmacia. La lista de medicamentos que requieren aprobación previa puede ser diferente a lo de antes. Su médico tal vez necesite una aprobación para volver a surtir recetas. Es posible que le pidan que cambie a un medicamento que no requiera aprobación previa. Estas decisiones ahora las toma el programa Medi-Cal Rx, no CenCal Health.

¿Cambiaré mi farmacia?

La mayoría de las farmacias aceptarán su nueva cobertura. Si necesita ayuda para encontrar una farmacia, use el localizador de farmacias de Medi-Cal Rx en línea en www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov o llame al centro de atención telefónica de Medi-Cal Rx las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-800-977-2273 o 711 para TTY, de lunes a viernes, de 8am a 5pm.





CenCal Health ofrece atención fuera del horario laboral para citas después de las 5 p.m. y los fines de semana.

Obtenga visitas de niño sano y pruebas de detección del desarrollo para su hijo/a

Entre las edades de 2 y 5 años es cuando hay mucho crecimiento. Cada niño crece y adquiere habilidades a su propio paso.

Los chequeos de rutina son importantes

Los chequeos de rutina generalmente se programan varias veces durante las edades de 2 a 5 años. Estos chequeos de rutina se llaman visitas de niño sano. Son importantes para detectar problemas y asegurarse de que su hijo/a se está desarrollando y creciendo como se espera.

Durante estas visitas, el médico le:

- Dará un examen físico a su hijo.
- Administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- Comparará el peso y la medida de su hijo/a con otros niños de la misma edad
- Hará preguntas sobre el comportamiento de su hijo/a y su familia.
- Preguntará sobre las actividades de los amigos favoritos de su hijo/a.

Atención médica después de horas:
www.cencalhealth.org/afterhours

Las visitas de niño sano es un buen momento para hablar con su médico sobre cualquier inquietud que tenga sobre la salud, el crecimiento, o el comportamiento de su hijo/a. Cuando se acuerde, escriba las preguntas que quiera hacerle al médico la próxima vez que tenga una consulta.

Para obtener una guía de visitas de niño sano, visite www.cencalhealth.org/health-and-wellness (busque “visitas de niño sano”).

Cambios a nuestro Comprobante de Cobertura (EOC por sus siglas en inglés) de CenCal Health de 2022:

El Departamento de Servicios de Cuidado de Salud ha actualizado la información dentro del EOC 2022 para los siguientes beneficios cubiertos por Medi-Cal:

- El Programa de Extensión Provisional de Atención Posparto
- Secuenciación Rápida del Genoma Completo
- Programa del Modelo de Niño Entero (WCM por sus siglas en inglés)

Para obtener más información sobre estos cambios, visite el sitio web de CenCal Health en el enlace que se proporciona aquí:

www.cencalhealth.org/members/member-handbook/ y vea la Errata (formulario de información).