



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

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

## ¡La Lucha contra la gripe!

La temporada de gripe está aquí y es importante que se proteja a sí mismo y a sus seres queridos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todos desde los 6 meses de edad y mayores se vacunen contra la influenza. **¡Haga una cita hoy para su vacuna!**

## ¿Ya le toca una dosis de refuerzo (booster) de la vacuna COVID-19?

¡Escanee el código QR para averiguarlo!



## ¡No pierda su cobertura! reporte/informe cambios a Medi-Cal

**Urgente**

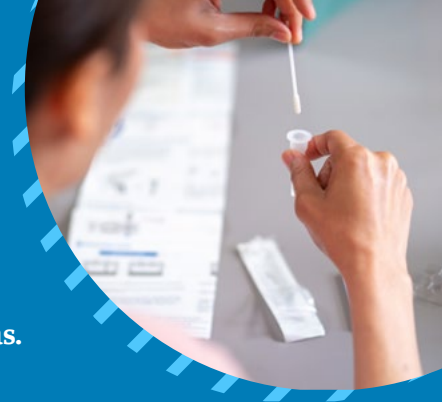
Una vez al año, Medi-Cal envía un paquete de re-determinación para que usted lo complete. El paquete de re-determinación le dice a Medi-Cal si todavía califica.

**Si no completa su paquete de re-determinación cuando lo reciba, perderá su cobertura con CenCal Health.**

Para prevenir que pierda su cobertura, infórmele al Departamento de Servicios Sociales (DSS por sus siglas en inglés) si se mueve de casa, cambia su número de teléfono, o experimenta cambios en su vida. Si no está seguro qué cambios debe reportar, comuníquese con su oficina local del DSS en: [www.cdss.ca.gov/county-offices](http://www.cdss.ca.gov/county-offices)



# Tratamiento y pruebas gratuitas para COVID-19



## PRUEBAS

Puede obtener pruebas gratuitas de COVID-19 si cree que fue expuesto o si tiene síntomas.

### Aquí es cómo:

- **Hágase la prueba en el sitio de cualquier proveedor**, solo asegúrese de mostrar su Tarjeta de Identificación de miembro de CenCal Health y su Tarjeta de Identificación de Beneficios (BIC por sus siglas en inglés).
- **Obtenga un paquete para hacerse la prueba en casa.** Puede obtener el paquete por medio de su proveedor de cuidado primario (PCP) o de Medi-Cal Rx en <https://medi-calrx.dhcs.ca.gov/>. ¡Medi-Cal Rx incluso lo puede enviar a través de su farmacia a través de servicio de pedido por correo!

Si fue expuesto al COVID-19 o ha tenido síntomas, también puede pedirle a su PCP una prueba de anticuerpos para verificar si tuvo una infección de COVID-19 en el pasado.

## TRATAMIENTO

Puede obtener **tratamiento gratuito para COVID-19**. El tratamiento está disponible si tiene “síntomas persistentes de COVID” de una infección que transcurrió en el pasado y también está disponible inmediatamente si tiene una nueva infección de COVID-19.

La manera más efectiva de tratar el COVID-19, es recibir tratamiento dentro de 5 a 7 días de cuando le comenzaron los síntomas. Si la prueba de COVID es positiva, puede recibir atención de “prueba para tratar.” Esto significa que puede obtener atención especializada de inmediato.

### Aquí es cómo:

- Encuentre un sitio de “prueba para tratar” (test-to-treat) en **MyTurn** en <https://myturn.ca.gov/>
- Pida una cita urgente con su PCP para hacerse la prueba y comenzar el tratamiento. Si su PCP no ofrece tratamiento en su oficina, puede referirlo a un sitio de tratamiento.

También puede recibir tratamiento para condiciones que pueden ponerlo en mayor riesgo de desarrollar COVID-19 grave, tal como diabetes, cáncer u obesidad.

## Medicamentos para COVID-19

Como miembro de CenCal Health, puede obtener medicamentos y terapias para tratar o prevenir el COVID-19.

### Puede obtener medicamentos a través de:

- Farmacia de pedido por correo de Medi-cal Rx: <https://medi-calrx.dhcs.ca.gov/>
- Su proveedor de cuidado primario (PCP)

Si usted **no tiene** COVID-19 y está inmunodeprimido/inmunodeficiente (moderado a grave) o no puede vacunarse, usted puede obtener “profilaxis antes de la exposición.” Este es un tipo de medicamento que ayuda a prevenir el COVID-19. Para obtener más información sobre los diferentes tratamientos disponibles para el COVID-19, comuníquese con su PCP.

## VACUNAS

Las vacunas están disponibles para todos de 6 meses de edad y mayores.

### Los refuerzos (boosters) están disponibles para:

- Todos los mayores de 5 años (1 refuerzo)
- Adultos mayores de 50 años y algunas personas mayores de 12 años inmunodeprimidos (2 refuerzos)

### Haga su cita para vacunarse

Para programar una cita o para encontrar un lugar donde no necesita hacer cita:

- Visite [vaccines.gov](https://vaccines.gov/) / [vacunas.gov](https://vacunas.gov/)
- Envíe un texto a GETVAX (438829)/ VACUNA (822862)
- Visite [MyTurn.ca.gov](https://myturn.ca.gov/)

# Embarazo accidental

Un embarazo accidental es un embarazo que no fue deseado o no fue planeado. Los miembros de CenCal Health tienen beneficios para ayudar a prevenir o controlar un embarazo que fue accidental.



## Planificación familiar (método anticonceptivo)

Hay varios métodos anticonceptivos que puede usar para prevenir un embarazo:

- Implante
- Dispositivo intrauterino (DIU)
- Métodos hormonales
- Métodos de barrera/impedimentos
- Anticoncepción de emergencia después de tener relaciones sexuales sin protección
- Y más

Para obtener más información sobre cada método anticonceptivo y lo que funciona para usted, hable con su médico o visite <https://medi-calrx.dhcs.ca.gov/>

## Aborto

El aborto es terminar un embarazo por medio de una cirugía o tomando medicina. El momento más seguro para un aborto es en el primer trimestre, cuando hay menos riesgo de complicaciones.

No es fácil decidir terminar un embarazo. Es posible que necesite un poco de tiempo para pensar en sus opciones. Las clínicas de planificación familiar también ofrecen asesoramiento para ayudarla a decidir qué es lo mejor para usted.



También es posible que desee hablar con alguien cercano a usted que entienda cómo el embarazo y criar un hijo afectarían su vida.

**Los miembros de CenCal Health no pagan para abortar.** La ley de aborto en California otorga a las mujeres el derecho a interrumpir su embarazo hasta 24 o 28 semanas.

Para obtener más información sobre sus beneficios de aborto, comuníquese con su médico o Servicios para Miembros al 1-877-814-1861.

**¿Necesita un traductor/interprete?  
¡Estamos aquí para ayudar!**

**CenCal Health ofrece servicios de interprete sin costo para nuestros miembros.**

Si necesita un intérprete para una cita médica, usted puede pedir:

- Un intérprete que ayude por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Un intérprete por video en el consultorio del médico
- Un intérprete en persona para ciertos servicios

CenCal Health y su médico siempre trabajarán con usted para proporcionarle un intérprete. No es necesario que traiga su propio intérprete o un miembro de su familia para que lo ayude a hablar con su médico.

**Llame a Servicios para Miembros para solicitar servicios de interprete al 1-877-814-1861** (las personas con problemas auditivos deben llamar a la línea TTY 1-833-556-2560) o llame a la Línea de retransmisión de California al 711.



## Lo que puede hacer en casa con yoga

Muchas personas usan la **medicina complementaria/alternativa** junto con la atención médica tradicional. Las terapias de medicina alternativa, como yoga, se enfocan en su salud general y pueden ayudarle a sentirse bien.

Yoga es una práctica de mente y cuerpo que involucra movimiento, ejercicios de respiración y atención plena que puede ayudar con el estrés, el dolor de espalda, mejorar la calidad de vida, y la salud en general.

¡Puede parecer intimidante, pero cualquier persona puede hacer yoga, incluso en su propia casa!

**Aquí hay algunas posturas/posiciones y consejos simples de yoga:**

- Recuerde respirar constantemente, inhalando y exhalando, y siempre preste atención a su respiración.
- Las posiciones de yoga no deben ser dolorosas. Deténgase si le duele algo
- Busque videos de yoga gratuitos en Internet. Aunque solo haga unos minutos de yoga, puede ayudarle a sentirse muy bien.



postura del niño

vaca

gata

estiramiento  
lateral del cuerpo

pliegue hacia  
adelante

## Viruela símica (viruela del mono): qué debe saber

La viruela del mono (en inglés Monkeypox) es una enfermedad rara ocasionada por la infección del virus de la viruela del mono.

La viruela del mono causa sarpullido, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, y dolor de espalda. Se contagia por contacto de piel a piel, tocando artículos que han sido tocados por el sarpullido, y por medio de gotitas respiratorias (como toser o besar).

**Las personas que pueden tener más riesgo de contraer la viruela del mono pueden ser personas que:**

1. Tuvieron contacto con alguien que tenía un sarpullido parecido a la viruela del mono, o con alguien que ya se confirmó que tenía la viruela del mono.
2. Tuvieron contacto de piel a piel con alguien que tiene viruela del mono.
3. Viajaron fuera de los EE. UU. a un país con casos confirmados de viruela del mono.

**Si tiene una erupción que se parece a la viruela del mono, hable con su médico, aunque crea que no tuvo contacto con alguien que tenga la viruela del mono.**

**También puede avisarle a su Departamento de Salud Pública local:**

- Condado de Santa Bárbara: (805) 681-5100
- Condado de San Luis Obispo: (805) 781-5500

### Ejemplo de viruela del mono





# Cómo obtener servicios de salud mental cuando los necesita

## Tratamiento de salud mental

Los miembros pueden encontrar un especialista en salud mental:

- Buscando proveedores en el sitio web [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org)
- Llamando a nuestro centro de llamadas de salud de comportamiento al (877) 814-1861

Los miembros no necesitan un pase, para recibir tratamiento o una evaluación de salud mental inicia, con un especialista de salud mental que tiene contrato.

## Análisis de comportamiento aplicado

Los miembros de CenCal Health tienen beneficios para el análisis de comportamiento aplicado (ABA por sus siglas en inglés).

Los miembros pueden ser elegibles si:

1. Son menores de 21 años de edad
2. Están médicamente estables
3. No requieren supervisión/enfermería las 24 horas
4. Tienen un pase que indique que los servicios de ABA son médicamente necesario de un proveedor calificado (como un médico, psiquiatra, proveedor de cuidado primario [PCP por sus siglas en inglés], psicólogo o cirujano)

**Un pase significa que su proveedor de cuidado primario debe dar su aprobación por escrito para que consulte con un especialista, tal como un proveedor de salud conductual.**

**Si cree que su hijo puede beneficiar de los servicios de ABA, comuníquese con su PCP o un proveedor calificado para iniciar el proceso de un pase.**

Sugerimos que los miembros elijan a su propio proveedor de ABA. Su PCP puede ayudarle con esto. Los proveedores se encuentran anotados en [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org). Si tiene preguntas, comuníquese con nuestro centro de llamadas de salud de comportamiento al (877) 814-1861.

## Pruebas psicológicas

Si cree que necesita una evaluación psicológica, por favor hable sobre sus síntomas de salud mental con su PCP. Si es necesario, su PCP puede darle un pase para pruebas o evaluación psicológicas o también puede buscar y ponerse en contacto con un psicólogo usted mismo. Una lista de psicólogos se puede encontrar en [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org).

El psicólogo completará una evaluación psicológica y le proporcionará recomendaciones para su atención que pueden incluir:

- Pruebas psicológicas
- Psicoterapia
- Administración de medicamentos
- U otros servicios

**Para algunos de estos servicios, como las pruebas psicológicas, el psicólogo deberá obtener una autorización previa de CenCal Health.**

## Para obtener más ayuda

Si necesita ayuda para obtener servicios o encontrar un proveedor de salud mental o conductual (comportamiento), llame a nuestro Centro de Llamadas de Salud de Comportamiento al 1-877-814-1861 y pida hablar con un **Navegador de Salud de Comportamiento**.

**Los Navegadores de Salud de Comportamiento pueden ayudar de las siguientes maneras:**

- Ponerse en contacto con los proveedores
- Proporcionar una lista de proveedores que cumplan con sus necesidades
- Hacer citas

# 988 Crisis y apoyo 24/7



## Llame al 988:

### La Línea de Vida de Crisis y Suicidio

988 ofrece acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a consejeros de crisis capacitados que pueden ayudar a las personas que experimentan angustia relacionada con la salud mental.

Eso podría ser:

- Pensamientos de suicidio
- Crisis de salud mental o uso de sustancias, o
- Cualquier otro tipo de angustia emocional

Las personas pueden llamar o enviar mensajes de texto al 988 o hablar (chatear) en [988lifeline.org](https://988lifeline.org) por sí mismos o si están preocupados por un ser querido que puede necesitar apoyo en caso de crisis.

**No importa dónde viva en los Estados Unidos, usted puede llamar al 988 y comunicarse con un consejero de crisis capacitado que pueda ayudarlo.**

## ¡Diga no al tabaco!

**No es fácil dejar el tabaco, pero si usted fuma o usa productos de tabaco, dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para su salud.**

El consumo de tabaco aumenta el riesgo de cáncer, diabetes, insuficiencia cardíaca, y otros problemas médicos graves. **¡Con apoyo, es posible dejar de fumar!**

### ¿Cómo puedo recibir apoyo?

#### **Pida ayuda:**

Antes de que alguien pueda darle su apoyo, para dejar de fumar, debe pedir ayuda. Dígale a la gente que usted va a dejar de fumar y que necesita su apoyo. Asegúrese de decirle a la gente cuanto apoyo/ayuda desea recibir.

#### **Evite los detonantes/motivos**

Los detonantes son cosas que le provocan a querer fumar. Identifique sus detonantes para que su familia y amigos puedan ayudarlo a evitarlos.

#### **Programas para dejar de fumar**

- Asesoramiento gratuito a través de Kick it CA en <https://kickitca.org/>.
- Programas en línea para dejar de fumar en [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov).
- Línea Directa Nacional de Tabaco: 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669).
- Envíe un mensaje de texto con la palabra QUIT al 47848 para unirse al programa de mensajes de texto que se llama SmokefreeTXT.





# Lo que debe saber sobre sus derechos de privacidad

**La información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) es información de salud que incluye su nombre, número de seguro social, e otra información que puede permitir que otros sepan quién es usted.**

Su PHI puede ser verbal, escrita o electrónica. CenCal Health debe proteger su PHI. Tiene ciertos derechos con respecto a su PHI, como el derecho a:

- Ver y obtener una copia de sus registros de salud
- Pedir que su información de salud no se comparta con ciertas personas, grupos o compañías.
- Pedir que cambien cualquier información incorrecta o agreguen información si cree que falta algo o está incompleta la información.
- Una contabilidad (lista) de divulgaciones.
- Pedir que se comuniquen con usted en otro lugar que no sea su casa.
- Recibir una copia imprimida del Aviso de Prácticas de Privacidad de CenCal Health.

**Si tiene preguntas sobre su PHI, derechos de privacidad, o desea obtener más información, comuníquese con la Oficina de Privacidad de CenCal Health al:**

CenCal Health  
Atención: Privacy Office  
4050 Calle Real  
Santa Barbara, CA 93110

Teléfono: 877-814-1861  
Fax: 805-681-8279  
Correo Electrónico: [privacy@cencalhealth.org](mailto:privacy@cencalhealth.org)

## ¡Los servicios de educación de salud están aquí para usted!

- ¿Quiere que le envíen los materiales a su casa?
- ¿Está buscando una clase de salud en su área?

Los miembros de CenCal Health pueden llamar a la línea de solicitud de educación de salud al 1-800-421-2560, extensión 3126, para solicitar información sobre la educación de salud.

¡Llame a la línea de solicitud de educación de salud!



# Póngase activo este otoño

Estar físicamente activo significa hacer cualquier tipo de actividad con fin de que su cuerpo se mueva, tal como:

- Cardio
- Entrenamiento de fortaleza/fuerza
- Estiramientos (estrechar sus músculos)

Trate de llevar un balance/equilibrio entre estos tres tipos de actividades físicas.

**Cada uno contribuye a su salud en general.**

## Adaptando la actividad física en su día

¡Mover su cuerpo por lo menos 30 minutos cada día le ayudará a mantenerse saludable y fuerte! Aquí hay algunas ideas:

- Estacione su automóvil más lejos de lo normal
- Lleve a su perro a dar un paseo largo.
- Haga yoga en casa (revise la página \_\_ para obtener consejos de yoga)

## ¡Manteniéndose motivado!

**Agregar variedad a un programa de ejercicio es una buena manera de mantenerse motivado.**

Varíe la actividad, el lugar, o el momento en que mueve su cuerpo.



Diversión  
para  
niños y  
adultos

## ¡Colorea tu camino para ayudar a Maria a llegar a casa!

