



**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.*

## Obteniendo transporte para ir con su médico o farmacia

**Sus beneficios incluyen transporte a sus citas cuando la cita es para un servicio cubierto por Medi-Cal.**

**Puede obtener transporte, sin costo para usted, cuando:**

- Va o viene de una cita para recibir un servicio de Medi-Cal autorizado por su proveedor, o
- Va a recoger recetas y suministros médicos.

**Para solicitar transporte para servicios que han sido autorizados, llame por lo menos cinco días hábiles (de lunes a viernes) antes de su cita:**

- CenCal Health al 1-877-814-1861 o
- Ventura Transit System (sistema de Tránsito de Ventura) al 1-855-659-4600



## Usted puede ser donante de órganos

Cualquiera puede ayudar a salvar vidas al convertirse en donantes de órganos o tejidos. Si tiene entre 15 y 18 años, puede convertirse en donante con el consentimiento por escrito de su padre o tutor.

**Puedes cambiar de opinión acerca de ser un donante de órganos en cualquier momento.**

Si desea obtener más información sobre la donación de órganos o tejidos, hable con su PCP.

También puede visitar el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos en [www.organdonor.gov](http://www.organdonor.gov).



# Comience temprano y prepárese para volver a la escuela

Nunca es demasiado temprano para comenzar a prepararse para el próximo año escolar.

Puede ayudar a que su niño(a) se mantenga saludable y seguro si se hace cargo de sus necesidades de salud antes del año escolar, ¡Comience a planear desde ahora!



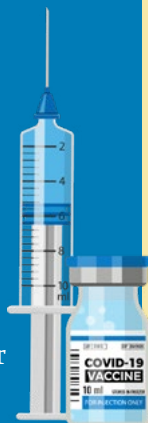
## Durante el verano

### Obtenga vacunas

Cuando le ayude a sus niños y adolescentes a prepararse para volver a la escuela, será el momento perfecto para asegurarse de que estén al corriente con sus inmunizaciones. Las vacunas protegen a los estudiantes de enfermedades y los mantiene saludables.

### Los niños mayores de 5 años pueden recibir la vacuna contra el COVID-19.

Si su niño(a) todavía no recibe la vacuna, asegúrese que se vacune antes de que comience la escuela. Vacunarse es una de las mejores maneras de proteger a su niño(a) del COVID-19.



### Programe las citas médicas con anticipación.

Los consultorios médicos pueden estar muy ocupados en agosto, así que programe una cita con anticipación para las visitas anuales de bienestar, los exámenes físicos para deportes, y las vacunas.

## Antes del primer día de clases

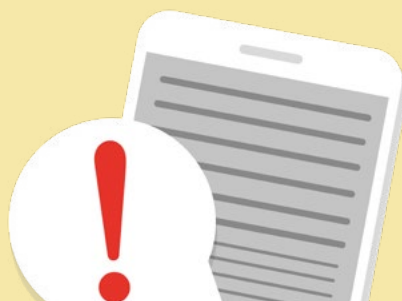


### Decida

Cual es una ruta segura a la escuela

### Avísele a la escuela

Si su niño(a) tiene alergias, necesita medicamentos regulares, tiene restricciones en su dieta, o cualquier otra información importante.



## Durante el año escolar

### Comience con el desayuno

Su niño(a) debe desayunar todos los días para que tenga energía en la escuela.

### Coma saludablemente

Mantenga botanas saludables e intente que su niño(a) coma de 5 a 7 frutas y verduras por día.

### Duerma lo suficiente

Asegúrese de que su niño(a) esté durmiendo la cantidad recomendada para su edad.



# Urgente: ¡No pierda su Medi-Cal!

Reporte/Informe ahora  
los cambios

Una vez al año, Medi-Cal envía un paquete de re-determinación para que lo complete. El paquete de re-determinación le dice a Medi-Cal si todavía califica. Durante la pandemia de COVID-19, Medi-Cal detuvo el proceso de re-determinación. Pronto, la re-determinación comenzará de nuevo.

**Si no completa su paquete de re-determinación cuando lo reciba, perderá su cobertura de Medi-Cal.**

## ¿Cómo puede prevenir esto?

### Asegúrese de informarle a Medi-Cal si se muda/mueve de casa

¿Se mudó en los últimos dos años? ¿Recibes tu correo en otro lugar? Avísele al Departamento de Servicios Sociales (DSS por sus siglas en inglés).

Los miembros de Medi-Cal deben reportar al DSS cualquier cambio de dirección lo antes posible. Es muy importante actualizar su información para que se puedan comunicar con usted (tal como su dirección postal, número de teléfono y correo electrónico) para que pueda continuar recibiendo avisos sobre Medi-Cal.

### ¿Qué otro cambio debe reportar/informar?

También se deben reportar otros cambios de vida. Esto incluye cambios en sus ingresos, estado de incapacidad, y tamaño de familia.

Si no está seguro acerca de ciertos cambios, comuníquese con el DSS. Ellos pueden ayudar.

### ¿Por qué tengo que hacer esto ahora?

Durante la pandemia de COVID-19, las personas con Medi-Cal pudieron mantener su cobertura sin importar cualquier cambio en su vida.

Para este verano que viene, el DSS determinará si aún es elegible para Medi-Cal. Asegúrese de reportar cualquier cambio ahora; puede ayudarle a mantener su cobertura de Medi-Cal.

### Como puede reportar cambios

Debe reportar los cambios a la oficina del Departamento de Servicios Sociales de su condado local. Puede hacerlo en persona, por teléfono, fax o en línea. Algunos cambios se pueden enviar por correo electrónico. **Para reportar cambios o para obtener más información, comuníquese con una de las oficinas que se enumeran a continuación.**

## Oficinas del condado de Santa Barbara:

**Lompoc:** 1100 W. Laurel Ave Lompoc, CA 93436  
Teléfono: (805) 737-7080 • Fax: (805) 737-6047

**Santa Barbara:** 234 Camino Del Remedio,  
Santa Barbara, CA 93110

Teléfono: (805) 681-4401 • Fax: (805) 681-4402

### Santa Maria:

2125 S. Centerpointe Parkway, Santa Maria, CA 93455  
Teléfono: (805) 346-7135 • Fax: (805) 346-7196

### O

1444 S. Broadway, Santa Maria, CA 93454  
Teléfono: (805) 614-1300 • Fax: (805) 614-1529

Si vive en el condado de Santa Bárbara, también puede llamar al Departamento de Servicios Sociales del condado de Santa Bárbara al (844) 289-4682, o visite el sitio web [secure.countyofsb.org/dss/octopus/en](https://secure.countyofsb.org/dss/octopus/en)

## Oficinas del condado de San Luis Obispo:

**Arroyo Grande:** 1086 East Grand Avenue, Arroyo Grande, CA 93420 • Teléfono: (805) 474-2000 • Fax: (805) 474-2134

**Atascadero:** 9415 El Camino Real, Atascadero, CA 93422  
Teléfono: (805) 461-6000 • Fax: (805) 461-6036

**Morro Bay:** 600 Quintana Road, Morro Bay, CA 93442  
Teléfono: (805) 772-6405 • Fax: (805) 772-6409

**Nipomo:** 681 West Tefft Street Suite 1, Nipomo, CA 93444  
Teléfono: (805) 931-1800 • Fax: (805) 931-1804

**Paso Robles:** 406 Spring Street, Paso Robles, CA 93446  
Teléfono: (805) 237-3110 • Fax: (805) 237-3115

**San Luis Obispo:** 3433 South Higuera, San Luis Obispo, CA 93401  
Teléfono: (805) 781-1600 • Fax: (805) 781-1361

## También puede ir en línea a:

- [www.CoveredCA.com](https://www.CoveredCA.com)
- [www.MyBenefitsCalWin.org](https://www.MyBenefitsCalWin.org)
- [www.BenefitsCal.com](https://www.BenefitsCal.com)

# Pautas de salud preventiva para su hijo

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

**De 15 a 17 años:** Examen de ETS/VIH

### COVID-19

**De 5 a 17 años de edad:** 2 dosis, con 3 a 8 semanas de diferencia.

**De 12 a 17 años de edad:** Dosis de refuerzo 5 meses después de la segunda dosis.

\*Estas recomendaciones pueden cambiar.

Por favor consulte a la página web [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) para más información sobre las recomendaciones de dosis actuales.



Escanee el código QR para obtener más información sobre vacunas y exámenes para su hijo(a).



# 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

### Evaluación para la detección de prediabetes y la diabetes

Adultos asintomáticos de 35 a 70 años de edad con sobrepeso u obesidad

### 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

### Hepatitis B

Para adultos de 19 a 59 años de edad. 2, 3, o 4 dosis dependiendo en la vacuna o la condición médica

### 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



Escanee el código QR para obtener más información sobre vacunas y exámenes para usted.

## 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)

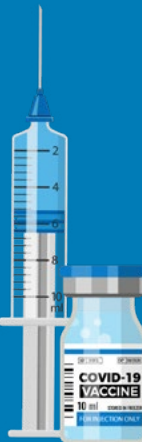
Cada 2 años para mujeres de 50 a 74 años de edad

## Vacuna contra el COVID-19

2 dosis de la vacuna de ARNm, administradas con 4 a 8 semanas de diferencia. Dosis de refuerzo administrada 5 meses después de la segunda dosis.

O

1 dosis de la vacuna J&J. Una dosis de refuerzo de la dosis original.



## ¿Qué es el fraude de atención médica?

El fraude de atención médica es cuando una persona envía información falsa o engañosa (no de todo cierta) para obtener productos, cobertura, o medicamentos para la atención médica. El fraude es ilegal y aumenta los costos de atención médica.

### Aquí hay algunos ejemplos que posiblemente sean fraude de atención médica:

- Prestar o usar la Tarjeta de Identificación de CenCal Health de otro miembro para obtener servicios.
- Cambiar o falsificar una orden de prescripción (receta).
- Vender medicamentos que fueron recetados o suministros que se obtuvieron bajo los beneficios de CenCal Health.

Si conoce una situación como esta, por favor díganos. La llamada es gratuita y confidencial. Llame a nuestra línea directa de fraude al 1-866-775-3944. También puede obtener más información en [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org). Haga clic en "¿Sospechas de fraude?" en la etiqueta de Miembros.

# ¿Necesita atención de salud mental? ¡Llámenos!

¡A partir del 1º de enero de 2022, el Departamento de Salud del Comportamiento de CenCal Health está a su disposición!

**Los miembros ya no necesitan un pase antes de ver a un terapeuta o psiquiatra contratado.**

**Comuníquese con el Departamento de Salud del Comportamiento al 1-877-814-1861 para obtener información sobre:**

- Proveedores de salud mental
- Beneficios de salud mental
- Tratamiento de salud conductual
- Servicios de análisis de comportamiento aplicado (ABA por sus siglas en inglés)

**También puede buscar un proveedor, utilizando el recurso/instrumento “Encuentre un médico” en nuestro sitio web:**

1. Vaya a [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org)
2. Seleccione “Encuentre un médico ahora”
3. Luego seleccione “Búsqueda de salud conductual”

Si no está seguro si su proveedor (anteriormente bajo The Holman Group) todavía tiene contrato con CenCal Health, llame al Departamento de Salud del Comportamiento o use nuestro recurso en el sitio web.



## Cambios en el Comprobante de Cobertura (EOC por sus siglas en inglés) de 2022 de CenCal Health

El Departamento de Servicios de Cuidado de Salud ha actualizado el lenguaje en el EOC de 2022 (también conocido como Manual para Miembros).

**El Manual para Miembros les dice a los miembros cuáles son sus beneficios y cómo obtenerlos.**

Se han hecho cambios de estos beneficios y servicios que cubre Medi-Cal:

- Servicios de consentimiento de menores
- Lo que cubre su plan de salud
- Administración de la atención mejorada
- Servicios de apoyo comunitarios

Para ver estos cambios, visite nuestro sitio web en [www.cencalhealth.org/members/memberhandbook/](http://www.cencalhealth.org/members/memberhandbook/)

Puede ver o descargar estos cambios y actualizaciones de sus beneficios y servicios que se llaman “Erratas.”

