



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
• All photos are stock photos. Professional models shown.

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

¡Beneficios y servicios nuevos para los miembros de CenCal Health!

Administración de la Atención Mejorada

CenCal Health ahora ofrece servicios de **Administración de la Atención Mejorada (ECM por sus siglas en inglés)** para los miembros que tengan necesidades serias/complicadas. ECM proporciona servicios adicionales para ayudarle a obtener la atención que necesita para mantenerse saludable.

Si reúne los requisitos, tendrá su propio Administrador Principal de Atención. Esta persona hablará con usted, sus médicos, farmacéuticos, administrador de casos, y proveedores de servicios sociales. Incluso le ayudará a encontrar y aplicar/solicitar otros servicios en su comunidad.

Comidas/Alimentos Medicamente Adaptados

Otro servicio nuevo es nuestro programa de **Comidas/Alimentos Medicamente Adaptados**. Este programa entrega, a los miembros que califican, comidas saludables que son medicamente adecuadas y diseñadas por dietistas registrados. Por 12 semanas, se le entregará a su domicilio (hogar) 14 comidas cada semana.

Los miembros con diabetes, insuficiencia cardiaca congestiva, o enfermedad renal crónica, y que hayan estado en el hospital, o en la sala de emergencias (dos veces dentro de un periodo de seis meses), o fueron dados de alta recientemente de un centro de enfermería especializada, pueden calificar para la entrega de comidas a domicilio.

Atención Recuperativa

Los servicios de Atención Recuperativa también están disponibles para los miembros que no tienen donde vivir o están en riesgo de quedarse sin hogar y necesitan servicios médicos; esto es Atención Recuperativa.

Los servicios, entre otros, incluyen alojamiento/vivienda y atención médica después de haber sido hospitalizados para que puedan recuperarse en un ambiente seguro, hasta los 90 días.

Continuar en la página 2

¡Beneficios y servicios nuevos para los miembros de CenCal Health!



Navegación de Transición de Vivienda

CenCal Health también puede ayudar a los miembros sin hogar a obtener y mantener una vivienda. Nuestros nuevos servicios de Navegación de Transición de Vivienda pueden ayudarle a encontrar alojamiento, financiar un depósito de seguridad, cubrir el primer mes de servicios públicos, y obtener documentos necesarios tal como una tarjeta de Seguro Social.

Nuestros Servicios de Tenencia y Sostenimiento de Vivienda ayudan a los miembros a mantener una tenencia(estancia) segura y estable una vez que la vivienda esté asegurada.

Finalmente, nos asociamos con los proveedores y la comunidad para ofrecer a los miembros que se encuentran sin hogar o se encuentran en una vivienda inestable, con un ambiente seguro para apoyarles a ponerse sobrios; en lugar de ir a la sala de emergencias o ir a la cárcel.

¡No se le cobrará por ninguno de estos servicios!

Si necesita ayuda o desea obtener más información sobre cualquiera de estos servicios, los cuales son gratuitos para los miembros que califican, llame a Servicios para Miembros al 1-877-814-1861 (Para personas con problemas auditivos pueden llamar a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711) o comuníquese con su proveedor de cuidado primario.

Pago para beneficios que están cubiertos y responsabilidad de tercer partido/tercer parte

La responsabilidad de tercer partido (TPL por sus siglas en inglés) es el requisito legal de terceros partidos (por ejemplo, ciertas aseguranzas, seguros médicos o programas) de pagar parte o todos los servicios médicos que recibe.

CenCal Health brinda acceso de atención a tiempo e imparcial para todos los miembros de CenCal Health. Nuestra red de proveedores entiende que es la responsabilidad de CenCal Health pagar por los servicios que le proporcionan y están cubiertos por Medi-Cal. Como miembros de CenCal Health, le pedimos a los proveedores que no le facturen, cobren, ni le pidan que pague por los servicios de Medi-Cal que están cubiertos.

Si un proveedor contratado (que tiene contrato) con CenCal Health se entera de la responsabilidad de tercer partido para usted, debe informarle a CenCal Health.

También le pedimos amablemente que si usted se entera que posiblemente ciertos servicios que recibió se relacionan con la responsabilidad de tercer partido también debe informarle a CenCal Health.

Esto ayudará a identificar la responsabilidad del pago lo más rápido posible. Tenga la seguridad de que el informe de cualquier posible TPL no retrasará nuestro pago o la entrega de servicios para usted.

Si recibe una factura, por un servicio que cubre Medi-Cal, por favor no la pague antes de comunicarse con Servicios para Miembros para revisar la factura primero. Podemos revisar los estados de cuenta y ayudar a determinar por qué recibió una factura.

Si tiene alguna pregunta o necesita informarnos de la TPL, comuníquese con Servicios para Miembros al 1-877-814-1861, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

CenCal Health se complace en compartir nuestro Plan Estratégico y visión 2023-2025.

¡Un nuevo camino para nosotros, nuevos beneficios y servicios para los miembros!

¿Por qué es necesario esto?

El estado originó recientemente el programa CalAIM, que incluye una serie de requisitos e iniciativas para que Medi-Cal sea aún más útil para los miembros. Permite que los planes de salud, como CenCal Health, le brinden un mejor servicio tal como proporcionar alimentos médicamente adaptados y cuidar a la persona en su totalidad, en lugar de solo tratar las condiciones de salud específicas de una persona.

Para llevar a cabo esto, CenCal Health tuvo que establecer prioridades: ¿Dónde debemos enfocarnos? ¿Con quién debemos asociarnos para lograr los resultados que queremos? Primero, modificamos nuestra visión:

“Ser un líder de confianza en la igualdad y el progreso de cuidado de salud para que nuestras comunidades prosperen y juntos lograr el cuidado óptimo”.

¿Qué es la igualdad en salud?

La igualdad en salud es cuando todos tienen oportunidades justas para prosperar, tanto físicamente como mentalmente. Se logra la igualdad de salud cuando nadie se ve limitado en lograr salud y bienestar debido a su raza, etnicidad, nacionalidad, género, habilidad, orientación sexual, edad, ingreso, o código postal.

¿Cómo lo podemos lograr?

No podemos lograrlo solo, por lo tanto, nuestras prioridades son trabajar con miembros y socios de la comunidad para ampliar nuestro alcance y promover la igualdad en la salud. ¡Nuestro nuevo plan estratégico requiere generar un cambio a partir de ahora! El apoyo que ofrece este nuevo plan ha sido cuidadosamente considerado por los líderes de la comunidad, los interesados locales, nuestros proveedores socios, y los miembros a los que servimos.

Escanee el código QR a continuación para ver



Obtenga más información en www.cencalhealth.org/strategicplan.

Su salud: atención, exámenes y pruebas

Cuidado prenatal

Es importante comenzar el cuidado prenatal a tiempo/temprano. Haga una cita para su primera consulta/visita prenatal tan pronto como se confirme su embarazo. Probablemente su médico programará una cita alrededor de 6 a 8 semanas de su embarazo.

A medida que avanza su embarazo, sus visitas prenatales serán más frecuentes.

Es común ver a su médico o partera:

- Cada 4 semanas hasta la semana 28.
- Cada 2 a 3 semanas desde la semana 28 a la 36.
- Cada semana desde la semana 36 hasta el nacimiento

En algunos casos, tal vez será necesario ver a su médico o partera con más frecuencia según su edad o si tiene algún problema médico.



Detección/Examen de Cáncer de Cuello Cervical

Las pruebas de cáncer del cuello cervical ayudan a detectar cambios en las células de cuello uterino/cérvix que puedan causar cáncer. Hay dos pruebas que se pueden usar para detectar el cáncer del cuello uterino. Las pruebas se pueden usar solas o juntas.

- **Una prueba de Papanicolaou**
Esta prueba busca cambios en las células del cuello uterino. Algunos de estos cambios en las células podrían causar cáncer.
- **Una prueba del virus del papiloma humano (VPH)**
Esta prueba busca el virus VPH. Algunos tipos de VPH de alto riesgo pueden causar cambios en las células que podrían causar cáncer de cuello uterino.

De 21 a 29 años - Las opciones de detección incluyen:

- **Una prueba de Papanicolaou.**
Si sus resultados son normales, puede esperar 3 años para hacerse otra prueba.

De 30 a 65 años - Las opciones de detección incluyen:

- **Una prueba de Papanicolaou:**
Si sus resultados son normales, puede esperar 3 años para hacerse otra prueba.
- **Una prueba de VPH:** Si sus resultados son negativos, puede esperar 5 años para hacerse otra prueba.
- **Una prueba de Papanicolaou Y una prueba de VPH:**
Si sus resultados son normales, puede esperar 5 años para hacerse otra prueba.



Detección/Examen de Clamidia

La clamidia es una infección causada por bacteria que se trasmite a través del contacto sexual.

¿Cuáles son los síntomas?

Muchas personas no tienen síntomas. Cuando se presentan síntomas, por lo general aparecen de 1 a 3 semanas después del contacto sexual con una persona infectada.

Los síntomas pueden incluir:

- Abnormal discharge from the vagina, penis, or anus.
- Secreción/flujo anormal de la vagina, el pene, o el ano.
- Dolor al orinar.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Sangrado entre períodos o después de tener relaciones sexuales.

Hágase la prueba

Todas las mujeres sexualmente activas deben hacerse la prueba de clamidia todos los años si:

- Tiene 24 años o menos
- 25+ y con mayor riesgo de infección. Tiene un mayor riesgo de infección si tiene:

A previous or current sexually transmitted infection (STI)

- » Una infección actual o anterior de infección de transmisión sexual (ITS)
 - » Una pareja sexual nueva o más de una (1) pareja
 - » Una pareja sexual que tiene relaciones sexuales con otras parejas al mismo tiempo
 - » Una pareja sexual con una ITS
 - » Uso inconsistente de condón con más de una persona
 - » Un historial (eventos pasados) de intercambio de sexo por dinero o drogas
 - » Un historial de encarcelamiento
- Su médico le hará preguntas sobre sus síntomas y su historial sexual. Se tomará un espécimen de orina o un hisopo/muestra del cuello uterino, la vagina, o el recto para detectar la bacteria.

¿Cuáles son los tratamientos para la clamidia?

La infección de clamidia se trata con antibióticos. El tratamiento a tiempo puede curar la infección y ayudar a prevenir problemas a largo plazo. Después de que empieza a tomar el medicamento, deberá evitar las relaciones sexuales durante una semana. Tan pronto como descubra que tiene clamidia, asegúrese de hacerle saber a su(s) pareja(s) sexual(es).

¿Cómo se pueden prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS)?

A continuación, hay algunas maneras que pueden ayudar a prevenir las ITS.

- Limite sus parejas sexuales.
- Hable con su pareja o parejas sobre ITS antes de tener relaciones sexuales.
- Espere a tener relaciones sexuales con nuevas parejas hasta que cada uno se haya hecho la prueba.
- Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales. Los condones es el único método anticonceptivo que también ayuda a prevenir ITS.

Nutrición

La comida da energía para la actividad física. Para tener energía, se necesita obtener la cantidad correcta de:

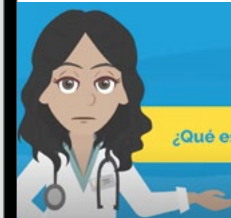
- Proteína
- Carbohidratos
- Grasa
- Agua

Llevar una dieta balanceada, variada y moderada puede darle todos los nutrientes que su organismo necesita.

- Llevar un balance significa comer la cantidad recomendada de porciones de cada grupo de alimentos la mayoría de los días.
- La variedad de cada grupo de alimentos, tal como frutas o verduras, asegura que tendrá todos los nutrientes que necesita.
- La moderación significa comer un poco de todo, pero no comer demasiado de una sola cosa.



Obtenga más información viendo los videos de CenCal Health tocante ITS "Know More" (Aprenda Más).



¿Qué es "contacto sexual"?

Escanea el código QR para ver

bit.ly/CenCal-ITS



Crianza de los hijos

Ser padre de un adolescente puede ser tanto difícil como gratificante.

Muchos adolescentes aún no pueden controlar fácilmente sus emociones. Pueden ser inconsistentes con su afecto, argumentativos, y en ocasiones incluso ofensivos. A medida que su adolescente crece, es natural que a veces se separe de usted.

Recuerde que su adolescente todavía lo necesita.

- Dele responsabilidades a su adolescente.
- Manténgase conectado.
- Establezca reglas claras.
- Acepte que las maneras suyas no es el único camino.
- Sea flexible.
- Crea en su adolescente.
- Ayude a su adolescente a establecer metas.
- Escuche.
- Sea un ejemplo.



Su manual para miembros de 2023

CenCal Health tiene un nuevo Manual para Miembros conocido como Comprobante de Cobertura Combinada (EOC por sus siglas en inglés) para el año 2023.

Que incluye:

- Una lista completa de sus beneficios que están cubiertos y cómo puede obtener acceso a cuidado de salud
- Sus derechos y responsabilidades
- Números de teléfono importantes que debe saber
- Lo que cubre Medi-Cal pero no CenCal Health
- ¡Y más!

Puede ver o descargar su nuevo Manual para Miembros de 2023 en el siguiente enlace:

www.cencalhealth.org/members/member-handbook/

También puede pedir una copia imprimida del Manual para Miembros llamando al número gratuito de Servicios para Miembros al 1-877-814-1861.

Escanea el código QR
abajo para ver
su manual para
miembros

