



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 primario. 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.

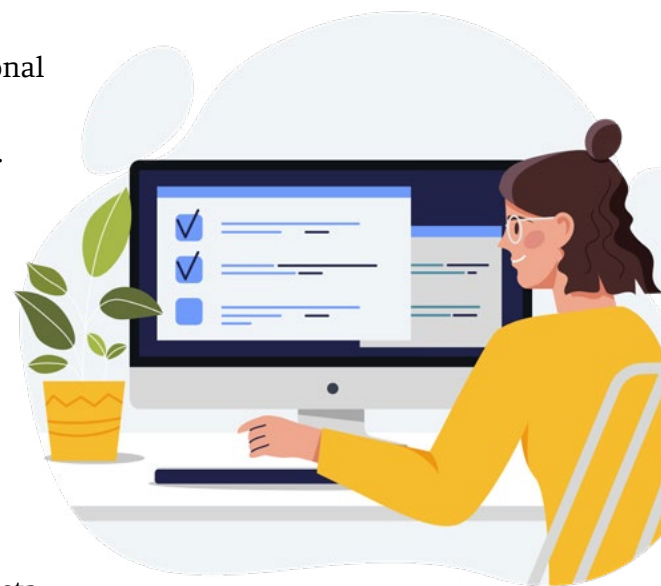
An English version, Health Matters, is on the other side.

¡No se espere! ¡Complete hoy su encuesta de salud!

CenCal Health tiene que recopilar/coleccionar una Encuesta de Salud de nuestros miembros una vez al año.

Esta encuesta le ayuda a CenCal Health a servirle mejor. Nuestro personal repasará sus respuestas. Pueden proporcionarle educación acerca de sus necesidades de salud y recomendarle servicios médicos atrasados.

También puede completar en línea la encuesta requerida en nuestro nuevo Portal del Miembro. **¡Su cuenta de miembro le permite administrar su información de salud desde su computadora o teléfono inteligente!**



Puede crear una cuenta visitando www.cencalhealth.org y haga clic en "inicio de sesión de miembro" y siga los pasos para crear una cuenta. Luego, vaya a la sección de "Completar la encuesta de miembro" para completar su Encuesta de Salud requerida en línea.

¡Haga actividad este verano!

El verano es un gran momento para estar activo. Aunque viva en un lugar donde se ponga caliente y húmedo, siempre hay manera que usted pueda seguir haciendo actividad de manera segura.

Si la temperatura está en menos de 80°F, normalmente puede hacer actividad al aire libre sin tomar precauciones adicionales. Depende de cuánta actividad está usted haciendo ahora y que tan acostumbrado/a esté con el calor.

Si usted está pasado/a de peso o tiene problemas de salud, es posible que tenga más alto riesgo de una enfermedad relacionada al calor. Es posible que también se le dificulte si no está acostumbrado/a a hacer ejercicio en clima caliente.

Los adultos mayores y niños también corren mayor riesgo de una enfermedad relacionada al calor y deben tener más cuidado.

Siempre que haga ejercicio, es buena idea:

- Tomar bastante agua antes, durante, y después de hacer ejercicio.
- Tome tiempo para descansar. Haga ejercicio más lentamente de lo normal y por menos tiempo.
- Quédese en la sombra cuándo pueda.
- Use ropa de color claro y transpirable.
- Siempre use bloqueador solar.
- Esté pendiente por signos de deshidratación (resequedad en la boca y ojos o sentir que se va a desmayar, cansancio o sed). Si está deshidratado/a, asegúrese de descansar, refrescarse, y tomar más líquidos. No hacerlo podría resultar en agotamiento por calor o insolación, que son muy graves y requieren atención médica inmediata.

Acuérdese de hablar con su médico acerca de cómo hacer ejercicio de manera segura.

Noticias importantes: Ya han empezado otra vez las renovaciones de Medi-Cal

Una vez al año, Medi-Cal manda un paquete de renovación para que usted lo complete. Los formularios en este paquete le dejan saber a Medi-Cal si usted todavía califica. **Usted recibirá su paquete cuando le toque renovar.**

Si no completa y regresa su paquete de renovación cuando lo reciba, perderá su cobertura con CenCal Health.

Para prevenir la pérdida de su cobertura, avísele al Departamento de Servicios Sociales (DSS, por sus siglas en inglés) **si se ha mudado o ha cambiado su número de teléfono en los últimos tres años.** Para encontrar el número de teléfono o dirección de la oficina del DSS más cercana a usted, vea la lista en nuestro sitio de internet, www.MantengaCenCal.org.

¡Cuando sea su mes de renovación, esté pendiente de un sobre amarillo grande que le llegará por correo! Complételo y regréselo lo antes posible. ¿Necesita ayuda? Visite nuestro sitio de internet www.MantengaCenCal.org.

Usted puede ser donante de órganos

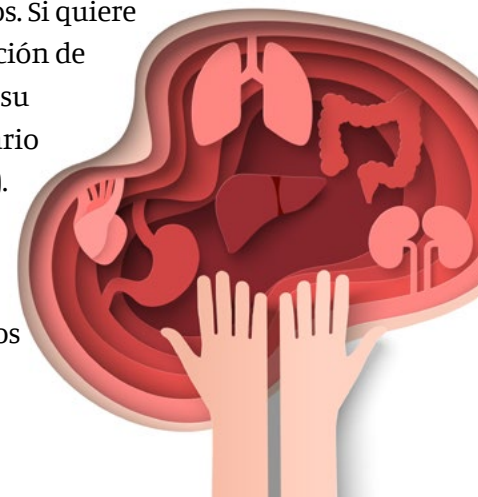
Cualquiera puede salvar vidas convirtiéndose en un donante de órganos o tejidos.

Si usted tiene entre 15 a 18 años de edad, puede convertirse en un donante con consentimiento escrito de un padre o tutor.

En cualquier momento puede cambiar de opinión acerca de ser un donante de órganos. Si quiere saber más acerca de la donación de órganos o tejidos, hable con su proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés).

También puede ir al sitio de internet del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:

www.organdonor.gov.



¡Ya llegaron los Servicios de Educación de Salud para usted!

- ¿Quiere que le mandemos información a su casa?
- ¿Está buscando una clase acerca 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 ext. 3125. Los miembros también pueden solicitar información de educación de salud en el Portal para Miembros.



Pruebas y Tratamiento de COVID

Escaneé el código QR para aprender más acerca de sus beneficios para pruebas y tratamiento para COVID-19.



Manténgase saludable cuidando su peso

¿Qué es un peso saludable?

Un peso saludable es un peso el cual le haga sentirse bien de usted mismo/a y en el cual tenga energía todo el día. También es un peso en el cual su riesgo de tener problemas de salud sea más bajo.

¿Por qué prestarle atención a su peso?

Mantener un peso saludable es una de las mejores cosas que pueda usted hacer por su salud. Puede prevenir problemas graves de salud, incluyendo enfermedad de corazón, accidente cerebral y diabetes tipo 2. Comer alimentos saludables y hacer más actividad también pueden ayudar a que se sienta mejor y que tenga más energía.

Qué puede hacer para alcanzar un peso saludable y mantener ese peso?

Si quiere alcanzar un peso saludable y mantener ese peso, a menudo, hacer cambios saludables a su estilo de vida funcionan mejor que hacer una dieta.

Estos pasos pueden ayudarle.

- **Coma alimentos saludables.** La mayoría de los días coma una variedad de granos integrales (enteros), vegetales, frutas, productos lácteos, y carnes magras (baja en grasa). Todos los alimentos, si se comen en moderación, pueden ser parte de una alimentación saludable. Si tiene diabetes, enfermedad de riñón, problemas de corazón o alergias a comidas por favor hable con su médico acerca de su dieta.

- **Manténgase activo/a.** Cuando uno está activo, quema calorías. Y esto hace que sea más fácil alcanzar y mantenerse en un peso saludable. Trate de hacer por lo menos una (1) hora de actividad todos los días.
- **Cambie su manera de pensar.** Cuando está tratando de alcanzar un peso saludable, puede ayudarle cambiar su manera de pensar acerca de ciertas cosas. Aquí tiene algunas ideas:
 - No se compare con otras personas. Los cuerpos saludables vienen en todas formas y tamaños.
 - Preste atención a cuánta hambre tiene o que tan lleno/a se siente.
 - Concéntrese en mejorar su salud en vez de hacer dieta.



Por favor hable con su médico acerca de cómo alcanzar y/o mantener un peso saludable.






















































GUÍAS PREVENTIVAS DE SALUD PARA SU NIÑO

Es importante que su niño obtenga chequeos regulares con su médico y reciba **inmunizaciones (vacunas)**. Las vacunas ayudan a proteger a su niño contra enfermedades graves.

Las **vacunas son muy seguras y efectivas**. Previenen enfermedades ayudando a que el sistema inmunológico de su hijo/a sea más fuerte. Vacune a su hijo/a para que tenga buena salud de por vida.

- **Visitas (citas)**
- **Exámenes de detección**
- **Inmunizaciones**



| | | | | |
|----------|---|------------|---|--|
| Al nacer |   | 18 meses |   |  <p>Los niños de 6 meses de edad y mayores necesitan una vacuna contra la gripe cada año.</p> |
| 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 |      | |

Examen de ETS/VIH (para niños de 15 años o mayores)



Visita de niño sano

Es importante que su hijo tenga chequeos regulares programados, a estos chequeos con frecuencia les llaman visitas de niño sano. Cada visita incluye un examen físico completo. Durante este examen, el proveedor de cuidado de salud revisará el crecimiento y desarrollo de su hijo/a para poder encontrar o prevenir problemas.



Barniz de fluoruro

El barniz de fluoruro previene las caries y ayuda a mantener saludables los dientes y las encías de su hijo/a. Cuando ya tenga dientes, el barniz de fluoruro puede aplicarse cada 3-6 meses, hasta los 5 años de edad.



Examen de depresión/riesgo de suicidio

El médico de su hijo/a ahora puede examinarlo/a para detectar depresión, cada año entre las edades de 12 a 21 años, y puede ayudar a proporcionar tratamiento y recursos.



Examen de plomo en la sangre

Esto detecta los niveles de plomo en la sangre de su hijo/a. Es importante proteger a los niños contra la exposición al plomo para que tengan buena salud de por vida.



Examen de detección de hepatitis b

La Hepatitis B es una enfermedad grave, causada por un virus (VHB) que ataca el hígado. El médico de su hijo/a ahora puede evaluarlo/a para detectar una infección por VHB desde su nacimiento hasta los 21 años.



Examen de dislipidemia

Este examen detecta los niveles de lípidos (grasas) en la sangre de su hijo/a que pueden afectar la salud del corazón. Para los niños de 9-11 y de 17-21 años de edad.



Exámenes de vista y audición

Los exámenes de la vista son una manera importante de detectar los problemas de visión que podría tener su hijo/a. El examen de audición es un paso importante para comprender si su hijo/a podría estar sordo/a o tener problemas auditivos.



Examen de ansiedad

El médico de su hijo/a puede evaluarlo/a para detectar ansiedad entre las edades de 8 a 18 años, y puede ayudar a proporcionar tratamiento y recursos para ayudar con la ansiedad.



Examen cardiaco

El médico de su hijo/a puede evaluarlo/a para detectar el riesgo de paro cardiaco o muerte cardiaca, entre las edades de 11 a 21 años.

Inmunizaciones:



(por sus siglas en inglés)

Al nacer:

- HepB

1 mes:

- HepB

2 meses:

- DTaP
- PCV15
- Hib
- RV
- IPV

4 meses:

- DTaP
- RV
- Hib
- PCV15
- IPV

6 meses:

- DTaP
- RV
- Hib
- PCV15
- IPV

De 12 a 15 meses:

- MMR
- Hib
- PCV15
- VAR

De 12 a 23 meses:

- HepA
- (2 dosis, con 6 meses entre cada dosis)

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)

6 meses de edad y mayores:

COVID-19

2 o 3 dosis: serie primaria y refuerzo

GUÍAS PREVENTIVAS PARA LA SALUD

Recibir chequeos médicos con regularidad puede ayudarle a mantenerse sano, prevenir enfermedades, y hasta podría salvarle la vida.

- Exámenes de salud de rutina
- Inmunizaciones (vacunas)
- Exámenes de detección de cáncer



- Marque en la sección de abajo lo que usted podría necesitar. Llévele esto a su médico para hablar acerca de los exámenes y las vacunas que usted necesita, y cuándo debería hacer su(s) cita(s).

Exámenes de salud de rutina

- Colesterol**
Comenzando a los 45 años para mujeres, y a los 35 años para hombres
- Prueba de clamidia y gonorrea**
Para las mujeres que tienen 24 años de edad o menores y son sexualmente activas, y para las mujeres de 25 años de edad y mayores con mayor riesgo
- Prueba de osteoporosis**
Empezando a los 65 años de edad para mujeres
- Presión arterial**
Comenzando a los 18 años de edad para mujeres y hombres
- Índice de masa corporal (IMC)**
Durante los chequeos físicos regulares para todos los adultos
- Prueba de VIH**
Para hombres y mujeres de 15 a 65 años de edad y para todas las mujeres embarazadas
- Evaluación para la depresión**
Para la población general de adultos, incluyendo las mujeres embarazadas y postparto (después del parto)
- Prueba 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
- Evaluación para la detección de prediabetes y la diabetes**
Adultos asintomáticos de 35 a 70 años de edad con sobrepeso u obesidad

Cuidado perinatal (atención antes, durante y después del parto)

- Visita prenatal**
Para mujeres embarazadas durante el primer trimestre
- Visita posparto**
Para mujeres entre 1 a 12 semanas después del parto

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 (PCV15 or PCV20)**
1 dosis después de los 65 años
- **Culebrilla (RZV)**
2 dosis para personas de 50 años o más
- **Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**
1 o 2 dosis para adultos nacidos en el año 1957 o después
- **Varicela (VAR)**
2 dosis para adultos sin antecedentes de inmunidad
- **Virus del papiloma humano (VPH)**
Si todavía no se completan, los adultos de 19 a 26 años deben obtener 2 o 3 dosis
- **Hepatitis B**
Para adultos de 19 a 59 años de edad.
2, 3, o 4 dosis dependiendo en la vacuna o la condición médica
- **COVID-19**
2 ó 3 dosis: serie primaria y refuerzo



Exámenes de detección de cáncer

- **Examen de cáncer colorrectal**
Para hombres comenzando a los 45 años y continuando hasta los 75 años
- **Examen de cáncer de cérvix (Papanicolaou)**
Cada 3 a 5 años para las mujeres de 21 a 65 años
- **Examen de cáncer de seno (Mamografía)**
Cada 2 años para mujeres de 50 a 74 años



2023—Este resumen se basa en el calendario de vacunas recomendadas para adultos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y selectas recomendaciones del Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés).

Una lista completa de las recomendaciones A y B del USPSTF se encuentran en el sitio web: www.uspreventiveservicestaskforce.org. La lista completa del calendario de vacunas recomendadas de los CDC se encuentra en el sitio web: cdc.gov/vaccines. Este documento se actualiza anualmente; visite la página de internet de www.cencalhealth.org para obtener la versión más reciente.

¡CenCal Health cumple 40 años!

En 1983, la comunidad de cuidado de salud de Santa Barbara creó un programa para Medi-Cal llamado Iniciativa de Salud de Santa Barbara (Santa Barbara Health Initiative). Ahora se llama CenCal Health.

Este programa usaba cuidado administrado para contratar con proveedores de servicio de salud para proporcionarles atención a nuestros miembros. Antes de CenCal Health, aquellos con Medi-Cal tenían que usar un directorio de teléfono (¿se acuerda de ellos?) para llamar y encontrar médicos que estaban dispuestos a aceptar miembros de Medi-Cal. No había un departamento de servicios para el cliente donde ellos podían llamar cuando necesitaban ayuda.

CenCal Health fue el primer plan de este tipo. El condado local controla cómo se proporciona el cuidado a los miembros de Medi-Cal, incluyendo:

- Médicos
- Hospitales
- El sistema de salud pública del condado
- Gobierno local

Cuarenta años más tarde, CenCal Health es un plan ampliamente reconocido que ofrece servicio a más de 233,000 niños, familias e individuos. Nuestra red de profesionales de cuidado de salud locales ha proporcionado cuidado compasivo a nuestros miembros por cuatro décadas. Cuando los miembros llaman a Servicios para Miembros para pedir ayuda, están hablando con alguien aquí mismo en nuestros condados.

Les agradecemos a nuestros proveedores, y a nuestros empleados por 40 años de servicio en el Condado de Santa Barbara. (Y 15 años de servicio a nuestros miembros del Condado de San Luis Obispo.)

CenCal Health es, en nuestra esencia, una organización de vecinos sirviendo y ayudando a nuestros vecinos. Nuestro personal se siente orgulloso de nuestra misión de mejorar la salud y el bienestar de las comunidades a las que servimos—porque son nuestras comunidades. **Es nuestro honor servirles.**

Preste atención: ¡No caiga en un fraude de cuidado de salud!

La Asociación Nacional de Prevención del Fraude en la Atención de la Salud (National Health Care Anti-Fraud Association, o NHCAA, en inglés) estima que las pérdidas financieras debidas al fraude de cuidado de salud son en las decenas de miles de millones de dólares cada año.

Algunos ejemplos de fraude de cuidado de salud son:

- Usar la tarjeta de seguro médico de otra persona para recibir servicios de cuidado de salud.
- Recibir equipo, que ni usted ni su médico hayan solicitado.
- Obtener múltiples recetas para el mismo medicamento de varios médicos durante el mismo periodo de tiempo.

¿Cómo puedo reportar un fraude?

¡Reportarlo es fácil! Para comunicarse con el Departamento de Cumplimiento de CenCal Health:

- Llame al: 866-775-3944
- Por correo: CenCal Health, Attn: Fraud Investigations-Compliance (Investigaciones de Fraude-Cumplimiento), 4050 Calle Real, Santa Barbara, CA 93110

Correo electrónico: Complete un formulario de Fraude, Desperdicio y Abuso y mándelo por correo electrónico a FWATeam@cencalhealth.org

Encuentre el formulario aquí: www.cencalhealth.org/members/suspect-fraud

Opciones para cuidado natural para la salud

¿Qué es el cuidado complementario?

La palabra “complementaria” quiere decir “además de.”

El término medicina complementaria se usa para una amplia variedad de prácticas de cuidado de salud que se pueden usar al mismo tiempo con el tratamiento médico estándar.

Algunos ejemplos de medicina complementaria son:

- Métodos alternativos de salud tal como la medicina tradicional china, homeopatía, y naturopatía.
- Prácticas de mente y cuerpo como la acupuntura, terapia de masajes, y tai chi.
- Productos naturales como hierbas, suplementos dietéticos y probióticos.

CenCal Health cubre algunos cuidados complementarios y alternativos, como acupuntura y tratamiento quiropráctico. Para más información, vaya a www.cencalhealth.org/eoc.



Reporte de calidad: ¡Ya están listas nuestras calificaciones!

¡Ya puede ver el Reporte de Calidad de CenCal Health para 2023! Este año, las puntuaciones reflejaron un alto rendimiento en la atención posparto, el control de la glucosa en la sangre de la diabetes y otros. Los puntajes mostraron espacio para mejorar en el control de la presión arterial alta, la detección de plomo en niños y otros.

Vaya a www.cencalhealth.org/providers/quality-of-care/ y haga clic en la sección de Calidad de Atención para ver el informe completo. También puede llamar al 805-562-1609 para pedir que le manden una copia.

Cómo obtener servicios de salud mental cuando los necesita

Los miembros de CenCal Health tienen beneficios para el Análisis de Comportamiento Aplicado (ABA, por sus siglas in inglés).

El tratamiento del ABA puede ayudar a:

- Aumentar idioma
- Mejorar la atención, el enfoque, las habilidades sociales y los comportamientos cooperativos
- Disminuir los comportamientos problemáticos

Si cree que un ABA pudiera serle de beneficio a su hijo/a, llame a su proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés) o a un proveedor calificado. Ellos hablarán con usted si su hijo/a puede ser elegible y empezarán el proceso de referirlo/a.

Derechos y Responsabilidades de los Miembros

Como miembro de CenCal Health, usted tiene muchos derechos que queremos que conozca. También tiene responsabilidades, y es muy importantes que conozca y entienda ambos.

Los derechos de los miembros de CenCal Health son los siguientes:

1. Ser tratado con respeto y con reconocimiento de su dignidad, teniendo en cuenta los derechos de los miembros a la privacidad y la necesidad de mantener la confidencialidad de la información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) y la información privada (PI, por sus siglas en inglés) de los miembros.
2. Recibir información acerca de la organización de CenCal Health, sus profesionales practicantes y proveedores, los derechos y responsabilidades de los miembros, y todos los servicios disponibles a los miembros.
3. Poder escoger un proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés) dentro de la red de CenCal Health, a no ser que el PCP no esté disponible o no esté aceptando pacientes nuevos.
4. Participar con los profesionales practicantes en tomar las decisiones que se hacen con respecto a su atención médica, incluso el derecho de rechazar tratamiento.
5. Expresar sus quejas, ya sea verbalmente o por escrito, sobre CenCal Health, los proveedores, la atención que recibió, y cualquier otra expresión de insatisfacción que no esté relacionada con una Determinación de Beneficios Adversos.
6. Solicitar una apelación de una Determinación de Beneficios Adversos en los 60 días corridos a partir de la fecha del aviso de Determinación de Beneficios Adversos (NABD, por sus siglas en inglés) y como continuar con sus beneficios durante el proceso de apelación dentro del plan por medio de una Audiencia Estatal, si corresponde.
7. Solicitar una Audiencia Estatal, incluyendo información sobre las circunstancias bajo las que esté disponible una Audiencia Estatal acelerada.
8. Recibir servicios de interpretación y traducción escrita de materiales de información importante en su idioma límite, incluyendo interpretación oral y lengua de signos americana.
9. Tener en pie una directiva anticipada vigente, y que el miembro reciba una explicación de lo que es una directiva anticipada.
10. Tener acceso a servicios de planificación familiar, servicios para enfermedades de transmisión sexual, de un proveedor de su elección, sin necesidad de un pase ni autorización previa, ya sea dentro o fuera de la red de CenCal Health. Tener acceso a servicios de emergencia dentro o fuera de la red de CenCal Health, de acuerdo con los requisitos de leyes federales.
11. Tener acceso a los programas de los Centros de Salud Federalmente Calificados (FQHCs, por sus siglas en inglés), Clínicas de Salud Rural (RHCs, por sus siglas en inglés) y

Centros de Servicios de Salud de Indios Americanos (Indian Health Service Facility, o IHS, en inglés) que están fuera de la red de CenCal Health, de acuerdo a leyes federales.

12. Tener acceso a, y recibir una copia de sus registros médicos, y solicitar que se modifiquen o corrijan, como se especifica en las secciones 164.524 y 164.526 de Título 45 del Código de Reglamentos Federales (CFR, por sus siglas en inglés).
 13. Cambiar de plan de cuidado administrado de Medi-Cal de ser solicitado, si corresponde.
 14. Tener acceso a servicios de menores sin consentimiento.
 15. Obtener materiales escritos en formatos alternativos, incluyendo braille, letra grande, con tamaño mínimo de letra de 20 puntos, formatos electrónicos accesibles, y en audio de ser solicitados y de acuerdo con las secciones 84.52(d), 92.102, y 42 CFR 438.10 de 45 CFR.
 16. No estar sujeto a ningún tipo de cualquier tipo de restricción o aislamiento como medio de coacción, disciplina, conveniencia, o represalia (venganza).
 17. Recibir información y/o tener conversaciones sinceras sobre las opciones de tratamiento y alternativas disponibles que son apropiadas y médicamente necesarias, presentadas de una manera apropiada a la condición del miembro y su capacidad para entender las opciones de tratamiento y alternativas disponibles, sin importar el costo ni cobertura de beneficios.
 18. Libertad para ejercer estos derechos de los miembros sin represalia (venganza) ni afectar, de manera negativa, la conducta de CenCal Health, subcontratistas, subcontratistas descendentes, proveedores de la red, ni el Estado.
 19. Hacer recomendaciones sobre la póliza de los derechos y responsabilidades de los miembros de CenCal Health.
- ## Las responsabilidades de los miembros de CenCal Health son las siguientes:
1. Aprender a usar el plan de CenCal Health y proporcionarle información (hasta el punto posible) que necesiten CenCal Health y sus profesionales practicantes y proveedores para poder brindarle la mejor atención posible.
 2. Seguir planes, planes de tratamiento, e instrucciones para su cuidado que haya acordado con sus profesionales practicantes.
 3. Entender sus problemas de salud y participar en la elaboración de un plan de tratamiento y metas con el que ambos estén de acuerdo, a la medida posible.
 4. Cooperar con sus proveedores y tartar a sus proveedores y al personal de CenCal Health con cortesía y respeto.
 5. Presentar su tarjeta de identificación de CenCal Health siempre que reciba servicios.
 6. Ayudar a CenCal Health a mantener registros correctos proporcionando información oportuna sobre cambios de dirección, estado familiar, y otra cobertura de atención médica.
 7. Notificar a CenCal Health lo antes posible si un proveedor le cobra de manera inapropiada.