



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.

Es hora de vacunarse: ¡Esté protegido!

Con la temporada de otoño a la vuelta, es importante que todos a partir de los seis meses de edad reciban su vacuna contra el COVID-19 y la vacuna anual contra la gripe (influenza).

¡Trabajemos juntos para mantener sanas a nuestras comunidades! Vacunarse contra la gripe y el COVID-19 es la manera más segura de proteger a nuestras comunidades contra la enfermedad grave, la hospitalización, y la muerte.

Las vacunas contra la gripe y el COVID son muy importantes para las personas que tienen mayor riesgo de tener complicaciones graves, tales como:

- Niños menores de 5 años
- Personas embarazadas
- Adultos de 65 años y mayores
- Personas con ciertos problemas crónicos de salud, como diabetes, enfermedad del corazón, y asma

Puede recibir una vacuna contra el COVID-19 y su vacuna contra la gripe al mismo tiempo sin peligro. Recibir varias vacunas al mismo tiempo significa menos citas y periodos de dolor y menos incomodidad.



Recuerde cuidarse para que usted pueda cuidar a las personas que ama. Llame a su doctor hoy para hacer cita para vacunarse usted y su familia.

Este artículo se ofrece en colaboración con el Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Barbara.

Mantenga su cobertura de Medi-Cal y CenCal Health: ¡Datos importantes para usted!

Una vez al año, Medi-Cal hace que la mayoría de los miembros comprueben que todavía cumplen con los requisitos de cobertura. Durante la pandemia de COVID-19, Medi-Cal suspendió este proceso anual de renovación. Ahora, las renovaciones han empezado otra vez.

¡Aquí tiene Datos Importantes para mantenerse informado y no preocuparse!

1. **No todos tienen que llenar los documentos para continuar con Medi-Cal.** Se renovará automáticamente a algunos miembros debido a sus situaciones específicas. Estos miembros reciben una carta por correo dejándoles saber que están renovados.
2. **No todos los que tienen que renovar recibirán el paquete de renovación al mismo tiempo.** Recibirá el suyo en algún momento durante los próximos 12 meses, normalmente el mes antes de que se inscribió. Por ejemplo, si se inscribió en octubre de 2020, probablemente recibirá su paquete de renovación en septiembre.
3. **Si se ha cambiado de domicilio en los últimos tres años, dígame a Medi-Cal para que le puedan mandar su paquete de renovación a su nuevo domicilio cuando le toque.**

¿SE HA MUDADO?

Si vive en el **Condado de Santa Barbara**, mándele un mensaje a Medi-Cal dándoles su nuevo domicilio. Para mandarles un mensaje de su teléfono o computadora, abra su navegador de internet y vaya a [DSSoetopus.com](https://www.dssocalifornia.com) (No ponga www. en frente de la dirección.) ¡Llene el formulario y haga clic en "Enviar"!

Si vive en el **Condado de San Luis Obispo**, llame a la oficina del DSS más cercana:

- **Arroyo Grande:** (805) 474-2000
 - **Atascadero:** (805) 461-6000
 - **Morro Bay:** (805) 772-6405
 - **Nipomo:** (805) 931-1800
 - **Paso Robles:** (805) 237-3110
 - **San Luis Obispo:** (805) 781-1600
4. **El sobre de renovación es grande — ¡no se le puede pasar!**
Puede ser amarillo o blanco.
 5. **Es fácil completar los formularios de renovación.** Pero hay ayuda disponible. Vaya a nuestro sitio web, www.manatengacencal.org para encontrar una lista de las organizaciones en su condado que le pueden ayudar en persona o por teléfono.
 6. **Envíe de regreso sus formularios completos a MediCal por correo, fax, o hasta en línea.** Vaya a www.keepmedicalcoverage.org y haga clic en "Tengo un formulario de renovación." ¡Luego vea el video de cómo completar y regresar su documentación O renueve en línea!



¿Usa tabaco? ¡Tome esta breve encuesta!

Usted...

- Actualmente usa un producto de tabaco/ cigarrillos electrónicos/productos de vape
- Ha usado productos de tabaco en el pasado O
- Ha usado un medicamento para dejar el tabaco

¡GenCal Health quiere aprender de usted! Tome una breve encuesta acerca del uso de tabaco, dejar el tabaco, y medicamentos. Esta encuesta no afecta sus beneficios de salud. Visite www.surveymonkey.com/r/QHPG3ZQ para acceder la encuesta o escaneé este código QR con la cámara de su teléfono y luego toque el enlace que aparece.



Programas para dejar el tabaco

- Consejería gratis por medio de Kick It CA en <https://kickitca.org/>
- Programas para dejar de fumar en línea en www.smokefree.gov
- Línea nacional de ayuda de Tabaco: 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669 o en español 1-855-335-3569)
- Mande un mensaje de texto diciendo QUIT al 47848 (o en español DÉJELO YA al 333888) para ser parte del programa de mensajes de texto llamado SmokefreeTXT

Si está pensando en dejar el tabaco o está tratando de dejarlo, sabemos que los antojos por la nicotina pueden ser intensos al principio. ¡Pero mejorarán con el tiempo!

Aquí tiene algunos consejos para sobrellevarlos:

- Pídale ayuda a su proveedor de cuidado primario.
- Use chicle, grageas, o un inhalador de nicotina.
- Distráigase.
- Trate de alejarse de otros fumadores, por lo menos al principio.
- Aléjese de los cigarrillos, o aún mejor, deshágase de ellos.
- Recuerde por qué dejó de fumar.
- Recuerde que la mayoría de los antojos desaparecen después de 20 minutos.
- Mastique un palillo o chicle.
- ¡Relájese! Trate de hacer ejercicios de respiración profunda, yoga, o tome un baño.

Pruebas y Tratamiento para el COVID

Para averiguar acerca de sus beneficios para pruebas y tratamiento para el COVID-19, abra la cámara de su teléfono móvil y apúntela hacia este código QR y haga clic en el enlace.



¡Practique Sexo Seguro para Evitar Infecciones!

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es un virus que ataca el sistema inmunológico, el sistema de defensas naturales del cuerpo. La infección por VIH es causada por el virus de inmunodeficiencia humana.

Las personas pueden contagiarse de VIH cuando tienen contacto con la sangre, semen, o secreciones vaginales infectados. Esto generalmente pasa con el contacto sexual o al compartir agujas. Si usted tiene VIH durante el embarazo, puede pasarle el virus a su bebé durante el parto.

Aquí tiene algunas maneras para que usted y los demás eviten el contagio del VIH:

- Evitar completamente el contacto sexual (abstinencia) es la única manera segura de prevenir una infección.
- Use un condón siempre que tenga sexo. Un condón es la mejor manera de protegerse del VIH.
- Hable acerca del VIH antes de tener relaciones sexuales con alguien. Aunque una pareja sexual no tenga síntomas de VIH, de todas maneras, pueden estar infectados.
- Tome una medicina que reduce el riesgo de que le dé VIH, como PrEP (profilaxis previa a la exposición) o PEP (profilaxis posexposición). Cuando se toman según se le receta, tanto PrEP y PEP son altamente efectivas para prevenir el VIH. Comuníquese con Medi-Cal Rx para más información, en medi-calrx.dhcs.ca.gov o al 1-800-977-2273
- Si se inyecta drogas, no comparta agujas ni otros suministros de inyección.



Esté pendiente por los síntomas del VIH

Es posible que el VIH no cause síntomas al principio. Si los hay, los síntomas incluyen fatiga (cansancio), dolores musculares, sarpullidos en la piel, y dolores de cabeza. Estos normalmente se quitan en dos o tres semanas.

Es posible que no vuelvan los síntomas por años. Si no se trata el VIH, generalmente empeora con el tiempo y causa SIDA.

Dígale a su pareja o parejas sexual si tiene síntomas de una infección o si está recibiendo tratamiento de VIH/SIDA. Vaya a www.cencalhealth.org, Salud y Bienestar, y busque "Sexo Seguro."



Métodos de Planificación Familiar

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

Anticonceptivos

Hay varios tipos de anticonceptivos que puede usar para evitar un embarazo:

- Implante
- Dispositivo intrauterino (IUD, por sus siglas en inglés)
- Métodos hormonales
- Métodos con barrera
- Anticonceptivo de emergencia después del sexo sin protección



Para aprender más acerca de cada tipo de anticonceptivo y cuál le funciona a usted, hable con su doctor, o visite <https://medi-calrx.dhcs.ca.gov/>

Aborto

El aborto es ponerle fin a un embarazo por medio de una operación o tomando medicina. El primer trimestre es el momento más seguro para un aborto, cuando hay un bajo riesgo de tener complicaciones. No es fácil decidir terminar un embarazo. Es posible que necesite algo de tiempo para pensar sobre sus opciones.

Las clínicas de planificación familiar también ofrecen consejería para ayudarle a decidir lo que es mejor para usted. Es posible que también quiera hablar con alguien cercano a usted que entiende cómo afectaría su vida el embarazo y criar un niño.

Los miembros de CenCal Health no pagan por los abortos. La ley de abortos en California les da el derecho a las mujeres de terminar su embarazo hasta entre 24-28 semanas. Para más información sobre sus beneficios de aborto, comuníquese con su doctor o Servicios para Miembros llamando al 1-877-814-1861.

¿Necesita un traductor/interprete? ¡Cuenta con nosotros!

CenCal Health ofrece servicios de intérprete sin costo alguno para nuestros miembros.

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

- Un intérprete por teléfono las 24 horas del día, 7 días a la semana.
- Un intérprete por video en el consultorio del doctor.
- Un intérprete en persona para ciertos servicios.

CenCal Health y su doctor siempre trabajarán con usted para proporcionarle un intérprete. Usted no necesita llevar su propio intérprete ni alguien de su familia para ayudarle a hablar con su doctor. Por favor llame a Servicios para Miembros para solicitar servicios de intérprete al 1-877-814-1861 (TTY 1-833-556-2560) o llame a la línea de retransmisión de telecomunicaciones de California al 711.



¡Prevenir caídas en casa!

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

- **Mantenga sus huesos fuertes.** Hable con su doctor para asegurarse que está recibiendo suficiente vitamina D y calcio.
- **Vaya a que le revisen la vista y la audición cada año.** Si tiene problemas para ver u oír, es posible que no pueda evitar objetos que le hagan perder el equilibrio.
- **Quite o arregle las cosas que pueden causar que se tropiece,** tal como umbrales elevados en las puertas o alfombrillas. Instale agarraderas (barandales) y alfombrillas antideslizantes en la regadera para evitar caídas.
- **Mantenga bien iluminada su casa.** Use luces de noche (o deje prendida la lámpara del techo en la noche) en los pasillos y los baños.
- **Conozca los efectos secundarios de la medicinas que toma.** Pregúntele a su doctor si las medicinas que toma pueden afectar su equilibrio. Por ejemplo, las pastillas para dormir y algunas medicinas para la ansiedad pueden afectar su equilibrio.

Para aprender más sobre cómo prevenir caídas en casa, visite www.cencalhealth.org/health-and-wellness, y busque “prevenir caídas”

Hay servicios de salud mental disponibles para usted

Los miembros no necesitan un pase para ver a cualquier Especialista de Salud Mental contratado para una evaluación o tratamiento inicial de salud mental.

Los miembros pueden encontrar un especialista de salud mental:

1. Buscando proveedores en www.cencalhealth.org.
2. Llamando al Centro de Llamadas de Salud Conductual (de Comportamiento) al (877) 814-1861

Si necesita ayuda, por favor comuníquese con nuestro centro de llamadas de Salud Conductual y pida un pase para un navegador de salud conductual.

Los navegadores de salud conductual pueden ayudarle con:

1. Comunicarse con sus proveedores con usted o en su nombre.
2. Ayudarle a hacer una cita con un especialista de salud mental.



Sus Derechos de Privacidad

La información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) es información de salud que tiene su nombre, número de seguro social, u otra información que les puede dejar saber a los demás quién es usted. Su PHI puede ser hablada, escrita, o electrónica. CenCal Health tiene que proteger su PHI. Aparte, usted tiene ciertos derechos en relación a su PHI tales como:

- Derecho de ver y conseguir una copia de sus registros médicos.
- Derecho de pedir que no se comparta su información con ciertas personas, grupos, o compañías.
- Derecho de cambiar cualquier información que esté equivocada o agregar información que pueda faltar o estar incompleta.
- Derecho de una contabilidad (lista) de divulgaciones.
- Derecho a pedir comunicación confidencial.
- Derecho a una copia en papel del Aviso de Prácticas de Privacidad de CenCal Health.

Si tiene preguntas sobre su PHI, derechos de privacidad, o quiere aprender más, por favor comuníquese con la Oficina de Privacidad de CenCal Health en:

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

Teléfono: (877) 814-1861
Fax: (805) 681-8279
Correo electrónico:
privacy@cencalhealth.org



Tratamiento de Salud Conductual - Análisis de Comportamiento Aplicado (ABA, por sus siglas en inglés)

Los miembros de CenCal Health tienen beneficios de tratamiento de salud conductual — análisis de comportamiento aplicado (ABA, por sus siglas en inglés). Es posible que los miembros puedan calificar si:

1. Tienen menos de 21 años de edad
2. Están médicamente estables
3. No necesitan enfermería las 24 horas del día
4. Tienen una recomendación de un médico (psiquiatra o PCP), psicólogo, o cirujano indicando que el ABA es médicamente necesario.

Si piensa que sería de beneficio para su hijo recibir ABA, por favor comuníquese con su PCP o un médico capacitado (indicado anteriormente) para empezar el proceso de referencia (pase).

Los miembros tienen derecho de escoger su proveedor de ABA, su PCP puede ayudarle con esto.

Los proveedores de tratamiento de salud conductual están indicados en www.cencalhealth.org. Si tiene preguntas o necesita más información, por favor comuníquese con el Centro de Llamadas de Salud Conductual al (877) 814-1861.

Lo que debe saber: Trastorno por consumo de sustancias

Algunas personas que beben alcohol, consumen cannabis u otras drogas, o usan incorrectamente medicinas de venta con o sin receta médica pueden desarrollar un trastorno por consumo de sustancias.

Esto significa que una persona consume estas sustancias a pesar de que sea dañino para ellos o para los demás.

Una persona que tiene un trastorno por consumo de sustancias tendrá dos o más de estos síntomas:

- Tener una fuerte necesidad de, o antojo por, la sustancia.
- Seguir consumiendo, aun cuando el consumo de la sustancia daña sus relaciones.
- No poder hacer sus deberes principales en el trabajo, la escuela, o su hogar.
- Tener síntomas incómodos cuando deja de consumir la sustancia o usa menos (síntomas por abstinencia).
- Consumir la sustancia, aunque usted sabe que le está causando problemas de salud.
- Consumir sustancia en condiciones en las cuales es peligroso hacerlo, como al estar manejando.

¿Qué puede hacer si piensa que tiene un problema con las drogas o el alcohol?

Si su consumo de sustancias le preocupa, consiga ayuda.

- Llame y hable con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP, por sus siglas en inglés). Su PCP puede ofrecerle servicios o darle un pase a un experto que le pueda ayudar.
- También puede llamar al programa de servicios de drogas y alcohol de su condado local.
 - » Condado de Santa Barbara: 1-888-868-1649
 - » Condado de San Luis Obispo: 1-800-838-138

Si siente que está en crisis, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

¡Abra una cuenta en el Portal para Miembros hoy!

¡CenCal Health ahora les ofrece a los miembros de 18 años o mayores una Cuenta para Miembros personal! Usted puede ver y administrar sus beneficios de Medi-Cal de forma segura desde la comodidad de su casa, o cuando esté fuera.

Para crear su cuenta gratis hoy, abra la cámara de su teléfono móvil y apúntela hacia este código QR y haga clic en el enlace.

