

Better TOGETHER

Juntos somos mejores. Un boletín informativo de CalOptima Medi-Cal



Pasos Brillantes: El Programa de Salud sobre Maternidad de CalOptima

Ayuda para los niños con TDAH

NUEVA herramienta de salud en línea



A Public Agency

Medi-Cal
CalOptima
Better. Together.

Shape Your Life

Un programa de  CalOptima
A Public Agency Better. Together.

¿Le preocupa el peso de su niño(a)?

Su niño(a) puede aprender cómo vivir saludablemente. CalOptima ofrece a los miembros elegibles de 5 a 18 años de edad y a sus familias la oportunidad de participar en las clases de educación para la salud Shape Your Life, ¡Peso sano, vida sana!, sin costo alguno.

Traiga a su niño(a) y venga a aprender sobre la alimentación saludable, la actividad física y otras formas de mejorar la salud de su niño(a).

Acompañenos:

- 6 clases grupales
- información sobre la alimentación saludable
- juegos y actividades divertidos para poner a todos en movimiento

Para saber si su niño(a) es elegible o para más información, visite a su médico o llame al Departamento de Control de la Salud de CalOptima al:

1-714-246-8895

Los miembros elegibles pueden recibir una tarjeta de regalo, sin costo, con valor de \$50 una vez por asistir a 6 clases grupales de Shape Your Life, ¡Peso sano, vida sana! y asistir a una consulta de seguimiento con su médico general.

O llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima gratuitamente al **1-888-587-8088** y pregunte por el Departamento de Control de la Salud. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. Tenemos personal que habla su idioma. Estamos aquí para ayudarle de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. También puede visitar nuestra página de Internet en www.caloptima.org/healtheducation.

Mantenga su corazón sano después de un ataque cardiaco

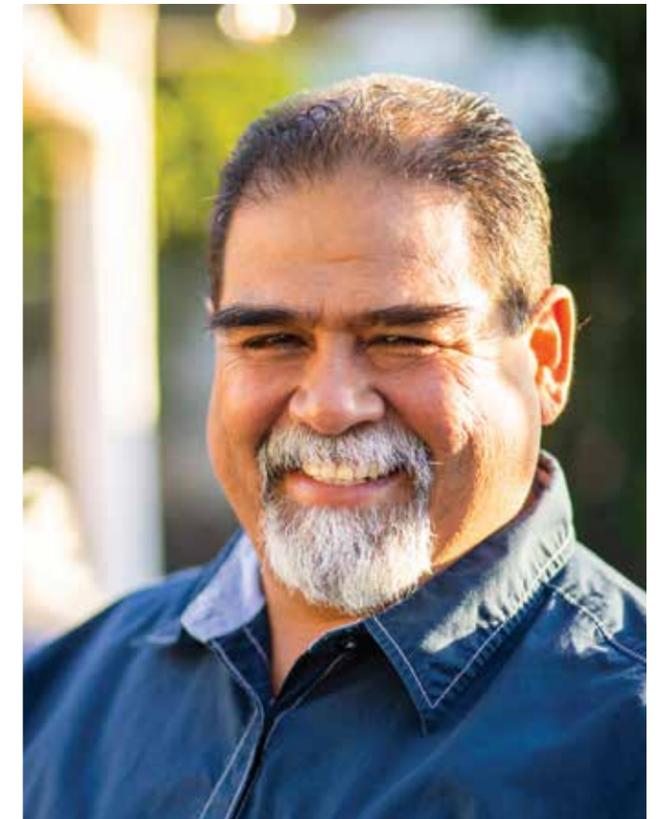
Un ataque cardiaco ocurre cuando se bloquea el flujo de la sangre que lleva oxígeno al corazón. Hacer cambios en su vida y tomar medicamentos para el corazón pueden ayudar a prevenir y disminuir el riesgo de ataques cardiacos o a recuperarse si ya tuvo uno. También puede reducir el riesgo de muerte por una enfermedad cardiaca.

¿Qué cambios puede hacer?

- **Si fuma, deje de hacerlo.** Haga un plan para dejar de fumar, busque ayuda por medio de orientación y pregunte a su médico sobre los productos de nicotina que le pueden ayudar a dejar de fumar, como parches, goma de mascar, pastillas y aerosol nasal.
- **Haga ejercicio.** Por lo menos durante 40 minutos, haga ejercicio, como caminar, correr o nadar, al menos 3 o 4 días a la semana. El uso de pesas y bandas de resistencia puede ayudarlo a fortalecer sus músculos.
- **Mejore su dieta.** Coma alimentos saludables, bajos en grasa, y con menos sal y azúcares añadidos. Comer frutas, verduras y alimentos con fibra puede ayudar a prevenir una enfermedad cardiaca y derrames cerebrales.
- **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso hace que su corazón trabaje más. Comer porciones pequeñas o menos calorías puede ayudarlo a mantener un peso saludable. Otros consejos para tener un peso saludable son tomar agua, dormir bien y controlar el estrés.

¿Qué medicamento podría tener que tomar?

- **Para prevenir otro ataque cardiaco:** los medicamentos conocidos como betabloqueadores ayudan a disminuir la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la carga de trabajo del corazón. Algunos betabloqueadores son el metoprolol y el atenolol.



- **Para disminuir la presión arterial:** la presión arterial alta daña las paredes de los vasos sanguíneos. Algunas personas pueden necesitar tomar más de un medicamento para ayudar a disminuir su presión arterial. Estos tipos de medicamentos son, entre otros, la hidroclorotiazida, el lisinopril y el amlodipino.
- **Para prevenir coágulos de sangre:** algunos medicamentos comunes para prevenir coágulos de sangre son la aspirina y el clopidogrel.
- **Estatinas:** las estatinas previenen que la acumulación de grasa se forme, crezca o se libere para bloquear los vasos sanguíneos. Algunos tipos de estatinas son la atorvastatina y la rosuvastatina.

Hacer cambios en su vida y elegir alimentos saludables son la clave para ayudar a prevenir un ataque cardiaco. Hable con su médico sobre su dieta, haga ejercicio y tome el medicamento que mejor le ayude a mantener su corazón sano.



El Programa de Salud sobre Maternidad de CalOptima

¿Está embarazada? ¿Está intentando quedar embarazada? Es posible que el programa Pasos Brillantes de CalOptima pueda ayudarla durante el embarazo y después del nacimiento de su bebé. Pasos Brillantes le ayuda a tener un embarazo y un bebé saludables. El programa le enseña a alimentarse de manera saludable, le indica qué pruebas debe realizarse y también le ofrece recursos. Pasos Brillantes trabaja para aumentar la cantidad de partos a un término saludable. Todos los miembros de CalOptima pueden acceder, sin costo, a los servicios de Pasos Brillantes.

Alimentación saludable

¡Alimentarse de manera saludable ahora es más importante que nunca! Consuma alimentos ricos en fibra y bajos en azúcar, grasas sólidas y sal. Aunque se está alimentando por dos, no es necesario que coma el doble. A continuación, encontrará una guía general sobre las porciones:

- 1/2 plato de frutas y verduras
- 1/4 de granos, aproximadamente
- 1/4 de proteína
- 1 fuente saludable de lácteos, como queso o leche en cada comida

Hable con su médico sobre los alimentos que consume y cuál es el mejor ejercicio que puede realizar durante el embarazo.

Pruebas durante el embarazo

Es posible que durante el embarazo su médico le sugiera hacerse varias pruebas preventivas. Algunas pruebas se les sugieren a todas las mujeres, como las pruebas para detectar la diabetes gestacional, las

pruebas genéticas y la de VIH. Es posible que se le sugieran otras pruebas, según su edad, antecedentes de salud y origen étnico. Es muy importante que se haga estas pruebas cuando se lo indique su médico. Las pruebas pueden detectar riesgos de **posibles** problemas de salud para usted o su bebé.

¿Tuvo otro parto antes de las 37 semanas (prematureo)?

Si es así, hable con su médico sobre las opciones que podrían disminuir la posibilidad de tener un parto prematuro de nuevo. Si le preocupa tener otro bebé prematuro, llame al Departamento de Control de la Salud de CalOptima al **1-714-246-8895**.

Consultas con el médico

Procure acudir al médico con frecuencia durante el embarazo y después de tener a su bebé. Su revisión posparto debe hacerse en un plazo de 3 a 8 semanas después del nacimiento del bebé. Es importante que le diga a su médico cómo se siente durante esta consulta, especialmente si siente depresión o “tristeza posparto”. Si tuvo una cesárea, tendrá una cita adicional aproximadamente 2 semanas después del parto, como una consulta médica posoperatoria. Esta consulta no es su revisión posparto, así que asegúrese de ir a ambas.

Para obtener más información sobre estos servicios sin costo de Pasos Brillantes, llame al Departamento de Control de la Salud de CalOptima al **1-714-246-8895**. Estamos aquí para ayudarlo de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. También puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima gratuitamente al **1-888-587-8088** y preguntar por el Departamento de Control de la Salud. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. Tenemos personal que habla su idioma. Visítenos en línea en www.caloptima.org/healtheducation.

Manténgase sano a través de las consultas médicas y las vacunas

Tome el control de la salud de su niño(a) al estar al día con sus consultas médicas y vacunas. Las consultas médicas habituales son una parte esencial del crecimiento de su niño(a). Estas consultas son aún más necesarias para los bebés entre 0 a 15 meses de edad. Durante estas consultas, el médico comprueba el desarrollo adecuado de los niños. El médico también le administra las vacunas de manera oportuna. Asegure de hacer preguntas sobre el desarrollo de su niño(a) y lo que debe comer durante cada consulta.

Las vacunas son seguras y pueden proteger a su niño(a) de muchas enfermedades. Al darle las vacunas que necesita, ayuda a mantener seguro a su bebé. Hágale al médico cualquier pregunta que tenga.

El uso excesivo de los antibióticos

¿Qué son los antibióticos?

Los antibióticos son medicamentos que se usan para tratar infecciones bacterianas como la faringitis estreptocócica (strep throat) y la tos ferina (convulsiva).

Cuando nos enfermamos, queremos sentirnos mejor y acudir al médico. Algunas personas le piden al médico que traten la enfermedad con antibióticos. ¿Sabía que los antibióticos únicamente tratan las infecciones bacterianas? Esto significa que no curan una infección viral como el resfriado común. Hable con su médico si tiene preguntas sobre cualquier medicamento. Consulte la tabla a continuación para diferentes tipos de infecciones.

Infeción bacteriana	Infeción viral
Faringitis estreptocócica (strep)	Resfriado común o secreción nasal (goteo)
Tos ferina (convulsiva)	Dolor de garganta (excepto strep)
Infeción urinaria (de la orina)	Gripe
¿Antibióticos? SÍ	¿Antibióticos? NO

No es bueno usar antibióticos cuando no los necesita, como cuando tiene un resfriado. Esto puede provocar que el cuerpo ya no reaccione al medicamento. También significa que los antibióticos que una vez funcionaron podrían ya no funcionar contra la misma enfermedad. Tome las medidas necesarias para que esto no ocurra. Hable con su médico cuando esté enfermo y pida información sobre el medicamento adecuado para usted.

EL TRATAMIENTO PUEDE AYUDAR A los niños con TDAH

El tratamiento precoz puede ayudar a su niño(a) si padece del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD). El TDAH es un trastorno mental que incluye síntomas como inquietud excesiva y estar en movimiento constante.

Las señales del TDAH incluyen:

- dificultad para prestar atención
- hiperactividad
- actuar sin pensar o comportamientos impulsivos
- problemas funcionales o de aprendizaje

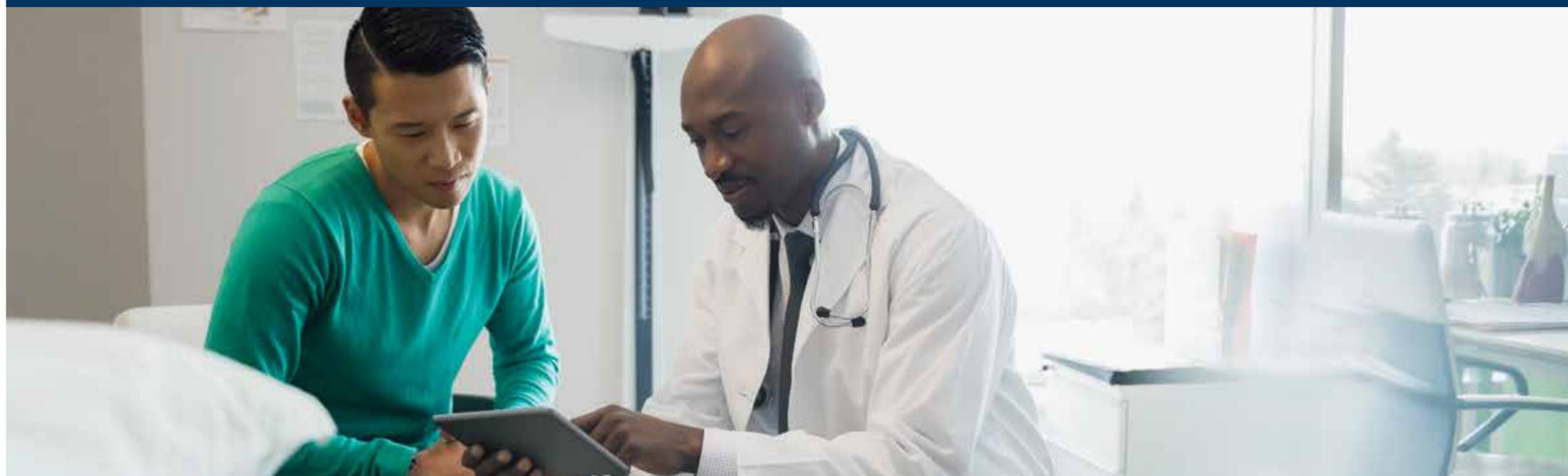
Es sumamente importante acudir al médico si piensa que su niño(a) pudiera tener TDAH. La detección precoz puede llevar a mejores resultados. Se les pudiera dificultar a los niños con TDAH realizar tareas del hogar o escolares por el estrés causado por su salud. De ser así, hable con el médico de su niño(a).

El tratamiento puede incluir:

- terapia conductual
- capacitación
- medicamentos
- terapia de conversación (psicoterapia)

Los medicamentos pueden ayudar a tratar los síntomas del TDAH. Un(a) niño(a) con un diagnóstico nuevo de TDAH debe acudir al médico dentro de los primeros 30 días de tomar algún medicamento nuevo. Su niño(a) también deberá acudir al médico al menos 2 veces más en los próximos 10 meses. Ver al médico a menudo ayuda a saber si el medicamento funciona bien para su niño(a).

¿Es nuevo en CalOptima?



Cómo colaborar con su médico general

Ayúdele a su médico general de las siguientes maneras:

- Llame a su médico general cuando está enfermo.
- Haga una lista de las preguntas que le quiere hacer a su médico general antes de acudir a su cita.
- Muestre su(s) tarjeta(s) de identificación de CalOptima durante todas sus citas médicas.
- Sea servicial y hable con su médico general sobre sus problemas y necesidades de atención médica.
- Pídale a su médico general que le explique lo que no entiende.
- Tome su medicamento según las indicaciones del médico.
- Cancele su cita programada por lo menos 24 horas antes si no puede acudir a su cita.

Se médico general le:

- brindará servicios de atención médica, y le dará recomendaciones médicas y opciones de tratamiento.
- ayudará a obtener atención preventiva, vacunas, y servicios de salud y bienestar.
- dará recetas para los medicamentos que necesita.
- referirá con los especialistas que necesita.

Consejos después del horario laboral:

- Si necesita consejos médicos después del horario laboral, llame al consultorio de su médico general o al número de teléfono que está en la parte posterior de su tarjeta de seguro de plan de salud o de grupo médico.

Servicios médicos de emergencia:

- Llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencia más cercana si considera que realmente es una emergencia médica.

Como miembro nuevo de CalOptima, usted debe:

Escoger un médico general de atención primaria

Escoja un médico general del Directorio de médicos y planes de salud. Debe escoger un médico general que esté contratado con el plan de salud que escogió. Puede escoger un médico general diferente dentro del mismo plan de salud para cada miembro de su familia que califique. Puede cambiar de médico general cada 30 días.

Escoger un plan de salud

Un plan de salud es un grupo de médicos y hospitales que brindan servicios de atención médica. Los planes de salud participantes de CalOptima se encuentran en el Directorio de médicos y planes de salud que se les envía a todos los miembros nuevos de CalOptima.

Puede escoger el mismo plan de salud para usted y los miembros de su familia que califiquen. Si le gustaría escoger un plan de salud diferente para cada miembro de su familia, llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**.

Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. Si no escoge un plan de salud dentro de los primeros 30 días de ser miembro, CalOptima elegirá uno por usted.

Llenar el Formulario de Selección de Planes de Salud

El Formulario de Selección de Planes de Salud está incluido en el paquete de bienvenida. Debe escribir el nombre del plan de salud y el médico general que desea, firmar y enviar el formulario a CalOptima lo más pronto posible.

Leer y guardar la Guía para Miembros de CalOptima

La Guía para Miembros de CalOptima contiene información importante sobre los programas y servicios ofrecidos por CalOptima. Puede consultar la guía para saber cuáles beneficios son cubiertos, cómo cambiar de plan de salud, cómo cambiar de médico general y para otra información sobre los servicios médicos disponibles.

Programar su examen de salud inicial

Programar un examen de salud inicial para usted y/o para los miembros de su familia que califiquen dentro de los primeros 90 días (3 meses) de ser miembros de CalOptima.



¡Evalúe su salud con nuestra nueva herramienta en línea!

CalOptima cuenta con una nueva evaluación de salud en línea que le ayudará a comprender cómo puede mejorar su salud y calidad de vida. Después de someter sus respuestas, recibirá una calificación individual de salud que puede ser baja, moderada o alta. Incluirá áreas que debe mejorar y recursos que lo orientarán para tomar decisiones más sanas.

Visite nuestra página de Salud y Bienestar en www.caloptima.org/HealthEducation para completar la evaluación de salud en línea. Oprima en “realice la evaluación y descubra los resultados”.

Si le gustaría hablar con un asesor de salud de CalOptima, llame a nuestro equipo de Control de la Salud al **1-714-246-8895**, podemos:

- enviarle por correo una versión impresa de la evaluación de salud
- ayudarle a completar la evaluación por teléfono
- hablar con usted sobre los resultados

CalOptima comprende la importancia de brindar servicios que sean fácil de entender para nuestros miembros. La evaluación de salud está disponible en otros idiomas y formatos, como braille y letra grande. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. Tenemos personal que habla su idioma. La evaluación está destinada a miembros de CalOptima mayores de 18 años de edad.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

CalOptima	Departamento de Servicios para Miembros, las 24 horas al día, los 7 días de la semana	Línea gratuita: 1-888-587-8088 TDD/TTY: 1-800-735-2929
	Departamento de Salud del Comportamiento, para obtener ayuda con servicios de salud mental externos para impedimentos leves a moderados debido a una enfermedad mental	Línea gratuita: 1-855-877-3885 TDD/TTY: 1-800-735-2929
	Departamento de Educación sobre la Salud, para obtener materiales sobre la salud y el bienestar para ayudarle a mantenerse sano	Línea local: 1-714-246-8895 Línea gratuita: 1-888-587-8088 TDD/TTY: 1-800-735-2929
Denti-Cal	Para obtener ayuda sobre los beneficios dentales	Línea gratuita: 1-800-322-6384 TDD/TTY: 1-800-735-2922
VSP (Vision Service Plan)	Llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima para averiguar si es elegible para los servicios de la visión. Estos números son para el plan VSP.	Línea gratuita: 1-800-438-4560 TDD/TTY: 1-800-428-4833

Obtenga información en otros idiomas o formatos

La información y los materiales están disponibles en impresa grande y en otros formatos e idiomas. Por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima y díganos su idioma hablado y escrito preferido, y si necesita información o materiales en otro formato.

Guía para Miembros de CalOptima

La guía para miembros más actualizada está disponible en nuestra página de Internet www.caloptima.org o al ser solicitada. Para obtener la guía por correo, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima.

** Todas las fotografías incluidas en este documento son ejemplares y se usan únicamente con fines ilustrativos.*



P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

Programas de salud para el asma, la diabetes y la insuficiencia cardiaca congestiva

CalOptima ofrece servicios adicionales SIN COSTO para nuestros miembros de Medi-Cal con asma, diabetes e insuficiencia cardiaca congestiva. No es necesario registrarse. CalOptima agregará a los miembros elegibles al programa utilizando registros de salud u obteniendo una referencia médica. Puede recibir información de CalOptima por correo o recibir una llamada de nuestro personal. Somos un equipo que trabaja con usted para tomar medidas para mejorar la salud.

Verifique si cumple los requisitos:

Nombre del programa	Miembros elegibles
Programa de Salud para Niños con Asma	De 3 a 18 años con asma
Programa de Salud para Adultos con Asma	De 19 años y mayores con asma
Programa de Salud para la Diabetes	De 18 años y mayores con diabetes tipo 2

De vez en cuando puede recibir correo de nuestro equipo acerca de los servicios de control de la salud disponibles para usted. Si ya no quiere seguir formando parte de algún programa de salud y desea dejar de recibir correo o llamadas sobre su afección, puede llamar al Departamento de Control de la Salud de CalOptima al **1-714-246-8895**. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. ¡Esperamos ayudarle a mejorar su salud!

