

# Better TOGETHER

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

**No olvide  
vacunarse**

**Desechar los  
medicamentos de  
manera segura**

Beneficio de la visión

Regístrese hoy mismo a  
nuestro portal para miembros



Medi-Cal  
**CalOptima**  
Better. Together.

# Salud del Comportamiento de CalOptima

# 1-855-877-3885

Este número de teléfono está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana.  
Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar al **1-800-735-2929**.



## ¿Sabía qué?

CalOptima cubre los servicios de salud del comportamiento que incluyen:

evaluación

terapia individual y en grupo

ayuda con los medicamentos para la salud mental

Los miembros pueden aprender más llamando al Departamento de Salud del Comportamiento de CalOptima al **1-855-877-3885**.



**Medi-Cal**  
**CalOptima**  
A Public Agency  
Better. Together.

## Miembros nuevos comiencen aquí

### Debe hacer las siguientes 4 cosas



Como miembro nuevo de CalOptima, recibirá por correo un paquete de bienvenida de CalOptima. Ábralo de inmediato y haga las siguientes 4 cosas:

#### 1. Escoger un médico general de atención primaria (PCP) y plan de salud

El paquete de bienvenida contiene un libro grande titulado Directorio de proveedores y planes de salud. Escoja un médico general y plan de salud del directorio. Debe escoger un médico general que esté contratado con el plan de salud que escogió.

#### 2. 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.

#### 3. 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.

#### 4. Programar su examen de salud inicial

Programe su cita para su examen de salud inicial dentro de los primeros 90 días (3 meses) de ser miembro de CalOptima. Consideramos que la atención preventiva es la mejor manera de mantenerlo a usted y a su familia saludables. Eso significa acudir al médico por primera vez, aún si no está enfermo. Su médico puede detectar problemas de la salud precozmente, antes de que sean un problema grave.

## ¿Está embarazada?

### ¿Qué debe hacer si planea un embarazo?

Los servicios de planificación familiar son cubiertos por su plan de salud o CalOptima. Los servicios incluyen asesoría, pruebas de embarazo y métodos anticonceptivos. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima.

### ¿Qué debe hacer si está embarazada?

Debe acudir al médico en cuanto piense que está embarazada para comenzar el cuidado prenatal. Pregúntele al médico sobre los Servicios de apoyo perinatal (Perinatal Support Services, PSS). Este programa le brinda más información mientras está embarazada y por dos meses después del nacimiento de su bebé.

# ¿Cuál es la mejor manera de manejar los medicamentos?

Debe tomar los medicamentos de la manera que se lo ordenó el médico. Solamente usted debe tomar los medicamentos que le recetaron. Si guarda los medicamentos no utilizados o caducados en su hogar, existe el riesgo de que otros puedan tomarlos por error o acceder y abusar de ellos. Esto puede provocar graves efectos de salud.

Ciertos medicamentos para el dolor (analgésicos) son muy dañinos o mortales cuando se toman sin receta médica. Estos medicamentos incluyen los opioides como hidrocodona (Vicodin, Norco) y oxicodona (Percocet, OxyContin). Deben ser eliminados del hogar con seguridad lo más rápido posible cuando ya no los necesite. La Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos sugiere que los analgésicos se deben eliminar rápidamente por el inodoro si ninguna de las opciones a continuación está disponible:

## Cómo desechar los medicamentos no utilizados o caducados

- **Paquetes DisposeRx:** Algunas farmacias locales ofrecen paquetes DisposeRx. Estos paquetes contienen un polvo que, cuando se combina con agua, disuelve y cambia los opioides en un gel. Este gel se puede desechar en la basura de su hogar.
- **Sitios de recolección permanente:** Algunas farmacias minoristas, farmacias de hospitales o clínicas, y comisarias cuentan con recipientes o buzones de recolección permanentes. Las farmacias locales también cuentan con buzones de recolección donde puede desechar con seguridad sus medicamentos en cualquier momento del año. Puede deshacerse de medicamentos recetados o comprados a venta libre, sin ningún costo, incluso si los compró en otro lugar. No se aceptan drogas ilícitas, agujas y jeringas, inhaladores, o líquidos. Pregunte en su farmacia local o visite la siguiente página web para encontrar un sitio cerca de usted: <https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch>.
- **Días nacionales para la devolución de medicamentos:** El gobierno celebra el Día para la devolución de medicamentos dos veces al año en abril y octubre. Se establecen más de 5,000 sitios de recolección a lo largo del país para recolectar los medicamentos no utilizados. Puede conocer más detalles, las fechas y los sitios en la página web: <https://www.deadiversion.usdoj.gov/drugdisposal/takeback/index.html>.

**Procure revisar todos sus medicamentos con el médico habitualmente y eliminarlos rápidamente cuando ya no los necesite.**



La mayoría de los medicamentos pueden ser entregados en los eventos especiales o buzones de recolección que se mencionaron anteriormente. Si estas opciones no están disponibles para usted, puede desechar los medicamentos de manera segura en la basura de su hogar siguiendo las siguientes instrucciones:

**Remueva el medicamento de su recipiente original.**

**Mezcle el medicamento con una sustancia desagradable que no pueda ser consumida como café molido usado o arena de gato.**

**Coloque la mezcla en una bolsa plástica sellada.**

**Tire la bolsa plástica sellada en la basura.**

**Tache toda la información personal de la etiqueta de prescripción del frasco vacío.**

# PROGRAMAS DE SALUD GRATUITOS PARA USTED

La prevención es la clave para la buena salud.  
La buena salud comienza a una edad temprana.



## Tenga un embarazo y un bebé sano

Dele a su bebé un buen comienzo e inscribese al programa Bright Steps: para una maternidad saludable en cuanto sepa que está embarazada.

Bright Steps: para una maternidad saludable es un programa gratuito que brinda a los miembros elegibles de CalOptima:

- apoyo durante y después del embarazo
- asesoría sobre la alimentación y hábitos saludables para usted y su familia
- referencias a servicios comunitarios que apoyan un embarazo y un bebé sano
- información sobre cómo obtener un extractor de leche

Los miembros elegibles podrían recibir una tarjeta de regalo de \$25 gratuita al asistir a un examen posparto dentro de 3 a 8 semanas después del nacimiento de su bebé. ¡Llámenos hoy mismo para saber cómo!

## ¿Le preocupa el peso de su niño(a)?

Su niño(a) puede aprender a vivir una vida sana. CalOptima ofrece a los miembros elegibles de 5 a 18 años y a sus familias la oportunidad de asistir a clases de educación sobre la salud gratuitas del programa Shape Your Life: peso sano, vida sana.

Shape Your Life: peso sano, vida sana es un programa gratuito que brinda a los miembros elegibles de CalOptima:

- 6 clases en grupo
- información sobre la alimentación saludable
- actividades y juegos divertidos para que todos estén en movimiento

Los miembros elegibles reciben, por única ocasión, una tarjeta de regalo de \$50 gratuita por asistir a 6 clases en grupo de Shape Your Life: peso sano, vida sana y por tener una cita de seguimiento con su médico general.

Para más información sobre los programas Shape Your Life: peso sano, vida sana, Bright Steps: para una maternidad saludable, y otros servicios de salud y bienestar de CalOptima llame al **1-714-246-8895**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. O llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima gratuitamente al **1-888-587-8088** y pregunte sobre los servicios de salud y bienestar. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. Contamos con personal que habla su idioma. Visite nuestra página web [www.caloptima.org/healtheducation](http://www.caloptima.org/healtheducation).

# Diabetes: Planifique las comidas usando el método del plato

Ya sea que tenga diabetes o no, el método del plato es una manera sencilla de controlar el tamaño de las porciones.

Saber la cantidad de cada grupo de alimentos le ayudará a planear la cantidad que debe comer. No necesita contar las calorías. Este método funciona mejor para el almuerzo y la cena.

## Comencemos con estos pasos:

- 1 Use un plato de 9 pulgadas para todas sus comidas.
- 2 Llene la mitad del plato con **verduras sin almidón**.
- 3 Llene un cuarto del otro lado del plato con **proteína**.
- 4 Llene el otro cuarto con **granos o una verdura con almidón**.

Agregue una **fruta** pequeña (½ taza) o una porción de **lácteos** (8 onzas), como leche, al lado. Tome una bebida baja en calorías para acompañar sus alimentos, como agua o té sin endulzar.

## Fruta

manzanas, moras azules, melones, toronjas, fresas, peras o ciruelas

Fruta

## Granos y verduras con almidón

- arroz integral, arroz salvaje, pasta de trigo integral, quinoa, palomitas de maíz (infladas con aire) y otros granos integrales como el bulgur (trigo machacado), la harina de trigo integral, el centeno integral, el trigo sarraceno, la avena (en hojuelas o en trocitos) o el pan integral
- chícharos, camote, calabaza, chirivía, bellota o calabaza moscada
- frijoles secos (negros, habas o pintos), lentejas o frijoles refritos sin grasa

Lácteos

## Lácteos

- leche descremada o sin grasa (al 1 %)
- leche de soya natural
- yogur natural, sin grasa o bajo en calorías

## Verduras sin almidón

alcachofas, germen de frijol, coles de Bruselas, brócoli, col, zanahorias, coliflor, berenjena, verduras verdes como col rizada, ejotes, jícama, champiñones, cebolla, pimientos, verduras para ensalada (lechuga romana o espinaca), calabacín o jitomate

Verduras sin almidón

Granos y verduras con almidón

Proteína

## Proteína

- pollo o pavo sin piel
- carne magra de res o de puerco
- pescado y mariscos como atún, trucha, salmón, tilapia, cangrejo, camarones, ostras o langosta
- tofu, queso reducido en grasa, requesón o claras de huevo

## Su plato de 9 pulgadas debe tener la siguiente distribución:

- ½ plato debe tener verduras.
- ¼ del plato debe tener 3 onzas de proteína.
- ¼ del plato debe tener granos o alimentos con almidón.

## Use las manos para guiarse respecto a las porciones de los alimentos.

<b>Tamaño</b>	 1 puño = 1 taza	 1 dedo pulgar = 1 onza	 1 puñado = 1 onza de refrigerio	 1 palma = 3 onzas	 1 punta del dedo pulgar = 1 cucharadita
<b>Ingiera</b>	1 porción de fruta o verduras	1 cucharada de crema de cacahuete	un puñado de nueces	una porción cocinada de carne	una porción de mantequilla

Hable con su médico para saber si el método del plato es adecuado para usted. Para obtener más información sobre el método del plato y la planificación de comidas para personas con diabetes, llame al Departamento de Control de la Salud de CalOptima al **1-714-246-8895**.

*Fuente: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; Institutos Nacionales de Salud.*

## La diabetes y los exámenes de los ojos anuales



Si usted tiene diabetes, es sumamente importante que se haga el examen de los ojos con dilatación de las pupilas cada 12 meses. Esto se debe a que tiene mayor riesgo de desarrollar retinopatía diabética,

una enfermedad que daña los pequeños vasos sanguíneos en el ojo. Esto puede provocar pérdida de la vista y ceguera, principalmente en personas entre 20 a 74 años. Un examen ocular puede ayudarle a obtener atención oportuna. CalOptima cubre el examen de los ojos con dilatación de las pupilas cada 12 meses a través del plan de la vista, Vision Service Plan (VSP).

Las señales de retinopatía diabética pueden incluir, entre otros:

- visión borrosa y pérdida de la vista conforme pasa el tiempo
- ver manchas que flotan
- ver sombras o no poder ver cosas al costado de su campo visual
- problemas para ver por la noche

### ¿Qué más?

Muchas veces, las personas con retinopatía no presentan síntomas hasta que el daño es demasiado grave o antes de que se produzca sangrado en el ojo. Mantenga un buen nivel de azúcar en la sangre, y su presión arterial y colesterol bajo control para prevenir la retinopatía diabética. Siga las recomendaciones de su oculista sobre cómo proteger su vista.

### ¿Cubre CalOptima el examen de los ojos?

Sí, CalOptima cubre el examen de los ojos con dilatación de las pupilas cada 12 meses a través del plan VSP. El oculista le dirá la frecuencia del examen de los ojos. ¡Llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima para saber si es elegible para el cuidado de la visión!

## Programas para el control de la salud

CalOptima ofrece servicios para el control de la salud SIN COSTO para nuestros miembros. Los miembros elegibles son agregados a los programas utilizando sus registros de salud u obteniendo una referencia médica. Los miembros elegibles también pueden decidir registrarse. Al formar parte del programa, los miembros pueden recibir información por correo de CalOptima o recibir una llamada de nuestro personal. Estamos aquí para ayudar a mejorar su salud.

Si ya no quiere seguir formando parte de un programa para el control de la salud y desea dejar\* de recibir correspondencia o llamadas sobre su afección, llámenos al **1-714-246-8895**. Estamos aquí para ayudarle de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. ¡Esperamos ayudarle a mejorar su salud!

### Nombre del programa

Programa de salud para niños con asma

Programa de salud para adultos con asma

Programa de salud para el control de la diabetes

Programa Bright Steps para una maternidad saludable

Programa Shape Your Life para el control del sobrepeso infantil

\* La solicitud para dejar de recibir información solo aplica a la correspondencia del Departamento de Control de la Salud. Continuará recibiendo materiales que CalOptima debe enviar.

## NO OLVIDE VACUNARSE RECIBA LAS VACUNAS SIN NINGÚN COSTO



### ¿Qué es el sarampión?

El sarampión es una enfermedad peligrosa que fue erradicada de los Estados Unidos en el año 2000; sin embargo, ¡ha vuelto! Este es un virus muy contagioso y peligroso que comienza con fiebre, dolor de garganta, tos, secreción nasal, y ojos rojos y llorosos. Se transmite fácilmente de persona a persona. El sarampión puede provocar ceguera, diarrea intensa, infección en el oído, neumonía, inflamación cerebral y muerte. Desafortunadamente, ha habido un aumento de brotes de sarampión en los últimos años a consecuencia de los bajos índices de vacunación. Desde el 1 de enero al 1 de Agosto de 2019, ha habido 1,172 casos de sarampión reportados en los Estados Unidos. Las vacunas lo protegen a usted y a su niño(a) del sarampión. CalOptima cubre las vacunas para todos los miembros para que las reciban gratuitamente. Asegure que todos los registros de vacunación de su familia estén al día.

### Consultas de salud y bienestar

Programe una consulta de salud y bienestar con el médico de su niño(a), especialmente antes de que comience o regrese a la escuela. Los niños de edad escolar deben mostrar un comprobante que han recibido todas sus vacunas. Su niño(a) puede recibir las vacunas que necesita durante la consulta de salud y bienestar. El médico se asegura de que tenga todas las vacunas que necesita. Muchos estudios han demostrado que las vacunas son seguras y ayudan a prevenir las enfermedades. Es seguro que su niño(a) reciba más de una vacuna durante la consulta médica. Si se le pasa una vacuna a su niño(a), simplemente acuda con el médico para estar actualizado. No tiene que volver a recibir todas las vacunas.

### La ley de California exige que los niños reciban las siguientes vacunas:

	Vacunas	¿Cuántas dosis?
Antes de comenzar el kínder	Poliomielitis (polio)	4 dosis
	Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)	5 dosis
	Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	2 dosis
	Hepatitis B (Hep B)	3 dosis
	Varicela (chickenpox)	2 dosis

	Vacunas	¿Cuántas dosis?
Antes de comenzar el 7º grado	Tétanos, difteria reducida y refuerzo de la tos ferina (Tdap)	1 dosis
	Varicela (chickenpox)	2 dosis

Hable con su médico para saber si su niño(a) está al día con todas las vacunas que necesita.

## Números de teléfono importantes



<b>Consejos después del horario laboral</b>	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.
<b>Servicios médicos de emergencia</b>	Llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencia más cercana si considera que realmente es una emergencia médica.

CalOptima	Departamento de Servicios para Miembros, las 24 horas al día, los 7 días de la semana	Línea gratuita: <b>1-888-587-8088</b> TDD/TTY: <b>1-800-735-2929</b>
	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: <b>1-855-877-3885</b> TDD/TTY: <b>1-800-735-2929</b>
	Departamento de Educación sobre la Salud, para obtener materiales sobre la salud y el bienestar para ayudarlo a mantenerse sano	Línea local: <b>1-714-246-8895</b> Línea gratuita: <b>1-888-587-8088</b> TDD/TTY: <b>1-800-735-2929</b>
Denti-Cal	Para obtener ayuda sobre los beneficios dentales	Línea gratuita: <b>1-800-322-6384</b> TDD/TTY: <b>1-800-735-2922</b>
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: <b>1-800-438-4560</b> TDD/TTY: <b>1-800-428-4833</b>

### Obtenga información en otros idiomas o formatos

La información y los materiales están disponibles en imprenta 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](http://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.*

# DELES LA MEJOR OPORTUNIDAD

Las inmunizaciones pueden mantener sanos a sus niños. Llame a su médico hoy para programar una cita.



Para obtener más información, visite [caloptima.org](http://caloptima.org)



**Primer lugar** de los planes de salud de Medi-Cal en California

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018-2019

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

## Línea de ayuda de enfermería

disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Para averiguar si requiere atención del consultorio de su médico general, centro de cuidado urgente o la sala de emergencia.

Línea gratuita: **1-844-447-8441**  
TDD/TTY: **1-844-514-3774**



La página web de CalOptima tiene un nuevo aspecto y un portal de autoservicio para los miembros.

## ¡Regístrese hoy mismo a nuestro portal para miembros! Su conexión en línea a CalOptima.

CalOptima lanzó recientemente un nuevo portal para miembros. El portal para miembros es un sitio web seguro donde tiene acceso de 24 horas a su información de atención médica en línea.

Puede obtener acceso al nuevo portal para miembros de CalOptima a través de su computadora, tableta o dispositivo portátil inteligente. Habrá otros idiomas disponibles a partir de otoño de 2019.

Tome un papel activo en su atención médica. ¡Regístrese en <https://member.caloptima.org> hoy mismo!

Visite el portal para miembros en [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) para hacer cambios en línea.

Las nuevas opciones de autoservicio hacen que sea más fácil y rápido para usted:

- actualizar su información personal
- solicitar una tarjeta de identificación de miembro nueva
- imprimir una copia de su tarjeta de identificación de miembro
- cambiar su plan de salud o médico general
- comunicarse con Servicios para Miembros de CalOptima para hacer preguntas
- ver su historial y el estado de sus recetas y remisiones (a mediados del año 2020)
- completar su evaluación de salud anual