

**3** Los beneficios de las consultas de salud y bienestar infantiles

**6** Obtenga sus pruebas de laboratorio

**7** La diabetes y las enfermedades cardíacas

# Better TOGETHER

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



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

Primavera 2020

# DISFRUTE LA VIDA, MANTÉNGASE BIEN

La prevención es la clave para tener una buena salud. Detenga las enfermedades antes de que empiecen. Llame a su médico hoy para programar una consulta de salud y bienestar.

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



A Public Agency

**CalOptima**  
Better. Together.

**Líder de California  
en calidad de Medi-Cal**

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2019–2020

# CONSULTAS DE SALUD Y BIENESTAR INFANTILES



Las consultas de salud y bienestar infantiles son una parte importante de la salud de los niños.

Durante las consultas de salud y bienestar infantiles, los padres pueden verificar la salud, el crecimiento y desarrollo de los niños a diferentes edades.

En el primer año de vida, los niños crecen y cambian rápidamente. Por eso los niños tienen más consultas de salud y bienestar infantiles cuando están más pequeños. Las consultas de salud y bienestar infantiles comienzan algunos días después de nacer y continúan hasta cumplir los 21 años. Es importante que los niños acudan a cada consulta recomendada con el médico.

## Los beneficios de las consultas de salud y bienestar infantiles

- **Prevención:** Las vacunas son inyecciones que se aplican para prevenir o limitar el riesgo de contraer enfermedades. Estas inyecciones normalmente se aplican en las consultas de salud y bienestar infantiles.
- **Estar al tanto del crecimiento y desarrollo:** El médico le hará preguntas y revisará el crecimiento de su niño(a) desde la última consulta. Usted también puede preguntar sobre las vacunas, la alimentación saludable o la seguridad en el hogar y la escuela.
- **Plantear inquietudes:** Haga una lista de los temas que desea hablar con el médico al comienzo de la consulta. Puede hablar de temas como el habla, movimiento, comportamiento, sueño, peso o cómo llevarse bien con los demás.

## Las vacunas protegen a sus niños de las enfermedades

- **Las vacunas son seguras y eficaces.**
  - » Se someten las vacunas a pruebas con regularidad para garantizar que tengan pocos efectos secundarios.
  - » Es seguro que los niños reciban más de una vacuna durante la consulta médica. Algunas vacunas son combinadas en una dosis para disminuir la cantidad de inyecciones que se aplican al mismo tiempo.
- **Las vacunas protegen a los niños de las enfermedades.**
  - » Las vacunas protegen a los niños de virus y bacterias a los que están expuestos todos los días.
  - » Los niños que no han sido vacunados pueden ser portadores de enfermedades que amenazan la salud de otros.
- **Es normal que los niños tengan algunos efectos secundarios leves.**
  - » Los efectos secundarios normales incluyen dolor de cabeza, un poco de fiebre y enrojecimiento o inflamación en el sitio donde se aplicó la vacuna. Estos efectos deben desaparecer en 2 días.
- **Todas las vacunas infantiles son gratuitas para los miembros de CalOptima.**
  - » ¡Visite a su médico para asegurar que su niño(a) tenga todas las vacunas que necesita!





# Asientos de seguridad infantil para automóviles

**Los accidentes automovilísticos son la causa principal de muerte en niños de 1 a 13 años.**

Los asientos de seguridad para automóviles y asientos elevados brindan la mejor protección para los niños que viajan en un vehículo cuando se usan correctamente. También es muy importante usar el asiento de seguridad para automóviles adecuado cada vez que los niños viajen en el vehículo. Siga estos pasos importantes para elegir el asiento adecuado, instalarlo correctamente y mantener a los niños seguros al conducir.

## **Elija el asiento adecuado:**

- Asegure que su niño(a) cumpla los requisitos de peso y altura para el asiento de seguridad.
- Los asientos de seguridad cuentan con una fecha de vencimiento. Verifique que no se haya vencido el asiento de seguridad de su niño(a).
- Conozca la ley en California:\*

  - » Los niños menores de 2 años deben viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás.
  - » Los niños menores de 8 años deben viajar en el asiento trasero del vehículo en un asiento de seguridad bien sujetado.
  - » Todos siempre deben usar el cinturón de seguridad.

## **Cómo instalar el asiento:**

- Lea las instrucciones del asiento de seguridad y el manual de propietario del vehículo para saber cómo instalar correctamente el asiento de seguridad de su niño(a) en su automóvil.
- Encuentre una estación de inspección certificada local para asegurarse de que el asiento de seguridad de su niño(a) esté instalado correctamente. Las estaciones de inspección se pueden encontrar en los siguientes sitios:
  - » California Highway Patrol (Patrulla de Carreteras de California) en [www.chp.ca.gov](http://www.chp.ca.gov)
  - » National Highway Traffic Safety Commission (Comisión Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras) en [www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov)
  - » O bien, llame a su departamento de policía local.

## **Otras recomendaciones de seguridad:**

- Asegure que la correa del pecho del asiento de seguridad siempre esté a la altura de la axila.
- Mantenga las correas ajustadas y no retorcidas.
- Esté al tanto de los asientos retirados del mercado.
- Nunca deje solo al niño(a) en el vehículo.

**Las leyes cambian. Verifique las leyes actuales de los asientos de seguridad en [www.chp.ca.gov](http://www.chp.ca.gov).**



*Fuentes: Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras; Patrulla de Carreteras de California*

# Información de los inhaladores del asma

¡Puede vivir una vida más sana y activa con su asma bajo control!



Colabore con su médico para elaborar un plan de acción para el control del asma para que sepa cómo tomar sus medicamentos. La mayoría de las personas toman más de 1 medicamento para controlar el asma. Existen 2 tipos principales de medicamentos para el asma. Cada tipo funciona de manera diferente.

## 1. Medicamentos de control a largo plazo (corticosteroides inhalados)

- Mantienen las vías respiratorias despejadas para evitar que se estrechen e inflamen los pulmones.
- Deben tomarse todos los días para evitar los síntomas y ataques de asma.
- Es importante enjuagarse la boca después de cada uso para evitar las infecciones.
- Estos medicamentos funcionan lentamente. Toman hasta 2 semanas para comenzar a funcionar.
- Deben tomarse, aunque no tenga síntomas, para mantener el asma bajo control.
- El médico le indicará cuándo se ha alcanzado el nivel deseado de control.

## 2. Medicamentos de alivio rápido (inhaladores de rescate)

- Abren (dilatan) las vías respiratorias rápidamente cuando tiene síntomas o sufre un ataque de asma.
- Se usan solo cuando tiene silbidos al exhalar, dificultades para respirar o siente opresión en el pecho.
- Estos medicamentos no reducen la inflamación ni la flema.
- No deben usarse todos los días.
- Si usa el inhalador de rescate más de 2 veces por semana, es posible que su asma no esté bajo control. Pida al médico que verifique si necesita un medicamento de control.

Hable con su médico hoy mismo si tiene preguntas sobre su tratamiento del asma.

Para más información, visítenos en [www.caloptima.org/healtheducation](http://www.caloptima.org/healtheducation).

## RECUERDE:

### Recuerde de usar su medicamento de control todos los días:

1. Tómelo a la misma hora todos los días. ¡Fije una alarma!
2. Coloque una nota en el espejo del baño.
3. ¡Guarde su inhalador en un lugar donde lo pueda ver todos los días!

### Recuerde de renovar su inhalador:

1. Escriba “renovar inhalador” en su calendario para que lo surta una semana antes de que se le termine.
2. Asegure de tener renovaciones suficientes para poder surtir su inhalador hasta su próxima consulta médica.
3. Pídale a su farmacéutico que le envíe recordatorios para renovar sus medicamentos.

# ¡Obtenga sus pruebas de laboratorio!

Las pruebas de laboratorio, también conocidas como análisis de sangre o muestras de sangre, son una parte esencial de su atención médica. Debe obtener análisis de sangre con frecuencia si toma medicamentos para la diabetes, el corazón o la presión arterial. Las pruebas de laboratorio ayudan a que su equipo de atención médica conozca en qué condición se encuentra su cuerpo. También le permite a su médico ver cómo los medicamentos le están ayudando a controlar su salud.

## Pruebas de laboratorio importantes para las personas con diabetes:

- **Hemoglobina A1c:** Esta prueba también se conoce como examen A1c. Si tiene diabetes, necesita obtener esta prueba de sangre al menos cada 6 meses. Así su médico podrá comprobar si su diabetes está bien controlada.
- **Colesterol:** Debe obtener esta prueba de sangre al menos cada año. Es importante que compruebe su nivel de lipoproteína de baja densidad (LDL). La LDL también es conocida como colesterol “malo”. Pregúntele a su médico cuál debe ser su nivel ideal.
- **Prueba de la función renal:** Esta prueba es un análisis de orina o sangre y debe obtenerla al menos cada año. Los resultados le mostrarán qué tan bien funcionan sus riñones.

## Pruebas de laboratorio importantes si toma medicamentos para el corazón o la presión arterial:

Si toma alguno de los medicamentos que se muestran a continuación, debe hacerse un análisis de sangre para medir los niveles de potasio y creatinina en su cuerpo. Esto le mostrará a su equipo de atención médica qué tan bien funcionan sus riñones.

- **Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE):** como lisinopril (Zestril, Prinivil), enalapril (Vasotec) y benazepril (Lotensin).
- **Antagonistas del receptor de angiotensina II (bloqueadores ARB):** como losartán (Cozaar), valsartán (Diovan), telmisartán (Micardis) e irbesartán (Avapro).
- **Diuréticos:** como furosemida (Lasix), hidroclorotiazida (Microzide) y espironolactona (Aldactone).

Es muy importante hacerse las pruebas de laboratorio para que pueda mejorar su salud. Es bueno que usted conozca lo que significan sus niveles. **Siempre** pida a su equipo de atención médica que le explique los números de sus resultados.



## La diabetes y las enfermedades cardíacas

### **Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de desarrollar otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas.**

La prueba de A1C mide el nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos 3 meses. Cuanto más elevado sea el nivel de A1C, menor es el control de azúcar en la sangre. Un nivel elevado de A1C supone un riesgo mayor de desarrollar problemas de salud relacionados con la diabetes. Programe su próxima prueba de A1C para que su médico compruebe su nivel de azúcar en la sangre en los últimos meses.

Si tiene diabetes, también puede tener altos niveles de colesterol “malo” en el cuerpo. Con el tiempo, los niveles altos de colesterol “malo” pueden provocar enfermedades del corazón. Las enfermedades cardíacas pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral.

Las estatinas son un tipo de medicamento que ayudan a evitar los ataques cardíacos o derrames cerebrales al reducir el colesterol “malo” del cuerpo. Algunos ejemplos de estatinas incluyen:

- atorvastatina (Lipitor)
- lovastatina (Mevacor)
- pravastatina (Pravachol)
- rosuvastatina (Crestor)
- simvastatina (Zocor)

Hable con su médico si tiene diabetes o una enfermedad cardíaca para saber si agregar una estatina a su tratamiento sería beneficioso para usted.

Las estatinas pueden interactuar con ciertos alimentos y otros medicamentos. Hable con su médico sobre los posibles efectos secundarios y las interacciones. Dígale a su médico si ha tomado alguna estatina en el pasado y si le provocó algún efecto secundario. Es posible que su médico pueda cambiar su medicamento por otra estatina. Mantenga una lista actualizada de los medicamentos que toma con usted.

# Existe tratamiento para la depresión

## Hable con su médico

Sentirse triste en ocasiones es una parte normal de la vida, pero cuando la tristeza dura más que unas cuantas semanas y le cuesta realizar las actividades diarias, es posible que tenga depresión. La depresión es común y puede afectar sus pensamientos, humor, salud y actividades diarias.

Cada persona es única y cada quien puede tener diferentes síntomas, los cuales pueden incluir:

- sentirse triste
- perder interés en las actividades
- subir o bajar de peso
- dormir mucho o poco
- tener menos o poca energía
- sentirse mal sin ningún motivo médico
- tener dificultad para pensar o tomar decisiones
- sentirse inútil
- tener pensamientos de no querer vivir

Usted puede recibir tratamiento para la depresión. El primer paso es hablar con su médico y/o con un profesional de la salud del comportamiento. El tratamiento puede incluir medicamentos y terapia conversacional. Si toma medicamentos, es importante que siga las indicaciones de su médico sobre cómo, cuándo y qué dosis tomar. Siga consumiendo sus medicamentos a menos que su médico le indique lo contrario. La depresión se puede tratar, y usted puede mejorar si acude a su médico y/o un profesional de la salud del comportamiento con frecuencia y habla sobre su plan de atención.

Los servicios de la salud del comportamiento están disponibles para los miembros de CalOptima. Los miembros pueden llamar gratuitamente a la línea telefónica de la salud del comportamiento de CalOptima al **1-855-877-3885** para tener acceso a los servicios de la salud del comportamiento. Usuarios de la línea TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**.



# 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.

# Números de teléfono importantes



## 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.

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> 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> 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> TTY: <b>1-800-735-2929</b>
	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: <b>1-844-447-8441</b> TTY: <b>1-844-514-3774</b>
Denti-Cal	Para obtener ayuda sobre los beneficios dentales	Línea gratuita: <b>1-800-322-6384</b> 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> TTY: <b>1-800-428-4833</b>

## Obtenga información en otros idiomas o formatos

La información y los materiales están disponibles en impreza 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.

# ¡Los chequeos regulares y exámenes de salud!

¡Los chequeos de salud regulares con su médico son una parte importante para mantenerse saludable! Es importante ir con el médico para un chequeo anual, incluso si se siente bien. Un chequeo anual puede ayudar a prevenir problemas de salud antes de que comiencen.

¡Esperamos que tome un papel activo en el mantenimiento de su salud! Al recibir la atención que necesita en el momento adecuado, mejora sus posibilidades de llevar una vida más saludable. Programe su chequeo anual con su médico y ¡pregunte sobre las pruebas y exámenes que son adecuados para usted!

Visite el sitio web para miembros de CalOptima para más información en [www.caloptima.org/healtheducation](http://www.caloptima.org/healtheducation). También puede llamar al Departamento de Control de la Salud de CalOptima 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 TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. Contamos con personal que habla su idioma.

**¡Gracias por permitirnos ayudarle a mejorar su salud!**



## ASEGURE DE HABLAR CON SU MÉDICO SOBRE ESTOS TEMAS:

- presión arterial y colesterol
- peso e índice de masa corporal
- depresión y ansiedad
- prevención de caídas
- diabetes y azúcar en la sangre
- salud de los ojos y la vista
- vacunas contra la gripe y la neumonía
- ejercicio y mantenerse activo
- medicamentos y vitaminas
- salud ósea



# CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

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

## ¡Regístrese hoy mismo a nuestro portal para miembros!

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.



A Program of CalOptima, A Public Agency

## Pasos Brillantes: 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. 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**.

