

BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros | Otoño 2023



Consejo de salud:

Las consultas de bienestar son gratuitas para los miembros de todas las edades. Programe hoy mismo una consulta con su médico.



CalOptima Health

Dé a su bebé un comienzo saludable con Medi-Cal

Asegurarse de que usted y su bebé tengan acceso a los beneficios de Medi-Cal es indispensable para su atención prenatal y de posparto (después del nacimiento) y para la salud de su recién nacido.

¿Sabía que...?

Su recién nacido puede recibir atención en el mes de su nacimiento y al siguiente mes con su tarjeta de Medi-Cal.

No se demore.

Como padre primerizo, es importante inscribir a su bebé en Medi-Cal PRONTO. De este modo, la cobertura no se pierde y no hay retrasos en las consultas de bienestar infantil. Estas consultas ayudan a que su bebé esté sano y crezca bien.

Siga estos pasos para mantener sus beneficios de Medi-Cal:

Lo que hay que hacer	Lleve a cabo cada paso de una de estas maneras:
Informe de cambios nuevos en el nombre, la dirección postal, el correo electrónico y el número telefónico de la madre biológica.	• Llame a la Agencia de Servicios Sociales (Social Services Agency, SSA) al 1-800-281-9799
Informe de su embarazo a la Agencia de Servicios Sociales (SSA) del Condado de Orange.	• Llame a la oficina de la SSA al 1-800-281-9799 • En persona en una oficina local de la SSA • Por fax al 1-714-645-3482 • En línea en BenefitsCal.com
Informe a la SSA cuando nazca su bebé. Indique el nombre y apellido, la fecha de nacimiento y el género de su recién nacido.	• Llame a la SSA al 1-800-281-9799 • En persona en una oficina local de la SSA • Por fax al 1-714-645-3482 • En línea en BenefitsCal.com
Solicite una tarjeta de Seguro Social para su bebé.	• Llame a la Administración del Seguro Social al 1-800-772-1213 • En línea en www.ssa.gov • Visite la oficina local de la Administración del Seguro Social
Añada a su bebé a su caso de Medi-Cal.	• Llame a la SSA al 1-800-281-9799 • En persona en una oficina local de la SSA • En línea en BenefitsCal.com • Llene el Formulario de referencia de recién nacido MC330 y envíelo: ◦ por fax: 1-714-645-3482, o ◦ por correo postal: Social Services Agency, P.O. Box 70003, Anaheim, CA 92825-9922

Complete su consulta anual de bienestar con su médico

Una consulta anual de bienestar consiste en una revisión con su médico que se centra en la promoción de la salud y la atención preventiva. No es igual que una consulta al médico cuando está enfermo. Como miembro de CalOptima Health Medi-Cal, la consulta anual de bienestar está disponible sin ningún costo para usted.

Durante la consulta, su médico hará lo siguiente:

- Repasará su evaluación de riesgos de la salud y revisará los factores sociales que afectan su salud a través de una evaluación de determinantes sociales de la salud
- Revisará sus antecedentes médicos personales y familiares
- Revisará sus medicamentos actuales
- Medirá su estatura, peso, índice de masa corporal (IMC) y presión arterial.
- Realizará una evaluación de deterioro cognitivo para detectar la enfermedad de Alzheimer y la demencia si tiene 65 años o más
- Hablará sobre los factores de riesgo de depresión
- Analizará su capacidad funcional, el riesgo de caídas y el nivel de seguridad según su edad
- Hablará sobre sus factores de riesgo y le hará sugerencias para mejorar su salud
- Le recomendará un programa de exámenes de salud preventivos para los próximos 5 a 10 años
- Le dará consejos de salud personales y ofrecerá referencias a servicios de educación para la salud o asesoramiento de prevención



¿Sabía que CalOptima Health ofrece a los miembros elegibles de Medi-Cal de 45 años y mayores una tarjeta de regalo de **\$50** gratuita por completar una consulta anual de bienestar? Para calificar para una tarjeta de regalo, obtenga su consulta anual de bienestar, que incluye una evaluación de determinantes sociales de la salud, entre el **1.º de abril de 2023** y el **31 de diciembre de 2023**. CalOptima Health se encargará del resto. No tiene que enviar ningún formulario.



¿Su hijo ha estado expuesto al plomo? Descúbralo con una prueba de detección de plomo en la sangre sin costo.

El plomo es un metal que puede causar intoxicación por plomo y otros problemas de salud en los niños pequeños. El plomo puede entrar en la sangre y dificultar el aprendizaje, la atención o el comportamiento de su hijo. Los niños no siempre muestran signos de presencia de plomo en la sangre. Es importante hacerles pruebas de detección de plomo a los niños de 12 y 24 meses de edad.

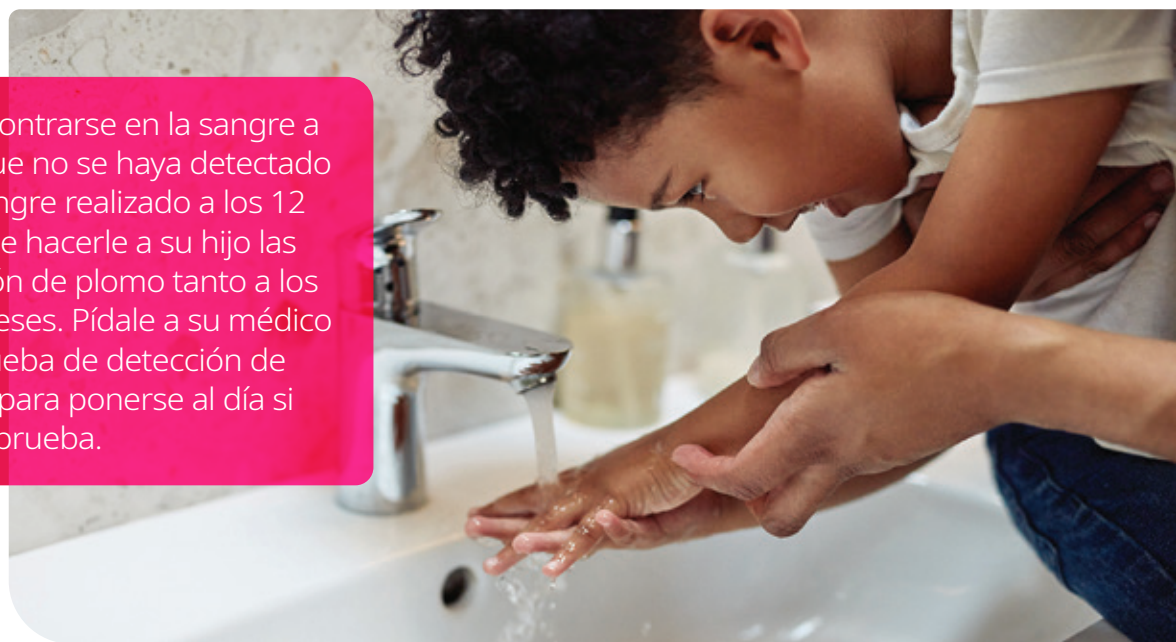
El plomo se puede encontrar en:

- Pintura desprendida: interior y exterior de casas antiguas.
- Suciedad: sobre todo si vive cerca de una carretera con mucho tráfico, un aeropuerto o una planta de reciclaje de metales.
- Artículos para el hogar: algunos juguetes, vajilla, cerámica, dulces y especias.
- Trabajo: trabajos como la construcción o los pintores que usan productos de plomo.
- Tuberías de agua: accesorios de fontanería como grifos.

¿Qué puede hacer para proteger a su hijo del plomo?

- Pida al médico de su hijo una prueba de detección de plomo a los 12 y los 24 meses de edad y solicite los resultados de las pruebas de detección de plomo.
- Mantenga a su hijo alejado de la pintura vieja o desprendida.
- Limpie el polvo de su casa con frecuencia y lave en húmedo zonas como los alféizares de las ventanas y suelos.
- Quítese los zapatos o cámbiese la ropa de trabajo antes de entrar en su casa.
- Lave las manos de su hijo antes de comer, dormir y después de jugar.
- Dé a su hijo alimentos saludables. Una dieta sana puede evitar que el plomo se absorba en la sangre de su hijo.

El plomo puede encontrarse en la sangre a los 24 meses, aunque no se haya detectado en un análisis de sangre realizado a los 12 meses. Asegúrese de hacerle a su hijo las pruebas de detección de plomo tanto a los 12 como a los 24 meses. Pídale a su médico que le haga una prueba de detección de plomo en la sangre para ponerse al día si su hijo se saltó una prueba.



Renovación de Medi-Cal — tome medidas para conservar su Medi-Cal

Tras finalizar la pandemia, la Agencia de Servicios Sociales (Social Services Agency, SSA) del condado de Orange reinició el proceso de renovación anual de Medi-Cal. Evite una brecha en su cobertura. Asegúrese de reportar cualquier cambio en su nombre, dirección postal, dirección de correo electrónico y número de teléfono, para que la SSA pueda comunicarse con usted.



Recibirá una carta informándole que fue renovado automáticamente o un formulario de renovación en un sobre amarillo. Si recibe un formulario de renovación, envíe su información en un plazo de 60 días en línea, por teléfono, en persona o por correo postal. Su renovación se enviará con base en el mes en el que se inscribió por primera vez en Medi-Cal.

Tome estas medidas:



1. Actualice su información de contacto con la SSA.



3. Revise su correo postal para ver si recibió un formulario de renovación en un sobre amarillo.



2. Cree o revise su cuenta en línea en [BenefitsCal.com](https://www.benefitscal.com).



4. Llene su formulario de renovación si recibe uno.

Visite su cuenta de Medi-Cal en [BenefitsCal.com](https://www.benefitscal.com) o llame a la SSA al **1-800-281-9799**. ¡Tome medidas para conservar su Medi-Cal!

CalFresh puede darle dinero para comprar alimentos

No tiene que elegir entre tener que comprar alimentos nutritivos o pagar sus servicios públicos, como la renta. Solicite CalFresh para obtener hasta **\$939*** por mes para una familia de 4 o hasta **\$281*** por mes para una sola persona. El programa otorga beneficios en una tarjeta de débito que se puede usar en supermercados, mercados agrícolas y en línea. Inscribese hoy mismo en [GetCalFresh.org](https://www.getcalfresh.org) o llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima Health al **1-888-587-8088 (TTY 711)**.

*CalFresh no es un programa de Medi-Cal y no cambiará sus beneficios de Medi-Cal. No hay garantía de que califique al solicitarlo y los montos de los beneficios varían.

Guía rápida: información sobre el resfriado, la gripe y el COVID-19

El resfriado, la influenza (gripe) y el COVID-19 son provocados por los virus. A continuación, encontrará las diferencias entre cada uno:

Signos y síntomas	Resfriado	Gripe	COVID-19
Aparición de síntomas *	Gradual	Repentina (1 a 4 días después de infectarse)	Gradual (2 a 14 días después de infectarse)
Fiebre	Rara vez	Común*	Habitual
Dolor de cabeza	Poco común	Habitual	Habitual
Dolores y molestias generales	Leve	Común; a menudo grave	Habitual
Escalofríos	No habitual	Muy habitual	Habitual
Fatiga, debilidad	A veces	Común, puede durar hasta 3 semanas	Habitual
Agotamiento extremo	Nunca	Común, al comienzo de la enfermedad	Habitual
Nariz congestionada y con secreciones	Habitual	A veces	Habitual
Estornudos	Común	A veces	Rara vez
Dolor de garganta	Habitual	A veces	Habitual
Tos	Habitual	Habitual, puede volverse grave	Habitual, tos seca
Molestias en el pecho	De leve a moderado	Habitual	Habitual; busque asistencia médica si tiene problemas para respirar o dolores o presión constantes en el pecho
Pérdida del gusto u olfato	Rara vez	Rara vez	Habitual

Esta es una lista general, y no reemplaza las recomendaciones de su médico.

**Los síntomas pueden variar de persona a persona.*

Tome las siguientes medidas:

- Vacúnese contra la gripe todos los años. CalOptima Health ofrece a los miembros vacunas contra la gripe sin costo alguno.
- Pregúntele a su médico qué vacuna contra el COVID-19 o vacuna de refuerzo debe recibir.
- Mantenga sus manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.
- Estornude o tosa en un pañuelo desechable o en la parte interior del codo.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia.
- Quédese en casa y no vaya a trabajar o a la escuela si tiene síntomas.

Llame a su médico si sus síntomas empeoran rápidamente o duran más de 1 semana después del tratamiento en el hogar.

Comprender la depresión

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- Sentirse triste, decaído o vacío la mayor parte del día, casi todos los días, durante 2 semanas o más
- Pérdida del interés o placer en el trabajo, la escuela y las actividades
- Pérdida o aumento de peso
- Dificultades para dormir por la noche y permanecer despierto durante el día
- Falta de energía y motivación
- Sentirse irritable o agitado la mayor parte del tiempo
- Dificultades para pensar o tomar decisiones
- Sentirse desesperanzado, inútil o indefenso
- Tener pensamientos o hablar sobre no querer vivir



¿Qué puede hacer?

Si cree que tiene señales de depresión, hable con su médico sobre los exámenes para detectar la depresión. Su médico le hará preguntas sobre cómo se siente y evaluará sus síntomas. La depresión es una afección muy común y sumamente tratable. Existen muchas opciones de tratamiento y recursos disponibles. Algunas de las opciones de tratamiento frecuentes incluyen:

- medicamentos (tratamiento con medicamentos antidepresivos)
- terapia de conversación (asesoría de conversación individual o en grupo)

Con el tratamiento adecuado y el tiempo suficiente, puede recuperarse de la depresión. Recibir tratamiento puede ayudarle a comenzar a controlar sus síntomas y sentirse mejor. Si le han recetado antidepresivos, permita que sus medicamentos actuales tengan más tiempo para hacer efecto. Sea paciente. El tratamiento lleva tiempo y compromiso. Nunca suspenda el tratamiento ni los medicamentos sin hablar primero con su médico. Esto podría hacer que regrese la depresión. Suspendar los medicamentos de manera repentina también podría causar otros síntomas.

Cuanto antes reciba ayuda, más pronto podrá sentirse mejor.

Para obtener más información sobre los servicios de salud del comportamiento y consumo de sustancias, llame a la línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health gratuitamente al **1-855-877-3885** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org.



Recuerde programar pruebas de rutina de detección del cáncer

Mantenerse al día con las pruebas de rutina de detección del cáncer es una parte importante de su salud general.

Un examen de detección temprana del cáncer puede ayudar a detectar las células cancerosas antes de que crezcan o se extiendan a otras partes del cuerpo. Hacerse las pruebas puede ayudar a la detección temprana y evitar retrasos en el tratamiento. A continuación, se indican algunas pruebas que no deben postergarse:

Examen de detección del cáncer de cuello uterino

A los 21 años debe empezar a hacerse la prueba de Papanicolaou. La prueba de Papanicolaou ayuda a detectar cambios en la cervix que pueden derivar en un cáncer de cuello uterino. Si la prueba muestra células que no son normales, su médico se pondrá en contacto con usted para hacer un seguimiento.

Examen de detección de cáncer de seno

A partir de los 40 años, hable con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe practicarse una mamografía. La mamografía es una radiografía de cada seno para detectar el cáncer. Si se detecta algo, se le notificará si es necesario realizar pruebas adicionales.

Examen de detección de cáncer colorrectal

A partir de los 45 años, hable con su médico sobre cuándo debe practicarse pruebas de cáncer colorrectal. El riesgo de desarrollar cáncer colorrectal aumenta con la edad. Algunas personas no tienen síntomas, pero quienes sí, pueden presentar:

- sangre en las heces o sangrado rectal;
- cambios en las heces o en los hábitos de evacuación intestinal, como diarrea o estreñimiento frecuentes;
- dolor de estómago;
- pérdida de peso imprevista.

Examen de detección de cáncer de pulmón

A partir de los 50 años, si fuma o dejó de fumar en los últimos 15 años, hable con su médico sobre el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón y los beneficios de realizarse pruebas de detección. Realícese una prueba de detección del cáncer de pulmón al año con una tomografía computarizada de baja dosis.



Hay muchas opciones disponibles para las pruebas de detección del cáncer. Su médico puede ayudarle a determinar qué tipo de prueba es la más adecuada para usted y cuándo debe hacérsela. Para ayudarle a mantenerse saludable, es importante detectar el cáncer de manera temprana para que pueda recibir tratamiento de inmediato.

¡No deje pasar la oportunidad de recibir tarjetas de regalo!

Estas son las recompensas de salud para miembros de CalOptima Health Medi-Cal 2023

CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles por tomar un papel activo en su bienestar. Para obtener más información y ver los formularios de recompensas de salud, visite www.caloptima.org/healthrewards.



Recompensas de salud para miembros	Recompensa gratuita	Requisitos de elegibilidad
Consulta anual de bienestar	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros de 45 años y mayores que obtengan una consulta anual de bienestar en 2023 (no se necesita llenar un formulario de recompensa de salud*)
Prueba de detección del cáncer de seno	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 50 a 74 años que obtengan una mamografía para la detección del cáncer de seno en 2023
Prueba de detección del cáncer de cuello uterino	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 21 a 64 años que obtengan una prueba de detección del cáncer de cuello uterino en 2023
Prueba A1C para la diabetes	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 18 a 75 años con un diagnóstico de diabetes que completen una prueba A1C en 2023
Examen de la vista para personas con diabetes	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 18 a 75 años con un diagnóstico de diabetes que tienen pendiente y completen un examen de la vista por dilatación o por retina para personas con diabetes en 2023
Examen médico posparto	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros que obtengan un examen médico posparto entre 1 a 12 semanas después de dar a luz

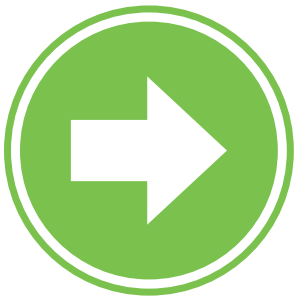
Tenga en cuenta que los miembros de Kaiser Permanente no pueden participar en este programa de recompensas de salud. Debe cumplir con todos los requisitos de elegibilidad de recompensas de salud para calificar para la tarjeta de regalo. *Cada recompensa requiere un formulario de recompensas de salud completado, excepto para la consulta anual de bienestar. Puede tomar al menos 8 semanas después de recibir el formulario completado para procesar su tarjeta de regalo. No puede usar la tarjeta regalo para comprar alcohol, tabaco o armas de fuego. Las tarjetas de regalo no tienen valor en efectivo y CalOptima Health no se responsabiliza de su robo o extravío. Solo puede recibir 1 tarjeta de regalo por año natural por cada recompensa de salud. Las tarjetas de regalo están disponibles hasta agotar existencias. Se pueden discontinuar estos programas en cualquier momento sin previo aviso.

Manténgase al día con sus vacunas

Las vacunas, o inyecciones, son una parte importante de la salud de los niños, adolescentes y adultos. Vacunarse puede brindarle protección a usted y a su hijo contra los virus y bacterias a los que están expuestos todos los días. Es posible que las personas que no se han vacunado sean portadoras de enfermedades que pueden amenazar la salud de quienes los rodean. Todas las vacunas para los miembros de CalOptima Health se ofrecen sin costo.

Visite a su médico para asegurarse de que usted y su hijo están al día con todas las vacunas que necesitan. Usted y su hijo pueden ponerse al día con las vacunas que les faltan o recibir nuevas vacunas que ya están disponibles. A continuación, se incluye una lista de vacunas que se recomiendan de rutina según la edad. Para obtener una lista completa en inglés, visite www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations.

Vacuna	Cantidad de dosis
<i>Para todos</i>	
Influenza (gripe)	1 dosis anual a partir de los 6 meses de edad (niños de entre 6 meses y 8 años deben haber recibido 2 dosis antes)
COVID-19	El número de dosis recomendadas depende de la edad y el tipo de vacuna contra el COVID-19 aplicada
<i>Niños desde el nacimiento hasta los 6 años</i>	
Hepatitis B	3 dosis
Rotavirus	2 o 3 dosis
Difteria, tétanos, y tos ferina (Diphtheria, tetanus and pertussis, DTaP)	5 dosis
Haemophilus influenzae tipo B	3 o 4 dosis
Enfermedad neumocócica	4 dosis
Polio (virus inactivado de la polio [inactivated poliovirus, IPV])	4 dosis
Sarampión, paperas y rubeola (Measles, mumps and rubella, MMR)	2 dosis
Varicela	2 dosis
Hepatitis A	2 dosis
<i>Niños de 7 a 19 años</i>	
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap)	1 dosis
Virus del papiloma humano (VPH)	2 o 3 dosis
Enfermedad meningocócica	2 dosis
<i>Adultos de 19 años y mayores</i>	
Tétanos, difteria, tos ferina (Tdap o Td)	1 dosis de Tdap, después Td o Tdap cada 10 años
Zóster (herpes zóster)	2 dosis
Antineumocócica	1 o 2 dosis para adultos de 65 años y mayores, y de 19 a 64 años con factores de riesgo



Miembros nuevos comiencen aquí

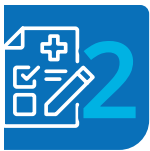
Debe hacer las siguientes 4 cosas

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



Elija un médico general y un plan de salud

El paquete de bienvenida contiene instrucciones de cómo acceder al Directorio de proveedores y planes de salud. Elija un médico general y plan de salud del directorio. Debe escoger un médico general que esté contratado con el plan de salud que eligió.



Llene el formulario de selección de plan de salud

El formulario de selección de plan de salud está incluido en el paquete de bienvenida. Debe escribir el nombre del plan de salud y el médico general que desea, firme y envíe el formulario a CalOptima Health lo más pronto posible.



Lea la Guía para miembros de CalOptima Health

El paquete de bienvenida contiene instrucciones de cómo acceder a la Guía para Miembros de CalOptima Health. La guía contiene información importante sobre los programas y servicios ofrecidos por CalOptima Health. Puede consultar la guía para conocer cuáles beneficios son cubiertos, cómo cambiar de plan de salud, cómo cambiar de médico general y muchos detalles más.



Programe su primer examen de salud

Programe su primer examen de salud dentro de los primeros 90 días (3 meses) de ser miembro de CalOptima Health. Consideramos que la atención preventiva es la mejor manera de mantenerlos 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 de manera temprana, antes de que sean un problema grave.



OTROS IDIOMAS O FORMATOS

La información y los materiales están disponibles en impresión en letra grande y en otros formatos e idiomas. Llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros y díganos su idioma hablado y escrito preferido, y si necesita información o materiales en otro formato.



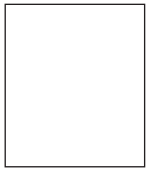
GUÍA PARA MIEMBROS DE CALOPTIMA HEALTH

La Guía para miembros más actualizada está disponible en nuestro sitio web www.caloptima.org o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros.



CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org



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 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.

Servicios para Miembros de CalOptima Health

Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m.
Línea gratuita: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Salud del Comportamiento

Para obtener ayuda con servicios de salud mental externos para impedimentos leves a moderados debido a una enfermedad mental.
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Línea gratuita: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

Educación sobre la Salud

Para obtener materiales sobre la salud y el bienestar para ayudarlo a mantenerse sano.
Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.
Línea local: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Línea de ayuda de enfermería

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para averiguar si requiere atención del consultorio de su médico general, centro de cuidado urgente o de la sala de emergencia.
Línea gratuita: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

Programa dental de Medi-Cal

Para obtener ayuda sobre los beneficios dentales.
Línea gratuita: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Vision Service Plan)

Llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima Health para averiguar si es elegible para los servicios de la visión. Estos números son para el plan VSP.
Línea gratuita: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**