Otoño 2019

OneCare

Conexiones



Mamografías gratuitas

Desechar los medicamentos de manera segura

Beneficio de la visión

¡Regístrese hoy mismo a nuestro portal para miembros!

OneCare Connect

CalOptima

A Public Agency

Better. Together.



OneCare Connect
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

Servicios de la salud del **comportamiento**

Llame al Departamento de Servicios de Salud del Comportamiento de CalOptima gratuitamente al **1-855-877-3885** para ser evaluado y referido. Este número está disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Usuarios de la línea TDD/TTY deben llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**.

CalOptima cubre los servicios de la salud del comportamiento para los miembros de OneCare Connect que incluyen:

- evaluación
- terapia individual y en grupo
- ayuda con los medicamentos para la salud mental
- servicios de hospitalización para la salud mental
- servicios de hospitalización parciales o intensivos externos para la salud mental

OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para ofrecer los beneficios de ambos programas a sus afiliados. OneCare Connect cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-705-8823**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Usuarios de la línea TDD/TTY deben llamar al **1-800-735-2929**.

H8016_19AD016TS

Miembros nuevos comiencen aquí

Debe hacer las siguientes 2 cosas



Como miembro nuevo de OneCare Connect, recibirá por correo un paquete de bienvenida de OneCare Connect. Ábralo de inmediato y haga las siguientes 2 cosas:

1. Leer y guardar la Guía para miembros de OneCare Connect

La Guía para miembros de OneCare Connect contiene información importante sobre los programas y servicios ofrecidos por OneCare Connect. 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.

2. 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 OneCare Connect. 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.



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.

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

ADMINISTRADORES DE CASOS DE ENFERMERÍA:

AYUDÁNDOLE A OBTENER LA ATENCIÓN QUE NECESITA



¿Sabía que un administrador de casos de CalOptima es un enfermero titulado que ayuda a coordinar su atención médica con sus proveedores médicos? Actúan como defensores ante sus problemas médicos para usted y su familia. Nuestros administradores de casos de enfermería tienen la experiencia necesaria para ayudarle a conocer más sobre sus enfermedades crónicas o problemas graves de salud. También pueden reducir los trámites complicados, y trabajar directamente con sus proveedores médicos de su parte.

CalOptima brinda los administradores de casos, sin costo a usted. Ofrecen asesoría adicional para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud.

Puede obtener los servicios de administración de casos si:

- lo refiere su médico
- nos comunicamos con usted para completar una encuesta de salud
- usted llama al Departamento de Servicios para Miembros y solicita un administrador de casos

Una vez que sea referido, un administrador de casos de enfermería se comunicará con usted. Le informarán sobre los tipos de ayuda que ofrecen.

Nuestros administradores de casos de enfermería ayudan con lo siguiente:

- contestar preguntas sobre la salud
- ser un asesor de salud
- revisar los medicamentos
- conectarlo con servicios de salud mental u otros servicios
- darle una lista de recursos para vivienda, asistencia alimentaria y mucho más

Le harán preguntas durante la primera llamada. Sus respuestas nos ayudarán a determinar en qué necesita ayuda. También le preguntarán lo que usted considera importante para su salud. ¡De esta manera podemos conocer más sobre usted, sus necesidades y sus objetivos!

Después de la llamada, le pediremos que trabaje con su administrador de casos para formular un plan para alcanzar sus objetivos de salud. Su administrador de casos de enfermería hablará con usted a menudo, y trabajará en el plan con usted. Su plan será actualizado si surgen cambios.

¡Llame hoy mismo para saber si los administradores de casos de enfermería de CalOptima le pueden ayudar a alcanzar sus objetivos de salud!

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**.

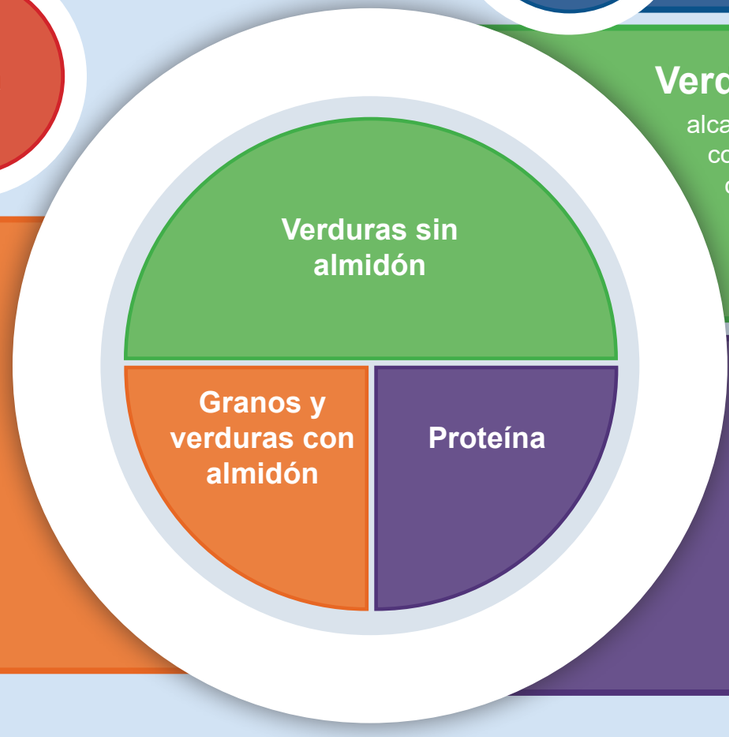
Agregue una **fruta** pequeña (½ taza) o una porción de **lácteos** (8 onzas), como leche, al lado.

Fruta

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

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

- 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

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.

Tamaño	 **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
Ingiera	1 porción de fruta o verduras	1 cucharada de crema de cacahuate	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. OneCare Connect 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 OneCare Connect el examen de los ojos?

Sí, OneCare Connect 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 OneCare Connect para saber más sobre sus beneficios de VSP.

Programas para el control de la salud

CalOptima ofrece servicios para el control de la salud SIN COSTO para nuestros miembros de OneCare Connect. 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 deben llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. ¡Esperamos ayudarle a mejorar su salud!

Nombre del programa
Programa de salud para adultos con asma
Programa de salud para el control de la insuficiencia cardiaca
Programa de salud para el control de la diabetes
Programa Bright Steps para una maternidad saludable

**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.*

MAMOGRAFÍAS GRATUITAS

Exámenes de detección del cáncer de seno para mujeres mayores de 40 años



Su salud es importante para CalOptima y sus médicos. ¡Una de las mejores cosas que puede hacer para mantenerse sana es obtener los exámenes que necesita al momento que los necesita! Esto incluye hacerse una mamografía, lo cual es una prueba que ayuda a detectar el cáncer de seno en sus etapas iniciales cuando es más fácil de tratar.

¿Qué debe hacer?

El cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes entre las mujeres que viven en los Estados Unidos. Las decisiones que toma todos los días pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno. Algunas de las buenas decisiones que puede tomar para mejorar su salud y mantenerse saludable incluyen realizar actividad física, mantener un peso sano, dejar de fumar, limitar o no consumir alcohol, y comer más frutas y verduras.

Exámenes de los senos

Es importante que las mujeres sepan el aspecto normal de sus senos y cómo se sienten. Puede detectar algún cambio en sus senos al hacerse un autoexamen mensualmente. Debe compartir cualquier síntoma, como algún bulto en el seno, con su médico inmediatamente. Algunas mujeres no tienen ningún síntoma de cáncer de seno. Por eso es tan importante hacerse una mamografía.

Para la mayoría de las mujeres, es importante hablar con su médico sobre las mamografías para la detección de cáncer de seno a partir de los 40 años. Las mamografías son gratuitas y son un servicio de atención preventiva cubierto por OneCare Connect. Consulte la Guía para miembros de OneCare Connect o visite www.caloptima.org/onecareconnect para más información.

Trabaje con su médico

Tome un papel activo en su salud y hable con su médico sobre los exámenes de detección del cáncer de seno. Su médico trabajará con usted para saber cuándo y con qué frecuencia debe hacerse la mamografía. Su salud siempre debe ser su mayor prioridad. ¡Detecte el cáncer precozmente!

Números de teléfono de servicios para miembros

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.

OneCare Connect	
Departamento de Servicios para Miembros: disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana.	Número gratuito: **1-855-705-8823** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
Línea del Departamento de Salud del Comportamiento: para obtener ayuda con servicios de salud mental externos para impedimentos leves a moderados debido a una enfermedad mental	Número gratuito: **1-855-877-3885** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
Línea del Departamento de Educación sobre la Salud: para obtener materiales sobre la salud y el bienestar para ayudarle a mantenerse sano	**1-714-246-8895** Número gratuito: **1-855-705-8823** TDD/TTY: **1-800-735-2929**
Línea de Ayuda de Enfermeras: para averiguar si requiere atención del consultorio de su médico general, centro de cuidado urgente o la sala de emergencia. Disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana.	Número gratuito: **1-844-447-8441** TDD/TTY: **1-844-514-3774**
Denti-Cal	
Para obtener ayuda sobre los beneficios dentales	Número gratuito: **1-800-322-6384** TDD/TTY: **1-800-735-2922**
VSP (Vision Service Plan)	
Para obtener ayuda sobre el programa de la visión de OneCare Connect	Número gratuito: **1-800-877-7195** TDD/TTY: **1-800-428-4833**
Silver & Fit	
Para obtener ayuda sobre acceso sin costo a una amplia red de centros de acondicionamiento o ejercicio en www.SilverandFit.com	Número gratuito: **1-877-427-4788** TDD/TTY: **1-877-710-2746**

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 y díganos su idioma hablado y escrito preferido, y si necesita información o materiales en otro formato.

Guía para Miembros de OneCare Connect

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

*OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a sus afiliados. OneCare Connect cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-855-705-8823**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Usuarios de la línea TDD/TTY deben llamar al **1-800-735-2929**. Ésta no es una lista completa de los beneficios. La información sobre los beneficios presentada es un breve resumen y no una descripción completa de los beneficios. Llame al plan o consulte la Guía para Miembros de OneCare Connect para más información.*

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

UNA EVALUACIÓN TEMPRANA PUEDE SALVAR VIDAS



A 1 de cada 8 mujeres le diagnostican cáncer de seno en algún momento de su vida. Llame a su médico hoy para programar una evaluación.

Para obtener más información, visite **caloptima.org**

CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

Primer lugar de los planes de salud de Medi-Cal en California
NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018–2019

OneCare Connect
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

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



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** 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