

salud es riqueza, infórmate



Otoño–Invierno 2017

Su vacuna contra la gripe podría salvar una vida

La vacuna contra la gripe es la mejor protección para usted y las personas que le rodean. ¿Por qué es tan importante que se vacune contra la gripe?

Podrá pasar menos tiempo enfermo. La vacuna no es 100% eficaz. Podría contraer la gripe de todas maneras. Pero lo más probable es que se enferme menos, o por menos tiempo, que si no se vacuna.

Le ayuda a evitar que la enfermedad se agrave. La vacuna le puede ayudar a prevenir enfermedades que a menudo se presentan después de contraer la gripe. Una de ellas es la neumonía. Puede ser mortal.

Es segura. Algunas personas creen que la vacuna causa la gripe. Pero esto no es así.

Ayudará a otros a mantenerse sanos. Algunas personas dicen que nunca tienen gripe. De hecho, pueden estar agripadas pero no lo suficiente enfermas como para darse cuenta de que tienen gripe. Y pueden contagiar la enfermedad. Esta es una de las mejores razones para vacunarse. Mientras más gente se vacune, menos gente se enfermará.

Puede salvar vidas. Cada año, mueren miles de personas a causa de la gripe y las enfermedades que esta puede causar. Así que vacunarse le da la oportunidad de salvar vidas.

¿Quiénes la necesitan?

Todas las personas mayores de 6 meses deben aplicarse la vacuna tan

Calendario de la clínica de vacunación contra la gripe de Contra Costa Health Plan: octubre y noviembre de 2017

LUGAR	FECHA	HORA
Antioch Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 17, 24 y 26 de octubre ■ 2 de noviembre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8:30 p.m. ■ 6 a 8:30 p.m.
Brentwood Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 11, 18 y 30 de octubre ■ 8 de noviembre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8:30 p.m. ■ 6 a 8:30 p.m.
Concord Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 17, 18 y 24 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 5:30 a 8:15 p.m.
Martinez Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 10 de octubre ■ 11, 12 y 13 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1:30 a 8:30 p.m. ■ 5:30 a 8:30 p.m.
Miller Wellness Center Martinez	<ul style="list-style-type: none"> ■ 20 y 27 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 a 4 p.m.
Pittsburg Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 17 y 19 de octubre ■ 21 y 28 de octubre ■ 24 y 26 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 5:30 a 8:30 p.m. ■ 8:30 a.m. a 4 p.m. ■ 5:30 a 8:30 p.m.
West County Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 11 y 12 de octubre ■ 14 y 21 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 5:30 a 8:30 p.m. ■ 8:30 a.m. a 4 p.m.

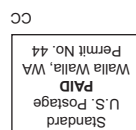
pronto como llegue a su área. Eso comúnmente sucede en el otoño, pero la temporada de la gripe dura varios meses.

¿Cómo me vacuno? Vea a su doctor o llame al **800-495-8885** para pedir una cita con un enfermero de

tratamiento. O visite una Clínica de vacunación contra la gripe (consulte el calendario).

Los miembros de 10 años o más también pueden vacunarse en las farmacias Walgreens y Rite Aid, desde el 1 de septiembre hasta el 30 de abril.

Fuentes: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention



CÁNCER DE PRÓSTATA

¿Me hago las pruebas de detección o no?

Cuando se trata del cáncer, escuchamos hablar mucho de la importancia de la detección temprana. Y la mayor parte del tiempo ese es un buen consejo. Pero cuando hablamos de cáncer de próstata, los tiempos están cambiando. Al parecer, muchos tipos de cáncer de próstata se desarrollan con tanta lentitud que el tratamiento podría no ser necesario. Y el tratamiento puede tener efectos secundarios graves, como pérdida del control de la vejiga y pérdida de la función sexual. Por eso los expertos ya no recomiendan las pruebas de detección de cáncer de próstata. Lo mejor es que hable con su médico, y juntos decidan un plan de detección.

Los riesgos claves son:

- Edad.
- Antecedentes familiares.
- Origen étnico.
- Dieta.
- Salud general.

¿Y si es mayor de 70 años? ¿O si tiene problemas de salud graves? Probablemente no necesite ninguna prueba de detección. En estos casos, los beneficios rara vez superan a los riesgos.

Si decide realizarse pruebas de detección. Una prueba de detección es un simple análisis de sangre. Se busca el antígeno prostático específico (PSA). Si esta prueba muestra signos de cáncer,



el paso siguiente es una biopsia. ¿Si una biopsia confirma el cáncer? Evalúe los riesgos del tratamiento. En muchos casos, observar y esperar es una opción mejor.

Cosas a las que debe estar atento. El cáncer de próstata por lo general no tiene síntomas en su etapa temprana. Los síntomas en etapas posteriores pueden incluir:

- Sangre en la orina.
- Dificultad para orinar.
- Problemas sexuales.
- Debilidad o adormecimiento de las piernas o los pies.

Pero tenga en cuenta esto: Existen otras enfermedades que también pueden causar estos síntomas. Consulte a su médico para obtener el diagnóstico adecuado.

Comience la conversación.

Pregúntele a su médico sobre las pruebas de detección cuando tenga alrededor de 55 años. La detección ofrece un pequeño beneficio de reducir las posibilidades de morir de cáncer de próstata. Pero la detección en sí tiene riesgos, entre ellos:

- Falsos resultados positivos. Estos resultados falsos pueden dar lugar a una biopsia de próstata.
- Diagnóstico y tratamiento excesivos. Las complicaciones del tratamiento incluyen pérdida del control de la vejiga y pérdida de la función sexual.

Esta es una decisión importante que debe hablar con su doctor para juntos hacer la decisión más apropiada para usted.

Fuente: American Cancer Society

Normas de acceso

El Departamento de Atención Médica Administrada de California (DMHC, por sus siglas en inglés) ha establecido tiempos de espera objetivo para Contra Costa Health Plan y otros planes de California para el acceso a la atención. A continuación se muestran esos estándares.

Tiempos de espera telefónica.

Tiene acceso a los Servicios de Enfermera Consejera las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame en cualquier

momento que esté preocupado por su salud y no sepa qué hacer. Su llamada por lo general será atendida en menos de 30 segundos, que es nuestro objetivo. Llame al **877-661-6230 (oprima 1)**. También estamos trabajando para lograr que el tiempo de espera para hablar con Servicios para Miembros sea de menos de 30 segundos. En este momento, el tiempo de espera promedio es de 2 a 3 minutos. El horario de atención es de 8 a.m. a 5 p.m., y el número es el **877-661-6230 (oprima 2)**.



Tipo de servicio	Tiempo de espera para la cita
De rutina/seguimiento	10 días hábiles
Servicios auxiliares, como radiografías, análisis de laboratorio y fisioterapia	15 días hábiles
Salud mental de rutina	10 días hábiles
Especialista	15 días hábiles
Atención de urgencia para servicios que no requieren autorización previa	48 horas
Atención de urgencia para servicios que requieren autorización previa	96 horas
Primera visita prenatal	10 días hábiles
Emergencias	De inmediato



¿Cuál es la función de la Unidad de Administración de Utilización (Utilization Management o UM) de CCHP?

La función de UM es revisar todas las solicitudes médicas que nos envía su doctor. Cuando revisamos estas solicitudes los aseguramos que los servicios solicitados estén en acuerdo con sus beneficios y que reciba el cuidado médico apropiado. Estas incluyen solicitudes como la necesidad de ver un especialista o la aprobación para conseguir una silla de ruedas o cama de hospital.

Tomamos decisiones basadas en el cuidado que se necesita para brindarle un mejor apoyo para su salud y lo que cubre su plan de seguro. Esas decisiones se toman usando guías clínicas que están a su disposición. Nuestros doctores y personal **no** reciben recompensas o incentivos por rechazar o cubrir ninguna de esas solicitudes.

La oficina de la Unidad de UM atiende de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Si tiene dudas con respecto a una solicitud, llame al departamento de UM al **877-661-6230 (oprima 4)**.

Si llama después de horas de trabajo, en fines de semana o días festivos, permanezca en línea para ser dirigido a la Unidad de Enfermera Consejera.

Manejadores de casos

GUÍAS PARA SU BUENA SALUD

¿Le gustaría recibir ayuda para cubrir sus necesidades de cuidado de la salud? Eso es lo que hacen los manejadores de casos. Somos un equipo de enfermeras y trabajadores sociales. Nuestros expertos en cuidado de la salud le pueden ayudar a recibir el cuidado que necesita. Ellos trabajarán con usted, su familia y su médico para mejorar su salud. Además, pueden conectarlo con recursos locales. El servicio es gratuito para miembros de Contra Costa Health Plan. El servicio se ofrece por teléfono.

Pida un manejador de caso si:

- Tiene problemas para ir a las citas con su doctor, tomar sus medicinas como debe o alimentarse bien.
- Ha ido muchas veces a la sala de emergencias (más de 3 veces este año).
- Ha ido o ha tenido que quedarse muchas veces en el hospital (más de 2 veces este año).
- Tiene dificultad para tener una residencia estable, no tiene transporte para ir a las citas médicas, le falta comida o pasa por alguna otra situación que pueda afectar a su salud de forma negativa.
- Tiene cambios en la memoria, el humor, la personalidad o la conducta.
- Tiene problemas de salud que deben vigilarse de cerca.
- Tiene alguna inquietud respecto a su cuidado personal o el de sus seres queridos.



Llame ahora

Póngase en contacto con un manejador de caso. Llame al **925-313-6887**.

- Deje un mensaje.
- Asegúrese de decirnos a qué hora podemos comunicarnos con usted.
- Le devolveremos la llamada.
- Usted tiene derecho a rechazar o interrumpir este servicio en cualquier momento.

Haga un regalo especial

SEA DONANTE DE ÓRGANOS

Si pudiera salvar vidas, ¿lo haría? Usted puede hacerlo. Simplemente inscríbese para convertirse en donante de órganos.

Podría salvar hasta 8 vidas. También podría ayudar a personas que necesitan tejido para recuperarse de quemaduras y otras lesiones. O a recuperar la visión o la audición.

Una necesidad generalizada. Su regalo es extremadamente necesario. Cada día, en este país, unas 79 personas reciben un trasplante de órganos. Pero 18 personas mueren esperando un trasplante.

En este momento, existen más de 100,000 personas en listas de espera para recibir un riñón, un corazón, un hígado, un pulmón o algún otro órgano. Otras necesitan tejidos, como piel, venas, válvulas del corazón, córneas y el oído medio.

No se quede afuera. Existen muy pocos límites para quienes pueden ser donantes de órganos. La edad no tiene importancia, pero los donantes menores de 18 años necesitan el consentimiento de sus padres. Muchos recién nacidos y personas en edad avanzada han salvado y mejorado vidas.

Existen algunos problemas médicos que podrían excluirlo como donante. Entre ellos el VIH o un cáncer cerebral con metástasis. Sin embargo, la mayoría de las personas pueden ser donantes.

Inscríbese. Puede inscribirse para convertirse en donante de órganos en línea en organdonor.gov. Haga clic en "Sign Up to Be a Donor" (Inscríbese como donante).

Pero para cubrir todas las posibilidades, le recomendamos que:

- Muestre su decisión en su licencia de conducir, si es posible.
- Informe su decisión a su médico, familiares y amigos.
- Incluya la donación de órganos en su testamento y sus directivas anticipadas.



PROGRAMA DE MANEJO DE CALIDAD

Cómo mejoramos su cuidado

El Programa de Manejo de Calidad (QM) de Contra Costa Health Plan siempre trabaja para mejorar el cuidado que reciben nuestros miembros. Una forma de hacerlo es ver si nuestros miembros reciben los chequeos médicos adecuados en el momento adecuado. También armamos equipos para realizar Proyectos de Mejora del Rendimiento. Su objetivo es mejorar el cuidado. En este momento estamos trabajando para mejorar el cuidado relacionado con el embarazo y el asma.

El programa también apoya a adultos con diabetes y familias con niños obesos. También evaluamos los problemas con el cuidado clínico.

Nos aseguramos de que los miembros puedan recibir educación de salud, traducciones e intérpretes según sea necesario.

Para más información sobre el programa, visite cchealth.org/healthplan/quality.php. O llámenos al 925-313-6917, y le enviaremos una copia de la descripción del Programa QM.

Cómo se compara el CCHP con planes de salud similares

Vacunas para niños	Mejor
Atención de mujeres embarazadas	Mejor
Visitas de niño sano	Igual de bien
Control de la presión arterial alta	Igual de bien
Atención para el asma	Debe mejorar

Enfermeras Consejeras y atención urgente

Si está enfermo o siente dolor, tal vez necesite atención urgente. Eso significa que requiere una atención rápida, pero que no es de emergencia. ¿No está seguro del tipo de atención que necesita? Llame a la línea de Enfermeras Consejeras.

Estamos aquí para ayudar a los miembros de Contra Costa Health Plan. Estamos disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, incluidos los feriados. Solo llame al **877-661-6230, opción 1.**

Para que la enfermera pueda derivar a su hijo para que reciba el nivel de atención apropiado, debe saber todos



los últimos síntomas que siente el niño al momento de la llamada. Por lo tanto, si llama por un niño, téngalo a su lado. Si el niño no se encuentra con usted en el momento de la llamada, la enfermera le pedirá que llame de nuevo cuando esté con el niño o le ofrecerá hacer una llamada en conferencia con la persona que está cuidando al niño.

Según sus síntomas, usted tal vez sea elegible para:

- Una visita de atención urgente.
- Una llamada telefónica con un doctor del CCHP.

- Una orden de medicamentos.
Las enfermeras también pueden darle consejos sobre ciertos temas como:
- Resultados de pruebas y análisis.
- Preguntas sobre el cuidado de la salud y medicamentos.
- Exposición a enfermedades infecciosas.
- Cómo cuidarse usted o cuidar a un miembro de su familia.
- Información actualizada sobre vacunas para usted o su hijo.
- Recursos relacionados con la salud en su comunidad.

¿Necesita un intérprete que hable su idioma?



Cuando está enfermo, es más fácil hablar con un médico en su mismo idioma. Nuestro departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle a elegir uno que lo haga. Tenemos muchos médicos que hablan más de un idioma. Pero es posible que su localidad no siempre le convenga.

Una segunda opción es el servicio de intérpretes. Tenemos intérpretes capacitados que pueden ayudarle por teléfono y a veces en persona. Hablan muchos idiomas, incluido el lenguaje de señas. Los intérpretes se aseguran de que usted y su médico sepan lo que dice el otro. Con su ayuda, usted puede obtener respuestas a todas sus preguntas.

Este servicio es gratuito y fácil de usar. Si cree que necesita un intérprete durante su próxima visita al médico, pida uno. Si tiene problemas para conseguir un intérprete, llame a Servicios para Miembros al **877-661-6230, opción 2.**



Neumonía: ¿Quién necesita la vacuna?

Las vacunas pueden prevenir muchas enfermedades. Algunas son muy conocidas, como la de la gripe. Pero a otras no se les presta la misma atención, como la vacuna que ayuda a prevenir la neumonía.

Un microbio. Al igual que la gripe, la neumonía puede enfermarlo mucho. Hace que los sacos de aire en los pulmones se llenen con pus o líquido. Eso hace difícil que llegue oxígeno a la sangre. Dificulta el correcto funcionamiento de las células del cuerpo. En algunos casos, la neumonía puede ser mortal.

Los niños muy pequeños y los adultos mayores corren más riesgo. Las personas con problemas de salud crónicos y sistemas inmunitarios débiles también presentan un gran riesgo.

¿Cómo me cuido? Hay 2 vacunas contra la neumonía. Una es para:

- Los niños menores de 2 años.

- Todos los adultos de 65 años de edad o más.
- Personas de 2 años o más con ciertos factores de riesgo.

La mayoría de los niños reciben esta vacuna en 4 dosis a partir de los 2 meses de edad. Reciben la última dosis cuando tienen entre 12 y 15 meses de edad. Los niños que no recibieron la vacuna según el calendario igual pueden estar protegidos. Pero no recibirán 4 dosis.

El segundo tipo de vacuna contra la neumonía es para:

- Adultos de 65 años en adelante.
- Las personas de 2 a 64 años de alto riesgo.

Sabemos que esto es mucha información para recordar. Pero no debe preocuparse por saber cuál es la que necesita: cuando vaya al consultorio de su doctor, revisarán su historia clínica y recomendarán la vacuna a los pacientes que la necesiten según las últimas guías.

Usted tiene alto riesgo si:

- Tiene problemas de salud a largo plazo. Por ejemplo, enfermedades de los pulmones o el corazón, asma y diabetes.
- Tendría mucha dificultad para luchar contra una infección debido a una enfermedad o a su tratamiento.
- Fuma.
- Vive en una residencia para personas mayores o un centro de cuidado a largo plazo.

La mayoría de las personas necesitan solo 1 dosis. Algunas necesitarán una segunda dosis. Si es su caso, la recibirá 5 años después de la primera. Ambas vacunas se consideran muy seguras. Los efectos secundarios pueden incluir dolor o enrojecimiento en el lugar donde se aplica la inyección y fiebre.

Usted se puede proteger. Hable con su médico para saber más. Pregunte si usted o sus seres queridos deben aplicarse esta vacuna o cuándo deben hacerlo.



Sopa de calabaza butternut

Ingredientes

- 1½ libra de calabaza butternut u otra variedad de invierno (1 calabaza pequeña a mediana)
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 2 tallos de apio, picado
- 1 cebolla pequeña, en cubos
- 1 zanahoria, picada
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ a ½ cucharadita de chile chipotle molido
- ⅓ cucharadita de clavo molido
- 6 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de sal de mar
- ¼ cucharadita de pimienta recién molida
- ½ taza de yogur natural sin grasa
- 2 cucharadas de cebollín fresco cortado o perejil picado

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Corte la calabaza a la mitad y quite las semillas. Coloque las mitades en una bandeja para hornear, con el lado cortado hacia abajo. Cocine hasta sentir que está tierna al pincharla con

Consejo para prepararla con anticipación: Tape y refrigere la sopa hasta por 3 días.

- un cuchillo, entre 45 minutos y 1 hora. Cuando se enfríe lo suficiente, retire la pulpa con una cuchara.
3. Caliente aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada el apio, la cebolla y la zanahoria y revuelva. Tape, baje el fuego a medio-bajo y cocine hasta que se ablande, entre 8 y 10 minutos, revolviendo con frecuencia. Incorpore la pulpa de la calabaza, el comino, el chipotle a gusto y el clavo. Añada caldo y deje hervir lentamente, con tapa, hasta que las verduras estén bien tiernas, de 20 a 25 minutos.
 4. Procese la sopa en una licuadora (en partes) hasta que quede cremosa. (Tenga cuidado al licuar líquidos calientes).
 5. Condimente con sal y pimienta. Decore con un chorrito de yogur y espolvoree con cebollín (o perejil).

Fuente: eatingwell.com

Contra Costa Health Plan complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **877-661-6230** (California Relay for hearing-impaired: **800-735-2929**).

Contra Costa Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **877-661-6230, opción 2**, o al California Relay, el número para personas con discapacidad auditiva: **800-735-2929**.

salud es riqueza,
infórmate

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE se publica para los miembros de CONTRA COSTA HEALTH PLAN, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, teléfono 925-313-6000, sitio web contracostahealthplan.org.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE contiene información educativa sobre la salud, de interés general. No pretende servir de consejo médico y no puede considerarse como tal.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE puede contener también información general sobre beneficios del plan. Los beneficios

Editora en Jefe Elisa L. Hernandez, MPH
Director Médico Gerald Bourne, MD
Director Ejecutivo Kevin Drury, MBA, CPHQ

del plan varían, y para información sobre su plan en particular, sírvase consultar su folleto de Evidencia de Cobertura o llamar a Servicios para Miembros al 1-877-661-6230.

2017 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

For a copy in English, call **877-661-6230** (press 1).