

BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros | Primavera 2024



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

Lista de verificación para mantener a su hijo saludable

Las consultas regulares son una excelente manera para vigilar la salud de su hijo. Utilice esta lista de verificación para asegurarse de que su hijo reciba la atención médica preventiva que necesita durante estas consultas. Pregúntele al médico cuándo debe programar la próxima consulta de bienestar infantil de su hijo.

Médico general: _____ Teléfono: _____

Consultas, exámenes y pruebas de bienestar infantil:	¿Completado? (marque la casilla)
Realice consultas regulares de bienestar infantil. Los niños de 3 a 21 años deben visitar a su médico anualmente.	<input type="checkbox"/>
Evaluaciones del desarrollo (comportamiento, social, emocional) <ul style="list-style-type: none"> ▪ 9 meses ▪ 18 meses ▪ 30 meses 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Pruebas de detección de plomo en la sangre <ul style="list-style-type: none"> ▪ 12 meses ▪ 24 meses 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Evaluación del trastorno del espectro autista <ul style="list-style-type: none"> ▪ 18 meses ▪ 24 meses 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hable sobre temas de salud importantes: desarrollo, aprendizaje, nutrición, patrones de sueño, seguridad y prevención de lesiones.	<input type="checkbox"/>



Complete estas vacunas antes de los 4 a 6 años:	¿Cuántas dosis:	¿Completado? (marque la casilla)
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP menores de 7 años)	5 dosis	<input type="checkbox"/>
Polio (IPV)	4 dosis	<input type="checkbox"/>
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	2 dosis	<input type="checkbox"/>
Hepatitis B (Hep B)	3 dosis	<input type="checkbox"/>
Varicela	2 dosis	<input type="checkbox"/>
Haemophilus influenza tipo B (HiB)	3 o 4 dosis	<input type="checkbox"/>
Neumocócica conjugada (PCV)	4 dosis	<input type="checkbox"/>
COVID-19	1 o más dosis	<input type="checkbox"/>

Salud dental:	¿Completado? (marque la casilla)
Visite al dentista cada 6 meses	<input type="checkbox"/>
Aplicar barniz de flúor tópico (dos veces al año)	<input type="checkbox"/>



Proteja su salud con estas pruebas de detección del cáncer

Las pruebas de detección temprana del cáncer pueden ayudar a detectar células cancerosas antes de que crezcan y se propaguen en todo el cuerpo. Mantenerse al día con sus pruebas de detección puede ayudar a la detección temprana y evitar demoras en el tratamiento. A continuación, se mencionan algunas pruebas de detección que no se deben posponer:



Prueba de detección del cáncer de seno

Cualquier persona, independientemente de su género, puede desarrollar cáncer de seno. Hable con su médico acerca de realizarse una mamografía. Una mamografía toma una radiografía de cada seno para detectar la presencia de cáncer y, por lo general, se realiza a partir de los 40 años. Si hay alguna inquietud, se le llamará para hacerle más pruebas.



Prueba de detección del cáncer cervical

Un Papanicolaou es una prueba de detección del cáncer cervical en personas con cuello uterino (parte inferior del útero). Un Papanicolaou puede detectar crecimientos anormales en el cuello uterino que pueden convertirse en cáncer. Es importante hablar con su proveedor para averiguar con qué frecuencia necesita la prueba de Papanicolaou.



Prueba de detección del cáncer colorrectal

A partir de los 45 años de edad, hable con su médico acerca de las pruebas de detección del cáncer colorrectal. El riesgo de desarrollar cáncer colorrectal aumenta con la edad.

Hay muchas pruebas de detección del cáncer colorrectal disponibles, como:

- La prueba de heces (FOBT o FIT)
- La colonoscopia
- La sigmoidoscopia flexible
- La colonografía por TC (colonoscopia virtual)

Hable con su médico sobre cuál prueba es la más adecuada para usted y con qué frecuencia debe hacérsela. Para que se mantenga saludable, es importante detectar el cáncer en etapas tempranas para poder recibir tratamiento de inmediato.

Para obtener más información, visite: www.caloptima.org/CancerScreening.

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 **\$973*** por mes para una familia de 4 o hasta **\$291*** 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. Inscríbese hoy mismo en GetCalFresh.org o llame al 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.*



CalOptima Health es uno de los mejores planes de Medi-Cal en California

CalOptima Health es uno de los mejores planes de Medi-Cal en California. El plan ha obtenido una puntuación de 4 estrellas sobre 5 estrellas en las calificaciones de planes de salud de Medicaid del Comité Nacional de Control de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) para el año 2023. En California, Medicaid se conoce como Medi-Cal. Este

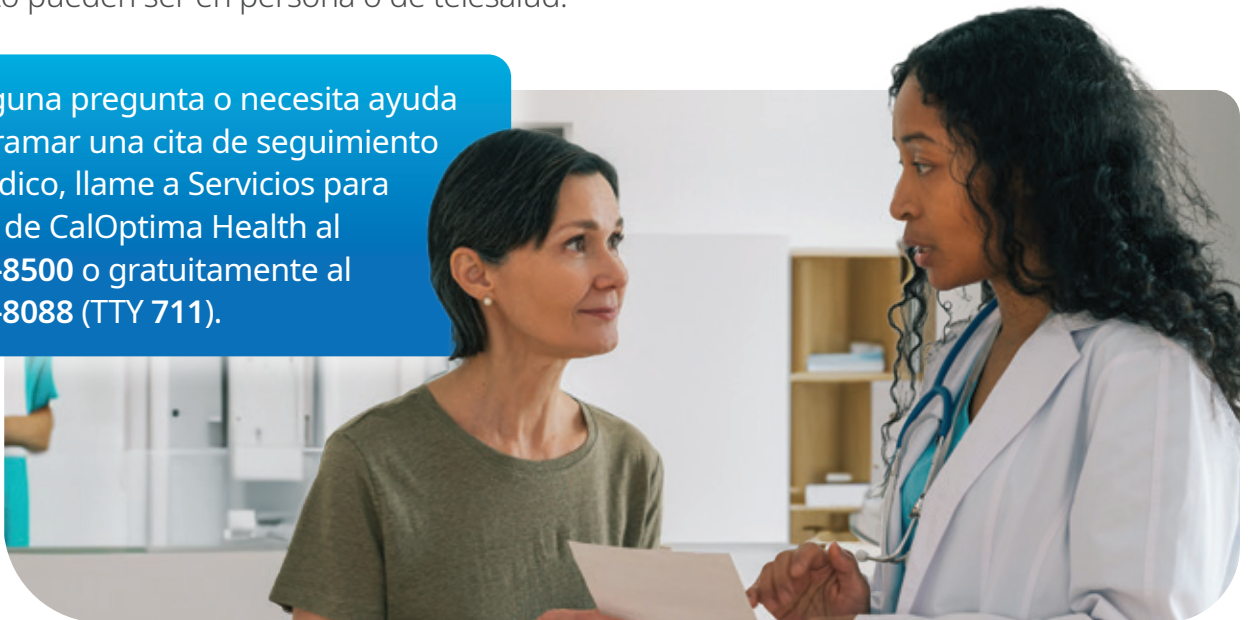
es el noveno año consecutivo en el que CalOptima Health se encuentra entre los mejores planes de salud del estado, y ningún otro plan de Medi-Cal en el estado ha obtenido una calificación más alta. CalOptima Health proporciona seguros de salud a casi 1 de cada 3 residentes del condado de Orange.

Haga un seguimiento con su médico tras su visita a la sala de emergencias o estancia hospitalaria

Puede llevar un tiempo para que el hospital envíe sus expedientes médicos a su médico después de salir de la sala de emergencias o de regresar a casa después de haber estado hospitalizado. Para garantizar la mejor atención, es importante programar una consulta de seguimiento con su médico dentro de los primeros 7 días.

Durante la consulta de seguimiento, su médico revisará cualquier medicamento nuevo que le hayan recetado y verificará la razón por la cual necesitó atención de emergencia o ser hospitalizado. Una consulta de seguimiento puede prevenir otro día de hospitalización u otros problemas. Las consultas de seguimiento pueden ser en persona o de telesalud.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para programar una cita de seguimiento con su médico, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health al 1-714-246-8500 o gratuitamente al 1-888-587-8088 (TTY 711).



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

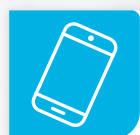
Tras finalizar la pandemia, la Agencia de Servicios Sociales (Social Services Agency, SSA) del condado de Orange reinició el proceso de renovación anual de Medi-Cal. Evite una interrupción en su cobertura. Asegúrese de reportar cualquier cambio en su nombre, dirección postal, dirección de correo electrónico 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:



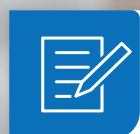
1. Actualice su información de contacto con la SSA.



2. Cree o revise su cuenta en línea en BenefitsCal.com.



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



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!



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 Servicios para Miembros.



Otros idiomas o formatos

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

Planifique su consulta anual de bienestar

Consultar a su médico general es la mejor forma de detectar cambios en su salud de manera temprana. Utilice esta lista de verificación para preguntarle a su médico si debe solicitar estos exámenes y pruebas para usted.



Si tiene diabetes, consulte a su médico acerca de estas pruebas:	¿Completado? (marque la casilla)	¿Cuándo necesito esto? (fecha)
Hemoglobina A1C (HbA1C)	<input type="checkbox"/>	_____
Retina ocular (para detectar problemas relacionados con la diabetes)	<input type="checkbox"/>	_____
Orina (para detectar proteínas)	<input type="checkbox"/>	_____
Pies (para detectar problemas relacionados con la diabetes)	<input type="checkbox"/>	_____

Pruebas de detección para ayudar a su médico a controlar su salud:	¿Completado? (marque la casilla)	¿Cuándo necesito esto? (fecha)
Cáncer cervical (Papanicolau) para adultos con cuello uterino, de 21 a 65 años	<input type="checkbox"/>	_____
Cáncer de seno (mamografía) para adultos de 40 años en adelante (adultos menores de 40 años: hable con su médico)	<input type="checkbox"/>	_____
Cáncer colorrectal para adultos entre 45 a 75 años	<input type="checkbox"/>	_____
Cáncer de pulmón para adultos de 50 a 80 años con antecedentes de haber fumado mucho	<input type="checkbox"/>	_____
Colesterol, nivel de azúcar en la sangre en ayunas	<input type="checkbox"/>	_____
Osteoporosis (DEXA)	<input type="checkbox"/>	_____
Audición y la vista	<input type="checkbox"/>	_____
Prueba para la detección de infección por el virus de la hepatitis C en adultos nacidos entre 1945 y 1965	<input type="checkbox"/>	_____

Declaración: Tenga en cuenta que la información de este boletín es únicamente con fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional. Si tiene preguntas, comuníquese con su médico.



Dele a su bebé el mejor comienzo

Es importante cuidar su salud durante y después del embarazo. A continuación, encontrará una lista de verificación de la atención recomendada. Esta **no** es una lista completa y su médico puede recomendar otros servicios de atención médica.



Durante el embarazo:	¿Completado? (marque la casilla)
<p>Programe sus consultas de cuidado prenatal en el momento adecuado. Su primera consulta debe ser antes o a las 13 semanas de embarazo.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Hágase sus exámenes prenatales. Estos exámenes son importantes para ayudarle a saber si usted o su bebé tienen algún problema de salud y para evitar que el bebé se enferme después del nacimiento. Pregunte a su médico cuáles exámenes son necesarios para usted.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Hágase un examen para detectar problemas de salud mental materna al menos una vez durante el embarazo.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Hable sobre cómo llevar una alimentación saludable, qué vitaminas prenatales debe tomar y cuál es la mejor actividad física para usted.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Vacúnese:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tdap (tos ferina) ▪ Gripe ▪ VSR (virus sincitial respiratorio) ▪ COVID-19 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Después del embarazo:	¿Completado? (marque la casilla)
<p>Revisión posparto: realícela entre 1 y 12 semanas después del parto.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Hágase un examen para detectar problemas de salud mental materna al menos una vez después del parto.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Hable con su médico sobre la planificación familiar y las opciones anticonceptivas.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Comience las consultas de bienestar infantil para su recién nacido:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se recomiendan 8 consultas de bienestar infantil antes de los 15 meses de edad. 	<input type="checkbox"/>

¿Está embarazada o acaba de tener un bebé? El programa de maternidad Bright Steps de CalOptima Health puede ayudarle a lo largo de su embarazo y después de que su bebé nazca. Todos los servicios se brindan a las miembros de CalOptima Health sin ningún costo. Visite www.caloptima.org/en/Features/Pregnancy.aspx para obtener más información.

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

Estas son las recompensas de salud para miembros de CalOptima Health Medi-Cal 2024

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 de Medi-Cal	Recompensa gratuita	Requisitos de elegibilidad
Consulta anual de bienestar	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros de 45 años y mayores que completen una consulta anual de bienestar en 2024 (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 completen una mamografía para la detección del cáncer de seno en 2024
Prueba de detección del cáncer cervical	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 21 a 64 años que completen una prueba de detección del cáncer cervical en 2024
Prueba de detección del cáncer colorrectal	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros de 45 a 75 años que completen una colonoscopia en 2024
Prueba A1C para la diabetes	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 18 a 75 años con un diagnóstico de diabetes que completen la prueba A1C en 2024
Examen de la vista para diabéticos	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 18 a 75 años con un diagnóstico de diabetes que necesiten y completen un examen de la vista para diabéticos con dilatación de pupilas o de retina en 2024
Examen posparto	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros que completen un examen posparto entre 1 y 12 semanas de dar a luz
Prueba de detección de plomo en la sangre a los 12 meses de edad	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 12 a 23 meses de edad que completen una prueba de detección de plomo en la sangre en 2024
Prueba de detección de plomo en la sangre a los 24 meses de edad	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 24 a 35 meses de edad que completen una prueba de detección de plomo en la sangre en 2024

Cada recompensa requiere un formulario de recompensas de salud completado, excepto para la consulta anual de bienestar. Lleva como mínimo 8 semanas desde que recibimos el formulario completado para procesar su tarjeta de regalo. La tarjeta de regalo no se puede usar para comprar alcohol, tabaco o armas de fuego. La tarjeta de regalo no tiene valor en efectivo, y CalOptima Health no es responsable si la pierde o se la roban. Solo puede recibir 1 tarjeta de regalo por año calendario para esta recompensa de salud. Las tarjetas de regalo están disponibles hasta agotar existencias. Este programa podría terminar en cualquier momento sin previo aviso.

Antibióticos: Úselos con cuidado

Los antibióticos son medicamentos que salvan vidas y se utilizan para tratar infecciones causadas por bacterias. Tomarlos correctamente y solo cuando sea necesario evita la resistencia a los antibióticos. La resistencia a los antibióticos hace que sea más difícil tratar estas infecciones, porque el antibiótico ya no puede eliminar las bacterias que causan la infección.

Hable con su médico acerca de cuándo y cómo utilizar los antibióticos de manera adecuada.



Puntos importantes a considerar

Los antibióticos **SOLO** tratan ciertas infecciones causadas por bacterias, como la amigdalitis estreptocócica (faringitis), la tos ferina y las infecciones urinarias. Los antibióticos se suelen usar de manera incorrecta para tratar afecciones respiratorias, como la bronquitis, la cual es causada por un virus.

Los antibióticos **NO** tratan enfermedades causadas por los virus ni aquellas que suelen mejorar por sí solas, como:

- La mayoría de los casos de dolor de garganta (salvo en los casos de faringitis confirmada).
- La mayoría de los casos de bronquitis o bronquiolitis.
- La gripe o los resfriados.
- Tome los antibióticos solo cuando sean necesarios.
- Jamás comparta los antibióticos u otros medicamentos con sus amigos o familiares.
- Tome todos los medicamentos, incluso los antibióticos, exactamente como lo indique su médico.
- Pídale a su médico recomendaciones para sentirse mejor sin recurrir a los antibióticos.
- Nunca guarde los antibióticos para usarlos en otro momento.

Infecciones respiratorias comunes	¿Es necesario tomar antibióticos?
Resfriado común o congestión nasal	No
Dolor de garganta	No
COVID-19	No
Bronquitis (resfriado del pecho)	No
Gripe	No
Faringitis	Sí
Tos ferina	Sí

Nuevos miembros comiencen aquí

Como nuevo miembro de CalOptima Health, usted recibirá por correo un paquete llamado "Bienvenido a CalOptima Health" que contiene lo siguiente:

- Resumen de beneficios
- Información sobre cómo consultar su Guía para Miembros
- Tarjeta de identificación de CalOptima Health
- Formulario de selección de planes de salud y la guía para llenar el formulario
- Otra información importante

Abra el paquete de inmediato y haga esto primero:



1. Elija un médico general de atención primaria y un plan de salud

El paquete contiene instrucciones sobre cómo consultar el Directorio de proveedores y planes de salud en el sitio web de CalOptima Health en www.caloptima.org. Elija un médico general (un proveedor que le ayude a obtener la atención que necesita) que esté afiliado con el plan de salud de su elección. Si no elige uno en un plazo de 45 días desde que se une a CalOptima Health, escogeremos un médico general por usted.



2. Llene el Formulario de selección de planes de salud

Indique el plan de salud y médico general que desea elegir, firme el formulario y devuélvalo a CalOptima Health lo más pronto posible. También puede realizar sus elecciones en el portal de miembros en www.caloptima.org.



3. Lea la Guía para Miembros de CalOptima Health

La Guía para Miembros contiene información sobre los programas y servicios de CalOptima Health. Consulte la guía para saber qué cubrimos, cómo cambiar su plan de salud o médico general, y otros detalles. La Guía para miembros está disponible en línea en www.caloptima.org/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments. Si desea recibir una copia impresa de la guía por correo, llame a Servicios para Miembros.



4. Programe su primera consulta médica dentro de los 3 meses

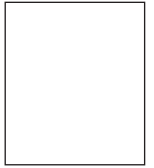
Acuda a su médico general dentro de los primeros 3 meses de unirse a CalOptima Health. Esta consulta inicial le ayudará a mantenerse saludable al comenzar a trabajar con su médico de inmediato.



5. Conozca el Programa de recompensas de salud para miembros

¡CalOptima Health brinda recompensas de salud sin costo a los miembros elegibles que asumen un papel activo en su propio bienestar! Obtenga más información en www.caloptima.org/healthrewards.

Si necesita ayuda, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma.



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 **911** 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

Para averiguar si requiere atención del consultorio de su médico general, centro de cuidado urgente o de la sala de emergencia. Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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 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**