

# BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros de OneCare | 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.



**OneCare**  
CalOptima Health

# Consejos para controlar la diabetes

Si tiene diabetes, un nivel elevado de azúcar (glucosa) en la sangre con el tiempo puede ocasionar graves problemas de salud que podrían dañar sus pies, ojos, corazón y otros órganos. A continuación, se presentan algunos consejos para controlar su diabetes:



## 1. Hable con su médico sobre la frecuencia con la que debe realizarse estos exámenes. Las recomendaciones de su médico pueden variar con respecto a estas pautas.

- prueba de A1C cada 3 a 6 meses (según las indicaciones)
- medición de la presión arterial (en cada consulta médica)
- examen ocular de la retina (cada año)
- examen renal (cada año)
- análisis de colesterol (cada año)
- examen de los pies (cada año)



## 2. Tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico para obtener los mejores resultados:

- Mantenga una lista actualizada de sus medicamentos a la mano.
- Utilice un pastillero para mantenerse organizado.
- Establezca una alarma para recordarle tomar sus medicamentos.
- Pregunte a sus médico o farmacéutico sobre los suministros para 90 días.
- Evite quedarse sin medicamentos. Regístrese para los surtidos automáticos en su farmacia.



## 3. Una dieta saludable es clave:

- granos enteros
- frutas
- verduras
- proteínas
- productos lácteos

Trate de no omitir ninguna comida y coma porciones pequeñas. Intente consumir al menos tres comidas al día y trate de comer a la misma hora todos los días para evitar picos o caídas en los niveles de glucosa.

## 4. Manténgase activo:

Permanecer activo es otra forma importante de controlar su diabetes. Sus músculos utilizan la glucosa en su sangre como fuente de energía cuando hace ejercicio. Esto puede ayudar a reducir su nivel de glucosa. Pregúntele a su médico qué tipo de ejercicio es adecuado para usted.



# Realice una consulta anual de bienestar con su médico

Una consulta anual de bienestar (Annual Wellness Visit, AWW) es una revisión con su médico cada 12 meses para ayudarlo a mantenerse saludable. No es lo mismo que una consulta al médico cuando está enfermo. Como miembro de CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, la consulta anual de bienestar está disponible sin costo alguno para usted.

En esta consulta, su médico hará lo siguiente:

- Revisará factores de riesgo que pueden afectar su salud.
- Identificará problemas de salud temprano antes de que se conviertan en problemas graves.
- Repasará su historial médico para ayudarlo a mantenerse saludable.
- Revisará sus medicamentos para asegurarse de que tenga todo lo que necesite.
- Completará las pruebas apropiadas para su edad a tiempo.
- Hablará sobre cómo mantenerse seguro y activo y evitar las caídas.
- Le sugerirá cosas que puede hacer para mejorar su salud.
- Planificará importantes exámenes de salud futuros.
- Le asesorará sobre cómo obtener otros servicios disponibles para usted.

¡Esperamos que participe activamente en su salud para mantenerse saludable! Obtener la atención médica que necesita en el momento adecuado puede mejorar sus probabilidades de llevar una vida más saludable.

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

**Es posible que sea elegible para recibir una tarjeta de regalo de \$50 por completar su consulta anual de bienestar. ¡No se necesitan formularios! Para obtener más información, visite: [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards).**



# Manténgase al día con sus 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 2 pruebas 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 colorrectal

A partir de los 45 años, 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) — es una prueba casera que utiliza un kit que recibe de su médico para recoger una muestra de heces.
- **La sigmoidoscopia flexible** — esta prueba utiliza un tubo flexible con una cámara pequeña para examinar la parte inferior del recto y el colon en busca de problemas, pólipos o signos tempranos de cáncer.
- **La colonoscopia** — esta prueba es similar a la sigmoidoscopia, pero el médico puede examinar todo el colon en busca de pólipos y algunos tipos de cáncer.
- **La colonografía por TC** (colonoscopia virtual) — utiliza las radiografías para obtener imágenes de todo el colon para que el médico las revise.

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, visítenos en: [www.caloptima.org/CancerScreening](http://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. Inscríbase hoy mismo en [GetCalFresh.org](http://GetCalFresh.org) o llame a 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.*

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

## Estas son las recompensas de salud para miembros de CalOptima Health 2024

CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles de OneCare por tomar un papel activo en su bienestar. Para obtener más información y para ver o imprimir los formularios de recompensas de salud más actuales, visite [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards).



Recompensas de salud de OneCare	Recompensa gratuita	Requisitos de elegibilidad
Consulta anual de bienestar	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros 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 que completen una mamografía para la detección del cáncer de seno en 2024
Prueba de detección del cáncer colorrectal	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros que completen una colonoscopia en 2024
Prueba A1C para la diabetes	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros con un diagnóstico de diabetes que completen la prueba A1C en 2024
Examen de la vista para diabéticos	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros con un diagnóstico de diabetes que completen un examen de la vista para diabéticos con dilatación de pupilas o de retina en 2024
Prueba de detección de la osteoporosis	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros que completen una prueba de densidad mineral ósea en 2024

Tenga en cuenta que debe cumplir con todos los requisitos de elegibilidad de recompensas de salud para calificar para la tarjeta de regalo. Lleva como mínimo 8 semanas desde que recibimos el formulario completo para procesar su tarjeta de regalo. Cada recompensa requiere un formulario de recompensas de salud completado, excepto para la consulta anual de bienestar. 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.



# 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 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 OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (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** o llame a la SSA al **1-800-281-9799**.  
¡Tome medidas para conservar su Medi-Cal!



## Guía para miembros de OneCare

La Guía para miembros de OneCare más actualizada está disponible en nuestro sitio web **[www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare)** o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros de OneCare.



## Otros idiomas o formatos

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

# Comprendiendo la cobertura de sus medicamentos a través de Medi-Cal Rx

Como miembro de CalOptima Health OneCare sus medicamentos están cubiertos bajo varios beneficios: la Parte D de Medicare, el beneficio de productos de venta libre (over-the-counter, OTC) y Medi-Cal Rx. OneCare es el proveedor de su plan de farmacia de la Parte D de Medicare y su beneficio de productos de OTC. El beneficio de farmacia de Medi-Cal Rx está cubierto por el estado de California. Los medicamentos recetados no pueden estar cubiertos tanto por la Parte D de Medicare como por Medi-Cal Rx.

Su plan de farmacia de OneCare de la Parte D de Medicare cubre la mayoría de sus medicamentos recetados. Los medicamentos recetados que **no** cubre su plan de la Parte D están cubiertos por Medi-Cal Rx. Algunos de estos medicamentos también están disponibles a través de su beneficio de OTC de OneCare.

Algunos ejemplos de medicamentos cubiertos por Medi-Cal Rx incluyen:

- medicamentos OTC
- vitaminas y minerales
- medicamentos para la tos y el resfriado
- medicamentos para la pérdida de peso

Si su farmacéutico le dice que un medicamento recetado no está cubierto, pregunte si Medi-Cal Rx lo cubrirá.



Si tiene problemas o inquietudes para obtener sus medicamentos, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734 (TTY 711)**.



# Cómo ordenar productos de venta libre sin costo alguno

Como miembro de OneCare, usted cuenta con una asignación de beneficios para productos de venta libre (over-the-counter, OTC). ¡Hablemos sobre cómo recibir estos artículos complementarios en la comodidad de su hogar!

## ¿Qué es mi beneficio de productos de OTC?

Este beneficio de atención médica le brinda la oportunidad de solicitar artículos de salud y bienestar sin la necesidad de una receta médica y sin ningún costo para usted.

Esto es lo que necesita saber sobre el beneficio de productos de OTC:

- Usted cuenta con una asignación de \$100 para usar en productos de OTC cada trimestre.
- Utilice toda su asignación dentro de cada trimestre o se vencerá.
- Su asignación se renovará al comienzo de cada trimestre en las siguientes fechas:  
1.º de enero, 1.º de abril, 1.º de julio, 1.º de octubre.

## ¿Cómo puedo utilizar mi beneficio de productos de OTC?

Abra el catálogo que se le envió o visite [www.caloptima.org/OneCareOTC](http://www.caloptima.org/OneCareOTC) para explorar los productos disponibles.

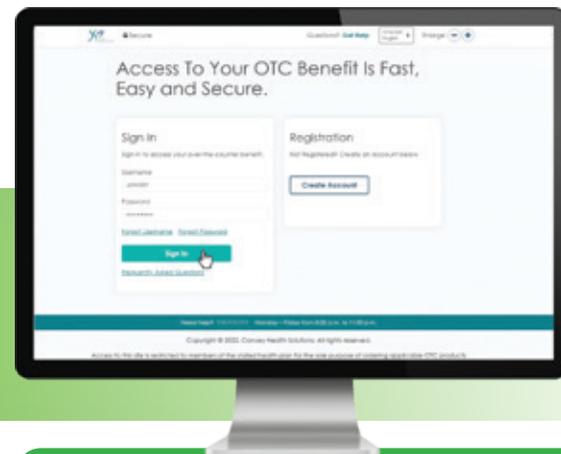
1. Los productos están organizados por categoría para ayudarle a encontrar más rápido lo que necesita.
2. En el sitio web, puede filtrar la información y hacer una búsqueda de los productos por precio y lo que se ajuste a su saldo de beneficio de productos de OTC.

Realice su pedido de la manera que le resulte más fácil:

- En línea o a través de la aplicación móvil: OTC-Anywhere.
- Por teléfono: **1-855-299-5410**
- Por correo postal: llene el formulario de pedido adjunto a su catálogo o el que se encontraba en su último envío.

El envío de su pedido puede tardar hasta 7 días hábiles. Para obtener más información, visítenos en

[www.caloptima.org/OneCareOTC](http://www.caloptima.org/OneCareOTC).



Escanee el código QR con su teléfono inteligente para ver un video de resumen del sitio web.

# Hablemos del futuro

Si llegara a enfermarse o lesionarse y no pudiera expresar sus deseos, ¿tiene claro cómo le gustaría ser atendido? La planificación anticipada de la atención (ACP), es una excelente forma de comenzar a pensar cómo quisiera que lo cuidaran en el futuro. La ACP también le permite elegir a alguien de confianza que se asegure de que reciba la atención que prefiere.

Sabemos que la ACP puede resultar complicada, así que aquí tiene 5 consejos para comenzar:

1. **Reflexione en lo que considera más importantes para usted.** Por ejemplo: ¿Le gustaría estar libre de dolor? ¿Desea quedarse en casa con sus familiares?
2. **Hágale preguntas a su médico.** Entre más sepa sobre sus opciones, más fácil será tomar decisiones.
3. **Elija a una persona de confianza para que pueda tomar decisiones sobre su atención médica en el futuro en caso de que no pueda decidir por sí mismo.**
4. **Comparta sus deseos con sus seres queridos.** Como práctica, hable con un amigo o exprese sus deseos por escrito.  
**Está bien si necesita tomar un descanso.**  
Puede retomar la conversación en otro momento.
5. **Pregúntele a su médico o llame a Servicios para Miembros de OneCare al 1-877-412-2734 (TTY 711) para obtener un formulario de instrucciones anticipadas.** También puede encontrar recursos de ACP en [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness). Utilice el formulario para anotar sus deseos y entregue una copia a su médico y seres queridos.

La planificación anticipada de la atención le permite tener el control de su atención médica en el futuro y les facilita a sus seres queridos tomar decisiones por usted.



# Nuevos miembros comiencen aquí

Como nuevo miembro de OneCare, usted recibirá un paquete llamado “Bienvenido a OneCare” por correo. En este paquete encontrará lo siguiente:

- Resumen de beneficios
- Información sobre cómo consultar su Guía para miembros
- Tarjeta de identificación de miembro de OneCare
- Otra información importante

*Abra el paquete de inmediato y haga esto primero:*



## 1. Lea la Guía para Miembros de OneCare

La Guía contiene información sobre los programas y servicios de OneCare. Consulte la guía para conocer lo que cubrimos, cómo cambiar su plan de salud o médico general, y otros detalles. Para consultar la Guía para miembros en línea, visite [www.caloptima.org/ForMembers/OneCare/MemberDocuments](http://www.caloptima.org/ForMembers/OneCare/MemberDocuments). Si desea recibir la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



## 2. Programe su primer examen de salud

Llame a su médico general para programar su primer examen de salud dentro de los primeros 90 días (3 meses) de unirse a OneCare. Creemos que la atención preventiva es la mejor manera de mantenerlo a usted y a su familia sanos. Su médico general puede detectar problemas de salud temprano antes de que se conviertan en problemas graves. Después de eso, recuerde programar su consulta anual de bienestar cada 12 meses, sin ningún costo para usted. Su médico general hablará con usted sobre su salud, cómo lograr sus objetivos médicos y las pruebas de salud que necesita.



## 3. Conozca el Programa de recompensas de salud para miembros

¡CalOptima Health ofrece un programa de recompensas de salud sin costo para los miembros elegibles que deseen participar activamente en su bienestar! Para obtener más información, visite [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards).

---

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, es una organización de Medicare Advantage con un contrato de Medicare. La inscripción en OneCare depende de la renovación del contrato. OneCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Visítenos en [www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare).

## 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 **911** o vaya a la sala de emergencia más cercana si considera que realmente es una emergencia médica.

### Servicios para Miembros de OneCare

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.  
Línea gratuita: **1-877-412-2734** | 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.  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana.  
Línea gratuita: **1-877-412-2734** | 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 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**

### Silver&Fit

Para obtener ayuda sobre acceso sin costo a una amplia red de centros de acondicionamiento físico o ejercicio.

[www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com)

Línea gratuita: **1-877-427-4788** | TTY: **711**