

Primavera 2019

OneCare

Conexiones

Consejos para
mantener sus
huesos fuertes

Evaluaciones de
cáncer colorrectal

Mantenga su corazón
sano



A Public Agency

OneCare Connect
CalOptima

Better. Together.



Consejos para mantener sus huesos FUERTES

La osteoporosis es una enfermedad ósea que a menudo no presenta señales. Debilita y adelgaza sus huesos, lo cual hace que sean fáciles de romper. Las fracturas ocurren a menudo en las caderas, en las costillas, en la espina dorsal y en la muñeca.

Debido a la osteoporosis, **1 de cada 2 mujeres** y **1 de cada 4 hombres** mayores de 50 años se romperán un hueso. Las personas mayores de 50 años corren un mayor riesgo.

Hable con su médico sobre la prueba de densidad mineral ósea (bone mineral density, BMD), también llamada examen de absorciometría de rayos X de doble energía (Dual energy X-ray absorptiometry, DEXA). Esta prueba mide su masa ósea.

Algunas formas de mantener sus huesos fuertes:

- **Tome calcio.** Su cuerpo necesita calcio para fortalecer los huesos. El calcio se puede encontrar en alimentos ricos en calcio. Los productos lácteos y las verduras de hoja verde tienen calcio.
- **Tome vitamina D.** La vitamina D ayuda a que los huesos de su cuerpo absorban el calcio. Puede obtener vitamina D al estar bajo el sol. Pasar **diez minutos** al día bajo el sol puede ayudarle a obtener una buena cantidad de vitamina D. Los alimentos que contienen vitamina D incluyen los pescados grasos como el atún y el salmón, el hígado de res, el queso y las yemas de huevo. Los alimentos a los que se le agrega vitamina D, como el jugo de naranja y los cereales, también pueden ayudarle.
- **Haga ejercicio.** El ejercicio fortalece los huesos. Caminar, correr, hacer senderismo, subir escaleras, bailar, usar la caminadora, levantar pesas y hacer ejercicios de equilibrio son buenas opciones. Hable con su médico sobre la cantidad correcta de ejercicio para usted.
- **Algunos medicamentos pueden provocar pérdida o adelgazamiento óseo.** Entre ellos se incluyen medicamentos para el reemplazo de la tiroides, cortisona (esteroides) y el uso prolongado de antiácidos como el Prilosec. Otros incluyen medicamentos para la epilepsia y algunos medicamentos para tratar el cáncer o para evitar el rechazo de trasplantes. Hable con su médico si tiene alguna inquietud.
- **Algunas enfermedades o afecciones pueden provocar pérdida ósea.** Entre ellas se incluyen la enfermedad renal crónica, los trastornos de la alimentación, la enfermedad hepática y la derivación del estómago. Otras incluyen la falta de algunas hormonas, algunas formas de artritis, como el lupus, fumar o beber demasiado alcohol.

No espere hasta romperse un hueso. Cuide su salud ósea. Hable con su médico sobre los alimentos que pueda comer y qué más puede hacer para mantener sus huesos fuertes.

Evaluaciones de cáncer colorrectal, sin costo, para personas mayores de 50 años

Su salud es importante para CalOptima y sus médicos. ¡Obtener los exámenes de salud que necesita al momento que los necesita es la mejor manera de mantenerse saludable! Por ejemplo, la evaluación de cáncer colorrectal es una prueba que ayuda a detectar el cáncer colorrectal precozmente cuando es pequeño y más fácil de tratar. “Colorrectal” se refiere al colon y recto, que juntos forman el intestino grueso. Comúnmente, el cáncer colorrectal comienza con un pólipo que crece en el colon o recto, y que no debería estar presente.

Las decisiones que toma cada día le pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal. Ser activo, mantener un peso saludable, dejar de fumar, consumir más frutas y verduras, y menos carne roja y procesada son algunas de las maneras para estar y mantenerse saludable.

El cáncer colorrectal es tan común entre mujeres que entre hombres. El riesgo de desarrollar cáncer colorrectal aumenta con la edad. Es importante saber que, para algunas personas, el cáncer colorrectal se presenta sin ningún síntoma. Para otras personas, los síntomas como cambio en las heces, sangrado rectal, dolor estomacal y pérdida de peso involuntaria pudieran ser señales de cáncer colorrectal.

A partir de los 45 años, es importante hablar con el médico sobre las evaluaciones de cáncer colorrectal que pudiera necesitar. Las evaluaciones de cáncer colorrectal para las personas mayores de 50 años es un servicio de prevención cubierto por OneCare Connect. Consulte la Guía para Miembros de OneCare Connect o www.caloptima.org/OneCareConnect para más detalles.

Participe activamente en su atención médica, y hable con su médico sobre el cáncer colorrectal. Existen varias evaluaciones disponibles para usted. Su médico trabajará con usted para saber cuál es la evaluación ideal para usted y cuándo debe obtenerla. Su salud siempre debe ser prioridad; ¡detecte el cáncer colorrectal precozmente!

EVALUACIONES DE CÁNCER COLORRECTAL

50+

Sin costo

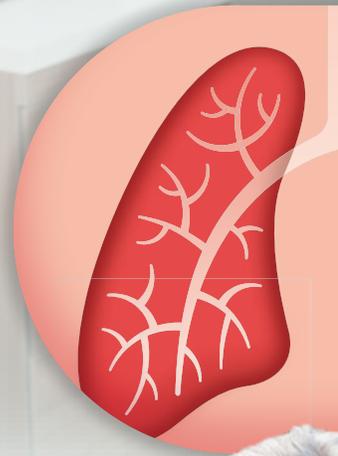


Las consultas de salud y bienestar

Las consultas de salud y bienestar son importantes para mantenerse sano. Es importante acudir a una consulta de salud y bienestar con su médico todos los años, incluso si se siente bien. Hable con su médico de las pruebas y los exámenes que necesita en su próxima consulta de salud y bienestar.

La gripe

La gripe es un virus que puede causar enfermedades de leves a graves. Las personas mayores de 65 años tienen mayor riesgo de sufrir problemas de la salud graves si contraen la gripe. Incluso las personas sanas pueden enfermarse de la gripe. Protégase todos los años vacunándose contra la gripe.



El herpes zóster

El herpes zóster es un sarpullido cutáneo (de la piel) doloroso, a menudo con ampollas. Cualquier persona que se haya recuperado de la varicela puede contraer el herpes zóster. Los adultos mayores de 60 años tienen mayor riesgo de contraer el herpes zóster y, a su edad, las complicaciones son peores. Hable con su médico sobre la vacuna contra el herpes zóster en su próxima consulta. Debe obtener la vacuna cada 5 años o de acuerdo a las recomendaciones de su médico.





La neumonía neumocócica

La neumonía es una infección pulmonar. Es provocada por una bacteria, hongo o, en ocasiones, por un virus que se puede contagiar de persona a persona. Puede causar enfermedades leves a graves y, en ocasiones, hasta la muerte. La mayoría de las personas solo necesitan una inyección para protegerse de por vida. Puede obtener esta vacuna durante cualquier temporada del año, incluso al mismo tiempo que la vacuna antigripal.

Llame a su médico para saber dónde puede obtener la vacuna antigripal, antineumocócica y contra el herpes zóster. Si su médico no tiene estas vacunas disponibles, pregunte en su farmacia o llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima.

El programa CBAS ofrece atención integral de las personas

Los miembros de CalOptima que cumplen con los requisitos de inscripción pueden tener acceso al programa Community-Based Adult Services (servicios comunitarios para adultos, CBAS, por sus siglas en inglés). El programa CBAS ofrece atención diurna y servicios de salud y bienestar social a personas frágiles de la tercera edad y adultos con discapacidades. Estos servicios importantes permiten que los participantes permanezcan viviendo en su hogar en vez de vivir en un centro de atención para personas mayores.

El programa CBAS ayuda con el desarrollo integral de las personas ofreciendo una amplia variedad de servicios que apoyan física y socialmente a los participantes. Este programa ofrece un entorno seguro y cálido para la interacción social a través de actividades supervisadas y comidas nutritivas. Al mismo tiempo, el personal capacitado de CBAS actúa como representantes de atención médica para los participantes, asegurando que tengan el acceso apropiado a tratamientos médicos, terapias y a los medicamentos necesarios.

Servicios en el Centro CBAS

CalOptima colabora con centros CBAS calificados que cumplen con las normas importantes de calidad y seguridad. Los centros CBAS contratados ofrecen servicios diurnos que podrían incluir:

- Cuidado personal
- Servicios de bienestar social
- Actividades recreacionales
- Comidas
- Servicios de enfermería
- Manejo y control farmacéutico
- Coordinación de servicios de atención médica
- Fisioterapia
- Logopedia
- Terapia ocupacional
- Servicios de salud mental
- Transporte de ida y vuelta al centro

¿Quién califica para el programa CBAS?

Para calificar para el programa CBAS, los participantes deben:

- Ser elegibles para Medi-Cal y estar inscritos con CalOptima
- Ser mayores de 18 años de edad
- Tener un problema físico, de comportamiento o memoria
- Estar en riesgo de ser institucionalizados en un centro de atención para personas mayores si no participan con CBAS

Cómo participar en el programa CBAS

Cualquier persona puede solicitar información sobre el programa CBAS a nombre de miembros de CalOptima que podrían calificar para CBAS llamando por teléfono al Departamento de Servicios para Miembros al **1-888-587-8088**. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. Un miembro, pariente, representante o médico del miembro puede solicitar información. Si conoce de algún miembro de CalOptima que beneficiaría de participar en el programa CBAS, llámenos para comenzar el proceso de evaluación.



¡Evalúe su salud con nuestra nueva herramienta en línea!

CalOptima cuenta con una nueva evaluación de salud en línea que le ayudará a comprender cómo puede mejorar su salud y calidad de vida. Después de someter sus respuestas, recibirá una calificación individual de salud que puede ser baja, moderada o alta. Incluirá áreas que debe mejorar y recursos que lo orientarán para tomar decisiones más sanas.

Visite nuestra página de Salud y Bienestar en www.caloptima.org/HealthEducation para completar la evaluación de salud en línea. Oprima en “realice la evaluación y descubra los resultados”.

Si le gustaría hablar con un asesor de salud de CalOptima, llame a nuestro equipo de Control de la Salud al **1-714-246-8895**, podemos:

- enviarle por correo una versión impresa de la evaluación de salud
- ayudarle a completar la evaluación por teléfono
- hablar con usted sobre los resultados

CalOptima comprende la importancia de brindar servicios que sean fácil de entender para nuestros miembros. La evaluación de salud está disponible en otros idiomas y formatos, como braille y letra grande. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**. Tenemos personal que habla su idioma. La evaluación está destinada a miembros de CalOptima mayores de 18 años de edad.

Mantenga su corazón sano después de un ataque cardiaco

Un ataque cardiaco ocurre cuando se bloquea el flujo de la sangre que lleva oxígeno al corazón. Hacer cambios en su vida y tomar medicamentos para el corazón pueden ayudar a prevenir y disminuir el riesgo de ataques cardiacos o a recuperarse si ya tuvo uno. También puede reducir el riesgo de muerte por una enfermedad cardiaca.

¿Qué cambios puede hacer?

- **Si fuma, deje de hacerlo.** Haga un plan para dejar de fumar, busque ayuda por medio de orientación y pregunte a su médico sobre los productos de nicotina que le pueden ayudar a dejar de fumar, como parches, goma de mascar, pastillas y aerosol nasal.
- **Haga ejercicio.** Por lo menos durante 40 minutos, haga ejercicio, como caminar, correr o nadar, al menos 3 o 4 días a la semana. El uso de pesas y bandas de resistencia puede ayudarle a fortalecer sus músculos.
- **Mejore su dieta.** Coma alimentos saludables, bajos en grasa, y con menos sal y azúcares añadidos. Comer frutas, verduras y alimentos con fibra puede ayudar a prevenir una enfermedad cardiaca y derrames cerebrales.
- **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso hace que su corazón trabaje más. Comer porciones pequeñas o menos calorías puede ayudarle a mantener un peso saludable. Otros consejos para tener un peso saludable son tomar agua, dormir bien y controlar el estrés.



¿Qué medicamento podría tener que tomar?

- **Para prevenir otro ataque cardiaco:** los medicamentos conocidos como betabloqueadores ayudan a disminuir la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la carga de trabajo del corazón. Algunos betabloqueadores son el metoprolol y el atenolol.
- **Para disminuir la presión arterial:** la presión arterial alta daña las paredes de los vasos sanguíneos. Algunas personas pueden necesitar tomar más de un medicamento para ayudar a disminuir su presión arterial. Estos tipos de medicamentos son, entre otros, la hidroclorotiazida, el lisinopril y el amlodipino.
- **Para prevenir coágulos de sangre:** algunos medicamentos comunes para prevenir coágulos de sangre son la aspirina y el clopidogrel.
- **Estatinas:** las estatinas previenen que la acumulación de grasa se forme, crezca o se libere para bloquear los vasos sanguíneos. Algunos tipos de estatinas son la atorvastatina y la rosuvastatina.

Hacer cambios en su vida y elegir alimentos saludables son la clave para ayudar a prevenir un ataque cardiaco. Hable con su médico sobre su dieta, haga ejercicio y tome el medicamento que mejor le ayude a mantener su corazón sano.

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



Consulte a su médico para permanecer sano

¿Es nuevo en OneCare Connect? Llame hoy mismo a su médico para programar su primera consulta en un plazo de 90 días (3 meses) después de hacerse miembro de OneCare Connect. Creemos que la atención preventiva es la mejor manera de que usted y su familia se mantengan sanos. Esto significa acudir con el médico por primera vez, incluso si no se siente enfermo. Su médico puede encontrar problemas de salud de manera oportuna, antes de que sean demasiado graves.

La primera vez que acuda con su nuevo médico como miembro de OneCare Connect, le hará preguntas sobre su salud y antecedentes familiares y, además, es posible que le haga un examen. Sabrá qué exámenes de detección necesita y cuándo volver para hacerse exámenes médicos generales. Es un buen momento para hacer preguntas y hablar sobre los medicamentos que toma.

Si no ha acudido con su médico, llámeme ahora para hacer una cita. Hable con su médico sobre cuál es el tipo de atención adecuado para usted.

¿Qué es un portal para pacientes?

Un portal para pacientes es un sitio web seguro en línea para médicos que le brinda a usted acceso las 24 horas a su información de salud desde cualquier sitio con una conexión a Internet. Con una contraseña y un nombre de usuario seguros, usted puede consultar información de salud, como la siguiente:

- consultas recientes con el médico
- resúmenes de altas hospitalarias
- medicamentos
- vacunas
- alergias
- resultados de pruebas de laboratorio

Cómo empezar:

Pregunte a su médico si ofrece un portal para pacientes. Si lo ofrece, pregúntele la dirección web y la información para iniciar una sesión en el portal. Después de inscribirse, inicie una sesión en el portal para pacientes de su médico y vea la información que el médico puede proporcionarle sobre su salud. Investigue si puede comunicarse con el médico por medio del portal para pacientes. Esta es una manera segura de obtener respuestas a sus preguntas.

Fuente: Oficina del Coordinador Nacional (Office of the National Coordinator; ONC) de Tecnologías de la Información sobre la Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (Health and Human Services, HHS), HealthIT.gov. Consultado en <https://www.healthit.gov/providers-professionals/faqs/what-patient-portal> el 26 de junio del 2017.

Números de teléfono de servicios para miembros

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 ayudarlo a mantenerse sano	Número gratuito: 1-714-246-8895 TDD/TTY: 1-855-705-8823 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 impreza 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.

CÓMO COLABORAR CON SU MÉDICO GENERAL

Ayúdele a su médico general de las siguientes maneras:

- Llame a su médico general cuando está enfermo.
- Haga una lista de las preguntas que le quiere hacer a su médico general antes de acudir a su cita.
- Muestre su(s) tarjeta(s) de identificación de CalOptima durante todas sus citas médicas.
- Sea servicial y hable con su médico general sobre sus problemas y necesidades de atención médica.
- Pídale a su médico general que le explique lo que no entiende.
- Tome su medicamento según las indicaciones del médico.
- Cancele su cita programada por lo menos 24 horas antes si no puede acudir a su cita.

Se médico general le:

- brindará servicios de atención médica, y le dará recomendaciones médicas y opciones de tratamiento.
- ayudará a obtener atención preventiva, vacunas, y servicios de salud y bienestar.
- dará recetas para los medicamentos que necesita.
- referirá con los especialistas que necesita.

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.

Es miembro nuevo de OneCare Connect

Como miembro de OneCare Connect, estas son algunas cosas que debe hacer:

1. Escoger un médico general de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)

Un médico general es un médico que le brinda atención médica de rutina. Los médicos generales de OneCare Connect están afiliados con varios planes de salud. Al escoger su médico general, también debe escoger uno de los planes de salud con el que esté afiliado. Esto significa que su médico general lo referirá a especialistas y servicios que estén afiliados con su plan de salud.

Si quiere acudir a un especialista u hospital en particular, es importante que verifique si los proveedores están afiliados con el plan de salud de su médico general. Puede consultar el Directorio de Proveedores y Farmacias de OneCare Connect o llamar al Departamento de Servicios para Miembros de OneCare Connect para verificar si el médico general remite referencias al especialista u hospital que quiere utilizar.

2. Escoger un plan de salud

Los planes de salud participantes de OneCare Connect son contratados para brindar servicios de atención médica cubiertos a nuestros miembros. Los médicos generales de OneCare Connect están afiliados con los planes de salud. No olvide que al escoger su médico general, también debe escoger a un plan de salud que esté afiliado.

3. 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. Consulte la guía para conocer los beneficios que están cubiertos, cómo cambiar de plan de salud, cómo cambiar de médico general y para otra información sobre sus servicios de atención médica.

4. Programar su examen de salud inicial

Debe programar un examen de salud inicial dentro de los primeros 90 días (3 meses) de ser miembro de OneCare Connect. ¡Llame a su médico general hoy mismo para programar su primera consulta!

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

Programas de salud para el asma, la diabetes y la insuficiencia cardiaca congestiva

CalOptima ofrece servicios adicionales SIN COSTO para nuestros miembros de OneCare Connect con asma, diabetes e insuficiencia cardiaca congestiva. No es necesario registrarse. CalOptima agregará a los miembros elegibles al programa utilizando registros de salud u obteniendo una referencia médica. Puede recibir información de CalOptima por correo o recibir una llamada de nuestro personal. Somos un equipo que trabaja con usted para tomar medidas para mejorar la salud.

Verifique si cumple los requisitos:

Nombre del programa	Miembros elegibles
Programa de Salud para Adultos con Asma	De 19 años y mayores con asma
Programa de Salud para la Diabetes	De 18 años y mayores con diabetes tipo 2

De vez en cuando puede recibir correo de nuestro equipo acerca de los servicios de control de la salud disponibles para usted. Si ya no quiere seguir formando parte de algún programa de salud y desea dejar de recibir correo o llamadas sobre su afección, puede llamar al Departamento de Control de la Salud de CalOptima al **1-714-246-8895**. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar gratuitamente al **1-800-735-2929**.
¡Esperamos ayudarle a mejorar su salud!

