

# salud para triunfar

Primavera 2017



Santa Clara  
Family Health Plan  
*The Spirit of Care*

Plan Cal MediConnect  
(Plan Medicare–Medicaid)



## Queremos conocer su opinión

Es posible que reciba una llamada de DSS Research para invitarlo a responder una encuesta sobre Santa Clara Family Health Plan. Su opinión es importante para nosotros y nos ayudará a detectar áreas en las que debemos mejorar. ¡Gracias por su ayuda!

## ¡Cumplimos 20 años!

**S**anta Clara Family Health Plan se enorgullece en ayudar a nuestros miembros desde el 1.º de febrero de 1997. Agradecemos a quienes han sido miembros durante muchos años y les damos una cordial bienvenida a quienes nos acompañan por primera vez. Continuamos concentrados en mejorar la salud y el bienestar de los residentes de nuestro condado. Nos puede encontrar en Facebook y en LinkedIn y entérese de las novedades y los eventos. ¡Acompáñenos a celebrar nuestros hitos de este año!

**20** ATENDEMOS A  
AÑOS NUESTRA COMUNIDAD  
**DESDE 1997**

## Conozca sus derechos

Como miembro de SCFHP, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. Los derechos son los que le corresponde recibir, incluidos los tratamientos y la información necesarios. Las responsabilidades constituyen lo que nosotros esperamos de usted como miembro del plan. Visite nuestro sitio web, [www.bit.ly/scfhpmemberrights](http://www.bit.ly/scfhpmemberrights), para conocer sus derechos y responsabilidades. Si desea recibir una copia por correo, llame a Servicio al Cliente.

## Llámenos

### Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días  
de la semana

**1-877-723-4795**

### TTY/TDD

**1-800-735-2929** o al 711

SW

Información de salud y bienestar o prevención

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Walla Walla, WA  
Permit No. 44



## ¿Su organismo quiere decirle algo?

**Q**uizá no esté recibiendo la cantidad suficiente de nutrientes que su organismo necesita para funcionar correctamente. Estos son cuatro nutrientes clave y su importancia para conservar la salud.

**1. La vitamina B<sub>6</sub>** lo ayuda a conservar la salud del sistema inmunitario y a prevenir determinados tipos de anemia. Los síntomas de la falta de vitamina B<sub>6</sub> incluyen erupción cutánea y otros problemas de la piel, como caspa y descamación. Si presenta síntomas graves, como depresión, confusión o convulsiones, llame a su médico.

**2. Una cantidad insuficiente de hierro** en la alimentación representa un problema, en especial para las mujeres en edad fértil y los niños. El signo más frecuente es la fatiga. Otros síntomas pueden incluir:

- Mareos.
- Dolor de cabeza.
- Manos y pies fríos.
- Palidez en la piel y debajo de los párpados.
- Debilidad.

**3. La vitamina D** le brinda al organismo muchos beneficios, principalmente una mejor salud ósea y una inmunidad reforzada. Los síntomas de la falta de vitamina D pueden ser dolor óseo,

debilidad muscular o depresión.

**4. Quienes no reciben suficiente vitamina C** pueden presentar hemorragia gingival, formación de hematomas con facilidad y cicatrización lenta. No olvide consumir gran cantidad de vitamina C en:

- Cítricos, como las naranjas, el ananá, los limones y las limas.
- Verduras, como los pimientos, el brócoli y las papas.
- Otras frutas, como la guayaba, la papaya, el kiwi y las fresas.

**La mejor forma de obtener suficientes nutrientes es con una alimentación equilibrada.** Según las *Pautas de alimentación para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans*, en inglés), un patrón alimentario saludable:

- Incluye una variedad de verduras, frutas, cereales integrales, leche y lácteos bajos en grasas o sin grasa, y aceites.
- Incluye una variedad de proteínas, como mariscos, carnes magras y aves, huevos, frijoles y guisantes, frutos secos, semillas y productos de soja.
- Restringe la cantidad de grasas saturadas y grasas *trans* y los azúcares agregados y el sodio, generalmente presentes en alimentos envasados o procesados.
- Se limita a la cantidad de calorías diarias necesarias.

Si tiene alguna pregunta o inquietud (por ejemplo, sobre sus síntomas, dosis, etc.), consulte a su médico. Para obtener más información, visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

# Que la actividad física sea una parte regular de su día

**S**i tiene 10 minutos libres, ¡camíne! Tan solo 10 minutos de caminata enérgica varias veces al día mantendrá su frecuencia cardíaca a una velocidad saludable. Puede pasear al perro antes y después del trabajo, estacionar más lejos y caminar hacia su destino o sustituir el descanso para el café por una breve caminata enérgica. La actividad regular durante todo el día puede aportarle beneficios de salud a largo plazo, como mantener un peso saludable, dormir mejor y disminuir las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Obtenga más información en [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).



## ¿Sabía que...?

Estamos buscando nuevos servicios para brindarle como parte de sus beneficios cubiertos. Investigamos estudios para asegurarnos de que los nuevos servicios tengan seguridad comprobada. Visite nuestro sitio web, [www.bit.ly/scfhpnewservices](http://www.bit.ly/scfhpnewservices), para conocer más sobre cómo evaluamos las nuevas tecnologías.

## Cómo consultar al médico sobre su peso

Si no conoce su peso, consulte a su médico durante el control anual. Puede ser útil llevar una lista de preguntas a la consulta. Algunos ejemplos de preguntas son:

- ¿Cuál es el peso ideal para mí?
- ¿Tengo algún problema de salud que me genera sobrepeso?
- ¿Cuáles son formas saludables de

bajar de peso y no volver a subir?

- ¿Qué tipos de actividad física debería realizar?
- ¿Cómo puedo cambiar mis hábitos de alimentación?
- ¿Podría ayudarme un programa para bajar de peso?

Santa Clara Family Health Plan cubre el costo de las reuniones de Weight Watchers con una recomendación de su médico.

¿Preguntas? Llame a Servicio al Cliente para obtener más información.

# ¿El inglés no es su primer idioma?

¿**S**abía que ofrecemos servicios de interpretación? Puede contar con un intérprete por teléfono o en persona de forma gratuita. Tiene derecho a recibir información según sus necesidades.

**Si necesita contar con un intérprete para una cita con su médico, comuníquese con el consultorio de su médico al menos cinco días antes de la cita programada.** Ellos coordinarán los servicios de interpretación en persona o por teléfono.

Si necesita ayuda para buscar un proveedor de atención médica que hable su idioma o que utilice un intérprete de forma regular, llame a Servicio al Cliente.



La Gestión de la Utilización de SCFHP distribuye un aviso afirmativo sobre los incentivos económicos. Visite [www.bit.ly/scfhpaffirmativestatement](http://www.bit.ly/scfhpaffirmativestatement) para obtener más información. Si desea recibir el aviso por correo, llame a Servicio al Cliente.

## Avisos

Santa Clara Family Health Plan Cal MediConnect Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y Medi-Cal para proporcionar beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

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

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-877-723-4795**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 **1-877-723-4795**。(TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-877-723-4795** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

**salud**  
*para triunfar*

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN  
210 E. Hacienda Ave.  
Campbell, CA 95008  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)