

Salud mental

CLAVE PARA SU BIENESTAR

La salud mental es el modo en que sus pensamientos y emociones afectan su vida. ¿Cómo está su salud mental?

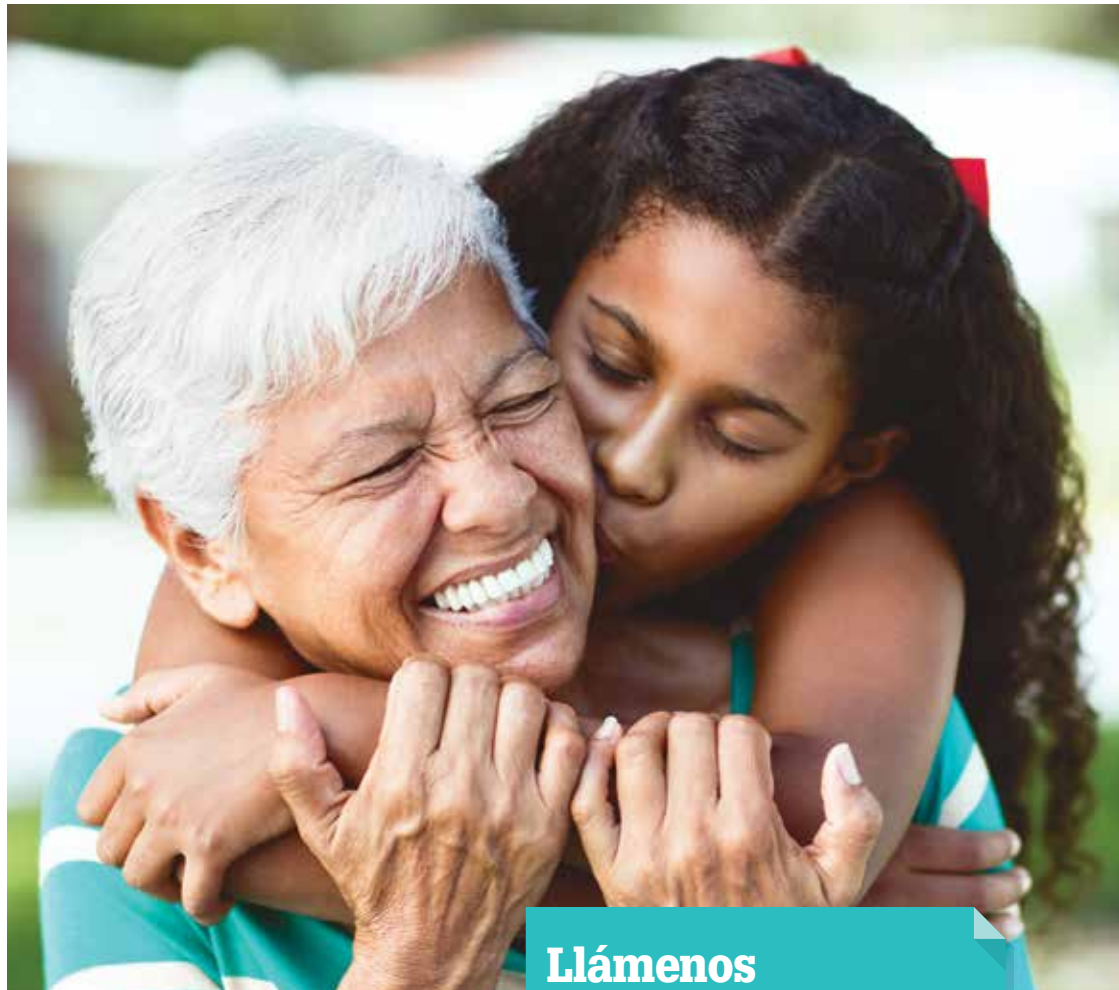
Algunos signos pueden señalar un problema que podría mejorar con asistencia médica, por ejemplo:

- Encontrarle poco placer a la vida o creer que no valemos nada o sentirnos culpables.
- Llorar sin saber por qué.
- Tener poca energía o ataques de ira.
- Sufrir cambios en el estado de ánimo: sentirnos muy animados y luego muy deprimidos.
- Sentir preocupación o miedo extremo.
- Ver u oír cosas que no existen.

Si usted tiene síntomas como estos, dígaselo a su médico. Él o ella le ayudará a recibir cuidado para que pueda sentirse mejor. Eso podría incluir hablar con un experto en salud mental y tomar medicamentos.

Puede llamar a Servicios de Salud Conductual del Condado de Santa Clara para obtener más ayuda:

- Para la línea directa de suicidio y crisis, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-800-273-8255**.
- Para servicios de salud mental, disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al **1-800-704-0900**.
- Para servicios de abuso de sustancias, llame al **1-800-488-9919** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



Llámenos

Servicio al Cliente

De 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes

1-877-723-4795

TTY/TDD 1-800-735-2929 o al
711

Para obtener ayuda de emergencia, llame al **911**.

Fuentes: American Psychological Association; Mental Health America

MS

Información de salud y bienestar o prevención



¿Podría ser asma?

Cómo detectar los síntomas

El asma es una enfermedad pulmonar crónica que hace que las vías respiratorias se angosten y dificulta la respiración. A veces los síntomas del asma son leves y desaparecen solos. Pero otras veces los síntomas pueden empeorar. Cuando esto ocurre, podría ocasionar un ataque de asma. Es importante detectar los síntomas y obtener ayuda médica.

¿Cuáles son los signos?

Los síntomas más frecuentes del asma son, entre otros,

los siguientes:

- Tos
- Silbidos al respirar
- Opresión en el pecho
- Falta de aliento

¿Cuál es la causa?

No siempre se sabe cuál es la causa. Pero hay varios elementos (conocidos como desencadenantes) que pueden hacer que aparezcan los síntomas o empeorarlos. Entre los factores desencadenantes comunes se encuentran:

- Alérgenos, como los ácaros del polvo, el pelaje de los

animales, el moho y el polen de árboles, hierbas y flores

- Humo del cigarrillo, contaminación del aire y determinadas sustancias químicas
- Infecciones respiratorias
- Actividad física
- Estrés

Tratamiento del asma

El asma no tiene cura. Pero se puede controlar. Por ejemplo, puede evitar los desencadenantes y utilizar medicamentos.

El asma se trata con dos tipos de medicamentos:

- Medicamentos de alivio rápido (medicamentos de rescate). Ofrecen un alivio temporal de los síntomas del asma.

- Medicamentos de control a largo plazo. Se toman a diario para controlar la inflamación de las vías respiratorias.

Es importante que use los medicamentos para el asma de manera correcta. Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico.

Cuándo debe obtener ayuda

Si usted cree que tiene asma, consulte a su médico. Él o ella puede determinar si usted tiene la enfermedad y cuáles son sus desencadenantes y ayudarlo a manejar sus síntomas.

Busque asistencia médica de inmediato si:

- Tiene problemas para caminar o hablar porque le falta el aire
- Tiene los labios o las uñas de color azul
- Siente dolor en el pecho

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

¡Más hospitales! ¡Más opciones!

Nos complace anunciar que Regional Medical Center of San Jose ahora forma parte de la red de Santa Clara Family Health Plan. Esto significa que usted tiene acceso a todos los hospitales generales del condado de Santa Clara.

SCFHP OFRECE PROGRAMAS DE EDUCACIÓN SOBRE ASMA sin costo para usted. Visite el portal para miembros de mySCFHP en www.member.scfhp.com para inscribirse. Si es miembro de Kaiser, visite www.kp.org.



La discriminación es en contra de la ley

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SCFHP no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

SCFHP:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).

- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes capacitados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, puede comunicarse con Servicio al cliente llamando al 1-877-723-4795, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711.

Si considera que SCFHP no le proporcionó estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a la siguiente persona:

Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
6201 San Ignacio Ave
San Jose, CA 95119
Teléfono: 1-877-723-4795
TTY/TDD: 1-800-735-2929 o 711
Fax: 1-408-874-1962
Correo electrónico: CalMediConnectGrievances@scfhp.com

Puede presentar el reclamo en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, un representante de Servicio al cliente está disponible para ayudarle.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Teléfono: 1-800-368-1019
TDD: 1-800-537-7697

Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak another language, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Customer Service at 1-877-723-4795, Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m. TTY/TDD users should call 1-800-735-2929 or 711. The call is free.

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a Servicio al Cliente al 1-877-723-4795, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-735-2929 o al 711. La llamada es gratuita.

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi Dịch Vụ Khách Hàng theo số 1-877-723-4795, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Những người sử dụng TTY/TDD gọi đến số 1-800-735-2929 hoặc 711. Cuộc gọi được miễn phí.

中文 (Chinese): 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 联系客户服务部，工作时间是周一至周五早上 8:00 至晚上 8:00。TTY/TDD 用户请致电 1-800-735-2929 或 711。这是免费电话。

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa Serbisyo para sa Customer sa 1-877-723-4795, Lunes hanggang Biyernes, mula 8 a.m. hanggang 8 p.m. Dapat tumawag ang mga TTY/TDD user sa 1-800-735-2929 o 711. Libre ang tawag.

한국어 (Korean): 주의:한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지 오전 8시부터 오후 8시 사이에 1-877-723-4795 번으로 고객 서비스 부서에 전화해 주십시오. TTY/TDD 사용자는 1-800-735-2929 번 또는 711 번으로 전화해 주시면 됩니다.통화료는 무료입니다.

Հայերեն (Armenian): Ուշադրութեամբ խոսելով հայերեն, ապա լեզվական օգնության ծառայությունները Ձեզ կտրամադրվեն անվճար: Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն 1-877-723-4795 հեռախոսահամարով՝ երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8 a.m.-ից 8 p.m.-ը: TTY/TDD օգտվողները պետք է զանգահարեն 1-800-735-2929 կամ 711: Զանգն անվճար է:

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вы можете бесплатно воспользоваться услугами переводчика. Звоните в службу поддержки клиентов по номеру 1-877-723-4795 с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00. Лица, пользующиеся телетайпом / телекоммуникационными устройствами для глухих (TTY/TDD), могут связаться по номерам 1-800-735-2929 или 711. Звонки бесплатные.

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، سرویس های دستیار زبان به صورت رایگان در دسترس هستند. از طریق شماره 4795-723-877-1 روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 عصر با سرویس مشتری تماس بگیرید. کاربران TTY/TDD می توانند از طریق شماره 1-800-735-2929 یا 711 تماس بگیرند. این تماس رایگان است.

日本語 (Japanese): 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語サービスをご利用いただけます。月曜日から金曜日、午前 8 時～午後 8 時に対応のカスタマーサービス(1-877-723-4795)までご連絡ください。TTY/TDD ご利用の方は、1-800-735-2929 または 711 に電話してください。通話料金は無料です。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV:Yog koj hais lus Hmoob, peb muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu Rau Lub Chaw Pab Cuam Neeg Qhua rau ntwam 1-877-723-4795, hnuv Monday txog Friday, 8 teev sawv ntxov txog 8 teev tsaus ntuj. Tus xov tooj rau cov neeg TTY/TDD hu rau 1-800-735-2929 lossis 711. Yog tus xov tooj hu dawb.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੇ, 1-877-723-4795 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। TTY/TDD ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

العربية(Arabic):
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بخدمة العملاء على الرقم 1-877-723-4795، من الإثنين إلى الجمعة، 8 ص إلى 8 م. مستخدمى الهاتف النصي/جهاز الاتصال لضعاف السمع يمكنهم الاتصال على الرقم 1-800-735-2929 أو 711. اتصل مجاناً.

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। आप सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से रात के 8 बजे तक ग्राहक सेवा को 1-877-723-4795 पर कॉल कर सकते हैं। TTY/TDD उपयोगकर्ताओं को 1-800-735-2929 या 711 पर कॉल करना चाहिए। कॉल निःशुल्क है।

ภาษาไทย (Thai): เรียบ: หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการความช่วยเหลือทางคำานภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทรติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าที่ 1-877-723-4795 ได้ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 08.00 น. ถึง 20.00 น. ผู้ใช้ TTY/TDD สามารถโทรติดต่อได้ที่ 1-800-735-2929 หรือ 711 โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចទុកដាក់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនលោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាផ្នែកទំនាក់ទំនងអតិថិជនតាមលេខ 1 877 723 4795 អាចរកបានពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច។ អ្នកប្រើ TTY/TDD គួរតែទូរស័ព្ទមកលេខ 1 800 735 2929 ឬ 711 ។ ការហៅទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາ ຝ່າຍບໍລິການລູກຄ້າທີ່ເບີ 1-877-723-4795, ເຊິ່ງເປີດໃຫ້ບໍລິການ 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ຕັ້ງແຕ່ 8 ໂມງເຊົ້າຫາ 8 ໂມງແລງ. ຜູ້ທີ່ໃຊ້ TTY/TDD ແມ່ນໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-735-2929 ຫຼື 711. ການໂທແມ່ນໂທຟຣີ.

La anatomía del fumador

Estas son algunas formas en que el tabaco afecta al cuerpo.

Las vías respiratorias. Al fumar, los tejidos en sus pulmones se inflaman. Esto puede causar trastornos graves, como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Fumar también puede causar cáncer en:

- › Los pulmones
- › La garganta
- › La boca

Corazón y vasos sanguíneos. Fumar daña las células que recubren los vasos sanguíneos y el corazón. Además puede aumentar el riesgo de formación de coágulos que causan ataques al corazón. El daño al recubrimiento de los vasos puede hacer que se estrechen. Eso significa que no fluye suficiente sangre a:

- › Los riñones
- › Los brazos, las piernas y los pies
- › El estómago

Esto puede causar problemas como dolor y gangrena, especialmente si también tiene diabetes.

El cerebro. Los coágulos de sangre que se forman en las arterias dañadas pueden llegar al cerebro y causar un accidente cerebrovascular.

Los huesos y tendones. Fumar aumenta el riesgo de osteoporosis en hombres y mujeres. Esto es cuando los huesos se debilitan y tienen más posibilidades de romperse. Los fumadores también corren más riesgo de:

- › Lesiones por uso excesivo, como tendinitis
- › Lesiones traumáticas, como esguinces

El sistema inmunitario. En comparación con los no fumadores, los fumadores tienen menores cantidades de ciertos tipos de células que destruyen



los gérmenes. Eso los hace más vulnerables a las infecciones.

Fumar también aumenta el riesgo de problemas oculares y dentales y puede causar cáncer de:

- › Páncreas
- › Cuello del útero
- › Sangre
- › Los riñones
- › El estómago (leucemia)

Las mujeres que fuman tienden a tener más problemas con el embarazo. Además, aumenta las probabilidades de que los bebés sufran de síndrome de muerte repentina (muerte de cuna), en comparación con los bebés cuyas madres no fuman.

Recursos para ayudarlo a dejar de fumar

En cuanto deja de fumar, sus riesgos para la salud comienzan a disminuir. Y seguirán disminuyendo, sin importar el tiempo que haya fumado.

La Línea de Ayuda para Fumadores de California ofrece de manera gratuita orientación telefónica y materiales de autoayuda. Llame al **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)** o visite **www.nobutts.org/spanish**.

Breathe California tiene programas e instructores calificados para ayudarlo a dejar de fumar. Llame al **1-408-998-5865**. Estos programas están a su disposición sin cargo.

También hay medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. La mayoría están cubiertos por SCFHP. Pídale más información a su médico.

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; American College of Radiology; American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health; National Kidney Foundation

Opciones de atención médica

NUEVOS HORARIOS DE SERVICIO

El horario de atención de Medi-Cal Health Care Options (HCO) ha cambiado. El Centro de Llamadas

de HCO ahora atiende de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. Para elegir o cambiar su plan Medi-Cal, llame al **1-800-430-4263** (TTY: **1-800-430-7077**). Para elegir o cambiar su plan Cal MediConnect, llame al **1-844-580-7272** (TTY:

1-800-430-7077). La llamada es gratis.

Para obtener más información, visite **www.healthcareoptions.dhcs.ca.gov/contact-us**. El sitio web también incluye números de teléfono a los que puede llamar para comunicarse con HCO en su idioma.



¿CÓMO NOS CALIFICARÍA? Es posible que reciba una llamada telefónica de DSS Research que le invita a participar en una encuesta sobre Santa Clara Family Health Plan. Queremos ser el mejor plan de salud posible. Su opinión es importante y nos ayudará a identificar áreas en las que podemos mejorar. ¡Gracias por su ayuda!

de la Calidad de Atención de California. Llame al número gratuito de Livanta al **1-877-588-1123**. Los usuarios de TTY/TDD deben llamar al **1-855-887-6668**.

Cuando llama para presentar una queja, el proceso comienza con un Representante del Servicio al Cliente (CSR, por sus siglas en inglés) que verifica su información de contacto. En algunos casos, el CSR tratará de ayudarle a resolver el problema de inmediato. Para ciertos reclamos, se asigna un coordinador de quejas y apelaciones para que trabaje en su caso. Es posible que le llamen para pedirle más información. El coordinador investigará su problema y luego le enviará una carta donde queda asentada su queja y cualquier medida que tomaremos para resolver el problema.

Quienes presenten una queja están protegidos de toda posible represalia. Sepa que estas denuncias nos ayudan a mejorar la atención para todos los miembros. Queremos ser el mejor plan de salud posible.

Cómo y cuándo presentar una queja

Los miembros de SCFHP pueden presentar quejas de una de las siguientes maneras:

● **Por teléfono:** Llame al Servicio al Cliente de SCFHP de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. al **1-877-723-4795**. O, si no puede escuchar o hablar bien, llame al **1-800-735-2929** o **711**. Si llama fuera de estos horarios, deje un mensaje de voz. Recibirá una respuesta el siguiente día hábil.

● **Por escrito:** Complete un formulario de queja o escriba una carta y envíelo a:

Attn: Grievance and Appeals
Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95158

● **En persona:** Visite el consultorio de

su médico o SCFHP y diga que desea presentar una queja.

● **Por Internet:** Visite **www.scfhp.com**.

Cuando presente una queja, incluya detalles, especialmente la fecha del incidente. Puede presentar una queja en cualquier momento. Tomamos con seriedad todas las quejas.

Incluso puede presentar una queja sobre un médico o proveedor. Una queja sobre un médico o proveedor puede ser un problema de calidad. Los problemas de calidad se comunican al personal médico de SCFHP. Ellos crean un plan para evitar que el problema vuelva a suceder.

También tiene la opción de presentar una queja sobre la calidad de la atención ante Livanta, la Organización para el Mejoramiento

La información de VIDA SALUDABLE 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.

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

H7890_14102S Accepted

El Plan Cal MediConnect de Santa Clara Family Health Plan (Plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud con contratos con Medicare y Medi-Cal para proporcionar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

P.O. Box 18880, San Jose, CA 95158

1-877-723-4795 • www.scfhp.com

TTY/TDD: **1-800-735-2929** or **711**

**VIDA
SALUDABLE**

Cal MediConnect Plan
(Plan de Medicare-Medicaid)

PRIMAVERA 2019