

# salud

Primavera  
2017

## para triunfar



Santa Clara  
Family Health Plan  
*The Spirit of Care*

Medi-Cal/Healthy Kids



## Cómo usar su tarjeta de identificación

Su tarjeta de identificación le permite acceder a los servicios de atención médica. No olvide llevarla con usted cada vez que consulte a su médico o reciba otros servicios médicos.

Para proteger su tarjeta de identificación, no permita que alguien más utilice su tarjeta. Llame a Servicio al Cliente si pierde o le roban su tarjeta.

## ¡Cumplimos 20 años!



ATENDEMOS A  
NUESTRA COMUNIDAD  
DESDE 1997

**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 de este año.

## Tiene derecho a saber

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ha adoptado el compromiso de brindarles acceso oportuno a atención médica a todos sus miembros. SCFHP busca garantizar que todos los servicios médicos se brinden en tiempo y forma. SCFHP continuará notificando a nuestros miembros respecto de todos los cambios o modificaciones de las políticas actuales.

## Llámenos

### Servicio al Cliente

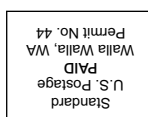
De 8:30 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes  
(excepto los días feriados)

**1-800-260-2055**

**TTY/TDD**

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

S





## ¿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.

de sal y mantequilla— en ensaladas, salsas, sopas y succotash. Cuando baje la cosecha de maíz, pruebe los granos congelados o enlatados. Son igual de nutritivos que frescos.

**Dato curioso:** La mazorca promedio tiene 800 hilos de seda —uno por cada grano.

**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).

### Mejor si es dorado

Las mazorcas de maíz no solo son 16 filas de granos deliciosos, dulces y dorados. Esta estrella de las parrilladas constituye una buena fuente de fibras y vitaminas B y C. Si se lo sirve solo, no aporta sodio ni grasas. Para que el maíz sea lo más saludable posible para el corazón, consúmlalo —sin el baño tradicional

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Institute for Cancer Research; Produce for Better Health Foundation

# Ayude a los niños a crecer sanos

**B** ríndele a su hijo un estilo de vida saludable al incorporar la actividad física regular y una alimentación saludable. Los niños deben realizar al menos 60 minutos de actividad física todos los días para crecer con un peso saludable. Para asegurarse de que su hijo se esté alimentando bien, comience con pequeños cambios:

- En cada comida, asegúrese de que la mitad del plato esté llena de verduras y frutas. Que sea colorido. Incluya verduras verdes, rojas y naranjas.
- Elija pan, cereales para el desayuno y pastas integrales. Busque la palabra clave *integral* al comienzo de la lista de ingredientes para asegurarse

(ejemplos: avena integral, harina integral, maíz integral, arroz integral o centeno integral).

■ Lea la etiqueta de información nutricional para comparar las grasas saturadas, el sodio y los azúcares agregados de los alimentos y las bebidas. Elija productos que tengan menos grasas saturadas y sodio, y evite los azúcares agregados.

Los adultos pueden alentar a los niños a desarrollar hábitos saludables. Caminar enérgicamente en intervalos de 10 minutos durante el día aporta beneficios de salud a todo el mundo.

Para obtener más información, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).



## 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.



## ¿Tiene Medi-Cal y Medicare?

Cal MediConnect combina estos beneficios en un plan con una tarjeta de identificación de miembro y un número de teléfono al cual llamar para pedir ayuda. ¡Llame al **1-888-202-3353** para obtener más información e inscribirse en Cal MediConnect!



- 1** tarjeta de identificación
- 1** número de teléfono
- 1** plan médico

**Cal MediConnect**



## ¿Le tiene miedo al dentista?

Los niños pueden temerle al dentista. Consulte a su dentista sobre cómo ayudar a su hijo a mantener la calma.

Si el tratamiento puede esperar, el dentista podría recomendarle hacerlo cuando su hijo sea más grande. Consulte al dentista en forma regular para decidir si su hijo necesita un tratamiento y cuándo debe recibirlo.

Si su hijo necesita atención de inmediato, el dentista podría sugerirle el uso de medicamentos (como el gas de la risa) para ayudar a su hijo a relajarse o a dormir. Los medicamentos son seguros en la mayoría de los casos. Sin embargo, tienen sus riesgos.

Consulte a su dentista sobre estos riesgos. Además, asegúrese de que su dentista esté habilitado a usar medicamentos para tranquilizar a su hijo.

Fuente: American Dental Association



*Para obtener más información sobre qué tratamientos dentales son adecuados para su hijo, visite [www.bit.ly/ChoosingWiselyDentalADA](http://www.bit.ly/ChoosingWiselyDentalADA).*

## ¿El inglés no es su primer idioma?

¿Sabía 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.

## Avisos

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 **1-800-260-2055**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (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 **1-800-260-2055** (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**1-800-260-2055**。(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 **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

**salud**  
*para triunfar*

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

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  
1-800-260-2055  
[www.scfhp.com](http://www.scfhp.com)

2017 © Coffey Communications, Inc.  
Todos los derechos reservados.