

# salud para triunfar



Primavera 2015

## VISITA POSPARTO

### Las nuevas mamás también necesitan hacerse un chequeo médico

**C**omo mamá primeriza, probablemente usted esté más ocupada que nunca. Está cuidando a su bebé las 24 horas del día.

Al mismo tiempo, su cuerpo aún se está recuperando de la ardua tarea de dar a luz. No olvide cuidar de sí misma también.

Ahora más que nunca es importante comer bien y descansar. También es importante visitar a su proveedor para un chequeo médico.

**Una visita indispensable.** Debe hacerse un chequeo médico de cuatro a seis semanas después de haber dado a luz. Si le practicaron una cesárea, es posible que necesite ver a su proveedor más temprano —alrededor de dos semanas después de la cirugía.

En todo caso, esta es la oportunidad para que su proveedor tenga la oportunidad de:

- Cerciorarse de que usted se esté recuperando bien después de dar a luz.
- Determinar si puede usted volver a sus actividades normales.

### Este es el momento de hablar.

Esta también es una buena oportunidad para comunicarle a su médico cualquier inquietud que pueda usted tener con respecto a su recuperación y a cómo se siente físicamente. Puede preguntarle a su proveedor sobre: ■ Lactancia. ■ Métodos anticonceptivos. ■ Pérdida de peso. ■ Su dieta y cómo mantenerse en forma. ■ Su estado anímico.

**¿Se siente deprimida?** Algunas mujeres se deprimen después de dar a luz. Esto le puede pasar a cualquier madre. Por lo mismo, no hay nada de qué avergonzarse.

Si se siente triste, comuníquese a su proveedor. Él o ella puede ayudarle a que vuelva a sentirse como usted misma otra vez.

No hay nada que no pueda compartir con su proveedor.

Fuente: Office on Women's Health



Envía **BEBE** al **511411**

recibe mensajes **GRATIS** en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.

### CAN YOU READ THIS LETTER?

If not, please call us at **1-800-260-2055**. We can help.

### ¿PUEDE LEER ESTA CARTA?

Si no puede, llámenos al **1-800-260-2055**. Le ayudaremos.

**BẠN ĐỌC ĐƯỢC THÔNG TIN NÀY KHÔNG?** Nếu không, xin gọi số **1-800-260-2055**. Chúng tôi sẽ giúp.

**您能阅读这封信吗?** 如果不能, 请致电 **1-800-260-2055** 联系我们。我们能为您提供帮助。

**NABABASA MO BA ANG LIHAM NA ITO?** Kung hindi, pakitawagan kami sa **1-800-260-2055**. Makakatulong kami.

S

Información de salud y bienestar o prevención

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



## Cuide los dientes de sus hijos

Las caries son un problema para muchísimos niños. Y puede ser algo feo para ellos. Por ejemplo, pueden causarles dolor y hacer que sea difícil masticar. Hasta pueden perjudicar su salud y desarrollo.

**Prevenga las caries en todas las edades.** Desde el primer día, usted puede comenzar a proteger los dientes de su bebé. Siga estas indicaciones:

- Después de alimentarlo, limpie suavemente las encías del bebé con un paño limpio.
- Evite que el bebé se duerma con el biberón, a menos que contenga solo agua.

Apenas salga el primer diente del bebé y antes del primer cumpleaños del niño, visite al dentista. Consulte al dentista o al médico del niño sobre la posibilidad de darle flúor adicional. Su dentista también puede explicarle cuándo debe comenzar a usar hilo dental. En casa, limpie las

encías y los dientes diminutos con un cepillo de dientes de cerdas suaves y agua —y una pizca de pasta dental del tamaño de un grano de arroz.

Cuando su hijo pequeño cumpla 3 años, añada una pequeña cantidad de pasta de dientes, del tamaño de un guisante, en el cepillo de dientes. Ayude al niño a lavarse los dientes dos veces al día. Enséñele a su hijo a escupir la pasta de dientes y no tragarla.

Hasta que tengan 7 u 8 años, los niños necesitan su ayuda para:

- Cepillarse durante al menos dos minutos después de cada comida.
- Limpiarse con hilo dental una vez al día.

Por último, es importante limitar el consumo de golosinas y bebidas azucaradas. Y lleve a su hijo al dentista dos veces al año.

Fuentes: American Academy of Pediatric Dentistry; American Academy of Pediatrics; American Dental Association

## Hablamos su idioma

¿Es el inglés su segundo idioma? Tenemos buenas noticias.

Puede obtener un intérprete a través del plan de salud. Así podrá hablar con su médico en su lengua materna. No será necesario que un miembro de la familia, niño o amigo interprete para usted. Puede tener este servicio gratis cuando:

- Obtiene atención médica u orientación por teléfono.
- Visita a su médico.
- Llama al plan de salud.

**¿Cómo puede obtener un intérprete?** Diga en el consultorio médico que quiere uno. Puede hacerlo cuando llame para programar su próxima visita.

O llame a Servicios para Miembros. Podemos ayudarle a encontrar un médico que:

- Hable su idioma.
- Tenga un intérprete en el consultorio.

Para obtener ayuda, llame a Servicios para Miembros al **1-800-260-2055**.

## Usted tiene derecho a saber



Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) tiene el compromiso de brindarles a todos los miembros acceso oportuno a la atención.

SCFHP se esfuerza para garantizar que todos los servicios médicos se brinden de forma oportuna. SCFHP seguirá notificando a nuestros miembros sobre cualquier cambio o actualización de las pólizas en vigor.

## ¿No está seguro de qué es una emergencia médica?

Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería al **1-877-509-0294** para obtener ayuda.

## TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

### Tratamiento de salud conductual

Si usted o su hijo tienen autismo, tal vez sean elegibles para un nuevo beneficio de Medi-Cal. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) ahora cubre tratamiento de salud conductual para los miembros menores de 21 años con trastorno del espectro autista (TEA).

Este tratamiento puede incluir el análisis aplicado

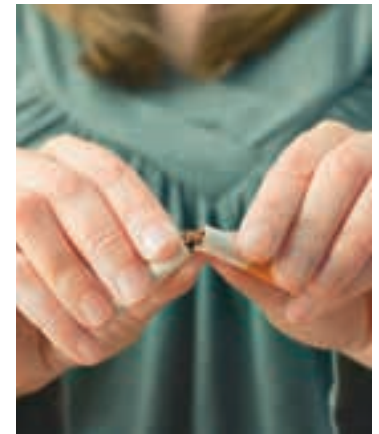
del comportamiento y otros servicios como terapia ocupacional o del habla. Los servicios pueden ayudar a usted o su hijo con TEA a funcionar mejor y llevar una vida más saludable y plena.

Si actualmente recibe servicios de tratamiento de salud conductual a través del Centro Regional, este le seguirá brindando los servicios por

ahora. Habrá más información disponible cuando sea el momento de hacer la transición a SCFHP para estos servicios.

Llame a Servicios para Miembros al **1-800-260-2055** si tiene alguna pregunta, o consulte a su proveedor de atención primaria sobre el diagnóstico y tratamiento del TEA.

Estos servicios no tienen costo.



### ¿Está listo para dejar de fumar?

Miles de miembros de Medi-Cal están dejando de fumar. ¡Usted también puede! Nosotros podemos ayudarle.

Obtenga parches de nicotina gratis y una tarjeta de \$20 de regalo.\* ¡Llame hoy a la Línea de Ayuda para Fumadores de California! **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**.

Cuando llame, tenga su tarjeta de identificación de Medi-Cal a mano. Recibirá los parches de nicotina por correo directamente en su casa. Recuerde pedir la tarjeta de regalo de cortesía.

Para obtener más información, visite [www.nobutts.org/medi-cal](http://www.nobutts.org/medi-cal).

\*Se aplican ciertas condiciones. Una tarjeta de regalo por persona, por año. Hasta agotar existencias.

### ¿Qué es un representante personal?

¿Sabía que un familiar o amigo suyo pueden hablar de su información de salud y beneficios por usted? Esta persona se llama representante personal.

Su representante personal puede llamar a Santa Clara Family Health Plan para seleccionar su nuevo médico, hacer un seguimiento de una derivación a su especialista, ayudarle a obtener sus medicamentos recetados o hacer preguntas

sobre la facturación.

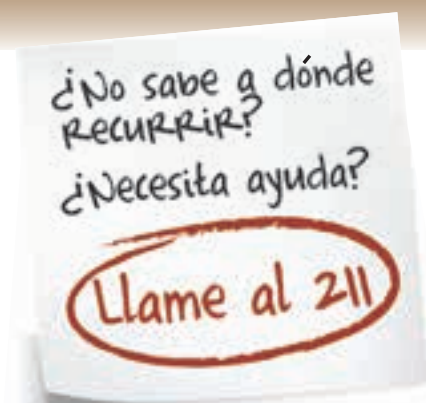
Para designar a un familiar o amigo, debe completar un formulario de Solicitud de Representante Personal. Obtenga el formulario en Internet en [www.scfhp.com/for-members/forms-and-documents](http://www.scfhp.com/for-members/forms-and-documents).

También puede llamar a Servicios para Miembros al **1-800-260-2055** y le enviaremos este formulario.

Encontrará un profesional capacitado y amable dispuesto a ayudarlo las 24 horas del día, en más de 170 idiomas con servicio de teletipo [TTY]. **Las llamadas al 211 son gratuitas y confidenciales.**

Podemos ayudarlo a encontrar:

- Alimentos, asilo, servicios para las personas sin hogar
- Asistencia para conseguir empleo
- Servicios de asistencia médica y salud mental
- Servicios de inmigración
- Servicios legales
- Cuidado de niños
- Servicios para ancianos...**¡y mucho más!**



Más información disponible en [www.211scc.org](http://www.211scc.org).



## Actividades de verano para todas las edades

¿Usted y su familia están listos para el verano? El Departamento de Parques y Recreación de San José ofrece campamentos y actividades para diferentes edades.

Visite [www.sanjoseca.gov/prns](http://www.sanjoseca.gov/prns) para buscar actividades que su familia pueda disfrutar.

# Camp Superstuff

### UN CAMPAMENTO DE VERANO PARA NIÑOS CON ASMA

¿Su hijo tiene asma? Le encantará el campamento anual Camp Superstuff de Breathe California, ideado para niños con asma de 6 a 12 años.

El personal capacitado y los voluntarios de Camp Superstuff les enseñan a los excursionistas técnicas importantes para controlar el asma, como:

- Comprender los diferentes aspectos del asma.
- Reconocer qué desencadena los ataques de asma.
- Saber cuándo y cómo tomar los medicamentos.
- Aprender cómo apoyar a los compañeros que tienen asma.

Camp Superstuff ofrece actividades educativas y divertidas, como viajes al campo, juegos, arte y manualidades,

teatro, canciones, ¡y más! Los excursionistas se encuentran del 20 al 24 de julio, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., en Mayfair Community Center, 2039 Kammerer Ave., San José, CA 95116.

**Inscriba a su hijo.** Para inscribirse, comuníquese con Breathe California. La fecha límite para inscribirse es el miércoles 1 de julio de 2015. Puede inscribir a su hijo en persona, por teléfono o por Internet. La oficina está en 1469 Park Ave., San José, CA 95126 y está abierta de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m. Llame al **1-408-998-5865** o visite [www.lungsrus.org](http://www.lungsrus.org).

La noche educativa para padres obligatoria es el viernes 10 de julio de 2015, de 6 a 8 p.m. (lugar a confirmar).

## ¡Pierda peso antes del verano!

¡No espere más para verse y sentirse estupendo! Venga a divertirse mientras se pone en forma en el Indian Health Center Wellness Center. Se ofrece:

- Membresía abierta gratis para el gimnasio. La membresía incluye clases de acondicionamiento físico individuales y para grupos de jóvenes de 13 a 18 años.
- Servicios gratuitos de educación y consejería en nutrición para la diabetes proporcionados por profesionales de la salud.

¡Puede ir sin cita, y sorteamos premios todos los meses!

Para obtener más información, llame al **1-408-445-3400, ext. 266**, o visite [www.indianhealthcenter.org](http://www.indianhealthcenter.org).

Indian Health Center está en 602 E. Santa Clara St. en el centro de San José.