



P R O M I S E

Cares

Hablemos de salud

Otoño de 2025

A5476IMDC-SD-SP_0925

Medi_25_248_SD_IA080125

<Mail ID> <First Name> <MI>
<Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

4 vacunas que su familia podría necesitar

El otoño no es solo el comienzo del año escolar. También es el mejor momento para vacunarse a fin de mantener a toda la familia saludable esta temporada. Le dejamos una breve explicación de las vacunas que su familia podría necesitar y cuándo colocárselas.



Vacuna	Efecto	Beneficios	Quién la necesita	Mejor momento para colocársela
Gripe	Ofrece protección contra los principales virus de la gripe esta temporada	Puede evitar que contraiga la enfermedad. Y si llega a tener gripe, por lo general es un caso más leve.	• Cualquier persona mayor de 6 meses • Las personas mayores de 65 años de edad necesitan una dosis más alta. • El aerosol nasal también está disponible para personas de 2 a 49 años de edad.	A finales de octubre
Vacuna de refuerzo actualizada contra el COVID-19	Protege contra las variantes más recientes de COVID-19	Evita que se enferme de gravedad o tenga que acudir al hospital	• Personas mayores de 65 años de edad • Adultos y niños con condiciones crónicas como diabetes y asma	Con la vacuna contra la gripe. Recibir ambas vacunas en el mismo momento es completamente seguro.
RSV	Protege contra un virus respiratorio común	Evita que bebés y adultos mayores deban acudir al hospital	• Mujeres embarazadas durante las semanas 32 a 36 • Bebés menores de 8 meses cuya madre no haya recibido la vacuna • Adultos de alto riesgo de entre 50 y 74 años de edad, así como todos los adultos mayores de 75 años de edad	Durante la temporada del RSV (de octubre a marzo)
Sarampión (MMR)	Protege contra el sarampión, paperas y rubéola	Puede evitar que los niños tengan que acudir al hospital	• 1.^a dosis para niños de 12 a 15 meses • 2.^a dosis para niños de 4 a 6 años	Hable con su médico si nunca recibió la vacuna o si no está seguro/a. También puede necesitar 2 dosis.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Academia Estadounidense de Pediatría

Comidas de los días festivos dentro del presupuesto

Los días festivos están a la vuelta de la esquina. Eso significa recibir a familiares y amigos en su mesa para compartir comidas y buenos momentos.

Le compartimos algunos consejos para hacer comidas festivas sin gastar demasiado.

Piense con anticipación. Planificar el menú con tiempo le ahorrará dinero. Busque en su congelador o despensa artículos que ya tenga a disposición. Es posible que se sorprenda al encontrar varios que se ajusten a su plan de comidas.

Acto seguido, haga una lista de lo que necesita comprar. Luego, busque cupones en línea u ofertas en las tiendas relacionadas con los artículos que necesita.

Sea flexible con respecto a las comidas con carne. Ciertos cortes de carne pueden ser menos costosos. Por ejemplo, un pavo entero es más económico que una pechuga de pavo. Y también le quedarán sobras que podrá usar más adelante. Otra alternativa es considerar servir un lomo de cerdo magro en lugar de carne vacuna.

Comparta la carga. Dígales a los invitados que usted se ocupará del plato principal y pídale que lleven sus guarniciones o postres favoritos, o incluso la entrada. Esto les ahorrará tiempo y dinero a todos.

Sirva menos alimentos. Tal vez este sea el año de omitir los extras. En lugar de servir varios postres, elija uno especial. O esmérese en el plato principal, pero contemple menos guarniciones.



Reduzca el consumo de bebidas azucaradas al servir agua antes y durante la comida. Puede ser gasificada o regular. El agua es más económica y saludable que los refrescos.

Consulte los recursos comunitarios. Si tiene un presupuesto ajustado, una despensa de alimentos puede ser una opción que le permita ahorrar. Los bancos de alimentos tienen una variedad de alimentos para sus días festivos, que incluyen productos frescos. Consulte el cuadro que se encuentra a continuación para obtener información sobre cómo encontrar uno cerca suyo. También puede ingresar a calfresh.dss.ca.gov/alimentos.

Fuentes: Departamento de Agricultura de los EE. UU.; Extensión de la Universidad de Minnesota

Servicios de despensa de alimentos

Para obtener una lista de programas de alimentos y/o encontrar un sitio de distribución de alimentos cerca suyo, visite sandiegofoodbank.org o llame al (866) 350-FOOD (3663). Para obtener una lista gratuita de recursos comunitarios, entre los que se incluye la ayuda con la comida y otros servicios sociales, visite 211sandiego.org o llame al 211.

Por qué las doulas ofrecen un gran apoyo durante el embarazo

El embarazo puede ser emocionante. Pero junto con la felicidad pueden surgir algunos desafíos.

Por ejemplo, usted sabe que es importante consumir alimentos saludables para contribuir con el crecimiento de su bebé. Sin embargo, puede ser difícil si su tienda local no tiene muchos productos frescos.

El apoyo de la familia y los amigos puede ser de gran ayuda. Pero las mujeres embarazadas también pueden llegar a necesitar amor y cuidado adicionales. Y es ahí cuando aparecen las doulas.

Las doulas son trabajadoras que asisten en los partos, pero que además le brindan apoyo de muchas maneras durante el embarazo, el parto y después de dar a luz. No son proveedoras de atención médica. Pero pueden ejercer como defensoras.

De hecho, recurrir a una doula puede ayudar a los padres a tener una mejor experiencia durante el embarazo y el trabajo de parto. A continuación, mencionamos algunos de los beneficios de contar con una doula:

Puede acompañarla a los controles. Durante las visitas al médico, una doula puede tomar notas por usted. Si necesita obtener respuestas a sus preguntas, también puede ayudarle con eso.

Le informa sobre los recursos comunitarios. Su doula puede ayudarle a encontrar servicios como despensas de alimentos, así como lugares que ofrecen pañales y leche de fórmula en forma gratuita o a bajo costo.

Ayuda a elaborar un plan de parto. Un plan de parto es una guía para médicos y enfermeros. Su doula puede ayudarle a dejar asentados sus deseos para el trabajo de parto, incluidos los medicamentos para el dolor que desea.



La anima durante el trabajo de parto. Su doula puede asegurarse de que el personal del hospital esté al tanto de su plan de parto. También le ayuda a lidiar con el dolor.

Le da consejos sobre la lactancia. Una doula puede darle una mano cuando comienza a amamantar. También puede referirle al Programa de Maternidad para que reciba apoyo y atención.

Le ayuda con el bebé. Su doula puede ofrecerle consejos sobre el cuidado de su recién nacido y compartirle formas de recuperarse más rápidamente.

Para solicitar una doula u obtener más información, visite blueshieldca.com/doula/medi-cal o llame al (888) 802-4410 (TTY: 711), de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Igualdad en salud

La igualdad en salud significa que todos tienen una oportunidad justa y equitativa de lograr estar lo más sano posible. La Oficina de Igualdad en Salud de Blue Shield Promise es responsable de erradicar las disparidades o diferencias entre grupos. Visite blueshieldca.com/health-equity para obtener más información.

Los problemas habituales que se presentan durante la lactancia, solucionados

La lactancia materna tiene muchos beneficios. Es una buena manera de vincularse con su recién nacido. Además, puede proteger a los bebés y a las mamás de ciertas enfermedades. Sin embargo, los primeros pasos no siempre son fáciles. Hable con su médico si tiene problemas. Y está bien si necesita un biberón. La leche de fórmula también es una excelente fuente de nutrientes.

Si no puede costear la fórmula, quizás cumpla con los requisitos para acceder al Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). Puede llamar al **(800) 852-5770 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., para obtener más información.

Mientras tanto, pruebe estos consejos que pueden resultarle útiles para hacerle frente a estos cuatro problemas con la lactancia.

El reto	La solución
No puede lograr que el bebé “se prenda” bien. Los recién nacidos deben succionar todo el pezón. Aprender eso puede llevarle algún tiempo.	Toque los labios de su bebé con el pezón. Cuando el bebé abra bien grande la boca, péguelo al seno. Apunte con el pezón al paladar. ¿Cómo confirmar que esté bien? Los labios de su bebé se parecerán a la boca de un pez.
Sus pezones están doloridos. Es posible que tenga los pezones demasiado secos o demasiado húmedos. También es posible que su bebé no se prenda correctamente al seno.	Use un sostén hecho de tela natural, como algodón. Colóquese aceite de oliva o lanolina en los pezones.
No sabe si su bebé está tomando suficiente leche. Puede ser difícil darse cuenta. Después de todo, no hay forma de medir con certeza cuánta leche está consumiendo su recién nacido.	Esté atenta a estos signos: Su bebé está feliz entre tomas. Le debe cambiar el pañal al menos seis veces al día. Puede oír o ver cómo traga cuando amamanta.
Se siente extremadamente cansada. Alimentar y cuidar a un bebé pequeño es difícil y agotador.	Acepte la ayuda de sus amigos y familiares para las tareas domésticas o el cuidado del bebé. Beba mucha agua. No se olvide de alimentarse. Además, asegúrese de descansar.

¿Necesita ayuda para amamantar?

Póngase en contacto con nuestro Programa de Maternidad para obtener un extractor de leche gratuito, un sostén o ambos. Visite blueshieldca.com/maternity-program o llame al **(888) 802-4410 (TTY: 711)**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

6 calmantes de rápida acción para el estrés



¿Se siente abrumado? No es el único. El año pasado, el 43 % de los adultos en EE. UU. reportaron sentirse más ansiosos en comparación con el año anterior.

El estrés puede ser perjudicial para su salud. Pero la ayuda existe. Primero, pruebe Wellvolution®, una plataforma digital con un programa para reducir el estrés que se incluye con su plan, sin cargo. (Visite wellvolution.com/medi-cal para obtener más información). Luego, pruebe los métodos que detallamos a continuación para reducir la tensión.

1 Respire profundamente

Apoye una mano sobre el abdomen. Inhale y sienta cómo se infla. Contenga el aire por tres segundos. Exhale. Vuelva a contar hasta tres. Haga esto durante un minuto.

2 Relaje los músculos

El estrés hace que los músculos se tensen. Para relajarse, baje los hombros y deje que los brazos cuelguen. Luego afloje las manos y los dedos. Apoye los pies en el suelo.

3 Dígase algo positivo

Combata sus preocupaciones repitiendo algunas palabras tranquilizantes. Busque un lugar tranquilo y cierre los ojos. Diga "Estoy bien" o "Puedo con esto".

4 Ponga una melodía relajante

Escuchar música que le guste puede ayudarle a distenderse. La clave: prestarle atención plena.

5 Mire un video divertido

Reírse puede aumentar los químicos del cerebro que le hacen sentir bien y reducir las hormonas que causan estrés.

6 Cuente hacia atrás

Cuente del 10 al uno. Es difícil preocuparse cuando su mente está ocupada con una tarea. Para lograr un mayor alivio, respire profundamente mientras cuenta.

Si el estrés está afectando su salud mental, llame al **(855) 321-2211 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. También puede ingresar a blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal.

Fuentes: Harvard Health; Mayo Clinic

Estamos aquí para ayudarle

Nuestro equipo de Servicio al Cliente puede responder preguntas y conectarle con la atención y los recursos que necesita. Podemos ayudarle a:

- Coordinar viajes a citas médicas
- Obtener autorizaciones previas para recibir atención
- Comprender si es elegible para un plan conjunto de Medicare y Medi-Cal
- Buscar un médico, programar una cita y más

Llame a Servicio al Cliente al **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

Pregúntele a un médico

Asesoramiento experto de la directora médica de Blue Shield of California Promise Health Plan

P Me acaban de diagnosticar diabetes tipo 2. ¿Qué debo hacer?

R Cuando tiene diabetes tipo 2, sus niveles de azúcar en sangre son demasiado altos. Los niveles elevados de azúcar en sangre pueden causarle daños en el cuerpo, incluidos los ojos, especialmente cuando no se trata.

Esto puede ser aterrador. Sin embargo, ahora es más fácil tratar la diabetes. La clave es trabajar con su médico, quien puede sugerirle que tome estas medidas:

Revise su horario de comidas. Para controlar el azúcar en sangre, debe comer cada cuatro horas para contrarrestar las calorías que consume durante el día. Por lo tanto, revise su programa de alimentación e implemente cambios según sea necesario.

Incluya a su familia. Contar con el apoyo de la familia puede ser de gran ayuda. Lean las etiquetas juntos. Aprenda sobre los alimentos que debe evitar, como los cereales azucarados.

Proteja su salud. Debe acudir a consultas regulares con su médico, y hacerse exámenes de la vista y pruebas de A1c para asegurarse de que los niveles de azúcar en sangre no le causen daño. Su médico le ayudará a programar estas pruebas. La diabetes también puede afectar la frecuencia con la que se enferma. Así que manténgase al día con las vacunas.

Es probable que deba tomar medicamentos. Pueden ser orales o inyectables, y se usan para



mantener el nivel de azúcar en sangre estable. Su médico trabajará con usted para elegir el tipo de medicamento adecuado.

Al principio puede parecer mucho para manejar. Pero en poco tiempo tendrá un plan de tratamiento adecuado para usted. Y podrá seguir haciendo las cosas que le encantan.

Renovación de Medi-Cal

Su cobertura de Medi-Cal se renovará automáticamente todos los años si se le puede verificar electrónicamente. Si no, recibirá un paquete de renovación por correo. Si su información de contacto ha cambiado, llame al **(855) 636-5251 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m., excepto los días festivos.

Programas de educación para la salud

Tome clases sin costo adicional que le ayuden a comer más sano y mantenerse activo, entre otras cosas. También puede recibir avisos sobre beneficios y folletos de salud en el idioma de su preferencia o en formatos alternativos. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. También puede visitar blueshieldca.com/healtheducationlibrary.

¿Necesita servicios de interpretación?

Ofrecemos servicios de interpretación sin costo, entre los que se incluye el lenguaje de señas estadounidense (ASL), a nuestros miembros por teléfono y en persona. Los servicios de interpretación telefónica están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para garantizar la disponibilidad de un intérprete en persona, llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente con al menos cinco días de anticipación para programar un intérprete que le acompañe a la cita con su médico. No asuma que su proveedor le programará un intérprete. Le ayudará a comunicarse con cualquier proveedor que no hable su idioma. Algunos beneficios del intérprete:

- Capacitado en terminología médica
- Le ayuda a comprender toda la información y le explica su diagnóstico y tratamiento en su idioma.

Desaconsejamos el uso de familiares o amigos, especialmente menores de edad, para interpretar. Se puede tergiversar la información y poner su cuidado médico en riesgo.



Llame a Servicio al Cliente al **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

- **Para solicitar los servicios de un intérprete:** Las solicitudes se pueden hacer dentro del mes en curso; usted puede presentar su solicitud en cualquier momento de ese mes. Para las citas programadas en el futuro, deberá volver a llamar durante el mes en el que esté programada a fin de presentar su solicitud.
- Si tiene un **representante autorizado y/o necesita recibir los comunicados** en un formato alternativo como braille o letra grande
- Si desea **presentar una queja** porque no cumplimos con sus necesidades en cuanto al idioma

Directorio de recursos comunitarios

Ofrecemos a los miembros un listado de agencias y recursos comunitarios. Incluye información sobre organismos que pueden ayudarle con problemas como la violencia doméstica o el cuidado de ancianos. Si desea una copia, llame a Servicio al Cliente al **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

Wellvolution® es una marca registrada de Blue Shield of California. Estos servicios del programa no son beneficios cubiertos de los planes de salud de Blue Shield y no se aplica ninguno de los términos o condiciones de los planes de salud de Blue Shield. Blue Shield se reserva el derecho de cancelar este programa en cualquier momento sin previo aviso.

Puede recibir este documento sin cargo en otros formatos, como en letra grande, braille o audio. Llame al (855) 699-5557 (TTY: 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. La llamada es gratuita.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.