



Promise Health Plan

Hablemos de salud

Primavera 2024

A54761MDC-SD-SP_0324

Medi_24_105_SD-SP_1A021524

<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

Comidas saludables y deliciosas a buen precio



Darle comidas nutritivas a su familia no tiene por qué resultarle costoso. La clave es abastecer su despensa con opciones saludables como frijoles enlatados, cereales integrales como arroz integral y una variedad de verduras enlatadas y congeladas. Elija productos con poca sal o bajo contenido de sodio.

También elija frutas y verduras frescas, así como productos lácteos como queso bajo en grasa y yogur natural.

Aquí le damos algunas ideas de comidas rápidas y saludables.

Tostadas con frijoles y queso

Mezcle frijoles enlatados (rojos o negros), tomates enlatados y queso bajo en grasa rallado en un tazón. Agregue cilantro fresco. Coloque tortillas de maíz en una bandeja y agregue un poco de la mezcla sobre cada una. Llévelas al horno hasta que el queso se derrita. Agregue salsa y yogur natural.

Por qué es saludable: Los frijoles aportan fibra y proteína a su dieta. Los tomates son ricos en vitamina C.

Papas al horno con complemento

Cocine las papas al horno. Sírvelas con brócoli al vapor y queso cheddar bajo en grasa o frijoles negros, salsa y aguacate por encima.

Por qué es saludable: Las papas son una excelente fuente de potasio, vitamina C y fibra (cómalas con cáscara). Junto con el complemento, las papas al horno se convierten en una comida saciadora.

Omelet relleno para la cena

Cocine un omelet grande. Rellénelo con una variedad de vegetales cocidos, como pimiento, calabaza, brócoli, espinaca y tomate. Añada un poco de queso cheddar o mozzarella bajo en grasas.

Por qué es saludable: Los huevos son una gran fuente de proteína. Las verduras son ricas en vitaminas y fibra. Además, tienen pocas calorías.

Tazón de granos

Cocine arroz integral u otro grano integral como quinoa. Sirva en un tazón con calabaza, berenjena, hongos o pimientos asados. Añada espinaca o kale, y garbanzos o atún enlatado. Condimente con aceite de oliva, hierbas y vinagre.

Por qué es saludable: Es una comida rica en fibras que incluye proteínas, cereales integrales y vegetales. El aceite de oliva es una grasa saludable buena para el corazón.

Servicios de despensa de alimentos

Puede conseguir frutas, vegetales y pan frescos gratis en un centro de distribución en su vecindario. Para encontrar un centro cercano, simplemente llame al **(866) 350-3663**. También puede visitar sandiegoalimentosbank.org y northcountyalimentosbank.org.



Cómo hablar con su hijo adolescente sobre salud mental

No es de extrañar que a muchos adolescentes les cueste estar bien. De hecho, el 42% de los estudiantes de secundaria de Estados Unidos dicen que a menudo se sienten tristes o desesperados. Y el 29% afirma no tener una buena salud mental.

¿Qué hay detrás de estas cifras inquietantes? Los adolescentes de hoy se enfrentan a muchas presiones que pueden hacerlos sentir ansiosos o deprimidos. Entre ellas, se encuentra la presión escolar, las redes sociales, el querer establecer un equilibrio entre los empleos a tiempo parcial y la presión entre pares.

Tener una buena comunicación con su hijo adolescente es muy importante. "En el caso de estos jóvenes que atraviesan dificultades, quisiera resaltar la importancia de que sientan que alguien los ve, los comprende y se preocupa por ellos", señala David Bond, director de salud conductual de Blue Shield of California.

Señales de que su hijo podría necesitar ayuda

Los adolescentes que están deprimidos o ansiosos generalmente muestran signos de que algo anda mal, algunos pueden ser:

- Cambios en el sueño, peso o hábitos alimenticios
- Parecen desesperados o tristes todo el tiempo
- Han perdido interés en actividades que solían disfrutar, como hacer deportes o pasar tiempo con amigos
- Parecen alejados de amigos y familiares
- Tienen problemas para concentrarse o prestar atención
- Se sienten muy preocupados o tienen miedos que no pueden superar
- Contestan de mala forma sin motivo

988: Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

¿Usted o un ser querido tiene pensamientos suicidas? Llame, envíe un mensaje de texto o chatee con el **988**, nuestra Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis. La ayuda está disponible 24/7.

Es posible que uno de estos signos por sí solo no signifique nada. Pero si es un patrón o algo que simplemente no encaja, es hora de tener una conversación.

Qué decir y hacer

Hable con su hijo adolescente sobre lo que ha notado. Luego escúchelo. Eso ayudará a que su hijo se sienta comprendido. Hágle saber que no está solo y que puede mejorar.

El mejor lugar para obtener ayuda es con el médico de su hijo. Los pediatras tratan problemas de salud mental todo el tiempo. También puede llamar a nuestros servicios de salud conductual para acceder a apoyo de salud mental adecuado para su hijo adolescente: **(855) 321-2211 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

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

Lo último sobre COVID persistente



Han pasado meses desde que contrajeron COVID-19. Pero sigue sintiendo mucho cansancio o tiene mucha tos. Es posible que tenga COVID persistente.

La mayoría de las personas se recupera de la infección por COVID-19 en unos pocos días o semanas. Pero algunas desarrollan síntomas que perduran. Estas son las respuestas a cuatro preguntas sobre esta condición.

1. ¿Qué es el COVID persistente?

Las personas con COVID persistente siguen presentando al menos un síntoma ya pasado un mes de su infección original, o bien desarrollan nuevos síntomas. Esto se da incluso en casos leves. Los síntomas pueden durar meses o incluso años.

Los científicos no están seguros de por qué algunas personas desarrollan COVID persistente. Lo que sí saben es que el COVID persistente puede afectar a cualquier parte del cuerpo, desde el cerebro hasta los pies.

2. ¿Cuáles son los síntomas del COVID persistente?

Puesto que puede afectar a todo su cuerpo, la lista de síntomas es extensa. La mayoría solo desarrolla algunos de ellos. Entre los más comunes se incluye: sensación de cansancio o agotamiento, dificultad para respirar, niebla mental, pérdida del olfato o del gusto, palpitaciones y tos que no se va.

Fuentes: Institutos Nacionales de Salud; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Mayo Clinic

3. ¿Quiénes corren más riesgo de padecerlo?

Cualquier persona puede tener COVID persistente, aunque algunos grupos corren mayor riesgo. Estos incluyen:

- Personas hospitalizadas o que desarrollaron un caso realmente agudo de COVID-19
- Personas con una condición subyacente, como asma o diabetes
- Personas que no se hayan vacunado contra el COVID-19
- Personas que contrajeron COVID-19 más de una vez
- Personas de origen hispano o latino

4. ¿Se puede prevenir el COVID persistente?

La mejor manera es mantenerse al día con las vacunas y los refuerzos contra el COVID-19. Esto le ayudará a evitar volver a contagiarse (o contagiarse por primera vez). Si corre un mayor riesgo, tome medidas adicionales como usar mascarilla y lavarse las manos con regularidad.

Si sospecha que tiene COVID persistente, hable con su proveedor. Aún no existe un tratamiento para esta condición, pero su médico puede elaborar un plan para tratar sus síntomas específicos.

Obtenga su GED sin costo



Los miembros de Blue Shield Promise tienen acceso a GEDWorks™, un programa especial que puede ayudarle a obtener su título de equivalencia de secundaria. Más información en blueshieldca.com/GEDworks.



Pregúntele a la Dra. Nuovo

¿Nervioso por ir al médico?

Asesoramiento experto de la Dra. Jennifer Nuovo, directora médica de Blue Shield of California Promise Health Plan

P No me gusta ir al médico. Siento que no me escucha ni me explica las cosas claramente. ¿Qué puedo hacer?

R Hay muchas razones por las que las visitas con un médico pueden sentirse incómodas. A veces tiene que ver con una barrera idiomática o cultural. También podría ser la sensación de no contar con suficiente tiempo. En una cita, son muchas las tareas que un médico debe completar, por lo cual es posible que no pueda abordar lo que usted tenía en mente.

Para aprovechar al máximo el tiempo que tiene, vaya preparado. Le mostramos cómo.

Anote sus preguntas con anticipación.

Una vez en el consultorio, es difícil recordar qué decir. Por eso le aconsejamos que escriba los cinco asuntos que más le interesaría abordar. Si se trata de un nuevo problema de salud, céntrese en cuándo comenzaron sus síntomas, con qué frecuencia los siente y si están mejorando o empeorando.



Lleve sus medicamentos.

Esto incluye todos los medicamentos que está tomando, incluso aquellos que toma muy de vez en cuando. También lleve sus vitaminas y suplementos. Incluso puede confeccionar una lista o tomarles fotos a todos sus medicamentos con su teléfono.

Hable libremente.

Es bueno ser honesto con su proveedor, incluso si se trata de un síntoma que lo avergüence. Y no dude en pedirle a su médico que le explique algo de otra manera si no le resultó claro o utiliza términos médicos.

Traiga apoyo.

Coordine con un intérprete para que lo acompañe a su cita. También podría ir acompañado de un ser querido que haga preguntas y aprenda a cuidarle si fuera necesario. Si desea ayuda para buscar un nuevo proveedor, llame a Servicio al Cliente al **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

Solicite un seguimiento.

Si no tuvo tiempo de abordar todos los temas, menciónesele al médico o personal de enfermería antes de irse. De esa manera, podrá saber cómo se procede.

Materiales de educación de la salud



Puede recibir avisos sobre beneficios y folletos de salud en el idioma de su preferencia o en formatos alternativos. También puede llamar a Servicio al Cliente al **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. También puede acceder a nuestra nueva biblioteca de salud escaneando este código con su teléfono inteligente o ingresando a **blueshieldca.com/healtheducationlibrary**.



Si tuviera la presión arterial alta, ¿lo sabría?

Es posible que no le de importancia a su presión arterial hasta que su médico la controle. Sin embargo, casi la mitad de todos los adultos de Estados Unidos tienen presión arterial alta, también conocida como hipertensión. Y solo 1 de cada 4 de ellos la tiene bajo control.

La presión arterial alta generalmente no tiene ningún síntoma ni signo, pero puede dañar muchas partes del cuerpo, como el corazón, el cerebro, los ojos y los riñones. Además, aumenta el riesgo de sufrir ataques al corazón y derrames cerebrales.

¿La buena noticia? La presión arterial alta se puede tratar. Por eso es importante averiguar si tiene hipertensión o no.

Su médico puede decirle si tiene presión arterial alta. La presión arterial es la fuerza con que la sangre empuja las paredes de las arterias. Una lectura normal de la presión arterial es por debajo de 120/80. Si tiene más que esa cifra, quiere decir que tiene presión arterial elevada o alta.

Algunas personas tienen más probabilidades de desarrollar presión arterial alta. Sus probabilidades pueden ser mayores con ciertos factores. Con algunos de ellos no puede hacer nada, por ejemplo:

- **Su edad:** Cuanto más años tenga, más probabilidades tendrá de presentar presión arterial alta.
- **Su género:** Son más los hombres que las mujeres que padecen presión arterial alta (hasta los 65 años).
- **Sus antecedentes familiares:** Si uno de sus padres o un hermano la tiene, usted también podría tenerla.
- **Su raza o etnia:** Los adultos afroamericanos e hispanos tienden a tener presión arterial alta con más frecuencia que los adultos blancos o asiáticos.

Adoptar hábitos saludables puede servir. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mantener sus lecturas dentro de un rango saludable. Algunos de los más significativos:

- **Muévase más.** Haga actividad física con más frecuencia, como salir a caminar todos los días.

- **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso u obesidad aumenta las probabilidades de sufrir presión arterial alta.
- **Reduzca el consumo de alimentos salados.** Y trate de no consumir mucho alcohol.
- **Si fuma, deje de hacerlo.** Es perjudicial para los pulmones y la presión arterial.

Controle su presión arterial al menos una vez al año. Su proveedor la tomará en su examen físico anual. Si es elevada o alta, su médico le indicará los cambios saludables que puede adoptar, como hacer más actividad física y alimentarse bien.

Los medicamentos también pueden ayudar. Si su médico se los receta, asegúrese de tomarlos, incluso si se siente bien. Mantendrán su presión arterial controlada y pueden prevenir problemas de salud graves.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

Estamos aquí para ayudarle

Su salud es lo que más nos importa. Sabemos que la atención médica puede ser compleja y nuestro equipo de Servicio al Cliente está listo para responder sus preguntas, escuchar sus inquietudes o ayudarle a resolver un problema.

Podemos:



Ayudarle a obtener una autorización



Coordinar el transporte hacia una cita médica



Ayudarle si recibe una factura



Evacuar dudas sobre su plan



Ayudarle a encontrar otro médico

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

Viva una vida más saludable

Wellvolution® es una plataforma digital con programas diseñados para ayudarle a comer sano, bajar de peso, dejar de fumar y reducir el estrés. Además, se incluye con su plan sin costo adicional. Para obtener más información, escanee este código con su teléfono inteligente o visite wellvolution.com/medi-cal.



Renovación de Medi-Cal

El condado revisa su elegibilidad para Medi-Cal cada año. Su cobertura se renovará automáticamente si pueden verificarlo en forma electrónica. Si no, recibirá un paquete de renovación por correo. Háganos saber si su información de contacto ha cambiado para poder permanecer inscrito. Llame al **(855) 636-5251 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

Servicios de interpretación

Ofrecemos servicios de interpretación sin costo a nuestros miembros por teléfono y en persona, incluso para lenguaje de señas americano. Puede tener un intérprete en su cita médica. Programe el servicio con cinco días de anticipación. Los servicios telefónicos están disponibles las 24 horas. También puede presentar una queja si no cumplimos con sus necesidades lingüísticas. Para solicitarlos, llame a Servicio al Cliente al **(855) 699-5557 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m.

Programas de educación para la salud

Ofrecemos clases que le ayuden a comer más sano, mantenerse más activo y controlar mejor sus condiciones de salud. Participar no tiene costo. También puede hablar con un educador de salud por teléfono para obtener ayuda particular. 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., y pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.



Directorio de recursos comunitarios

Ofrecemos a los miembros un listado de organismos 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 rige 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 obtener este documento de forma gratuita 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 es un licenciataria independiente de la Blue Shield Association.