



cares

CHARLA SOBRE LA SALUD

Verano 2019



Herramientas para una mejor salud

Hágase cargo de su salud en nuestro **Portal de salud y bienestar** (página web). Este portal tiene muchas herramientas que pueden ayudarle a comer alimentos más saludables y a estar más activo. Encontrará:

- ♦ Folletos de salud.
- ♦ Acceso por correo electrónico a un dietista y a un entrenador físico.

Para comenzar, cree una cuenta en blueshieldpromise.cernerwellness.com. Luego complete la evaluación de salud personal (PHA, por sus siglas en inglés). La PHA es un cuestionario de salud que le ayuda a conocer sus riesgos de salud. Según sus respuestas, recibirá un informe con sus riesgos de salud. Recibirá consejos para reducir esos riesgos. También tendrá acceso a las herramientas mencionadas anteriormente.

Como parte de nuestro **Programa Healthy Rewards**, ganará puntos cuando realice determinadas actividades en el portal. Estos puntos le ayudarán a ganar una tarjeta de regalo de \$10 de CVS.

¡Inicie sesión para obtener más información y empiece a ganar puntos!

Amamantar a su bebé

Una elección saludable

¿Sabía que la cantidad de madres que eligen amamantar a sus bebés ha crecido de forma constante en los últimos 10 años? La leche materna se está convirtiendo en la opción preferida de nutrición para recién nacidos y bebés en todo el mundo. ¿Por qué? La leche materna es el primer alimento. Tiene muchos beneficios para la buena salud tanto de la madre como del bebé. Estos son solo algunos de ellos:

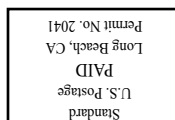
- ♦ **La leche materna es buena para su bebé**

1. Es fácil de digerir.
2. Tiene todos los nutrientes que necesita su bebé.

3. Ayuda a proteger al bebé de muchas enfermedades.

- ♦ **Amamantar es bueno para usted**
 1. Le ayuda a recuperarse del parto.
 2. Le permite ahorrar tiempo y dinero.
 3. Le da tiempo para disfrutar de su bebé.

Si necesita ayuda para comenzar a amamantar, hable con su médico. También puede llamar al Programa de nutrición suplementaria especial para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés) al **888-942-2229**. La llamada es gratuita.



Hablamos su idioma

Queremos asegurarnos de que pueda hablar con su médico y con el personal médico en su idioma, incluido el lenguaje de señas estadounidense.

Si su médico no habla su idioma, usted tiene derecho a:

- ◆ Pedirnos a nosotros o a su médico un intérprete **sin costo para usted**.
- ◆ Recibir servicios de interpretación, incluido el lenguaje de señas estadounidense, las 24 horas, los 7 días de la semana. Esto significa que los servicios de interpretación también están a su disposición después de las horas de trabajo habituales. Después de las horas de trabajo, llame a Atención al cliente.

Por ley, su médico no puede:

- ◆ Pedirle que lleve su propio intérprete o que pague un intérprete.
- ◆ Usar a su hijo como intérprete.
- ◆ Negarse a brindar los servicios de atención médica o demorarlos porque usted no habla inglés o no lo habla bien.

Como miembro del Plan de Salud Promise de Blue Shield of California, usted también tiene derecho a lo siguiente, sin costo:

- ◆ Recibir notificaciones sobre sus beneficios en su idioma y en formatos alternativos, como Braille, letra de imprenta grande o audio.
- ◆ Recibir folletos de salud en su idioma y en formatos alternativos.
- ◆ Ser referido a agencias de la comunidad que ofrecen servicios que tienen en cuenta su contexto cultural.
- ◆ Presentar una queja si no satisfacemos sus necesidades de idioma.
- ◆ Obtener ayuda y servicios auxiliares. Puede acceder a estos servicios llamando a Atención al cliente.

Si necesita un intérprete gratuito para su próxima visita al médico, llame a

Atención al cliente al menos 7 días antes de su cita. Desalentamos firmemente el uso de amigos o familiares como intérpretes, en especial si se trata de menores de edad.

Visite nuestra página web o llame a Atención al cliente si desea recibir folletos para miembros, obtener información sobre los beneficios para miembros o aprender a presentar una queja. La información está disponible en muchos idiomas en nuestra página web. Si tiene problemas visuales, puede utilizar la herramienta de lupa de la página web para facilitar la visualización del texto. Si necesita un documento en formatos alternativos,

como Braille, letra de imprenta grande o audio, llame a Atención al cliente.

Nosotros podemos ayudarle

Ofrecemos a nuestros miembros una lista de recursos y agencias de la comunidad. Esta lista contiene información sobre agencias cercanas que pueden ayudarle con problemas como violencia doméstica y atención para personas de edad avanzada. La lista también incluye agencias que ofrecen servicios de consejería, servicios sociales y servicios de intérpretes. Si desea una copia de la lista, llame a Atención al cliente.



Prueba de detección y consejería para abuso de alcohol

Beber demasiado alcohol pone en riesgo su salud y su seguridad. Usted tiene derecho a una prueba de detección y consejería para abuso de alcohol (AMSC, por sus siglas en inglés). Es un servicio gratuito. Su médico le hará preguntas para saber si bebe demasiado o de una forma poco segura. Si parece que usted está bebiendo demasiado alcohol, su médico puede ofrecerle servicios gratuitos, como consejería o manejo del estrés. Su médico también puede referirlo a recursos especializados para el tratamiento del abuso de alcohol. Pida a su médico más información sobre AMSC en su próxima visita.

Hágase cargo de su salud

Su médico es su socio para ayudarle a mantenerse saludable. Puede darle folletos gratuitos sobre muchos temas de salud.

Si desea obtener algún folleto, pídaselo a su médico o llámenos. También puede ver folletos y videos en nuestra página web.

Línea de Información para Vivir Bien

Podemos responder sus preguntas sobre colesterol, control del peso,

ejercicio, nutrición y diabetes. Llame a Atención al cliente y pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.

Clases de educación de la salud

Si desea asistir a una clase de salud y bienestar, hable con su médico. Él o ella pueden referirlo a clases locales. También puede llamar a Atención al cliente y preguntar por el Departamento de Educación de la Salud.



Información importante

Atención al cliente: **800-605-2556** (condado de LA)/**855-699-5557** (condado de SD) (TTY: **711**), 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

Línea de ayuda de enfermeras: **800-609-4166**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana

Página web principal: **blueshieldca.com/promise**

Página web de bienestar: **blueshieldpromise.cernerwellness.com**

Línea telefónica de ayuda para fumadores de California (línea directa para dejar de fumar): **800-45-NO-FUME (800-456-6386)**



Linda Fleischman
Directora, Medicina de
estilo de vida

Paulina Montalvo
Educatora de la Salud

Blue Shield of California Promise Health Plan cumple con las leyes estatales y federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad ni discapacidad.

Puede obtener esta información de manera gratuita en otros formatos, como letra grande, Braille o audio. Llame al **1-800-605-2556** (condado de LA)/**1-855-699-5557** (condado de SD) (TTY: **711**), de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., de lunes a viernes. La llamada es gratis.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-605-2556** (condado de LA)/**1-855-699-5557** (condado de SD) (TTY: **711**).

NOTA IMPORTANTE: para ver información sobre las exigencias de no discriminación, puede visitar nuestra página web en **https://www.blueshieldca.com/promise/affordable-care-act.asp**.

Blue Shield of California Promise Health Plan CARES es publicado para los miembros del Blue Shield of California Promise Health Plan, 601 Potrero Grande Drive, Monterey Park, CA 91755, **blueshieldca.com/promise**. Número de teléfono de Atención al Cliente: **1-800-605-2556** (condado de LA)/**1-855-699-5557** (condado de SD) (TTY: **711**), de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., de lunes a viernes.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association. En el condado de Los Angeles, Blue Shield of California Promise Health Plan se contrae con L.A. Care Health Plan para proporcionar servicios médicos administrados de Medi-Cal.

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

Medi_19_915_HE_SP_LA

Medi_19_915_HE_SP_SD

La aplicación móvil gratuita ofrece apoyo durante el embarazo

¿Va a tener un bebé? Le ofrecemos una aplicación móvil gratuita que puede ayudarle durante su embarazo. Esta aplicación, **DueDatePlusby BSCPromise**, está disponible en inglés y en español para los miembros de San Diego. Los miembros de Los Ángeles también podrán acceder a la aplicación muy pronto.

Cómo se utiliza

Use **DueDatePlusby BSCPromise** para buscar los síntomas y problemas que pueda experimentar durante el embarazo, ver videos de ultrasonidos, configurar recordatorios y encontrar recursos locales. La aplicación también envía afirmaciones y consejos diarios para ayudarle a mantenerse positiva. Puede agregar a su pareja y familiares para que sigan los temas desde sus propios dispositivos móviles.

¿Preguntas?

Encuentre **DueDatePlusby BSCPromise** buscando "Blue Shield Promise" en App Store. Si tiene preguntas sobre la aplicación o sobre cómo descargarla, llame a Atención al cliente y pregunte por el Departamento de Educación de la Salud.

Lo que debe saber si toma un opioide para el dolor

Los opioides son una forma eficaz de aliviar el dolor en situaciones como después de una cirugía o una lesión. Pero también presentan riesgos graves de adicción. Esto es especialmente cierto si los toma durante mucho tiempo.

Antes de tomar un opioide, pregúntele a su médico si hay formas más seguras de ayudarle a aliviar el dolor. Y sea honesto si alguna vez ha abusado de drogas o alcohol. Si es así, tratar el dolor con un opioide puede ser demasiado arriesgado.

Pero, ¿qué sucede si un opioide es la opción correcta? Pídale a su médico que le recete la dosis más baja y la menor cantidad posible. Y averigüe cuándo y cómo dejar de usarlo.

Tome estas precauciones:

- ♦ Use el opioide exactamente según las indicaciones. Nunca tome una dosis extra.
- ♦ Esté alerta a los efectos secundarios graves, como somnolencia excesiva o deseo de tomar más medicina. Llame a su médico o vaya al hospital para obtener ayuda.
- ♦ Evite el alcohol si toma opioides. Y, a menos que su médico le indique lo contrario, no utilice pastillas para dormir, relajantes musculares ni medicinas para tratar la ansiedad.
- ♦ No comparta sus opioides. Su medicina es solo para usted.
- ♦ Guarde los opioides en un lugar seguro. Mantenga esta medicina fuera del alcance de los niños, las visitas y familiares y amigos.
- ♦ Deshágase de ella de forma segura. Deseche la medicina por el inodoro o busque un programa local de devolución de medicinas. También puede buscar un programa de devolución a la farmacia por correo.

Fuentes: *Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration*

