

salud es riqueza, infórmate



Otoño/Invierno 2016

Las vacunas contra la gripe salvan vidas

La vacuna contra la gripe es la mejor protección para usted y las personas que le rodean. ¿Por qué es tan importante que se vacune contra la gripe?

Podrá pasar menos tiempo enfermo.

La vacuna no es 100% eficaz. Podría contraer la gripe de todas maneras. Pero lo más probable es que se enferme menos, o por menos tiempo, que si no se vacuna.

Le ayuda a evitar que la enfermedad se agrave. La vacuna le puede ayudar a prevenir enfermedades que a menudo se presentan después de contraer la gripe. Una de ellas es la neumonía. Puede ser mortal.

Es segura. Algunas personas creen que la vacuna causa la gripe. Pero esto no es así.

Ayudará a otros a mantenerse sanos.

Algunas personas dicen que nunca tienen gripe. De hecho, pueden estar agripadas pero no lo suficiente enfermas como para darse cuenta de que tienen gripe. Y pueden contagiar la enfermedad. Esta es una de las mejores razones para vacunarse. Mientras más gente se vacune, menos gente se enfermará.

Puede salvar vidas. Cada año, mueren miles de personas a causa de la gripe y las enfermedades que esta puede causar. Así que vacunarse le da la oportunidad de salvar vidas.

¿Quiénes la necesitan? Todas las personas mayores de 6 meses deben ponerse la vacuna tan pronto como

¡Llegó la temporada de gripe!

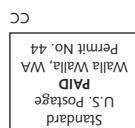
Vacúnese contra la gripe en una de nuestras clínicas ambulatorias

Antioch Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 4 y 6 de octubre ■ 18 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8:30 p.m. ■ 6 a 8:30 p.m.
Brentwood Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 10 y 12 de octubre ■ 24 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8:30 p.m. ■ 6 a 8:30 p.m.
Concord Health Center, Edificio 1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 18, 20 y 26 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 6 a 8 p.m.
Martinez Health Center, Edificio 1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 11 de octubre ■ 12 de octubre ■ 13 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1:30 a 4:30 p.m. ■ 4:30 a 8:30 p.m. ■ 8:30 a 11:30 a.m. ■ 4:30 a 8:30 p.m.
Miller Wellness Center Martinez	<ul style="list-style-type: none"> ■ 21 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 a 4 p.m.
Pittsburg Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 25 y 27 de octubre ■ 29 de octubre ■ 5 de noviembre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 5:30 a 8:30 p.m. ■ 9 a.m. a 4 p.m. ■ 9 a.m. a 4 p.m.
West County Health Center	<ul style="list-style-type: none"> ■ 12 y 13 de octubre ■ 15 de octubre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 5:30 a 8:30 p.m. ■ 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

llegue a su área. Eso comúnmente sucede en el otoño, pero la temporada de la gripe dura varios meses. También está bien vacunarse en el invierno.

¿Cómo me vacuno? Vea a su doctor o llame para pedir una cita

con un enfermero de tratamiento al **800-495-8885**. O visite una clínica de vacunación contra la gripe (vea el horario de arriba). Los miembros de 10 años o más también pueden vacunarse en las farmacias Walgreens y Rite Aid, desde octubre hasta abril.



Haga un regalo especial

SEA DONANTE DE ÓRGANOS

Si pudiera salvar vidas, ¿lo haría? Usted puede hacerlo. Simplemente inscribese para convertirse en donante de órganos.

Podría salvar hasta 8 vidas. También podría ayudar a personas que necesitan tejido para recuperarse de quemaduras y otras lesiones. O a recuperar la visión o la audición.

Una necesidad generalizada.

Su regalo es extremadamente necesario. Cada día, en este país, unas 79 personas reciben un trasplante de

órganos. Pero 18 personas mueren esperando un trasplante.

En este momento, existen más de 100,000 personas en listas de espera para recibir un riñón, un corazón, un hígado, un pulmón o algún otro órgano. Otras necesitan tejidos, como piel, venas, válvulas del corazón, córneas y el oído medio.

No piense que no será elegible.

Existen muy pocos límites para quienes pueden ser donantes de órganos. La edad no tiene importancia,

pero los donantes menores de 18 años necesitan el consentimiento de sus padres. Los recién nacidos y personas de la tercera edad han salvado y mejorado vidas.

Existen algunos problemas médicos que podrían excluirlo como donante. Entre ellos el tener VIH o un cáncer cerebral con metástasis. Sin embargo, la mayoría de las personas pueden ser donantes.

Inscribese.

Puede inscribirse para convertirse en donante de órganos en línea en www.organdonor.gov. Haga clic en "Becoming a Donor" (Convertirse en Donante). Pero para cubrir todas las posibilidades, le recomendamos que:

- Muestre su decisión en su licencia de conducir.
- Informe a su médico, familiares y amigos.
- Incluya la donación de órganos en su testamento y sus directivas avanzadas.



ENFERMERA CONSEJERA DE CCHP

Consejos de salud las 24 horas, los 7 días de la semana

La Unidad de Enfermera Consejera está aquí para ayudar a los miembros de Contra Costa Health Plan (CCHP). Trabajamos las 24 horas, los 7 días de la semana, incluidos los días feriados. Llame al **877-661-6230, opción 1**, para hablar con una Enfermera Consejera.

Cuando llame para hablar de su hijo, asegúrese de que esté con usted en el momento de la llamada. Para brindar la mejor atención posible, la

Enfermera Consejera necesita información actualizada al minuto. Tal vez usted tenga que hacerle preguntas a su hijo. Si su hijo no está con usted cuando llama, pueda que la Enfermera Consejera no podrá brindarle ayuda. Eso puede demorar que su hijo reciba atención.

Podemos ayudarle con lo siguiente:

- Emergencias.
 - Problemas médicos graves.
 - Consejos cuando su doctor no está disponible.
- Según sus síntomas, usted tal vez sea elegible para:
- Una cita de atención urgente.
 - Una cita telefónica con un proveedor de atención primaria de CCHP.

■ Indicaciones de medicamentos para muchos síntomas.

Además, las Enfermeras Consejeras responden a preguntas sobre:

- Cuidado de la salud y medicamentos.
- Exposición a enfermedades infecciosas.
- Cómo cuidarse usted o cuidar a un miembro de su familia.
- Si necesita que lo vea un doctor y cuándo.
- Si se requiere una visita a la sala de emergencias.
- Información actualizada sobre vacunas para usted o su hijo.
- Recursos relacionados con la salud en su comunidad.
- Cómo contactarse con su doctor.



Hacemos que las citas sean más fáciles y más rápidas

Ahora es más fácil y más rápido pedir una cita para ver a su doctor. Los cambios están basados en la opinión de nuestros miembros. Después de hacerse un control, posiblemente necesite que lo vea un doctor otra vez. Así es cómo puede funcionar:

¿Cuándo lo tiene que ver un doctor?

Cuándo pedir la cita

Dentro de 4 semanas o menos.	Antes de irse de la clínica.
Dentro de 4 semanas o más.	2 semanas antes de que lo necesite.
Con frecuencia, si está embarazada o acaba de dar a luz.	Con hasta 8 semanas de anticipación.
Con frecuencia, si su hijo tiene 18 meses o menos.	Con hasta 3 meses de anticipación.
Pronto, necesita un control antes de una cirugía u otro procedimiento.	Con hasta 3 meses de anticipación.

También hemos realizado cambios en nuestra Unidad de Citas. Significa que puede hablar más rápido con un empleado. Llame al **800-495-8885** los días de semana de 7 a.m. a 6 p.m.

Programe en línea: ¡es fácil!

¿Está dentro de la red del Contra Costa Regional Medical Center? Ahora puede hacer visitas al consultorio de su doctor de atención primaria en línea.

Solo inscribese en myccLink. Es un servicio gratuito del condado. Llame al **844-622-5465** o envíe un correo electrónico a mycclink.support@hds.cccounty.us.

Recibirá un código para activar su cuenta. Luego podrá hacer citas en línea con hasta 28 días de anticipación.



PROGRAMA DE MANEJO DE CALIDAD

Cómo mejoramos su cuidado

El Programa de Manejo de Calidad (QM) de Contra Costa Health Plan siempre trabaja para mejorar la atención que reciben nuestros miembros. Una forma de hacerlo es ver si nuestros miembros reciben los controles médicos adecuados en el momento adecuado.

Armamos equipos para realizar Proyectos de Mejora del Rendimiento. Su objetivo es mejorar la atención. En este momento estamos trabajando para mejorar la atención relacionada con el embarazo y el asma. El programa también apoya a adultos con diabetes y familias con niños obesos. También evaluamos los problemas con la atención clínica. Nos aseguramos de que los miembros puedan recibir educación de salud, traducciones e intérpretes según sea necesario.

Para más información sobre el programa, visite www.cchealth.org/healthplan/quality.php. O llámenos al **925-313-6917**, y le enviaremos una copia de la descripción del Programa.



Cómo se compara CCHP con otros planes de salud similares

Cuidado para miembros con dolor de espalda	Mejor
Visitas de niño sano para niños de 3 a 6 años	Mejor
El cuidado de mujeres embarazadas	Igual de bien
Vacunas para niños y adolescentes	Igual de bien
Acceso al cuidado	Mejorando



Programas de Manejo de Enfermedades

AYUDA PARA NIÑOS OBESOS Y PERSONAS CON DIABETES

Contra Costa Health Plan tiene programas para ayudar a adultos con diabetes y familias con niños obesos.

Las personas con diabetes reciben información gratuita por correo. También pueden hablar con un enfermero experto en diabetes. El enfermero puede:

- Enseñarle sobre la diabetes y cómo controlarla.
- Enviarle recursos.
- Responder a cualquier pregunta.
- Ayudarle a establecer metas.

El programa para familias con niños obesos se llama Go! Club. Este programa información por correo sobre:

- Cómo ayudar a los niños a estar activos.
- Dónde buscar ayuda e información en lugares cercanos.
- Consejos sobre comidas y bebidas.
- Recetas saludables.
- Ideas divertidas para hacer ejercicio.

También puede hablar con un enfermero. Esta persona puede ayudar a toda su familia a hacer cambios saludables.

Puede remitirse usted o remitir a familiares a uno de estos programas. Llame al **925-313-6968** o envíe un correo electrónico a disease.management@hsd.cccounty.us.



Normas de acceso

El Departamento de Atención Médica Administrada de California ha establecido tiempos de espera objetivos para Contra Costa Health Plan y otros planes de California para el acceso a la atención. A continuación se muestran esos estándares.

Tipo de servicio	Tiempo de espera para la cita
Rutinario/seguimiento	10 días
Servicios auxiliares, como radiografías, análisis de laboratorio y fisioterapia	15 días
Salud mental	10 días
Especialista	15 días
Atención de urgencia para servicios que no requieren autorización previa	48 horas
Atención de urgencia para servicios que requieren autorización previa	96 horas
Primera visita prenatal	10 días
Emergencias	De inmediato

Tiempos de espera telefónica. Tiene acceso a los Servicios de Enfermera Consejera las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame en cualquier momento que esté preocupado por su salud y no sepa qué hacer. Su llamada por lo general será atendida en menos de 30 segundos, que es nuestro objetivo. Llame al **877-661-6230 (oprime 1)**. También estamos trabajando para lograr que el tiempo de espera para hablar con Servicios para Miembros sea de menos de 30 segundos. En este momento, el tiempo de espera promedio es de 2 a 3 minutos. El horario de atención es de 8 a.m. a 5 p.m., y el número es el **877-661-6230 (oprime 2)**.

Exámenes de salud para niños

Queremos que nuestros miembros reciban la atención que necesitan. Y nos aseguramos de que los doctores sepan qué exámenes se deben hacer y cuándo. Esto se basa en la información del U.S. Preventive Services Task Force y de la American Academy of Pediatrics. Puede encontrar nuestras guías en www.cchealth.org/healthplan/clinical-guidelines.php.

Los cambios recientes incluyen:

- Más exámenes de desarrollo y autismo para niños.
- Barniz anticaries tan pronto salgan los dientes de los niños.
- Pruebas de la visión anuales a partir de los 3 años.
- Pruebas de depresión, alcohol y drogas anuales para adolescentes.

La meta es detectar los problemas a tiempo. De esa forma los niños se mantienen más saludables. Si tiene preguntas, hable con su doctor.





Cómo elegir las lechugas para ensaladas más saludables

¿Es la barra de ensaladas su destino a la hora del almuerzo? Es posible que haya muchas lechugas para elegir. ¿Pero cómo sabe qué tipos son los más nutritivos?

Vea en verde. No todas las lechugas son iguales. De hecho, la preferida en los Estados Unidos, la lechuga iceberg, es la menos nutritiva de todas. (Después de todo, es principalmente agua).

Por otro lado, la espinaca tiene:

- Aproximadamente el doble del valor recomendado de vitamina K.
 - La mitad del valor recomendado de vitamina A.
 - Grandes cantidades de calcio y hierro.
- Está claro que Popeye sabía lo que hacía.
- ¿Prefiere algo más crocante? Pruebe una taza de lechuga romana. Tiene una enorme dosis de vitamina A y una variedad de otros nutrientes. Y la lechuga de hoja roja contiene 4 calorías por taza. Tiene aproximadamente la mitad de la dosis diaria de vitaminas A

y K. La rúcula también tiene una dosis saludable de nutrientes. Y si no se puede decidir, pruebe lechugas mixtas.

Cuanto más color se ve, mejor.

Las lechugas más oscuras contienen más nutrientes. Incluyen:

- Romana.
- De hoja roja.

¿Cuál es la razón? Las hojas más oscuras pueden absorber más luz. Esto les permite hacer más vitaminas. No puede elegir hoja por hoja las ensaladas compradas en la tienda. Pero en el hogar, elija las hojas superiores y exteriores. Así tendrá una base más nutritiva.

¿Está listo para comer comidas más oscuras e incluso más saludables? Como en la mayoría de las barras las ensaladas no están envasadas, busque en el pasillo de productos fibra alimentaria más fuerte como acelga suiza y col rizada. Superan incluso a la espinaca en cuanto a antioxidantes.

Primero asegúrese de enjuagarlas bien con agua fría. Los pliegues de estas verduras tienden a acumular tierra con más facilidad que otras verduras. Luego sírvalas crudas, cocidas o al vapor.

Pero recuerde que el calor excesivo puede quitarles el contenido vitamínico natural a las verduras.

Elija proteínas magras.

Por último, intente abstenerse de los aderezos para ensalada menos saludables. Estos incluyen:

- Aderezos cremosos.
- Crutones.
- Trozos de tocino.
- Capas de queso.

En cambio, elija un aderezo más liviano como la vinagreta. Y para comer crocante y con proteínas, pruebe nueces picadas o semillas de girasol.

Fuente: www.greatist.com



Ensalada de pollo y pera con aderezo de menta

Rinde 4 porciones.

INGREDIENTES

Ensalada

- 3 peras firmes y maduras, cortadas en cubos de aproximadamente 1 pulgada
- Jugo de ½ limón
- 2 tazas de pechuga de pollo cocido, cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 pepino pelado, cortado en rebanadas finas y picado en trozos grandes
- 4 cucharadas de cebolla roja, finamente picada

Aderezo

- ¼ de taza de vinagre blanco
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 a 2 cucharadas de miel
- ⅓ de taza de menta fresca picada
- ⅛ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de canela
- 4 hojas grandes de lechuga

PREPARACIÓN

- Rocíe las peras recién cortadas en cubos con jugo de limón.
- En un tazón grande, mezcle las peras, el pollo y la cebolla. Reserve.
- Mezcle el vinagre, el jugo de limón, la miel, la menta y la sal y la pimienta en una procesadora

o licuadora hasta lograr una preparación suave.

- Rocíe la mezcla de fruta y pollo con el aderezo y revuelva suavemente para cubrir.
- Si no se sirve de inmediato, cubra y refrigere.
- Para servir, vuelva a revolver suavemente, espolvoree con canela y sirva en platos cubiertos con lechuga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: 231 calorías, 3 g de grasa total (menos de 1 g de grasa saturada), 31 g de carbohidratos, 23 g de proteína, 5 g de fibra dietética, 131 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research

Pruebas de detección de cáncer de mama ahora en el Antioch Health Center

Sabía que...? Las mujeres de la zona este del Condado Contra Costa ahora tienen un mejor acceso a las pruebas de detección de cáncer de mama (mamografías). Se ofrecen en el nuevo Antioch Health Center, en 2335 Country Hills Drive, Antioch. El centro abrió en febrero de 2016.

El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres. Aproximadamente el 12.3% de las mujeres recibirán un diagnóstico de este tipo de cáncer. Una mamografía es una radiografía de la mama. Los doctores la utilizan para buscar señales tempranas de cáncer de mama. Detectar el cáncer temprano significa que el tratamiento puede funcionar mejor.

Las mujeres de 50 a 74 años de edad deben realizarse la prueba de detección cada 2 años. Si hay antecedentes de cáncer de mama en su familia, tal vez tenga que comenzar antes. Y tal vez necesite hacerse pruebas con más frecuencia. Hable con su doctor sobre sus riesgos.



PARA PEDIR UNA CITA, LLAME A:

Antioch Health Center, 925-431-2370

Contra Costa Regional Medical Center, 925-370-5320

Pittsburg Health Center, 925-431-2370

West County Health Center, 510-231-9494

salud es riqueza,
infórmate

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE se publica para los miembros de CONTRA COSTA HEALTH PLAN, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, teléfono 925-313-6000, sitio web www.contracostahealthplan.org.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE contiene información educativa sobre la salud, de interés general. No pretende servir de consejo médico y no puede considerarse como tal.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE puede contener también información general sobre beneficios del plan. Los beneficios

Editora en Jefe

Elisa L. Hernandez, MPH

Director Médico

Jim Tysell, MD

Director Ejecutivo

Kevin Drury, MBA, CPHQ

del plan varían, y para información sobre su plan en particular, sírvase consultar su folleto de Evidencia de Cobertura o llamar a Servicios para Miembros al 1-877-661-6230.

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

For a copy in English, call 877-661-6230 (press 1).