

Manténgase sano esta temporada de gripe

No se demore en recibir la vacuna contra la gripe

La temporada de gripe de los últimos años fue muy severa. Y no sabemos lo severa que será este año. La mejor defensa contra la gripe es vacunarse.

¿Quién la necesita?

Todos desde los 6 meses en adelante deben vacunarse contra la gripe. La vacuna es especialmente importante para las personas que tienen un alto riesgo de complicaciones a causa de la gripe. Este grupo incluye:

- Niños menores de 5 años.
- Adultos de 65 años o más.
- Mujeres embarazadas.
- Personas con problemas crónicos de salud, como asma o enfermedad del corazón.

¿Conoce a alguien de esa lista? No espere, vacúnese lo mas pronto posible. La vacuna contra la gripe tarda varias semanas en hacer efecto. Así que cuanto antes, mejor.

¿Qué más puede hacer?

También debe adoptar estas medidas para evitar el virus:

- Lávese las manos regularmente con agua y jabón.
- Use un producto para lavarse las manos a base de alcohol cuando no disponga de agua y jabón.
- Procure no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Manténgase alejado de las personas enfermas.

También es importante minimizar la propagación de gérmenes a otras personas. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude, y

Calendario de la Clínica de Vacunación contra la Gripe de Contra Costa Health Plan: octubre y noviembre de 2018

Lugar	Fecha	Hora
Antioch Health Center	● 4, 11 y 25 de octubre ● 1 de noviembre	● 5:30 a 8:30 p.m. ● 5:30 a 8:30 p.m.
Brentwood Health Center	● 2, 9, 23 y 30 de octubre	● 5:30 a 8:30 p.m.
Concord Health Center Edificio 1	● 16, 23 y 24 de octubre	● 6 a 8 p.m.
Martinez Health Center	● 15, 16 y 17 de octubre ● 18 de octubre ● 19 de octubre	● 8:30 a.m. a 4:30 p.m. ● 1:30 a 8 p.m. ● 8:30 a 11:30 a.m.
Miller Wellness Center Martinez	● 16, 19, 23 y 26 de octubre	● 1 a 4 p.m.
Pittsburg Health Center	● 10 y 24 de octubre ● 13 y 27 de octubre	● 6 a 8 p.m. ● 9 a 11 a.m.
West County Health Center	● 17 y 18 de octubre ● 19 de octubre ● 20 de octubre	● 5:30 a 8:30 p.m. ● 1 a 4:30 p.m. ● 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

deseche el pañuelo. Si se enferma, quédese en su casa hasta que hayan pasado 24 horas sin que tenga fiebre sin haber tomado un medicamento para bajarla.

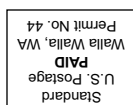
¿Cómo me vacuno?

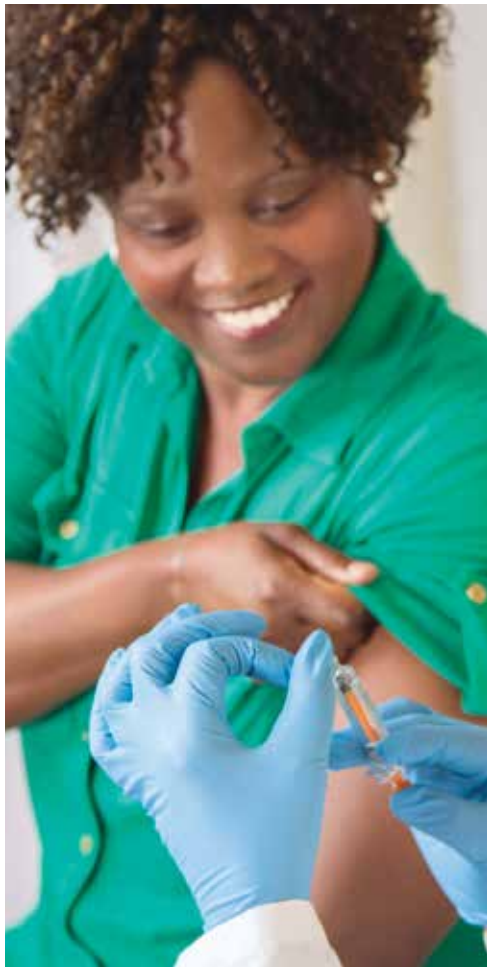
Vea a su médico o llame al **800-495-8885** para pedir una cita con un

Enfermero de Tratamiento. O visite una Clínica de Vacunación contra la Gripe (consulte el calendario). Los miembros de 10 años o más también pueden vacunarse en las farmacias Walgreens y Rite Aid, desde el 1 de septiembre hasta el 30 de abril.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

CC





Una nueva vacuna contra el herpes zóster

Casi todos los adultos mayores de 40 años portan el virus de la varicela. En la mayoría de las personas, el virus está latente y no causa problemas. Pero puede volver a despertarse y causar herpes zóster.

El herpes zóster (o culebrilla) es doloroso. Causa una erupción roja con ampollas. La erupción desaparece en unas 4 semanas. Pero puede durar más tiempo. De hecho, alrededor de 1 de cada 5 personas con herpes zóster tiene dolor de nervios que puede durar meses o años.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), en los Estados Unidos el herpes zóster afecta a aproximadamente 1 millón de personas por año. Incluso, 1 de cada 3 adultos tendrá herpes zóster en algún momento de su vida.

En el 2006 se aprobó una vacuna contra el herpes zóster, Zostavax. Es una inyección para personas de 60 años o más que se aplica una sola vez. Esta tiene una eficacia

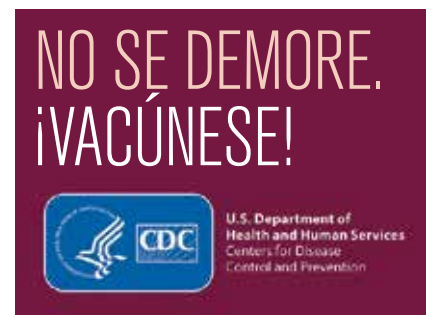
aproximadamente de 50%.

Pero ha una nueva vacuna llamada Shingrix y ha demostrado tener una eficacia superior de 90%. Esta vacuna se puede aplicar a partir de los 50 años de edad. Se administra en dosis separadas entre 2 a 6 meses.

El CDC recomiendan que todos los adultos sanos de 50 o más años reciban la nueva vacuna. Esto es aunque usted:

- Haya tenido herpes zóster en el pasado.
- Se haya aplicado Zostavax en el pasado.
- No esté seguro de si ha tenido varicela.

CCHP ha añadido Shingrix al formulario para todos nuestros miembros. Hable con su médico para ver si debería recibir la vacuna.

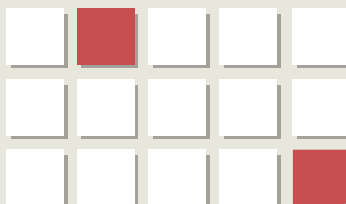


ALERTA POR TEMPORADA DE GRIPE

La gripe puede ser **ESPANTOSA y MORTAL**. Casi **TODAS** las personas de 6 meses de edad en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.

- ✓ ¡Vacúnese!
- ✓ No espere.
- ✓ No lo dude.

La vacuna de la gripe tarda **2 SEMANAS** en ser totalmente eficaz.



Vacúnese **AHORA** para estar protegido cuando lo necesite.

Los virus de gripe **CAMBIAN** de un año a otro. Para mantenerse protegido necesita vacunarse contra la gripe **CADA AÑO**.



SHINGRIX

HERPES ZOSTER VACCINE (NON-LIVE RECOMBINANT, AS01_B ADJUVANTED)



¡OLVÍDESE DE ESE MITO!

La vacuna contra la gripe no puede hacer que uno tenga gripe. No tiene gérmenes infecciosos.*

*La vacuna puede causar efectos secundarios leves, pero las reacciones graves son muy poco comunes.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



La vacunación contra el VPH previene el cáncer.

30,000

casos de cáncer podrían prevenirse con la vacunación contra el VPH cada año.



Eso equivale al público promedio en un partido de béisbol.



HPV VACCINE
IS CANCER PREVENTION

¿Una vacuna que previene el cáncer?

Aproximadamente 14 millones de estadounidenses contraen el virus del papiloma humano (VPH) cada año. Y alrededor de 8 de cada 10 personas en los Estados Unidos lo contraerán en algún momento.

El VPH puede causar verrugas genitales. También causa muchos tipos de cáncer, como cáncer de cuello uterino, pene, vagina y ano. Pero hay más:

- Más del 70% de los cánceres de **boca y garganta** están causados por el VPH.
- Los cánceres bucales se han **multiplicado más de tres veces** en los últimos 20 años. Ahora son más frecuentes que el cáncer de cuello uterino.

Hay muchas cepas del VPH. Son unas pocas las que tienen más probabilidades de causar cáncer. Y hay una vacuna para esas cepas. Es segura y eficaz.

Todos los niños y niñas de 11 a 12 años deben ponerse la vacuna. Y puede administrarse a adolescentes y adultos hasta los 26 años.

Pregúntele a su médico hoy sobre la vacuna contra el VPH. **¡Juntos podemos prevenir el cáncer!**

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

Salud mental: Importante para su bienestar

El bienestar es mucho más que no estar enfermo. Aunque la salud del cuerpo es importante. Pero también lo es la salud de la mente. La salud mental es el modo en que sus pensamientos y emociones afectan su vida. Las personas con buena salud mental tienen tendencias de tomar decisiones con las que se sienten contentas. Ellos superan los obstáculos que les presenta la vida con más facilidad.

¿Cómo está su salud mental? Algunos signos pueden indicar un problema que podría mejorar con asistencia médica, por ejemplo:

- Encontrarle poco placer a la vida o creer que no valemos nada o sentirnos culpables.
- Llorar sin saber por qué.
- Sentir preocupación o miedo extremo.
- Tener poca energía o ataques de ira.
- Sufrir cambios en el estado de ánimo: sentirnos muy animados y luego muy deprimidos.
- Ver u oír cosas que no existen.

Si tiene síntomas como estos, diga le a su doctor. Él o ella le ayudará a recibir cuidado para que pueda sentirse mejor. Eso podría incluir hablar con un experto en salud mental y tomar medicamentos.

Algunas personas creen que deberían poder lidiar con este tipo de problemas solos, y que es un signo de debilidad no poder hacerlo. Pero esa manera de pensar solo hace que sea más difícil recuperar su salud. Entre más pronto reciba ayuda, más pronto mejorará su perspectiva.

Estamos aquí para ayudarle. Los miembros de Medi-Cal de Contra Costa Health Plan deben llamar a la Línea de Acceso de Salud Mental al **888-678-7277**. Los miembros del Plan Comercial de Contra Costa Health Plan deben llamar al **877-661-6230** (escoja la opción 4).

En ocasiones las personas necesitan ayuda de emergencia. Si usted u otra persona que se encuentra con usted sienten la necesidad de hacerle daño a alguien, incluso a sí mismos, llame al 911.

Fuentes: American Psychological Association; Mental Health America



muchas opciones

CCHP tiene tres redes de doctores:

- Contra Costa Regional Medical Center Hospital, más 11 centros de salud vecinales.
- Una red de doctores comunitarios que incluye consultorios privados, especialistas y clínicas, como Lifelong y La Clínica.
- Kaiser, diseñado para exmiembros de Kaiser que ingresan a Medi-Cal.

Contra Costa Health Plan celebra 45 años

En 1973, nuestro plan de salud se llamaba Key Plan. Tenía 2,000 miembros. Este mes de julio, el plan que conoce como Contra Costa Health Plan (CCHP) cumple 45 años.

Nuestra misión en acción

Nuestro objetivo ha sido siempre el mismo: cuidado de la salud de calidad para quienes lo necesitan. Lo hacemos a través de:

- La comunidad de la red de seguridad de seguros de cuidado de la salud administrado.
- La asociación con los doctores del condado.
- La disponibilidad de precios accesibles para diversas poblaciones.

Trabajamos en pos de un modelo de hogar médico centrado en el paciente donde el paciente es la prioridad.

Pasado brillante, futuro brillante

En los últimos 45 años, nuestros miembros han llegado a casi 200,000. Nos sentimos orgullosos de haber sido parte de la Ley de Cuidado de Salud Asequible. Duplicó la cantidad de miembros de Medi-Cal en 2 años, gracias a lo cual más personas recibieron el cuidado que necesitaban.

Otras formas de ayudar:

- Nuestras Enfermeras Consejeras multilingües responden preguntas sobre salud las 24 horas del día, los 7 días de

la semana. También pueden ayudar a programar citas urgentes.

- Ofrecemos manejo de casos con trabajadores sociales y enfermeros registrados.
- ¿Necesita que lo lleven? Nuestros manejadores de casos pueden ayudar a organizarlo.

>> Primicias

CCHP fue el primero HMO en los Estados Unidos en tener:

- calificación federal.
- licencia estatal.
- patrocinio del condado.

Obtenga servicio de Internet económico

Acceda a Internet por apenas 10 dólares al mes. ¿Suena demasiado bueno para ser cierto? Lea para ver si cumple los requisitos.

Contra Costa Health Plan se ha asociado al fondo California Emerging Technology Fund (CETF). Ayudan a las personas a acceder a Internet a bajo costo.

Puede calificar los requisitos para estas tarifas bajas si usted o su familia reciben:

- Almuerzo escolar gratis o a un precio reducido.
- Cupones de comida CalFresh.
- Seguro de Ingreso Suplementario.
- Vales de vivienda del HUD.

No se requiere contrato ni depósito. La instalación es gratuita. Los servicios varían según el proveedor:



PARA MÁS INFORMACIÓN, llame al CETF al 844-841-INFO (4636).

AT&T	COMCAST	MOBILE CITIZEN
Costo <ul style="list-style-type: none"> ● \$10/mes por el servicio de mayor velocidad. ● \$5/mes por el servicio de menor velocidad. 	Costo <ul style="list-style-type: none"> ● \$9.95/mes. 	Costo <ul style="list-style-type: none"> ● \$15/mes. ● Solo un cargo de \$99.99 por el dispositivo de acceso a internet móvil.
Velocidad <ul style="list-style-type: none"> ● 3 a 10 MBps, según el lugar y la disponibilidad. 	Velocidad <ul style="list-style-type: none"> ● 15 MBps, según el lugar y la disponibilidad. 	Velocidad <ul style="list-style-type: none"> ● 8 a 18 MBps, según el lugar y la disponibilidad.
Límite de datos <ul style="list-style-type: none"> ● 250 GB o 150 GB, según el tipo/velocidad del servicio. ● \$10 por 50 GB de datos adicionales. 	Límite de datos <ul style="list-style-type: none"> ● Sin límite. 	Límite de datos <ul style="list-style-type: none"> ● Sin límite.
Información <ul style="list-style-type: none"> ● La verificación de crédito es necesaria únicamente para la identificación, no para la elegibilidad. ● Esta tarifa se termina en el 2020. 	Información <ul style="list-style-type: none"> ● Elegible si uno de los hijos cumple los requisitos del Programa Nacional de Comedores Escolares. ● El precio es válido hasta la finalización de la escuela secundaria. 	Información <ul style="list-style-type: none"> ● Elegible a través de la mayoría de los programas de asistencia del gobierno. ● La zona inalámbrica permite conectar hasta 10 dispositivos sin costo adicional. ● Cuantos más dispositivos estén conectados a la zona inalámbrica, más lenta será la velocidad de Internet. ● Diversas opciones de pago, incluido el pago automático. ● Sin facturas en papel.

¿Quiere mejorar su salud?

Aquí estamos para ayudarle a estar más saludable. Por eso, necesitamos conocerlo. Y contarnos sobre su salud es tan fácil como completar una evaluación en línea. También puede hacerlo en papel. O por teléfono.

My Health Discovery™ es nuestra herramienta de evaluación y mejoramiento para nuestros miembros adultos que están escritos en Medi-Cal. La herramienta es completamente gratis y esta personalizada para usted según la información que usted decide compartir con nosotros.

La evaluación es sencilla. Simplemente responda algunas preguntas sobre usted y su estilo de vida. Visite cchealth.org/healthplan/health-ed.php para empezar. O llame al **925-313-6019**.



Evaluación inicial de salud

¿Es un miembro nuevo? Entonces tendrá que completar una evaluación inicial de salud (IHA, por sus siglas en inglés). Tiene 120 días calendario desde su inscripción.

Su doctor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés) realizará la evaluación. Es muy parecido a una visita regular al médico. El doctor:

- Obtendrá su historia clínica.
- Lo examinará.
- Le aplicará las vacunas que necesite.
- Le hará cualquier prueba de detección preventiva que necesite.
- Hablará con usted de cualquier duda que tenga.
- Le ayudará a elaborar un plan para tratar enfermedades crónicas u otros problemas.



¿TIENE UN PCP? Si no es así, ese es su primer paso. Llame a Servicios para Miembros al **877-661-6230 (opción 2)**.

Derechos y responsabilidades de los miembros

Usted es un miembro de Contra Costa Health Plan (CCHP). Eso significa que tiene derechos y responsabilidades.

SUS DERECHOS INCLUYEN:

- Elegir un doctor de cuidado primario dentro de nuestra red.
- Tener un traductor si no habla inglés como primer idioma.
- Tomar decisiones sobre su propio cuidado de la salud. Esto incluye el derecho a negarse al tratamiento.
- Hacer quejas o reclamos: Pueden tratarse sobre el cuidado que recibe o sobre CCHP. Y pueden ser verbales o por escrito.

SUS RESPONSABILIDADES INCLUYEN:

- Proporcionar información médica completa y exacta.
- Entender sus problemas de salud.
- Participar en los objetivos del tratamiento en la medida de lo posible.
- Hacer preguntas si no entiende.
- Ir a las citas. Si esto no es posible, cancelar al menos 24 horas antes.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

Vea la lista completa de derechos y responsabilidades en nuestro sitio web: cchealth.org/healthplan/pdf/provider/Appendix-J-Member-Rights-and-Responsibilities-es.pdf.

Protéjase y cuide a su familia de los gérmenes en casa

Se aproxima la temporada de la gripe. Es posible que conozca dos formas de evitar enfermarse: recordar a su familia que se laven las manos y asegurarse de que se apliquen la vacuna contra la gripe. Pero no olvide que puede reducir los gérmenes en casa limpiando y desinfectando las superficies con regularidad. Este buen hábito no solo ayuda a proteger a su familia durante la temporada de gripe; también ayuda a prevenir las enfermedades causadas por gérmenes durante todo el año.

Guía habitación por habitación

He aquí algunos recordatorios para eliminar los gérmenes en toda la casa:

En el baño

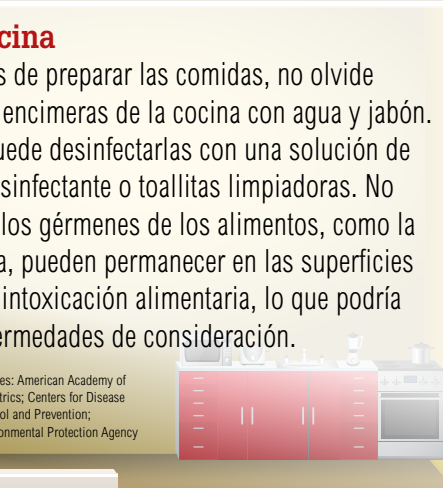
Dedique unos minutos a limpiar el inodoro, el lavabo y otras superficies con agua jabonosa caliente. Para una protección adicional, utilice una solución de lejía u otro desinfectante para desinfectar estos lugares. La desinfección mata los gérmenes; la limpieza con agua y jabón se limita a eliminarlos. Preste especial atención a la palanca del inodoro y a los mangos de los grifos.



En la sala de juegos y dormitorios

Algunas superficies que deben limpiarse sistemáticamente en estas habitaciones son:

- Picaportes: limpie los pomos de cada puerta de la casa.
- Juguetes y cajas para guardarlos.
- Mesas y otras superficies que usted o sus hijos suelen tocar.



En la cocina

Después de preparar las comidas, no olvide limpiar las encimeras de la cocina con agua y jabón. También puede desinfectarlas con una solución de lejía, un desinfectante o toallitas limpiadoras. No olvide que los gérmenes de los alimentos, como la carne cruda, pueden permanecer en las superficies y provocar intoxicación alimentaria, lo que podría causar enfermedades de consideración.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention; Environmental Protection Agency



¿Cree que el lavado de manos es algo insignificante?

Lavar las manos con frecuencia es una de las mejores formas de evitar enfermarse. Pero hay que hacerlo bien para obtener el máximo beneficio.

He aquí un repaso de la técnica correcta:

- 1 Mójese las manos con agua corriente y cierre el grifo.
- 2 Aplique jabón y frótese las manos para formar espuma.
- 3 Restriegue durante 20 segundos como mínimo. Asegúrese de lavar el dorso de las manos, entre los dedos y bajo las uñas.
- 4 Enjuáguese bien las manos.
- 5 Utilice una toalla limpia para secarse o séquelas al aire.

CONOZCA CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS

Lávese las manos con frecuencia, especialmente en momentos como estos:

- Antes de manipular alimentos o comer.
- Después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma.
- Después de tocar cualquier superficie que pueda tener gérmenes.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Pasteles de manzana al estilo americano

Ingredientes:

- 2 manzanas rojas medianas o 4 manzanas rojas muy pequeñas
- ¼ de taza de sidra de manzana
- 4 cucharadas de agua
- 1 cucharada de harina para todo uso
- 2 cucharaditas de azúcar
- ¼ de cucharadita de condimento para pastel de manzana
- 1 huevo, batido ligeramente
- ⅛ de cucharadita de azúcar gruesa (opcional)
- Aerosol de cocina antiadherente

Masa: (Vea la opción siguiente)*

- 1⅓ tazas de harina todo propósito
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de taza de aceite vegetal
- ¼ de taza de leche



Preparación:

1. Precaliente el horno a 400°. Corte 2 manzanas por la mitad a lo ancho (o saque el tercio superior de 4 manzanas muy pequeñas). Utilice una cuchara de melón o una cuchara pequeña para sacar la pulpa de cada mitad de manzana, dejando una corteza de ⅛ pulgada. Quite y deseche las semillas y el corazón. Corte la pulpa de la manzana en trozos pequeños, incluidos los pedazos de arriba si utiliza manzanas pequeñas. En una cazuela pequeña mezcle las manzanas cortadas, la sidra, 3 cucharadas de agua, 1 cucharada de harina, 2 cucharaditas de azúcar y el condimento para pastel de manzana. Cocine y revuelva a fuego medio hasta que las manzanas se ablanden y el líquido se espese y burbujee, de 3 a 5 minutos. Vuelva a llenar las cortezas de manzana.
2. Prepare la masa: En un bol mediano, mezcle la harina y la sal. Añada el aceite y la leche; revuelva ligeramente con un tenedor hasta integrar (la masa se verá gruesa). Haga un bollo con la masa, trabajándola suavemente hasta que se forme. Aplane para formar un disco y luego estírelo en un círculo grande, de unas 10 pulgadas de diámetro. Con un cortador de galletas de

- 3½ pulgadas, corte 4 círculos de la masa. (Descarte los recortes o guárdelos para otro uso). Corte los círculos de masa en tiras de ¼ pulgada de espesor.
3. Coloque las tiras de masa arriba de las manzanas formando un enrejado. (O coloque círculos enteros de la masa en la parte de arriba de las manzanas y repulgue los bordes). En un bol, bata el huevo y la cucharada restante de agua. Pinte la masa con la mezcla de huevo y, si se desea, espolvoree con azúcar gruesa.
4. Cubra una placa de horno de 15 x 10 pulgadas con papel de aluminio; rocíe el papel de aluminio con aceite en aerosol. Coloque los pasteles en la placa de horno preparada. Si utiliza manzanas muy pequeñas, coloque las tapas de manzana en el papel de aluminio al lado de los pasteles.
5. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que las manzanas estén blandas, el relleno burbujee y la costra esté dorada. Sirva de inmediato.

*Puede sustituir la masa casera por una masa de tarta refrigerada comprada (la mitad de un paquete de 15 onzas).

Fuente: www.eatingwell.com, © Meredith Corporation. Todos los derechos reservados. Utilizado con autorización. Revista EatingWell y EatingWell.com.

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 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 Jose Yosul, 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.

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

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