

MEMBER CONNECT

Primavera/verano de 2024

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

somos el

CONDADO DE ALAMEDA

Ayudando a las personas de nuestra comunidad desde 1996



PROVEEDOR DESTACADO: EMPODERAMIENTO DE LA ATENCIÓN DE SALUD MENTAL EN LAS COMUNIDADES LOCALES

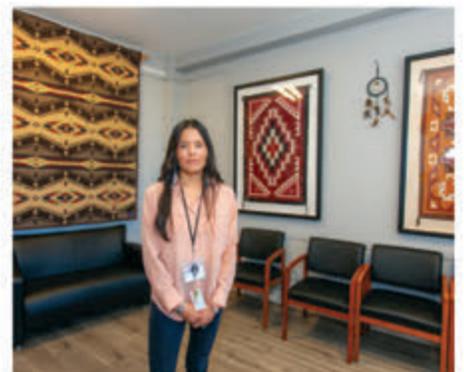
– HISTORIA DE SUNGILA BLACK CALF

Sungila Black Calf, trabajadora social clínica licenciada (Licensed Clinical Social Worker, LCSW), es una orgullosa defensora de la comunidad indígena estadounidense del Área de la Bahía. Sungila es profesional clínica de salud del comportamiento de Native American Health Center (NAHC) en Oakland. Sungila proporciona servicios de cuidado de la salud mental a personas en diferentes etapas de sus vidas.

www.alamedaalliance.org

PO Box 3789
San Leandro, California 94578

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH



(Continúa en la página 2)

PRESORTED
MARKETING
U.S. POSTAGE
PAID
OAKLAND, CA
PERMIT #494

PROVEEDOR DESTACADO: EMPODERAMIENTO DE LA ATENCIÓN HISTORIA DE SUNGILA BLACK CALF (CONTINÚA DE LA PÁGINA 1)



Nacida de madre diné y de padre sicangu lakota, Sungila nació en Pine Ridge, Dakota del Sur. Sus clanes son Honágháahnii (pasea) y Nakai dine'é (clan mexicano). Creció en Arizona y vivió en la Reserva Navajo y en las comunidades circundantes.

Los movimientos de la comunidad, la historia y la justicia social indígenas estadounidenses del Área de la Bahía atrajeron a Sungila a Oakland, California, donde asistió a Mills College y obtuvo una licenciatura en Estudios Étnicos y Sociología.

Sungila comenzó a trabajar en NAHC en 2011 después de la universidad como trabajadora de admisiones. La comunidad la abrazó y ella se sintió inspirada a continuar su formación académica. Sumó a sus logros la obtención de su maestría en Bienestar Social, con especialización en Salud Mental Comunitaria de la Facultad de Bienestar Social de la Universidad de California, Berkeley, en 2017. Después de algunos años como profesional clínica de salud, Sungila regresó felizmente a NAHC en 2022.

Para Sungila, trabajar con Alliance es una manera que tienen los pacientes de NAHC de acceder a servicios culturalmente pertinentes. Sungila está agradecida de que los miembros de la comunidad puedan recibir de NAHC la atención médica del comportamiento y de otros tipos que necesitan. Ella alienta a los pacientes a conocer los beneficios y servicios que tienen disponibles. Hablar con los miembros sobre sus necesidades médicas y ofrecer remisiones son dos (2) de las muchas formas en las que Sungila proporciona apoyo.

Es un honor para Alliance contar con Sungila como proveedora. Su pasión por la atención de salud del comportamiento y la prestación de servicios y apoyo son importantes para Alliance, nuestros miembros y socios proveedores, y la comunidad.

Esperamos continuar nuestra asociación con Sungila y NAHC.

¿Quiere saber más sobre Sungila?
Visite nuestro sitio web para ver
un video breve en
www.alamedaalliance.org.

También puede comunicarse con
nosotros en Facebook, Instagram
o X (antes conocido como Twitter)
para acceder al video.



www.facebook.com/alamedaallianceforhealth



[@alamedaalliance](https://twitter.com/alamedaalliance)



[@alamedaallianceforhealth](https://www.instagram.com/alamedaallianceforhealth)

ÍNDICE

- 1 Proveedor destacado: empoderamiento de la atención de salud mental en las comunidades locales – historia de Sungila Black Calf
- 3 Índice
- 4 Envenenamiento por plomo: un peligro oculto
- 6 Alliance es uno (1) de los planes de salud de Medi-Cal mejor calificados del estado
- 8 Pruebas de detección de cáncer para su salud
- 10 Servicios de doula
- 11 Prevenga la diabetes tipo 2
- 12 Proteja a los niños del daño de fumar
- 13 ¿Qué es la hepatitis?
- 15 Números de teléfono importantes
- 15 ¡Conéctese con nosotros!
- 16 Aviso de no discriminación
- 17 Cambios de dirección y número de teléfono
- 17 Programas y materiales sin costo
- 17 Servicios de idiomas sin costo
- 18 Programa de Mejoramiento de la Calidad
- 20 Programas y materiales de bienestar

ENVENENAMIENTO POR PLOMO: UN PELIGRO OCULTO



¿Sabe dónde acecha el veneno de plomo? Aunque no es tan común hoy en día, el plomo todavía existe. Los niños tienen el mayor riesgo de envenenamiento por plomo. Esto se debe a que los niños tocan muchos objetos y luego se llevan las manos a la boca. El plomo puede causar enfermedades, retrasos en el crecimiento e incluso la muerte.

El plomo se encontraba comúnmente en la pintura de las casas. Todavía se puede encontrar en casas construidas antes de 1978. Las virutas y el polvo de pintura pueden ser peligrosos. También se puede encontrar plomo en juguetes viejos y en algunos juguetes fabricados en otros países. Puede llegar al suelo cerca de casas y carreteras, y se encuentra en tuberías y llaves viejas. Incluso algunos materiales de arte para niños pueden contener plomo.

Los niños deben hacerse pruebas de detección de plomo al cumplir 12 y 24 meses. Es posible que el médico decida si se necesitan más o menos pruebas de detección. Si cree que su hijo podría haber estado expuesto al plomo, pídale al médico un simple análisis de sangre. El envenenamiento por plomo se puede tratar si se detecta a tiempo.

Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

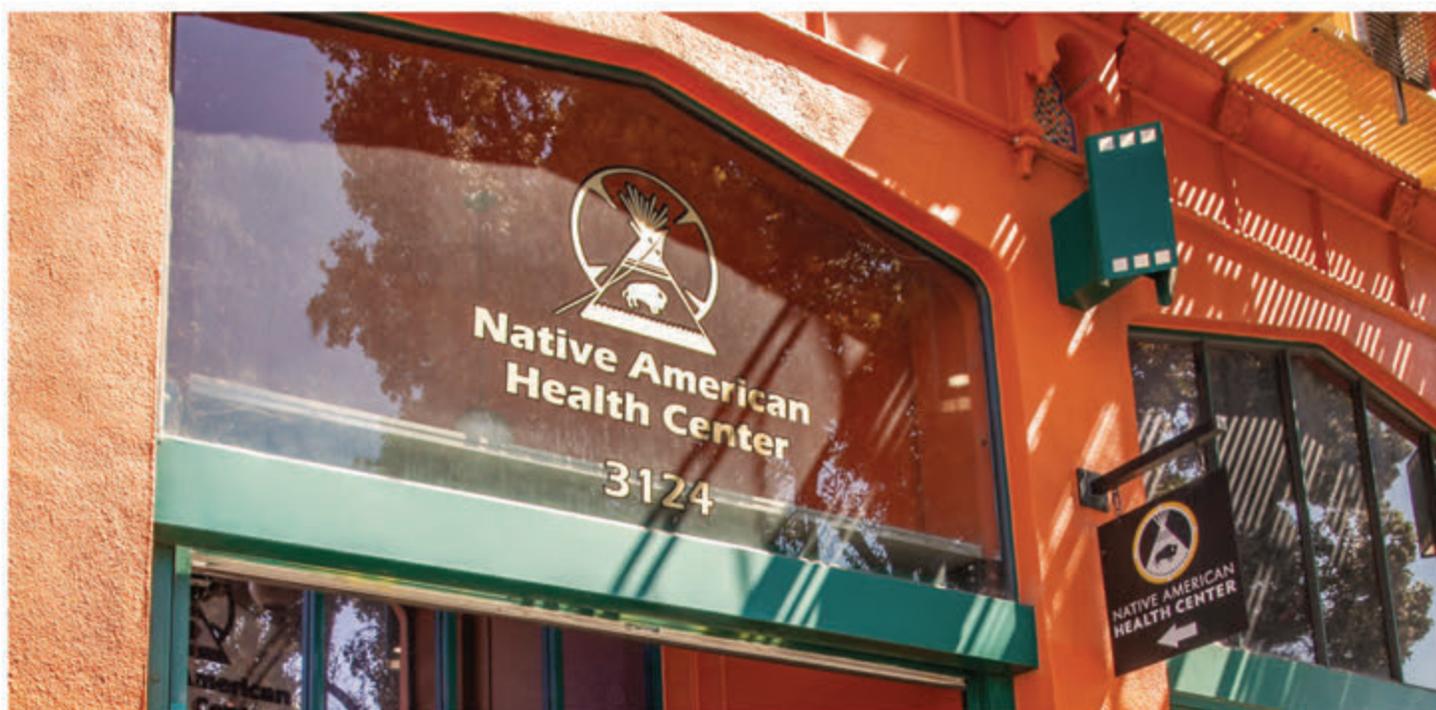
Personas con impedimentos auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

¿Le preocupa el plomo en su casa?

Llame al proyecto Hogares Saludables del Condado de Alameda para pedir una visita domiciliar sin costo al **1.510.567.8280**.

Artículo adaptado de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP):

Exposición al plomo: pasos para proteger a su familia – HealthyChildren.org



Los miembros de Alliance pueden elegir Native American Health Center como su clínica llamando a:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567** • Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

CLÍNICAS DE NATIVE AMERICAN HEALTH CENTER

7 Generations

2920 International Blvd.

Oakland, CA 94601

De lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.485.5901**

7 Directions

2950 International Blvd.

Oakland, CA 94601

De lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

(y segundo [2.º] y cuarto [4.º] sábados de cada mes)

Números de teléfono:

Médico: **1.510.535.4410**

Dental: **1.510.535.4450**

American Indian Human Services

3124 International Blvd.

Oakland, CA 94601

De lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.535.4400**

Native American Health Center ofrece servicios en toda el Área de la Bahía.

Para obtener más información y conocer las ubicaciones, visite **nativehealth.org**.

ALLIANCE ES UNO (1) DE LOS PLANES DE SALUD



Alliance es uno de los planes de atención médica administrada de Medi-Cal de California mejor calificados en 2023.

Alliance es un plan de salud local que presta servicios a más de 400,000 residentes del Condado de Alameda. En 2023, Alliance fue calificada como uno de los mejores planes de salud del estado de California. Alliance es el único plan de salud del Condado de Alameda que recibió una calificación de cuatro (4) sobre cinco (5) en las calificaciones de planes de salud de Medi-Cal de 2023 del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Ningún otro plan de salud de Medi-Cal (el programa de beneficios de Medicaid de California) del estado obtuvo una calificación superior a cuatro (4) de cinco (5) estrellas.

Las calificaciones de planes de salud del NCQA siguen un puntaje de una escala de una (1) a

cinco (5) estrellas y usan tres (3) medidas de calidad. Esto incluye la experiencia del paciente, como encuentros con médicos, servicios del plan y servicio al cliente. Además, los planes se califican según medidas clínicas. Esto se refiere al número de miembros que recibieron servicios de salud preventivos. La tercera es el número de miembros que recibieron atención para ciertas afecciones.

“Sabemos que la experiencia del paciente y el acceso a servicios de salud preventivos están asociados con mejores resultados de salud”, dijo Matthew Woodruff, director ejecutivo de Alliance. “Es por eso por lo que estamos orgullosos de haber obtenido cuatro (4) de cinco (5) estrellas en las calificaciones de planes de salud de Medicaid de 2023 del NCQA. Este logro no podría haberse alcanzado sin la dedicación y el arduo trabajo de nuestros socios proveedores, equipos de atención y departamento de Servicios al Miembro”.

Alliance desea agradecer la participación de sus miembros y los programas, a los proveedores comunitarios y los esfuerzos de Servicios al Miembro por este éxito.

SERVICIOS DE ASISTENCIA CON EL IDIOMA DE ALLIANCE

Alliance trabaja arduamente para ayudar a garantizar que todos nuestros miembros puedan hablar con sus proveedores y con nosotros sobre su atención médica. Proporcionamos servicios de interpretación remota por teléfono, en persona y por video. También proporcionamos traducciones y formatos alternativos de información escrita para miembros, todo sin costo para usted ni para su representante autorizado.

Los miembros de Alliance pueden solicitar:

- Un intérprete capacitado y calificado de lenguaje de señas estadounidense (American Sign Language, ASL)
- Un intérprete de idiomas extranjeros capacitado y calificado
- Información escrita por Alliance en formatos como braille, letra grande, CD de audio o CD de datos
- Información escrita por Alliance en un idioma que los miembros puedan entender

Hay servicios de interpretación por teléfono disponibles para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana para sus consultas de atención médica. Para consultas de atención médica en lenguaje de señas estadounidense (ASL), o altamente delicadas o complejas, su médico puede solicitar un intérprete en persona sin costo alguno para usted. No debería tener que recurrir a familiares o amigos. Si desea un intérprete, informe al consultorio de su médico qué idioma necesita cuando llame para programar una cita.

Para obtener más información sobre los servicios de interpretación, llame a:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567** (para después del horario, seleccione su idioma y luego la opción "1")

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929



PRUEBAS DE DETECCIÓN DE CÁNCER PARA SU SALUD

Estar saludable incluye comprender su riesgo de desarrollar cáncer. Una forma de conocer su riesgo es hacerse pruebas de detección de cáncer con regularidad. Detección significa revisar su cuerpo en busca de cáncer antes de que tenga síntomas. Realizarse pruebas de detección con regularidad puede detectar cánceres de seno, de cuello uterino y colorrectal (colon) en etapas tempranas, cuando es probable que el tratamiento funcione mejor.

Estas son algunas pruebas de detección importantes que debe conocer:

MAMOGRAFÍA

Los médicos usan mamografías para detectar el cáncer de seno. En las mamografías se usan rayos X en dosis bajas para crear imágenes del interior de los senos. Las mujeres y las personas con senos de entre 50 y 74 años deben hacerse una mamografía cada dos años.

Algunas personas pueden tener un mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno. Hable con su médico sobre su nivel de riesgo, cuándo comenzar y con qué frecuencia debe hacerse la prueba de detección.



PRUEBAS DE PAPANICOLAOU Y VPH

La prueba de detección de cáncer de cuello uterino es para quienes tienen entre 21 y 65 años. El cáncer cervical ocurre en el cuello uterino, la parte inferior del útero (matriz).

Las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino incluyen:

- La prueba de Papanicolaou (o Papanicolaou) busca cambios en la células del cuello uterino que podrían convertirse en cáncer de cuello uterino si no se tratan.
- La prueba del virus del papiloma humano (VPH) busca el virus que puede provocar cambios en las células.

Hable con su médico sobre qué opción de prueba es la adecuada para usted. Algunas pruebas solo son necesarias cada tres (3) a cinco (5) años, según su edad.



PRUEBAS DE DETECCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL (COLON)



Esta prueba de detección busca signos de cáncer en el colon y otras partes del sistema digestivo. Existen diferentes opciones de prueba de detección según su nivel de riesgo y preferencia. Algunas pruebas implican acudir al consultorio de un médico y otras se pueden realizar desde la comodidad de su hogar enviando una muestra de heces a un laboratorio.



Todos los adultos deben comenzar a hacerse pruebas de detección a los 45 años.

Llame a su médico hoy para programar una consulta o hacer más preguntas sobre el proceso de la prueba de detección.

Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**



SERVICIOS DE DOULA

Alameda Alliance for Health (Alliance) proporciona servicios de doula a sus miembros. Las doulas son parteras capacitadas para dar apoyo durante el trabajo de parto y el parto. Proporcionan apoyo físico, emocional y no médico a personas embarazadas y en el posparto. Esto incluye el tiempo antes, durante y después del parto.

BENEFICIOS

Hay estudios que han demostrado que las personas que trabajan con una doula:

- Tienen mejores resultados en el parto.
- Son menos propensas a tener un bebé con bajo peso al nacer.
- Reducen el riesgo de un problema (complicación) en el nacimiento.
- Son más propensas a amamantar.

SERVICIOS

Si está embarazada o estuvo embarazada en el último año, puede recibir servicios de doula. Esto incluye miembros que pueden haber tenido un aborto, un aborto espontáneo o una muerte fetal.

Los servicios que ofrecen las doulas incluyen:

- Planificación del parto
- Apoyo emocional, físico y no médico
- Educación sobre la salud
- Ayuda para acceder a la atención
- Apoyo a la lactancia (ayuda para amamantar)
- Enlace a recursos comunitarios

TENGA EN CUENTA: Los servicios se pueden proporcionar en línea o en persona.

Comuníquese con una doula hoy para obtener más información sobre las consultas prenatales y de posparto.

Para comunicarse con una doula, los miembros pueden:

- Buscar en el directorio de proveedores de Alliance en www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor y comunicarse directamente con una doula.

- Llamar al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Fuente:

1. www.dhcs.ca.gov/formsandpubs/Documents/MMCDAPsandPolicyLetters/APL2023/APL23-024.pdf

2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3647727/



PREVENGA LA DIABETES TIPO 2



Más de uno (1) de cada tres (3) adultos estadounidenses corren riesgo de desarrollar diabetes. Tener diabetes significa que su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es demasiado alto. Tener niveles altos de azúcar en sangre aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Puede prevenir la diabetes tipo 2 mediante:

- **Pérdida de peso** Empiece a hacer pequeños cambios en sus hábitos alimenticios y de ejercicio. Incluso una pequeña pérdida de peso puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.
- **Alimentación saludable.** Elija verduras, frutas, cereales integrales y proteínas magras. Limite los alimentos procesados con alto contenido de azúcar, grasa y sal.
- **Poniéndose activo.** Trate de realizar 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Limite la cantidad de tiempo que pasa sentado.
- **Dejar de fumar.** Fumar puede aumentar su riesgo de padecer diabetes. Si ya fuma, intente dejarlo. Puede trabajar con su médico para elaborar un plan para dejar de fumar o llamar a la Línea gratuita de Kick It California (antes Línea de Ayuda para Fumadores de California) al **1.800.600.8191**.

Pregunte a su médico sobre qué otros cambios puede hacer para prevenir o retrasar la diabetes.

Alliance se asoció con HabitNu y Yumlish para ofrecer el Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP). El DPP es un programa de cambios de estilo de vida de un año que le pueden ayudar a adoptar hábitos saludables, perder peso y reducir su riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Responda un cuestionario de un (1) minuto y vea si este programa es adecuado para usted.

Para obtener más información sobre el programa DPP, comuníquese con:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimento auditivo o del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp

Fuente:

medlineplus.gov/howtopreventdiabetes.html

www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html

PROTEJA A LOS NIÑOS DEL DAÑO DE FUMAR



Ya lo habrá escuchado antes: fumar es perjudicial. Pero ¿sabía que el humo de los cigarrillos y los vapeadores daña la salud del fumador y de las personas que le rodean? El humo del tabaco daña a los bebés, a los niños, a las personas embarazadas e incluso a las mascotas. El humo perjudica más a los bebés y a los niños que a los adultos porque sus cuerpos son pequeños y aún están en crecimiento. También compromete el desarrollo del bebé antes de nacer.

Puede mantenerse y mantener a su familia a salvo del tabaco y el humo de los vapeadores de las siguientes maneras:

- **Manteniendo su hogar y su automóvil libres de humo** (incluido el humo de vapeadores). No permita que nadie fume dentro o cerca de su casa.
- **Reduciendo su propio consumo de tabaco o dejando de fumar.** Hable con su médico para elaborar un plan y conocer los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- **Hablando temprano con los niños sobre el consumo de tabaco para ayudarles a comprender el daño.** Enséñeles a sus hijos a alejarse del humo de segunda mano.

AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

¿Está buscando ayuda para dejar de fumar? **Kick It California** puede ayudarle a dejar de fumar. Llámelos a la línea gratuita al **1.800.600.8191**. Visite su sitio web en **kickitca.org**.

Encuentre más recursos en la página "Quit smoking" (Deje de fumar) en **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library**. También puede enviarnos un formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar que se encuentra en la página **20** o llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.



Artículo adaptado de Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP): Protección de los niños de los daños del tabaco: explicación de la política de la AAP – HealthyChildren.org

QUÉ ES LA HEPATITIS

Hepatitis significa inflamación del hígado. El hígado ayuda a procesar los nutrientes, filtrar la sangre para limpiarla y combatir infecciones. Cuando el hígado está inflamado o dañado, no funciona tan bien como debería.

¿QUÉ CAUSA LA HEPATITIS?

El consumo excesivo de alcohol, las toxinas y algunos medicamentos y afecciones médicas pueden causar hepatitis. Sin embargo, la hepatitis suele ser causada por un virus. En los Estados Unidos, algunos de los virus de hepatitis más comunes son la hepatitis B (o hep B) y la hepatitis C (o hep C).

¿QUÉ SON LA HEPATITIS B Y LA HEPATITIS C?

La hepatitis B (hep B) y la hepatitis C (hep C) son infecciones del hígado que afectan a millones de personas de todo el mundo. Las causa el virus hep B (HPV) o el virus hep C (HCV). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers of Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que los adultos mayores de 18 años se hagan pruebas de detección de hepatitis B y C al menos una vez. Estas infecciones pueden provocar graves problemas de salud si no se tratan.

¿CÓMO SE TRANSMITEN LA HEPATITIS B Y LA HEPATITIS C?

- Transfusiones de sangre
- Parto
- Exposiciones en el cuidado de la salud
- Trasplantes de órganos
- Contacto sexual
- Al compartir equipo para inyección de drogas, como agujas
- Al compartir artículos personales (rasuradoras, cepillos de dientes)
- Tatuajes o perforaciones corporales no regulados

SÍNTOMAS COMUNES

Las personas con hepatitis B no muestran síntomas. Es por eso que a la hepatitis B se le ha llamado el "asesino silencioso".

Las personas con hepatitis C rara vez muestran síntomas y pueden tardar de dos (2) semanas a seis (6) meses en aparecer. Los síntomas de la hepatitis C pueden incluir piel u ojos amarillos, falta de apetito, vómito, dolor de estómago, fiebre, orina de color oscuro, heces de color claro, dolor en las articulaciones y sensación de cansancio.



QUÉ ES LA HEPATITIS

(CONTINÚA DE LA PÁGINA 13)

¿CÓMO SÉ SI TENGO HEPATITIS B O C?

Hacerse la prueba es la única manera de saber si se tiene hepatitis B o hepatitis C.

Una prueba de anticuerpos en sangre le puede indicar si alguna vez ha estado infectado con el virus.

TENGO HEPATITIS B O HEPATITIS C. ¿Y AHORA QUÉ?

Su médico decidirá el tratamiento adecuado para usted. Es posible que le recete un medicamento antiviral (pastilla) para combatir la infección.

Se recomiendan los siguientes medicamentos para el tratamiento de la hepatitis B:

1. Baraclude (entecavir)
2. Vemlidy (tenofovir alafenamida fumarato)
3. Viread (tenofovir disoproxil fumarato)

Se recomiendan los siguientes medicamentos para el tratamiento de la hepatitis C:

1. Mavyret (glecaprevir/pibrentasvir)
2. Sofosbuvir/velpatasvir (genérico de Epclusa)
3. Ledipasvir/sofosbuvir (genérico de Harvoni)

¿CÓMO AYUDA EL TRATAMIENTO ANTIVIRAL?

El tratamiento antiviral puede reducir la cantidad de HBV o HCV en su cuerpo. También reduce el riesgo de problemas hepáticos, como cirrosis (cicatrización del hígado), insuficiencia hepática y cáncer de hígado. La hepatitis C se puede curar en 8 o 12 semanas.

CUÁNDO COMUNICARSE CON SU PROVEEDOR DEL CUIDADO DE LA SALUD

Si muestra algún síntoma o cree que puede tener hepatitis B o C, comuníquese con su médico. Si alguna vez experimenta algún efecto secundario de algún medicamento o tratamiento, incluidos los medicamentos para la hepatitis B o C, comuníquese con su médico.

Si alguna vez necesita ayuda para coordinar su atención, llame gratis al Departamento de Administración de Casos y Control de Enfermedades (Case and Disease Management, CMDM) de Alameda Alliance for Health (Alliance) al **1.877.251.9612** o envíe un correo electrónico a **DeptCMDM@alamedaalliance.org**.

Fuente:

*www.cdc.gov/hepatitis
hepB.com*



NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Servicio	Número de contacto
Emergencias	911
Control de intoxicaciones	1.800.222.1222
Centro de Medi-Cal de Servicios Sociales del Condado de Alameda	1.800.698.1118 o 1.510.777.2300
Inscripciones o cambios en el plan de Medi-Cal	1.800.430.4263

ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

Línea principal	1.510.747.4500
Departamento de Servicios al Miembro De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.	1.510.747.4567
Línea gratuita	1.877.932.2738
Personas con impedimentos auditivos o del habla (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

SERVICIOS DE ATENCIÓN

Servicios de cuidado de la salud del comportamiento

Alameda Alliance for Health	1.855.856.0577
Servicios de Atención de la Salud Conductual del Condado de Alameda (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS)	1.800.491.9099

Servicios de atención dental

Miembros de Medi-Cal: Medi-Cal Dental	1.800.322.6384
Miembros de Group Care: llamen a la autoridad pública para recibir Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Servicios de atención de la vista

Miembros de Medi-Cal: MARCH Vision Care	1.844.336.2724
Miembros de Group Care: llamen a la autoridad pública para recibir Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)	1.510.577.3552

Línea de consulta de enfermería

Miembros de Medi-Cal	1.888.433.1876
Miembros de Group Care	1.855.383.7873

— MANTÉNGASE EN CONTACTO CON NOSOTROS Y ¡ÚNASE A LA CONVERSACIÓN! —



facebook.com/alamedaallianceforhealth



[@alamedaalliance](https://twitter.com/alamedaalliance)



[@alamedaallianceforhealth](https://instagram.com/alamedaallianceforhealth)



[@alameda-alliance-for-health](https://linkedin.com/company/alameda-alliance-for-health)



[@alamedaalliance](https://youtube.com/alamedaalliance)

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

Alameda Alliance for Health (Alliance) cumple con todas las leyes de derechos civiles estatales y federales aplicables y no discrimina, excluye ni trata diferente a las personas de manera ilegal por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental o física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

SERVICIOS DE AYUDA LINGÜÍSTICA

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). These services are at no cost.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

Ուժեղացրե՛ք Ձեր օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարե՛ք **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարե՛ք **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្រាសាទកម្ពុជា (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាអ្នកសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬអ្នកសរសេរជាអក្សរពុម្ព ក៏អាច រកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意:如果您需要以您的母语提供帮助,请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务,例如盲文和较大字体阅读,提供您方便取用。请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。这些服务都是免费的。

繁体中文标语 (Traditional Chinese)

请注意:如果您需要以您的母语提供帮助,请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务,例如盲文和需要较大字体阅读,也是方便取用的。请致电 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخهای خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。



CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DE NÚMERO DE TELÉFONO

Si se muda u obtiene un nuevo número de teléfono, infórmenos llamando al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

PROGRAMAS Y MATERIALES SIN COSTO

¿Desea recibir más recursos u obtener más información acerca de las clases y los programas? Solo llene el **Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance** en la página **20**; marque las casillas de los programas o materiales que desea y envíenoslo. Los programas y materiales no tienen costo para usted, ya que es miembro de Alliance. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567** o visite **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

SERVICIOS DE IDIOMAS SIN COSTO

Ofrecemos a nuestros miembros de Alliance intérpretes para consultas de atención médica y llamadas de planes de salud. Proporcionamos documentos en su idioma u otros formatos como braille, audio o letra grande. Para obtener ayuda con sus necesidades lingüísticas, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.



PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD

El Programa de Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI) de Alliance ayuda a mejorar la atención para nuestros miembros. Queremos ver si usted se está haciendo los exámenes y las pruebas de detección que necesita realizarse regularmente. También averiguamos si está conforme con la atención que recibe de nuestros proveedores y los servicios que le brindamos. Cada año nos fijamos metas para mejorar la atención que reciben nuestros miembros. Estas metas se relacionan con la atención y el servicio. Cada año esperamos ver si logramos nuestras metas.

Para obtener más información sobre las metas, el progreso y los resultados de nuestro Programa de QI, visite **www.alamedaalliance.org/members**.

Si desea una copia impresa del programa de QI, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລຍາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໃຫ້ຫາບິ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໃຫ້ຫາບິ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਬਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). ਅਪਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1.877.932.2738** (линия TTY: **1.800.735.2929**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1.877.932.2738** (линия TTY: **1.800.735.2929**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu Hiệu Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1.877.932.2738** (TTY: **1.800.735.2929**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

Alameda Alliance for Health

Programas y materiales de bienestar



Formulario de solicitud del miembro: Alameda Alliance for Health (Alliance) ofrece educación gratuita sobre la salud. Queremos que usted se haga cargo de su salud con la mejor información posible. Seleccione los temas sobre los que desea que le enviemos información. También puede solicitar los folletos en otros formatos. Muchos folletos pueden encontrarse en www.alamedaalliance.org.



REMISIONES A CLASES Y PROGRAMAS

- Asma
- Apoyo para la lactancia
- RCP/primeros auxilios
- Diabetes
- Programa de Prevención de la Diabetes (*prediabetes*)
- Alimentación, peso y ejercicios sanos
- Salud del corazón
- Crianza de los hijos
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar
(haga que Kick It California me llame)



MATERIALES ESCRITOS

- Instrucción anticipada (*poder legal médico*)
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Asma
- Dolor de espalda
- Anticoncepción
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, EPOC)
- Diabetes
- Violencia doméstica
- Alimentación, peso y ejercicios sanos
 - Niño
 - Adulto
- Salud del corazón
- Crianza de los hijos
- Embarazo
- Atención preventiva
- Dejar de fumar
- Seguridad
 - Niño
 - Adulto
- Salud sexual
- Estrés y depresión
 - Niño
 - Adulto



IDENTIFICACIÓN MÉDICA

- Escoja una: Pulsera Collar
- Asma
 - Niño
 - Adulto
 - Diabetes
 - Niño
 - Adulto

Nombre (personal): _____
 Número de identificación de miembro de Alliance: _____
 Nombre del niño (si corresponde): _____
 Número de identificación de miembro del niño: _____
 Edad del niño: _____
 Dirección: _____
 Ciudad: _____ Código postal: _____

Idioma que escribe: _____
 Idioma que habla: _____

Los materiales solicitados se le enviarán por correo. ¿Cómo puede Alliance comunicarse con usted?

Marque todas las opciones que correspondan:

- Teléfono: _____
- Correo electrónico: _____
- Mensaje de texto: _____



Para hacer un pedido, complete este formulario en el portal para miembros en www.alamedaalliance.org o envíe este formulario por correo a:
Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502
 Número de teléfono: **1.510.747.4577** • Línea gratuita: **1.855.891.9169**
 Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**