

# MEMBER CONNECT

Primavera/verano de 2021

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

EL CONDADO DE ALAMEDA  
**somos**

*Ayudamos a las personas de nuestra comunidad desde 1996*



## 25 AÑOS DE SOLIDEZ

*... y ¡más de un cuarto de siglo amando lo que hacemos!*

Creado por y para los residentes del Condado de Alameda, Alliance fue fundado por la Junta de Supervisores del Condado de Alameda en 1996. Somos la opción n.º 1 para Medi-Cal y la única opción para Group Care en el Condado de Alameda. Atendemos a más de 280,000 miembros y a casi 2 de cada 10 personas que viven en nuestro condado diverso.

[www.alamedalliance.org](http://www.alamedalliance.org)

PO Box 3789  
San Leandro, California 94578

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

(Continúa en la página 2)

PRSR STD  
US POSTAGE  
PAID  
OAKLAND, CA  
PERMIT NO 494

# 25 AÑOS DE SOLIDEZ

(CONTINÚA DE LA PÁGINA 1)

**Durante más de 25 años, Alliance ha ayudado al Condado de Alameda ofreciendo acceso a la atención y los servicios que todos necesitamos para vivir de la mejor manera posible.** Al reflexionar sobre nuestros largos años de servicio, recordamos el trabajo que hacemos todos los días para ayudar a mejorar la salud y el bienestar de nuestra comunidad. Durante tres (3) generaciones, y más por venir, las familias, los niños y todas las personas que forman parte de nuestras asociaciones de proveedores dedicados, miembros leales y personal comprometido han contribuido para que esto suceda y han adoptado la misión de Alliance.

En nuestro 25 aniversario de atender a nuestra comunidad, la cantidad de miembros de Alliance ha alcanzado cifras récord y nuestro reconocido compromiso de ayudar a los demás y la excelencia en el servicio ha recibido premios nacionales. Nos enfocamos en ofrecer el máximo nivel de servicio y apoyamos a nuestros miembros y proveedores todos los días.

*celebrando*



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

**AÑOS**

Atención médica con la que puede contar.  
Un servicio en el que puede confiar.

# ÍNDICE

- 1 25 años de solidez
- 3 Índice
- 4 Cambios de dirección y número de teléfono  
Programa y materiales sin costo  
Servicios de idioma sin costo
- 6 Proveedor destacado: el Dr. Misra
- 7 Usted puede detener el fraude, el despilfarro y el abuso
- 8 ¡Alliance quiere que usted se mantenga saludable! Vacúnese contra el COVID-19
- 10 Avance e Innovación de Medi-Cal en California (CalAIM)
- 12 Experiencias adversas en la infancia
- 13 Alliance, ALL IN Alameda County y sus socios, lanzan el programa La Comida como Medicina en Lifelong Medical Center
- 15 ¡Necesitamos su voz!
- 16 Revisiones de diabetes
- 17 ¡No se pierda las vacunas contra el COVID-19!
- 18 Manténgase activo durante la pandemia
- 19 Dientes saludables a cualquier edad
- 20 Recordatorio importante sobre los servicios de atención preventiva para los niños y los jóvenes
- 21 Programa de Mejoramiento de la Calidad
- 22 Aviso de no discriminación y asistencia con el idioma
- 23 Números de teléfono importantes
- 24 Formulario de solicitud de los miembros: programas y materiales de bienestar de Alliance



## CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DE NÚMERO DE TELÉFONO

Si se muda o cambia de número de teléfono, llame 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 24**, 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](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy)**.

## SERVICIOS DE IDIOMA SIN COSTO

Ofrecemos a nuestros miembros de Alliance servicios de interpretación para las consultas de atención médica, así como documentos del plan de salud en su idioma o en otros formatos, por ejemplo, en braille, en audio o en letra grande. Para obtener ayuda con sus necesidades lingüísticas, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.



**En los últimos seis (6) años, las calificaciones de calidad de nuestros pacientes han pasado de ser las terceras más bajas de todos los planes de atención médica administrada de Medi-cal a uno de los 10 mejores planes de California. Nuestras calificaciones de calidad mejoraron y demuestran la excelente atención que nuestra red de médicos brinda a nuestros miembros.**

La colaboración con nuestros médicos sigue fortaleciéndose. En los últimos seis (6) años, la satisfacción de nuestros médicos ha aumentado considerablemente, del 58 % al 85 % de satisfacción, según los informes del año pasado. Año tras año, 9 de cada 10 médicos de Alliance nos recomiendan con otros proveedores.

Las mejoras en la calidad y la satisfacción no serían posibles sin el arduo trabajo de nuestro gran equipo de Servicios al Miembro. El año pasado, obtuvieron la certificación nacional como Centro de Excelencia por parte de Benchmark Portal. Este es un increíble logro para Alliance que beneficia al Condado de Alameda.

En nuestro 25 aniversario, la dedicación para ayudar a las personas a vivir mejor es más fuerte que nunca. No ha sido fácil. Todos nos hemos enfrentado a los retos de la pandemia actual y hemos sido testigos de cómo las disparidades en la atención médica y las dificultades económicas empeoraron con el COVID-19. Alliance mantiene su compromiso de eliminar las barreras de la atención médica para nuestros miembros. Confiamos en que el trabajo continuo con nuestra comunidad, el condado y nuestros socios proveedores nos ayudará a seguir ofreciendo servicios de cuidado de la salud de alta calidad durante muchos años más.

Estamos orgullosos de atender al Condado de Alameda, hoy, mañana y en el futuro, y esperamos ayudar a crear una comunidad más saludable para todos.

# PROVEEDOR DESTACADO: EL DR. MISRA



Alliance tiene el honor de colaborar con el Dr. Sourjya Misra en nuestra misión de crear una comunidad más saludable para todos.

El Dr. Misra es especialista en urología (tratamiento del sistema que produce la orina) y le apasiona ayudar a los demás y atender a los pacientes que están muy enfermos. Como líder en innovación de la atención médica, el Dr. Misra ha atendido a nuestra comunidad durante muchos años. Comparte sus conocimientos, experiencia y liderazgo para realizar estudios urodinámicos especializados (diagnósticos por imágenes de la vejiga) para ayudar a brindar la mejor atención. Como muestra de su compromiso con la atención y su dedicación a la innovación, durante la pandemia, el Dr. Misra ofreció consultas de telemedicina para ayudar a garantizar que todos los pacientes recibieran atención.

El Dr. Misra agradece su colaboración con Alliance y está muy agradecido por la oportunidad que tiene de usar sus dones y talentos para marcar una diferencia en la vida de sus pacientes y nuestra comunidad.

Los miembros de Alliance pueden trabajar con su médico de atención primaria para elegir al Dr. Misra como su especialista en urología.

Para obtener más información, visite [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org) o llame al:

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 impedimentos auditivos y del habla  
(Servicio de Retransmisión de California [California Relay Service, CRS] TTY): **711/1.800.735.2929**

**¿Desea obtener más información sobre el Dr. Misra?** Visite nuestro sitio web para ver un video breve en [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org). También puede comunicarse con nosotros en Facebook y Twitter para ver el video.



[www.facebook.com/alamedaallianceforhealth](http://www.facebook.com/alamedaallianceforhealth)



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

# USTED PUEDE DETENER EL FRAUDE, EL DESPILFARRO Y EL ABUSO



El fraude, el despilfarro y el abuso en la atención médica le cuesta a los contribuyentes más de \$100 mil millones al año. Usted puede ayudar a detener los fraudes si los denuncia.

## ¿Qué es un fraude en la atención médica?

Un fraude en la atención médica incluye hacer declaraciones falsas de manera intencional, tergiversaciones u omitir información de cualquier registro, cuenta, reclamo o cualquier otro formulario para obtener servicios o cualquier tipo de pago por servicios de atención médica a los que usted no tiene derecho.

## Ejemplos de fraude:

Por parte de los miembros:

- Prestar o dar una tarjeta de identificación de miembro de Alliance a alguien más.
- Fingir ser otra persona para obtener servicios.
- Alterar o falsificar una receta médica.
- Ocultar bienes o ingresos para obtener cobertura.
- Falsificar información para obtener medicamentos narcóticos.

Por parte de los proveedores:

- Facturar servicios, procedimientos y suministros que no se hayan prestado o diferentes a los que se prestaron al paciente.
- Proporcionar a los pacientes servicios que no son médicamente necesarios.
- Cobrar saldos a un miembro de Medi-Cal por servicios cubiertos por Medi-Cal.

Por parte de las farmacias:

- Cobrar medicamentos recetados de marca cuando se entregan medicamentos genéricos.
- Suministrar un medicamento diferente al que se recetó.
- Alterar la cantidad de un medicamento recetado sin tener la documentación adecuada.
- Volver a comprar un medicamento recetado para revenderlo.

Si sospecha que nuestro plan de salud, médicos, farmacias o miembros han cometido algún fraude, infórmelo llamando a:

Línea directa por fraude de Medi-Cal (línea gratuita): **1.800.822.6222**

Línea directa de cumplimiento de Alliance (gratuita): **1.855.747.2234**

Correo electrónico de fraudes, despilfarro y abuso (Fraud, Waste and Abuse, FWA) de Alliance: **compliance@alamedaalliance.org**

Funcionario de cumplimiento de Alliance:  
Richard Golfin III

**Gracias por ayudarnos a combatir el fraude, el despilfarro y el abuso.**

Para reportar un probable asunto de cumplimiento, llene el formulario de Reporte de Incidentes de Cumplimiento en el sitio web de Alliance:

**[www.alamedaalliance.org/fraud-prevention](http://www.alamedaalliance.org/fraud-prevention)**

# ¡ALLIANCE QUIERE QUE USTED SE MANTENGA SALUDABLE! VACÚNESE CONTRA EL COVID-19



Si ya se vacunó contra el COVID-19, quisiéramos darle las gracias en nombre de Alliance y de todos nuestros socios del Condado de Alameda por hacer su parte para mantener a la comunidad saludable, segura y fuerte. Estamos juntos en esto.

La vacuna ya está disponible para todos los miembros de Alliance que tengan 12 años o más. Programar una cita es rápido y fácil, y hay opciones disponibles para acudir sin cita previa. Si no puede salir de su casa, las citas en el hogar también están disponibles.

Si todavía no se vacuna contra el COVID-19 y le gustaría solicitar una cita, o si todavía no recibe la segunda dosis, visite [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org) para ver una lista de las ubicaciones donde puede vacunarse contra el COVID-19.

Una vez que haya recibido todas las dosis de su vacuna, avísenos llamando al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.877.932.2738**. Tenemos un obsequio para los miembros elegibles de Alliance que reciban las dosis requeridas. Puede recibir una tarjeta de regalo de \$10 para alimentos de Foodmaxx o Safeway, hasta agotar existencias.



**Si tiene alguna pregunta sobre el proceso de vacunación, o la tarjeta de regalo para alimentos, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al 1.877.932.2738.**

**¿Tiene alguna pregunta?** Llame al 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 impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY):

**711/1.800.735.2929**

# AVANCE E INNOVACIÓN DE MEDI-CAL EN CALIFORNIA (CALAIM)



Con el fin de mejorar la calidad de vida y los resultados de salud de los miembros de Medi-Cal, la iniciativa de Avance e Innovación de Medi-Cal en California (California Advancing and Innovating Medi-Cal, CalAIM) pretende aprovechar los enfoques prometedores de atención integral para las personas que recibieron exclusiones federales anteriormente. Junto con otros planes de salud de atención médica administrada en el estado, Alliance creará un programa de administración de la salud de la población que proporcionará servicios flexibles integrales para ayudar a mantener saludables a los miembros de Medi-Cal más vulnerables ayudándoles a enfrentar los sistemas de atención médica complejos y otros sistemas de prestación, abordando los determinantes sociales de salud y reduciendo las disparidades en la salud.

Debido a la emergencia de salud pública y la necesidad de que los recursos se enfoquen en hacer frente a la pandemia, el Departamento de Servicios de Atención Médica (Department of Health Care Services, DHCS) tomó la decisión de posponer la iniciativa Avance e Innovación de Medi-Cal en California (CalAIM). La fecha original de inicio era enero de 2021. Mientras el estado sigue luchando contra el COVID-19, el DHCS anunció que CalAIM iniciará en enero de 2022.



A partir de 2022, Alliance ofrecerá el nuevo beneficio de administración mejorada de la atención (Enhanced Care Management, ECM) y las opciones de servicios de reemplazo (In-Lieu-of Services, ILOS). Esto se basará en nuestro trabajo mediante los programas de Hogares de Salud y Atención Integral para las Personas que Alliance y el Condado de Alameda han puesto a prueba en los últimos años. Algunas de las poblaciones en las que se enfoca la ECM son las personas sin hogar (o en riesgo de perderlo), las personas que suelen usar los servicios de urgencia o para pacientes hospitalizados, los pacientes que salen de los centros de enfermería especializados, las personas que salen de la cárcel y niños o jóvenes con necesidades de atención complejas. Junto con este beneficio importante, Alliance también comenzará a ofrecer ILOS, que es un apoyo flexible integral que nos ayudará a atender los determinantes médicos o sociales de la salud que experimentan nuestros miembros. Algunos de los posibles ILOS son los relacionados con la vivienda, los servicios en el hogar, los programas de habilitación diurna, el relevo para los cuidadores y las comidas especiales para las necesidades médicas.

Para obtener más información sobre la ECM y los ILOS, visite el sitio web del DHCS de California en: [www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/CalAIM.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/CalAIM.aspx).

# EXPERIENCIAS ADVERSAS EN LA INFANCIA

La oficina del cirujano general de California compartió su primer informe sobre las experiencias adversas en la infancia (Adverse Childhood Experiences, ACE), como el abuso, la negligencia, la violencia y el estrés tóxico. Según el informe, el 62% de los adultos de California han tenido al menos una (1) ACE y el 16 % han tenido cuatro (4) o más ACE. Las ACE están estrechamente relacionadas con algunas de las afecciones más graves, incluidas 9 de las 10 principales causas de muerte. El informe ofrece herramientas para atender las ACE por medio de enfoques basados en la evidencia y multisectoriales, y es parte de un esfuerzo mayor por tratar los impactos del estrés tóxico con una atención informada sobre el trauma. En diciembre de 2019, el cirujano general y el Departamento de Servicios de Atención Médica de California (DHCS) lanzaron el programa de Concientización de las ACE con el fin de detectar las ACE en los californianos. Desde el 1.º de enero de 2020, los médicos elegibles de Medi-Cal reciben un pago de \$29 por realizar pruebas de detección de ACE calificadas para los niños y los adultos de

hasta 65 años que tengan Medi-Cal de alcance completo. El objetivo de este programa es reducir las experiencias adversas en la infancia en nuestra comunidad diversa y reducir el estrés tóxico a la mitad en una sola (1) generación. La oficina del cirujano general y el DHCS se comprometieron a colaborar con las organizaciones comunitarias de todo el estado para garantizar que los médicos tengan las herramientas y los recursos necesarios para realizar las pruebas de detección de ACE a sus pacientes, a fin de proporcionar la respuesta y la atención adecuadas. Se elaboró un plan de acción de la Red de Atención Informada sobre el Trauma para adoptar medidas prácticas que los trabajadores de atención médica, y las organizaciones de servicios sociales y de la comunidad pueden tomar para ampliar las redes de atención que apoyan a los niños y los adultos que sufrieron experiencias adversas en la infancia y estrés tóxico.

Para obtener más información sobre el programa de Concientización de las ACE y el nuevo informe, visite [www.acesaware.org](http://www.acesaware.org).



# ALLIANCE, ALL IN ALAMEDA COUNTY Y SUS SOCIOS LANZAN EL PROGRAMA LA COMIDA COMO MEDICINA EN LIFELONG MEDICAL CENTER



**En enero de 2021, Alliance, ALL IN Alameda County (ALL IN) y otros socios de la comunidad lanzaron el programa La Comida como Medicina en LifeLong Ashby Health Center, una clínica comunitaria que atiende a los vecindarios de Berkeley y North Oakland. A principios de este año, Alliance invirtió \$275,000 para apoyar los esfuerzos en clínicas locales, incluida la nueva ubicación de Lifelong Ashby Health Center. El programa La Comida como Medicina tiene el objetivo de abordar los factores determinantes sociales de la salud entre los residentes del Condado de Alameda al recetar productos agrícolas altamente nutritivos y conectarlos con grupos de ayuda local por medio de consultas semanales proporcionadas por Open Source Wellness.**

“Hoy, más de 130 millones de estadounidenses sufren enfermedades crónicas que con frecuencia son prevenibles, tratables y reversibles. El COVID-19 ha resaltado la conexión entre las enfermedades crónicas y otras crisis que enfrentábamos antes de la pandemia: la inseguridad alimentaria, el aislamiento social y el racismo. El COVID-19 requiere que trabajemos de manera diferente mediante los silos para mejorar la equidad en la salud”, dijo el Dr. Steven Chen, jefe médico de ALL IN.

Este nuevo modelo proporciona a los pacientes recetas médicas de alimentos e incluye 16 semanas de verduras que se entregaron en la puerta de la casa de los pacientes durante las indicaciones de quedarse en casa. Las recetas médicas de alimentos se surten mediante Dig Deep Farms. Dig Deep Farms es una granja urbana que crea empleos de economía verde para las personas bajo libertad condicional. Como parte del programa, los pacientes también tendrán acceso a consultas médicas grupales que se llevarán a cabo de manera

virtual. Estas consultas incluirán actividad física, demostraciones de alimentos saludables, reducción del estrés y conexión social durante cuatro meses.

“[El] estrés y la inseguridad económica adicionales causados por la pandemia de COVID-19, especialmente en comunidades de color, la iniciativa La Comida como Medicina de ALL In Alameda County, localizada en Lifelong Ashby Health Center, llegó en un momento crítico”, reflexionó el supervisor del Condado de Alameda, Keith Carson. “Este programa no solo reconoce el impacto que tienen los alimentos y la nutrición en nuestra salud general, sino que también usa estrategias como la Farmacia de Alimentos y el programa Open Source Wellness para reducir las tasas de ansiedad, depresión y estrés. [Con este] enfoque innovador y holístico, tengo la esperanza de que seguiremos eliminando las barreras de acceso a los alimentos y a que más personas del Condado de Alameda tengan una mejor salud y bienestar”.

# ALLIANCE, ALL IN ALAMEDA COUNTY Y SUS SOCIOS LANZAN EL PROGRAMA LA COMIDA COMO MEDICINA EN LIFELONG MEDICAL CENTER (CONTINÚA DE LA PÁGINA 13)

El acceso limitado a alimentos nutritivos se ha relacionado con complicaciones de salud graves, como la diabetes, la presión alta y otras enfermedades crónicas. En el Condado de Alameda, se estima que cerca del 10 % de los residentes enfrentan inseguridad alimentaria, especialmente las personas de las comunidades de color de bajos ingresos. La pandemia de COVID-19 solo intensificó el problema. La falta de opciones de alimentos nutritivos para las personas de color puede estar ligada a sus mayores tasas de obesidad y diabetes, afecciones que conllevan a resultados de salud deficientes y a hospitalizaciones. A través del programa La Comida como Medicina, los médicos de atención primaria y el personal evaluarán a los pacientes para detectar la inseguridad alimentaria y ofrecerán intervenciones para proporcionar alimentos nutritivos junto con apoyo conductual de grupo para mejorar la salud, el bienestar emocional y la seguridad alimentaria para los residentes del Condado de Alameda.

“Este programa innovador se ha convertido en una de las principales estrategias del Condado de Alameda para abordar las disparidades en la salud, que se han agravado debido a la pandemia de COVID-19 en nuestras familias y comunidades más vulnerables”, dijo la supervisora del Condado de Alameda, Wilma Chan. “Al ampliar el programa La Comida como Medicina en todo el condado, estoy agradecida por la colaboración invaluable con

Alameda Alliance for Health y nuestros otros socios, lo que demuestra claramente nuestro compromiso colectivo para abordar las causas fundamentales de las disparidades en la salud”.

La inversión de Alliance ayudará a ampliar el programa La Comida como Medicina en LifeLong Ashby Health Center y ayudará a los esfuerzos futuros de La Comida como Medicina. El programa La Comida como Medicina tiene sedes en el Tiburcio Vasquez Health Center, el Native American Health Center y el Hayward Wellness Center. Las Farmacias de Alimentos más pequeñas funcionarán en La Clínica de La Raza, el Roots Community Health Center y el West Oakland Health Center, con esfuerzos para expandirse a sitios existentes y nuevos en todo el Condado de Alameda.

“Los efectos de la inseguridad alimentaria y el aislamiento social en nuestra comunidad están creando altas tasas de disparidad en la salud, incluidas la depresión, la diabetes, la obesidad y la hipertensión”, dijo el director general de Alliance, Scott Coffin. “El programa La Comida como Medicina se necesita urgentemente para continuar enfrentando la pandemia de COVID-19 y el impacto desproporcionado que está teniendo en nuestros miembros de Medi-Cal y las comunidades de color”.

Para obtener más información sobre los esfuerzos de La Comida como Medicina, visite [www.acgov.org/allin](http://www.acgov.org/allin).

Para obtener más información sobre Alliance, visítenos en [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).



# ¡NECESITAMOS SU VOZ!



Alliance busca miembros para formar parte del Comité de asesoría al miembro (Member Advisory Committee, MAC).

Este grupo se reúne con personal de Alliance, incluido nuestro director general, cuatro (4) veces al año. Los miembros del comité comparten ideas y sugerencias sobre cómo mejorar los servicios para usted y su comunidad.

¡Su opinión es fundamental para garantizar que nuestros servicios de cuidado de la salud satisfagan sus necesidades! Ofrecemos remuneración, cuidado infantil y servicios de interpretación.

Para presentar su solicitud, llame al:

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

# REVISIONES DE DIABETES

Cuidar su diabetes puede ser un desafío, ¡pero no está solo! Cuando acuda a sus consultas para el cuidado de la diabetes, ¡su equipo de atención médica está ahí para ayudarle!

Su equipo de atención médica puede ayudarle con lo siguiente:

- **Prueba A1C:** Hágase esta prueba cada seis (6) meses. Si su plan de tratamiento cambió o tiene problemas para alcanzar sus metas de niveles de azúcar en la sangre, hágase esta prueba cada tres (3) meses.
- **Examen dental:** Hágase una limpieza dental y de encías dos veces al año o según lo recomendado por su dentista. Recuerde decirle a su dentista que tiene diabetes.
- **Vacuna contra la gripe:** Vacúnese contra la gripe cada año. Las personas con diabetes son más propensas a tener complicaciones por la gripe. Además, tener gripe puede causar estrés en su cuerpo y, como resultado, afectar sus niveles de azúcar en la sangre.
- **Prueba renal:** Revise sus riñones cada año. Su médico puede revisar el estado de sus riñones mediante un análisis de sangre y orina.
- **Colesterol:** Revise su colesterol cada año. La única manera de conocer sus niveles de colesterol es mediante un análisis de sangre.
- **Examen de dilatación ocular:** Revise sus ojos cada año o según lo recomendado por su médico. Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de tener enfermedades oculares.
- **Examen completo de los pies:** Pida al médico que revise sus pies cada año. Si tiene problemas en los pies relacionados con la diabetes, es posible que deba hacerse un examen de los pies con mayor frecuencia.

Para obtener más información sobre la diabetes y los programas de salud que pueden ayudarle, visite [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) y haga clic en "Diabetes" o llame a los Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

## ¿Necesita ayuda para programar las citas y el transporte?

Llame al:

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



# ¡NO SE PIERDA LAS VACUNAS CONTRA EL COVID-19!

Es una gran noticia que haya vacunas que pueden protegerlo a usted y a su familia del COVID-19. Aunque esto es emocionante, es posible que tenga algunas preguntas sobre la vacuna. A continuación, encontrará las respuestas a las preguntas más comunes que puede tener.

## ¿PUEDO CONTRAER COVID AL VACUNARME CONTRA EL COVID-19?

**No.** No puede contraer el COVID-19 al vacunarse. La vacuna le enseña a su cuerpo cómo responder al virus para que su cuerpo pueda empezar a combatirlo rápidamente si es necesario. Es posible que sienta algunos efectos secundarios como dolores musculares o dolor de cabeza durante algunos días después de vacunarse, pero esto no significa que se esté enfermando: su cuerpo está aprendiendo a defenderse.

## ¿LA VACUNA CONTRA EL COVID-19 ES SEGURA? ¿CÓMO LO SABEMOS?

**¡La vacuna contra el COVID-19 es segura!** Las vacunas contra el COVID-19 se probaron en decenas de miles de personas en estudios clínicos. La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de Estados Unidos revisó cuidadosamente toda la información de seguridad. Toda la información fue tan buena que se aprobó la vacuna para protegernos. Millones de personas en todo el mundo ya se vacunaron.

## ¿DEBO VACUNARME SI YA TUVE COVID-19?

**Sí.** Las personas se enferman de COVID-19 más de una vez, por lo tanto, debe vacunarse.

## ¿DEBO PAGAR PARA RECIBIR LA VACUNA CONTRA EL COVID-19?

**No.** Los miembros de Alliance reciben la vacuna sin costo.

## ¿CÓMO PUEDO VACUNARME CONTRA EL COVID-19?

Si desea inscribirse para recibir la vacuna, visite [covid-19.acgov.org/vaccines](https://covid-19.acgov.org/vaccines) o llame a la línea de citas para la vacuna contra el COVID-19 del Condado de Alameda al **1.510.208.4829**.

También puede llamar al:

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

# MANTÉNGASE ACTIVO DURANTE LA PANDEMIA



Durante la pandemia puede ser más difícil mantener a los niños activos en casa. Es importante recordar que la actividad física regular es útil para el cuerpo y la mente. La actividad física ayuda a mejorar el sueño, el estrés, el estado de ánimo y la energía. Estas son algunas actividades divertidas que puede hacer con sus hijos en casa:

- Establezca un tiempo para jugar con la familia para levantarse y moverse.
- Pida a sus hijos que le ayuden con las tareas del hogar.
- Manténgase activo durante los comerciales de la televisión. Haga que todos salten o bailen.
- Salgan. Vayan a dar un paseo en bicicleta o caminar manteniendo el distanciamiento social.

Los niños de preescolar necesitan estar activos durante todo el día, mientras que los niños en edad escolar y los adolescentes deben procurar estar activos al menos 60 minutos (1 hora) todos los días de la semana. ¡Recuerde que puede ayudar a sus hijos a mantenerse activos si se une a la diversión con ellos!

# DIENTES SALUDABLES A CUALQUIER EDAD

Mantener los dientes y la boca saludables también ayuda a mantener el cuerpo saludable a cualquier edad. Es importante acudir al dentista con regularidad para hacerse revisiones y tener buenos hábitos dentales todos los días.

## VISITE A SU DENTISTA

Programe una consulta con su dentista para realizarse una limpieza dental y una revisión cada seis (6) meses. Si usted o un miembro de su familia tiene un problema bucal o dental doloroso o grave, es mejor no esperar y llamar a su dentista para verlo de inmediato.

Los niños deben ir al dentista al cumplir un (1) año o cuando aparezca el primer diente. Tendrán que realizarles un examen dental llamado Evaluación de Salud Bucal en el Jardín de Niños (Kindergarten Oral Health Assessment, KOHA). Complete el KOHA en algún momento entre el primer (1) año antes y un (1) año después de que su hijo comience a ir al jardín de niños. Pregúntele al dentista de su hijo sobre esto.

Durante el COVID-19, el dentista tomará medidas adicionales para mantenerlo seguro. Pero, si no se siente bien, llame a su dentista para volver a programar su cita.

## BUENOS HÁBITOS DENTALES EN EL HOGAR

**Lávese los dientes y use hilo dental todos los días.** Cepíllese los dientes durante dos (2) minutos, dos veces al día, todas las mañanas y antes de acostarse. ¡Tampoco olvide usar hilo dental al menos una vez al día! Para mantener los dientes saludables y limpios es necesario cepillarse los dientes y usar hilo dental.

**Elija alimentos y bebidas saludables.** ¡Lo que es bueno para su cuerpo también es bueno para sus dientes! Coma frutas y verduras frescas, productos lácteos sin azúcar añadida y productos de proteína magra, como el pollo, el pescado y el tofu. Evite alimentos con almidón, azucarados o pegajosos. El agua y la leche son las mejores bebidas para los adultos y los niños.

Para obtener más información sobre la salud dental, puede comunicarse con:

Medi-Cal Dental

Línea gratuita: **1.800.322.6384**

**smilecalifornia.org**

Consultorio de Salud Dental del  
Condado de Alameda

Número de teléfono: **1.510.208.5910**

**dental.acphd.org**



# RECORDATORIO IMPORTANTE SOBRE LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN PREVENTIVA PARA LOS NIÑOS Y LOS JÓVENES



¡Programe una cita de servicios de atención preventiva de Bright Futures para usted o su hijo hoy mismo! Alliance está aquí para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables y activos. Como su socio en la salud, queremos recordarle que programe los servicios de atención preventiva de Bright Futures para su hijo con su médico de atención primaria.

Los servicios de atención preventiva de Bright Futures están destinados a niños menores de 21 años, y usted o su hijo pueden obtenerlos a través de Medi-Cal. Se denominan servicios de pruebas de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) e incluyen: exámenes físicos; servicios de nutrición; evaluaciones del desarrollo y comportamiento; exámenes de la vista, de audición y de salud bucal; análisis de sangre para detectar plomo y enfermedades como la tuberculosis, así como todas las vacunas necesarias, incluida la vacuna contra la gripe, para prevenir enfermedades. También recomendamos la vacuna contra el COVID-19 para los niños de 12 años o más, al menos 14 días antes o después de haber recibido otra vacuna, según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

Además, una de las medidas más importantes que debe tomar para su hijo es realizarle una prueba de detección de plomo en la sangre a los 12 meses y a los 24 meses de edad. El plomo en la sangre puede causar daño en el cerebro y el sistema nervioso, retraso en el crecimiento y en el desarrollo, problemas de aprendizaje y de comportamiento, además de problemas de audición y del habla.

Con esta importante prueba también se pueden detectar y tratar otros problemas de salud. Esos servicios se pueden proporcionar durante las consultas anuales de bienestar infantil y están disponibles sin costo a través de Alliance.

Si usted o su hijo no han ido al médico en el último año, comuníquese con su médico de atención primaria para programar una cita.

Si tiene preguntas sobre cómo comunicarse con su médico o programar servicios de atención preventiva de Bright Futures, llame al:

## **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 impedimentos auditivos y del habla: **711/1.800.735.2929**

## 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 vemos si está satisfecho con la atención que le brindan nuestros proveedores y con los servicios que le proporcionamos. 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 vemos 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](http://www.alamedaalliance.org/members)**.

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



## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN Y ASISTENCIA CON EL IDIOMA

Alliance cumple las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Alliance no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.



# NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Emergencias	<b>911</b>
Control de intoxicaciones	<b>1.800.222.1222</b>
Centro de Medi-Cal de Servicios Sociales en el Condado de Alameda	<b>1.800.698.1118 o 1.510.777.2300</b>
Cambios e inscripciones en el plan de Medi-Cal	<b>1.800.430.4263</b>

## ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

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

## SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA

### Servicios de cuidado de la salud conductual

Beacon Health Options	<b>1.855.856.0577</b>
Servicios de Cuidado de la Salud Conductual del Condado de Alameda (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS)	<b>1.800.491.9099</b>

### Servicios de atención dental

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

### Servicios de atención de la vista

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

### Línea de consulta de enfermería

Miembros de Medi-Cal	<b>1.888.433.1876</b>
Miembros de Group Care	<b>1.855.383.7873</b>

# Alameda Alliance for Health

## Programas y materiales de bienestar



**Formulario de solicitud de los miembros:** 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](http://www.alamedaalliance.org).



### LIBROS

- Libro de cocina (*elija uno*)
  - Diabetes
  - Alimentación saludable
- Qué hacer cuando su hijo se enferma



### REMISIONES A CLASES Y PROGRAMAS

- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Asma
- Apoyo para la lactancia
- RCP/primeros auxilios
- Diabetes
- Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program) (*prediabetes*)
- Peso saludable
- Salud del corazón
- Crianza de los hijos
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar (*recibir una llamada de la Línea de ayuda para fumadores*)
- Centros y programas para personas de edad avanzada
- WW (*antes conocido como Weight Watchers*)



### BRAZALETES O COLLAR DE IDENTIFICACIÓN MÉDICA

- Asma
  - Niño
  - Adulto
- Diabetes
  - Niño
  - Adulto



### MATERIALES ESCRITOS

- Instrucción anticipada (*poder notarial para la atención médica*)
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Asma
  - Niño
  - Adulto
- Cuidado de la espalda
- Control de la natalidad y planificación familiar
- Lactancia
- DSeguridad en los asientos de los automóviles
- Diabetes
- Violencia doméstica
- Ejercicio
- Alimentación saludable
- Salud del corazón
- Crianza de los hijos
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar
- Seguridad
  - Bebé
  - Niño
  - Adulto
  - Adulto mayor
- Salud sexual
- Estrés y depresión

Nombre (personal): \_\_\_\_\_ Número de ID de Alliance: \_\_\_\_\_

Nombre del hijo (si corresponde): \_\_\_\_\_ Número de ID de miembro del niño: \_\_\_\_\_

Edad del niño: \_\_\_\_\_ Idioma preferido: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_ Dirección de correo electrónico: \_\_\_\_\_

Los materiales son para:  Niño  Adulto  Adulto mayor



Para hacer un pedido, envíe este formulario a:

**Alliance Health Programs** • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

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