

MIEMBRO CONECTADO

Primavera/Verano 2018

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH



Precursor de la comunidad en el área de la salud se une a Alliance como médico asesor principal

El 2 de enero de 2018, el Dr. Steve O'Brien se unió a Alliance. Ejercerá el cargo de Jefe del Departamento Médico. Su función será fortalecer nuestra coordinación de servicios y cuidados centrados en el paciente para todos nuestros miembros.

El Dr. O'Brien es un médico reconocido que ha prestado servicios en nuestro condado como líder de atención médica por más de veinte (20) años. El Dr. O'Brien tiene un historial comprobado de guiar a nuestros vecindarios a una mejor salud. Algunos aspectos destacados de su carrera incluyen liderar el Centro East Bay para pacientes con SIDA (East Bay AIDS Center, EBAC) para convertirse en el programa hospitalario de VIH más grande del país. También se asoció con el Instituto de Salud Étnica. Este programa mejora la salud a través de la difusión, educación y capacitación. Su enfoque clave se dirige a los grupos diversos y de escasos recursos.

(Continúa en la página 4)

www.alamedalliance.org

1240 South Loop Road
Alameda, California 94502

Health care you can count on.
Service you can trust.
Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH

PRSRRT STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health



¿Siente dolor de pecho? Hable con un médico

“¿Cuál es uno de los síntomas del ataque al corazón?” es una de las preguntas que pueden surgir en el programa de concursos “Jeopardy!” También es una pregunta que hizo que el anfitrión Alex Trebek visitara al médico en el año 2012.

Trebek sintió un dolor opresivo y fuerte en el pecho, pero pensó que se trataba simplemente de dolores musculares causados por hacer tareas domésticas. Sin embargo, su esposa insistió en que buscara asistencia médica, por lo que fue al médico.

Fue una suerte que él escuchara. Trebek se enteró de que la opresión en su pecho la ocasionó un ataque al corazón.

Además del dolor de pecho, los síntomas de un ataque al corazón pueden incluir dolor en su brazo izquierdo, acidez estomacal, fatiga y falta de aire. Por lo general, las mujeres presentan los mismos síntomas que los hombres, pero pueden tener otros que incluyen náuseas y dolor en la parte superior del estómago.

¿Qué debería hacer si piensa que está sufriendo un ataque al corazón? Al igual que Trebek, procure asistencia médica y llame al 911. Siéntese y conserve la calma antes de que llegue la ayuda.



¿Le gustaría obtener más recursos?

Simplemente llene el **formulario de solicitud de bienestar** de la **página 9**, marque la casilla “Salud cardiaca” y envíenoslo. Para obtener más información, llame al departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **510.747.4567** o visite **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.

Enfermedad cardiaca: Cómo ayudar a su corazón

Cuando se trata de su posibilidad de sufrir una enfermedad cardiaca, hay algunos factores de riesgo que no puede controlar: edad (su riesgo se eleva a medida que envejece) sexo (los hombres tienen un riesgo mayor que las mujeres, y el riesgo para las mujeres aumenta después de la menopausia) y origen (los afroamericanos y los latinoamericanos tienden a tener un riesgo mayor).

Con suerte, existen medidas que puede tomar para mantener su corazón saludable.

A continuación, presentamos cinco (5) formas de ayudar a su corazón:

1. Llame a su médico. Las pruebas regulares de sangre, azúcar en sangre y colesterol, los controles de peso y las pruebas de detección de presión arterial pueden ayudarlo a mantenerse por delante de la enfermedad cardiaca.



2. Deje de consumir tabaco. Fumar incrementa su posibilidad de tener presión arterial alta, arterias obstruidas y accidente cerebrovascular. Si fuma, hable con su médico sobre las formas de dejarlo.

3. Tome sus medicamentos. Si le recetaron un medicamento para ayudarlo con su salud, tómelo según lo indicado.

4. Mantenga un peso saludable. La obesidad lo pone en mayor riesgo, y perder peso puede ayudar a su corazón. ¿Cuál es la forma más segura de perder peso? Consumir una dieta baja en grasas con muchas verduras, frutas y granos enteros, junto con ejercicio diario.

5. Trote o camine en el sitio. En lugar de sentarse en su sofá a mirar su programa favorito, párese y póngase en movimiento.

TRI-CITY HEALTH CENTER (TCHC)



Tri-City Health Center: Oficina central de Irvington en Fremont



Equipo de liderazgo del Tri-City Health Center
(de izquierda a derecha): Jagat Sheth, Director Financiero; Ann Allard-Robinett, Directora de Operaciones; Harsha Ramchandani, M.D., Directora Médica en Jefe; Zettie D. Page, III, M.D., Ph.D., MBA, MSW, MS, Director General

El **TRI-CITY HEALTH CENTER (TCHC)** se dedica a proporcionar atención médica de servicio completo a los miembros de Alliance en el sur del condado de Alameda. Se destacan cuando se trata de tener médicos y personal que compartan la cultura y el idioma de los pacientes a los que sirven. Durante más de 40 años, la misión del TCHC ha sido **brindar excelente servicios de salud en un ambiente afectuoso, enriquecedor y respetuoso, y mejorar la calidad de vida de cada individuo y familia en nuestra comunidad.**

El TCHC ofrece atención médica, conductual y dental a los miembros de Alliance en Fremont, Newark, Union City y más allá. El centro de salud tiene 5 clínicas en Fremont y 3 unidades móviles que viajan por toda el área de Tri-Cities para servir a la comunidad. El TCHC también trabaja con escuelas en Fremont. Lo que distingue al TCHC de otros centros es la amplia gama de atención médica que ofrecen. El centro de salud invierte en programas que se adaptan a las necesidades específicas de sus pacientes. Cubren el cuidado de los pies, atención de la vista, acupuntura, nutrición y atención quiropráctica. El TCHC ofrece una clínica de salud de la mujer, una clínica para adolescentes, una clínica centrada en el VIH y una clínica transgénero. El centro de salud también apoya a las personas que viven en viviendas subsidiadas. Todos estos programas facilitan el acceso de los pacientes a la atención. Hay administradores de casos en el sitio para ayudar a proporcionar acceso y vincular a los miembros con cualquier cosa para la que califiquen.

El centro de salud se compromete a brindar a sus pacientes una atención integral y de servicio completo.

El TCHC adapta el cuidado de la salud a cada persona que entra por sus puertas.



Para obtener información sobre las ubicaciones del Tri-City Health Center, los horarios o para programar una cita, llame al **510.770.8040**. Si tiene cualquier otra pregunta, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **510.747.4567**.

(CONTINÚA DE LA PÁGINA 1)

El Dr. O'Brien externó que es un honor unirse a Alliance y que está emocionado con este nuevo cargo. Espera tener la oportunidad de aprender y trabajar junto con nuestros proveedores de Medi-Cal del condado para brindar atención a los pacientes y obtener resultados de primera calidad.

El Dr. O'Brien ha sido un orador reconocido a nivel nacional sobre el VIH y la reforma del cuidado de la salud, y ha formado parte de varias juntas asesoras y comités a lo largo del ámbito del cuidado de la salud local y nacional, incluido el Consorcio Comunitario del Área de la Bahía y la Junta Nacional de la Academia Estadounidense de Medicina del VIH. También recibió el reconocimiento a Proveedor Médico del Año por parte de la Oficina de SIDA del Departamento de Salud Pública del condado de Alameda por su servicio en nuestra región.

El Dr. O'Brien está bien posicionado como líder de la comunidad para ayudar a que Alliance se convierta en una organización de atención médica integral de las personas, con base en la comunidad y enfocada en los pacientes. Sus antecedentes laborales y sus años de servicio a nuestra comunidad se alinean con nuestra misión y visión general de crear una comunidad más sana a través de una mejor calidad de vida y mejores resultados de salud para nuestros miembros durante muchos años por venir.

Alliance mejora las puntuaciones de calidad por segundo año consecutivo y ahora se ubica entre los planes de salud con mejor desempeño en el estado.

Cada año, el estado evalúa cómo se desempeña nuestro plan de salud en comparación con otros planes de Medi-Cal en el estado. El estado califica cuán bien los planes brindan atención y pruebas de detección, manejan las enfermedades y garantizan que los miembros obtengan los servicios necesarios.

Desde 2015, Alliance ha trabajado con nuestros médicos, clínicas y miembros más leales para mejorar nuestra calificación. ¡Nuestros esfuerzos rindieron frutos! En los últimos dos años, hemos mejorado un 26% o poco más de un cuarto. Ahora, Alliance es uno de los planes de salud con mejor desempeño en California.

“Nuestra relación con los médicos y cuidadores en la comunidad ha tenido un papel importante al brindar atención de calidad en el momento adecuado para nuestros miembros”, dijo el Director Ejecutivo (Chief Executive Officer, CEO) de Alliance, Scott Coffin. “Este resultado demuestra el nivel de atención que se brinda a nuestros miembros en el condado de Alameda y se alinea con nuestra visión más amplia de ser el plan de salud más valioso de California. Nuestro éxito compartido no podría haberse alcanzado sin el trabajo duro de nuestros dedicados proveedores y nuestros miembros más leales”.

En Alliance seguiremos aprovechando nuestra fuerza en números. Nos esforzaremos para ayudar a que nuestros miembros mejoren su salud año tras año.



Camp Breathe Easy

Agosto 9-12 en Camp Arroyo en Livermore

Este campamento de 4 días para niños con asma comenzará de nuevo este año. El personal de Alliance será parte del equipo del Camp Breathe Easy. En el campamento, los niños de edades 8 a 12 años jugarán, comerán, dormirán en cabañas, y aprenderán a cómo vivir bien con su asma. El campamento está lleno de actividades divertidas, como natación, juegos, arte, música, baile y deportes; todo con el personal médico cerca. **¡Lo mejor de todo es que los miembros de Alliance pueden ir al campamento gratis!**

El campamento es posible gracias al Hospital Benioff Children's de Oakland de la Universidad de California en San Francisco (University of California San Francisco, UCSF) junto con la fundación Taylor Family y muchos otros grupos locales que apoyan a los niños con asma.

Llame a los Programas de Salud de Alliance al **510.747.4577** para obtener más información sobre cómo inscribirse para el campamento este año.



EMBARAZO: CONSEJOS PARA UNA MAMÁ Y UN BEBÉ SANOS

La atención prenatal ayuda a las futuras mamás y a sus bebés. Su médico está allí para ayudarla a tener un bebé saludable. Manténgase en contacto y haga muchas preguntas.

Las mujeres embarazadas deben seguir estos consejos:

- 1 Consulte a su médico temprano y con frecuencia.** Vaya al médico tan pronto crea que puede estar embarazada. Asegúrese de ir a su primera consulta prenatal antes de cumplir 3 meses de embarazo. No falte a ninguna cita. Envíe un mensaje de texto con la palabra **"remind"** a Text4baby™ al **511411** para configurar un recordatorio gratuito para su próxima consulta.*
- 2 Tome una vitamina prenatal todos los días.** Se recomienda que las vitaminas prenatales contengan ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D. Estas vitaminas pueden reducir el riesgo de desarrollar ciertos defectos de nacimiento.
- 3 Pregunte a su médico sobre los medicamentos.** No es seguro tomar algunos medicamentos durante el embarazo, por lo que es posible que deba dejar de tomarlos.
- 4 Obtenga las vacunas contra la gripe y contra el tétanos, la difteria y la tosferina (Tdap).** La gripe puede ser peligrosa para las mujeres embarazadas. La vacuna contra la gripe puede reducir el riesgo. La vacuna Tdap ayudará a proteger a su bebé recién nacido de la tos ferina.
- 5 Coma bien.** Elija frutas, verduras y alimentos ricos en proteínas durante el embarazo. Pídale a su médico una lista de los alimentos que debe evitar.



- 6 Prevenga la diabetes gestacional** o la diabetes que solo ocurre durante el embarazo. Pierda el peso adicional antes del embarazo, manténgase activa y consuma alimentos con alto contenido de fibra y bajos en grasas y calorías.
- 7 No fume, no beba alcohol ni use drogas.** Estos pueden causarle un daño a largo plazo a su bebé. Pida ayuda a su médico para dejar de fumar.

No olvide ir a consulta con su médico DESPUÉS de dar a luz. Visite a su médico entre 3 y 8 semanas después del parto. Su médico se asegurará de que su cuerpo haya sanado bien desde que dio a luz. También es un buen momento para comentar cualquier plan para futuros hijos y opciones de anticoncepción. O tiene el derecho de ir a cualquier clínica que califique para el programa Medi-Cal para planificación familiar.

Alliance puede ayudar a las familias que esperan un bebé. Puede inscribirse en nuestro Programa de Administración de Casos de Obstetricia (Obstetrics Case Management, OBCM) gratuito, solicitar hojas informativas gratuitas sobre el embarazo y obtener información sobre clases de parto. Simplemente llame a los Programas de Salud de Alliance al **510.747.4577** para obtener más información.

* Se pueden aplicar tarifas por mensajes y datos.

LOS MEDICAMENTOS IMPORTAN

Tomar medicamentos para la presión arterial alta y el colesterol puede ayudar a prevenir un ataque al corazón. No obstante, los medicamentos solo funcionan, y su salud solo mejorará, si los toma según las indicaciones.

Puede que tome medicamentos para la presión arterial alta que se llaman diuréticos. De ser así, necesita hacerse ciertas pruebas de laboratorio cada año. Estas pruebas le informarán a su médico si está tomando las dosis adecuadas, o si hay efectos secundarios que deben tratarse. Visite a su médico al menos una vez al año y pregunte sobre cualquier prueba de laboratorio que pueda necesitar.



Si le es difícil recordar cuándo tomar sus píldoras, colóquelas cerca de algo que esté seguro de ver todos los días, como el cepillo de dientes o las llaves del automóvil.

Si presenta efectos secundarios, no tenga miedo de hablar. Hable con su médico acerca de encontrar un medicamento que funcione mejor para usted.

INFÓRMESE SOBRE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS

La mayoría de nosotros hemos escuchado MITOS sobre la donación de órganos y tejidos, pero aquí hay tres (3) HECHOS:

1. Una (1) sola persona puede salvar ocho (8) vidas y mejorar otras 75 a través de la donación de órganos y tejidos.
2. Más de 120,000 estadounidenses están esperando un trasplante de órganos (es su última opción para una vida saludable y activa).
3. ¡Más de 14 millones de personas se han registrado para donar!
4. Todas las religiones principales apoyan o permiten la donación de órganos, ojos y tejidos.

Si usted tiene 13 o más años de edad, puede registrarse en línea para ser donante (incluso si tiene problemas de salud graves). Es fácil incorporarse al registro de donantes de órganos y tejidos en www.donevidacalifornia.org. O regístrese al marcar la casilla "YES!" en el Departamento de Vehículos Motores (Department of Motor Vehicles, DMV) cuando solicite o renueve su licencia de conductor o su identificación.

Done Vida California
www.donevidacalifornia.org



¿Le preocupa la salud de su corazón? Llame a la línea de enfermería de Alliance Health, a cualquier hora, las 24 horas del día, los 7 días de la semana: Miembros de Medi-Cal, **1.888.433.1876**; miembros de Group Care, **1.855.383.7873**, número de clave #690.

COMA A SU MANERA PARA BAJAR LA PRESIÓN ARTERIAL

Los alimentos adecuados pueden ayudarlo a reducir o prevenir la presión arterial alta.

Por ejemplo, la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) o Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (presión arterial alta), incluye alimentos ricos en calcio, magnesio y potasio para ayudar a disminuir la presión arterial. Se concentra en verduras, frutas, productos lácteos con bajo contenido de grasa, granos enteros, pescado, aves y frutos secos.

También hay ciertos alimentos que pueden ayudar a combatir la presión arterial alta. Por ejemplo:

- Comer avena en el desayuno.
- Intente agregar semillas o frutas al cereal o yogur.
- Beba sorbos de agua de flor de Jamaica todos los días.
- Agregue remolachas a la ensalada o trate de tomar jugo de remolacha.
- Use aceite de oliva en lugar de mantequilla.
- Meriende frutos secos.

Hable con su médico sobre crear una dieta saludable para el corazón que funcione para usted.



VISITAS DE BIENESTAR: TIEMPO BIEN INVERTIDO



Encargarse de su salud es la clave para una vida larga. Las visitas de bienestar con su médico pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.

En una visita de bienestar, puede abordar una preocupación de salud antes de que se convierta en un problema. También le harán pruebas de detección y le colocarán vacunas para prevenir enfermedades. Su médico puede pedirle que rellene la “Evaluación para mantenerse saludable”. Esta breve encuesta ayuda a su médico a saber cuáles son los temas de bienestar más preocupantes. Aproveche su visita al máximo, intente poner en práctica estos consejos:

Antes de su visita:

- Programe su visita de bienestar con suficiente tiempo de antelación.
- Solicite un intérprete para que lo ayude en su idioma preferido, si es necesario.
- Converse con su médico sobre la ayuda adicional que pueda necesitar debido a una discapacidad.

Traiga consigo lo siguiente:

- Todos los fármacos, vitaminas, hierbas y medicamentos de venta libre que esté usando.
- Una lista de sus preguntas y preocupaciones.
- Informes de otros médicos, de ser necesario.

En su visita:

- Hable con su médico acerca de sus necesidades de salud.
- Repita los consejos de su médico. Asegúrese de entenderlos.
- Tome notas.

MANTÉNGASE ACTIVO A DIARIO

Todos sabemos que el ejercicio es bueno para nuestros cuerpos. Puede ayudarnos a perder peso y a disminuir nuestra presión arterial. Pero puede ser difícil comenzar, y es aún más difícil hacer del acondicionamiento físico un hábito regular. Siga estos consejos que lo ayudarán a mantenerse en movimiento:

Dedíquele tiempo. 30 minutos al día, cinco (5) días a la semana es su objetivo. Si le parece demasiado, divida ese tiempo en sesiones de 10 minutos. Una caminata enérgica de 10 minutos, tres (3) veces al día, por ejemplo, aún lo ayudará a alcanzar su objetivo.

Haga que sea divertido. Invite a su mejor amigo y haga ejercicios para ponerse al día, o pídale a sus hijos

que compartan sus canciones favoritas y hagan una fiesta de baile.

Establézcalo como un objetivo familiar. Si su familia participa y lo apoya, es más probable que usted haga que el ejercicio sea un hábito. Juegue a perseguirse en el parque, o convierta las compras del supermercado en una caza del tesoro cronometrada.



Como miembro, puede llamar a Alliance para obtener asistencia gratuita para ayudar a que su familia esté sana. Para obtener más información, llame al departamento de Servicios para Miembros al **510.747.4567** o visite **www.alamedaalliance.org/live-healthy**.



FORMULARIO DE SOLICITUD DE LOS MIEMBROS - PROGRAMAS Y MATERIALES DE BIENESTAR DE ALLIANCE

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. Marque los temas sobre los que desea que le enviemos información. También puede solicitar los materiales en formatos alternativos. Muchos folletos pueden encontrarse en www.alamedaalliance.org.



LIBROS

- Libro de cocina:
 - Diabetes
 - Alimentación sana para la diabetes
- What to do When Your Child Gets Sick (Qué hacer cuando su hijo se enferma)



REMISIONES A LAS CLASES Y PROGRAMAS

- Asma
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Apoyo para la lactancia
- RCP/primeros auxilios
- Diabetes
- Peso saludable
- Salud del corazón
- Paternidad
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar (Quiero una llamada de la línea de ayuda para fumadores)
- Centros y programas para personas de la tercera edad



BRAZALETES O COLLAR DE IDENTIFICACIÓN MÉDICA

- Alergia
- Asma
- Diabetes
- Otro (escríbalo): _____



MATERIALES ESCRITOS

- Instrucción anticipada (poder notarial para la atención médica)
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Asma:
 - Adultos
 - Niños
- Cuidado de la espalda
- Control de la natalidad y planificación familiar
- Lactancia
- Seguridad en los asientos de los automóviles
- Diabetes
- Violencia doméstica
- Ejercicio:
 - General
 - Con bandas elásticas
- Alimentación sana
- Salud del corazón
- Paternidad y disciplina
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar
- Seguridad:
 - Adultos
 - Bebés
 - Niños
 - Personas de la tercera edad
- Salud sexual
- Estrés y depresión

Nombre (personal): _____
 Nombre del hijo (si corresponde): _____
 Dirección: _____
 Número de teléfono durante el día: _____
 Nombre del proveedor (si corresponde): _____
 Los materiales son para: Adultos Niños
 Personas de edad avanzada

Número de identificación de Alliance: _____
 Número de identificación del hijo: _____
 Ciudad: _____ Código postal: _____
 Idioma de preferencia: _____
 Dirección de correo electrónico: _____
 Edad del niño: _____

Para hacer un pedido, envíe este formulario a:

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502
 Número de teléfono: **510.747.4577** • Línea gratuita: **1.877.932.2738**
 Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
 Correo electrónico: livehealthy@alamedaalliance.org

SERVICIOS DE IDIOMA GRATUITOS

Ofrecemos a los miembros intérpretes gratuitos para las visitas de atención médica y los documentos del plan de salud en su idioma o en otros formatos, como braille, cinta o letra grande. Para obtener ayuda gratuita para sus necesidades de idioma, llame al departamento de Servicios para Miembros de Alliance al **510.747.4567**.

¿QUIERE CONOCER MÁS SOBRE SU PLAN DE SALUD Y CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO SUS BENEFICIOS?

Acompáñanos en nuestra clase gratuita para miembros nuevos, en donde aprenderá más sobre sus beneficios. En la clase habrá comida gratuita, ¡y para agradecerle le daremos una tarjeta de regalo para víveres!*

Después de la clase, entenderá mejor:

- Sus beneficios
- Cómo elegir a su médico o cambiar de médico
- Sus derechos y responsabilidades como miembro

Nuestro equipo se encuentra aquí en el Condado de Alameda, y habla inglés, español, chino y vietnamita. También podemos proporcionar los servicios de un intérprete si nuestro equipo no habla su idioma.

Para inscribirse a una clase próxima o si tiene alguna pregunta, llámenos:

De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm
 Número de teléfono: **510.747.4567**
 Línea gratuita: **1.877.932.2738**
 Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

*Las existencias pueden ser limitadas



Números telefónicos importantes

Emergencia		911
Control de envenenamientos		1.800.876.4766
Servicios Sociales del Condado de Alameda - Centro de Medi-Cal		1.800.698.1118 o 510.777.2300
Inscripción/cambios en el Plan Medi-Cal		1.800.430.3003
Alameda Alliance for Health		
El número principal		510.747.4500
Servicios para miembros De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm		510.747.4567 CRS/TTY: 711
Servicios de cuidado dental		
Miembros de Medi-Cal: Denti-Cal		1.800.322.6384
Servicios de atención de la visión		
Miembros de Medi-Cal: March Vision Care		1.888.493.4070 TTY: 310.216.2309
Miembros afiliados en grupo: EyeMed		1.866.723.0514
Servicios de cuidados de la salud del comportamiento		1.855.856.0577
Línea de asesoría de personal de enfermería		
Miembros de cuidado grupal		1.855.383.7873 PIN #690
Miembros de Medi-Cal		1.888.433.1876

CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y DE TELÉFONO

Si se muda o contrata un nuevo número telefónico, llame al departamento de Servicios para Miembros de Alliance al **510.747.4567**.

Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina con base en 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 **510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **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 會員服務部，電話 **510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **510.747.4567**.

Publicado por Manifest LLC. © 2018. Todos los derechos reservados. No se puede reproducir material de esta publicación, de manera total o parcial, sin el permiso explícito por escrito del editor. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest LLC no avala ni da garantías con respecto a ninguno de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos. **Crédito fotográfico:** © 2018 Getty Images

