

# MIEMBRO CONECTADO

OTOÑO/INVIERNO 2018



Alliance está orgullosa de presentar a nuestro proveedor, Kiwi Pediatrics. Ellos brindan atención de calidad a los miembros más jóvenes de Alliance.

## servimos al CONDADO DE ALAMEDA

Ayudando a las personas de nuestra comunidad desde 1996

**E**n Kiwi Pediatrics, están comprometidos con la más alta calidad de atención para los miembros más jóvenes de Alliance. Han dado servicio a nuestra comunidad durante los últimos 40 años en dos (2) clínicas ubicadas en Berkeley. Desde que el Dr. David Kittams fundó la empresa en 1979, la misión de Kiwi Pediatrics es **ofrecer la más alta calidad de atención pediátrica y celebrar la extraordinaria diversidad de las familias a las que [ellos] dan servicio.**

Su personal amigable y sus médicos pueden brindar atención en cada etapa de la vida de un

niño, desde el nacimiento hasta los 20 años. Los padres y tutores también pueden ir a uno de sus eventos gratis para conocerlos antes de tener un nuevo bebé. Kiwi Pediatrics también puede ayudar con asesoría para dar pecho después de que nazca su bebé.



Kiwi Pediatrics ofrece atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por medio de una asociación con la Clínica Pediátrica Fuera del Horario de Atención (Pediatric After Hours Clinic, PAHC) del UCSF Benioff Children's Hospital. La Clínica Pediátrica Fuera del Horario de Atención se ubica en Berkeley y San Francisco.

La Dra. Nanci Tucker es nuevo miembro del equipo de Kiwi Pediatrics y también está aceptando nuevos pacientes.

(Continúa en la página 3)

www.alamedalliance.org

1240 South Loop Road  
Alameda, California 94502



PRSR STD  
US POSTAGE  
PAID  
Alliance for Health



# Cómo el canto ayudó con el asma de Pink

¿Necesita pruebas de que el asma no tiene que limitar cuán activo es? Mire a la estrella pop Pink.

Desde que era pequeña Pink ha sufrido de problemas de respiración. En 2006, ataques graves de asma la llevaron al hospital. Sin embargo, esta superestrella aprendió a cantar a pesar de sus problemas de salud.

De hecho, aprender a controlar el asma puede haberla ayudado a cantar. Una vez, un médico le sugirió tomar lecciones de canto para que practicara la respiración de manera efectiva. Aprendió a respirar desde la parte baja del abdomen o vientre, mientras cantaba. La respiración profunda adecuada la ayuda a controlar el asma.

Hoy en día, trabaja sus pulmones y se mantiene lista para cantar mientras corre en la máquina caminadora.

No es necesario ser un cantante famoso para beneficiarse de los ejercicios de respiración. Aquí hay uno que puede fortalecer sus pulmones y calmar su respiración: respiración con los labios fruncidos.

1. Empiece por inhalar por la nariz.
2. Frunza los labios como si fuese a silbar. Luego, exhale el doble por la boca con los labios fruncidos.
3. Practique la respiración con los labios fruncidos diariamente, y hágalo cuando sienta que le falta el aire.



¿Le gustaría obtener más recursos? Solo debe llenar el **Formulario de Solicitud de Bienestar** en la **página 9**, marcar **“asma”** y enviárnoslo. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros de Alliance al **510.747.4567** o visite **[www.alamedaalliance.org/live-healthy](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy)**.



## CINCO (5) MANERAS DE AMAR SUS PULMONES:

1. **Practique la respiración profunda.** Inhale a la cuenta de tres. Llene su vientre de aire. Luego, exhale a la cuenta de cinco (5).
2. **Elimine el moho.** Limpie y ventile las áreas húmedas de su hogar. Retire la madera húmeda y mohosa y las hojas de su jardín.
3. **Use un deshumidificador para eliminar la humedad del aire.** El aire húmedo empeora los síntomas.
4. **Limpie su hogar.** Limpie el polvo una vez a la semana. Lave sus sábanas.
5. **Revise el clima.** Si el recuento de polen es alto o la calidad del aire es mala, limite su tiempo al aire libre. El polen podría dificultar la respiración.



Llame a la línea de Alliance Health Nurse si necesita ayuda en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana: Miembros de Medi-Cal: **1.888.433.1876**; Miembros de cuidado grupal: **1.855.383.7873, # de PIN 690.**



Equipo de Kiwi Pediatrics (de izquierda a derecha): Norma Ambriz, recepcionista; Elisa Leon, maestra; Nanci Tucker, doctora en medicina; Robin Winokur, doctora en medicina; Jill Barlow, maestra; Elizabeth Salsburg, doctora en medicina; Donneisha Menifee, maestra; Melissa De La Mora, enfermera pediátrica practicante; Linda Law, enfermera titulada; Mark Thomas, enfermera pediátrica practicante; Alcira Silva, maestra; y Debra Bishop, maestra

### (CONTINÚA DE LA PÁGINA 1)

Los proveedores de Kiwi son pediatras y enfermeras profesionales con práctica médica; puede leer más sobre cada uno de ellos en [www.kiwipediatrics.com/providers](http://www.kiwipediatrics.com/providers). Su personal habla inglés, español, portugués y mandarín. Los padres y tutores de Alliance pueden escoger Kiwi Pediatrics como el médico de sus hijos llamando al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance de lunes a viernes, de 8 am a 5 pm, al **510.747.4567** o a la línea gratuita: **1.877.932.2738**.

## PUEDE SABER MÁS SI VISITA O LLAMA A CUALQUIERA DE SUS CENTROS

### CENTROS DE KIW PEDIATRICS

#### Consultorio de Alcatraz Ave

1744 Alcatraz Ave

Berkeley, CA 94703

Número de teléfono: **510.652.1720**

Horario de atención: de lunes a viernes

de 10 am a 12 pm y de 2 pm a 5 pm

Correo electrónico:

[appointmentsalc@kiwipediatrics.com](mailto:appointmentsalc@kiwipediatrics.com)

#### Consultorio de San Pablo Ave

1178 San Pablo Avenue

Berkeley, CA 94706

Número de teléfono: **510.524.9400**

Horario de atención: de lunes a viernes

de 9 am a 12 pm y de 2 pm a 5 pm

Correo electrónico:

[appointmentsspo@kiwipediatrics.com](mailto:appointmentsspo@kiwipediatrics.com)

[www.kiwipediatrics.com](http://www.kiwipediatrics.com)

### CENTROS DE CLÍNICAS PEDIÁTRICAS FUERA DEL HORARIO DE ATENCIÓN (PEDIATRIC AFTER HOURS CLINIC, PAHC) DEL UCSF BENIOFF CHILDREN'S HOSPITAL

#### Clínica de East Bay

3000 Colby Street, Suite 301

Berkeley, CA 94705

Número de teléfono: **510.486.8344**

Horario entre semana: de 6 pm a 9:30 pm

Horario de sábados: de 12 pm a 9:30 pm

Horario de domingos y días festivos: de 9 am a 9:30 pm

#### Clínica de San Francisco

3490 California Street, Suite 200

San Francisco, CA 94118

Número de teléfono: **415.387.9293**

Horario entre semana: de 6 pm a 9:30 pm

Horario de fin de semana y días festivos: de 8:30 am a 9:30 pm

[www.pahclclinic.com](http://www.pahclclinic.com)



# Alameda Alliance for Health

## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN Y ACCESIBILIDAD

Alameda Alliance for Health (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 personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

### Alliance proporciona:

Servicios y ayuda gratis a las personas que tengan alguna discapacidad con el fin de que se comuniquen efectivamente con nosotros, como:

- Intérpretes calificados en el lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (impresión en letra grande, audios, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Servicios lingüísticos gratuitos a las personas cuyo idioma nativo no sea el inglés, como:
  - Interpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance.

De lunes a viernes de 8 am a 5 pm  
Número de teléfono: **510.747.4567**  
Línea gratuita: **1.877.932.2738**  
Personas con problemas auditivos o del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Si considera que Alliance no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de algún modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo ante el jefe de cumplimiento de Alliance. Puede presentar una queja personalmente, por correo, fax, o correo electrónico. Si requiere ayuda para presentar una queja, el jefe de cumplimiento está disponible para ayudarle.

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Número de teléfono: **510.747.4531**  
Personas con problemas auditivos o del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**  
Número de fax: **1.855.891.7258**  
Correo electrónico: **[grievances@alamedaalliance.org](mailto:grievances@alamedaalliance.org)**

### QUEJA DE DERECHOS CIVILES

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles (Office for Civil Rights, OCR) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services, DHHS) de Estados Unidos por escrito por correo, correo electrónico o por medio del portal de quejas en línea de la Oficina de Derechos Civiles.

#### Por escrito

Abra y llene el formulario de quejas en formato PDF<sup>1</sup>. Puede escoger enviar por correo o por correo electrónico el formulario lleno.

Para acceder al formulario de quejas, visite la página web a continuación:

**[www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html](http://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html)**

Imprímalo y envíelo por correo a:  
Centralized Case Management Operations  
U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, S.W.  
Room 509F HHH Bldg.  
Washington, D.C. 20201

Correo electrónico:  
**[OCRComplaint@hhs.gov](mailto:OCRComplaint@hhs.gov)**

#### Por teléfono

Línea gratuita: **1.800.368.1019**  
Personas con problemas auditivos o del habla (TDD):  
**1.800.537.7697**

#### En línea (Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles)

Para acceder al portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, visite la página web a continuación:

**[ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf](http://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf)**

*1. Necesitará el programa Adobe Reader para llenar los formularios de quejas y de consentimiento.*



## ¿CONSULTORIO MÉDICO O SALA DE EMERGENCIAS?

**¡El lugar al que va para obtener atención es importante!**

Para la mayoría de sus preguntas de salud, primero debe consultar a su médico regular. Consulte a su médico por inquietudes relacionadas con la salud como resfriados comunes, gripe, fiebre, lesiones menores, infecciones o dolor, surtido de medicamentos, planes de acción para el asma, exámenes de salud y vacunas.

**Entonces, ¿cuándo debe asistir a la sala de emergencias?**

La sala de emergencias es para problemas serios de salud que podrían poner su vida en peligro. Vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano por problemas como:

- Sangrado que no se detiene
- Problemas serios de respiración, como un ataque de asma que no mejora cuando sigue su plan de acción
- Dolor o presión en el pecho que puede incluir dolor en el brazo o la mandíbula
- Dolor de cabeza repentino y grave (no una migraña)
- Ataque epiléptico, desmayo o pérdida de conciencia

Si no está seguro de si se trata de una emergencia, llame a la línea gratuita de consejos de enfermería:

Miembros de Alliance Medi-Cal:

**1.888.433.1876**

Miembros de Alliance Group Care:

**1.855.383.7873, número de clave 690**

Los enfermeros consejeros están listos para responder a sus preguntas las 24 horas del día, los 7 días de la semana y ayudarlo a decidir dónde sería la mejor opción para obtener atención. Los enfermeros hablan inglés y español; hay intérpretes disponibles de otros idiomas.



## EXÁMENES ANUALES

Esta época del año es un buen momento para programar el examen de salud de su hijo. Durante este examen, el médico se asegurará de que todas las pruebas de detección, los exámenes y las vacunas estén al día.

## PRUEBAS DE DETECCIÓN DE PLOMO

Cuando visite al médico de su hijo pequeño para aplicarle vacunas, es buen momento para realizarle una prueba para detectar toxinas de plomo. Los niños pequeños corren mucho riesgo por los efectos dañinos del polvo de plomo. Aun cuando tenga la seguridad de que no hay polvo de plomo en su casa, es posible que haya en otros lugares que no puede ver o limpiar. El contacto con plomo puede causar serios problemas de aprendizaje y conducta en los niños pequeños. Pida a su médico un análisis de sangre. La buena noticia es que el envenenamiento por plomo se puede tratar si se detecta a tiempo.



# CONTROLE SU ASMA

El asma es una condición que dura toda la vida, pero eso no significa que sea un problema de por vida. Hay muchas maneras de controlar los síntomas.

Haga un plan. Hable con su médico sobre el plan de asma adecuado para usted. Por ejemplo, un simple resfriado o reflujo gastroesofágico puede empeorar los síntomas del asma. Su médico sabrá cuál es la mejor manera de ayudarlo. Su médico también podría recetarle medicamentos o inhaladores. Asegúrese de que sabe cómo utilizar su inhalador. Practique en frente de su médico y asegúrese de saber cómo usar su inhalador.

Además, aprenda cuándo y cómo tomar sus medicamentos. A la mayoría de las personas con asma se les administran dos medicamentos. Uno es para “control” y se toma todos los días para disminuir la posibilidad de un ataque de asma. El otro es uno de “rescate” o medicamento de alivio inmediato que se toma *solo cuando tiene un ataque*.

Usted también debe saber y evitar sus desencadenantes. Si sabe los factores que causan sus síntomas de asma, evítelos.

El ejercicio es bueno para todo su cuerpo, así que manténgase activo. Esto también ayuda a fortalecer sus pulmones.



## AQUÍ LE EXPLICAMOS CÓMO: Ayudar a sus hijos a controlar el asma

**L**os niños aman moverse, incluso los niños con asma. ¡Y eso es algo bueno! Estar activo puede ayudar con el asma. Para ayudar a su hijo a mantenerse seguro durante deportes y juegos, enséñele estos consejos:

- Traiga a un amigo. Hágale saber a su amigo qué hacer si usted tiene un ataque de asma.
- Descanse cuando lo necesite. Tómese un momento para recuperar el aliento. Beba mucha agua.
- Con calma. Comience con un calentamiento y termine con un enfriamiento.
- Evite sus desencadenantes. Por ejemplo, quédese adentro para jugar si le molesta el aire frío o ciertas plantas.
- Tome su inhalador. Manténgalo cerca.
- Tenga un plan. Conozca las señales de advertencia de un ataque de asma y sepa qué hacer.
- Termine con un enfriamiento. La respiración profunda y los estiramientos pueden ayudar a que su cuerpo se relaje.

## ¿ASMA O ALERGIAS?

A menudo, el asma y las alergias temporales ocurren al mismo tiempo. Las alergias incluso pueden agravar su asma. Entonces, ¿cómo sabe si sus síntomas son alergias temporales o un problema más serio de asma? Revise estos consejos:

- **El asma** afecta las vías respiratorias de los pulmones. Causa opresión en el pecho. Le hace sentir como si no pudiera recuperar el aliento.
- **Las alergias** afectan la nariz, la garganta, la tráquea y la parte superior de los pulmones. Causan congestión, dolor en los senos nasales, goteo nasal y tos.



Como miembro, puede llamar a Alliance para recibir apoyo gratuito para que su familia pueda estar saludable. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros de Alliance al **510.747.4567** o visite [www.alamedaalliance.org/live-healthy](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy).



# ¿CÓMO FUNCIONAN LAS VACUNAS?

Es un hecho, las inmunizaciones son unas de las maneras más importantes en la que usted puede proteger su salud y la salud de sus hijos. Esto es lo que necesita saber sobre estas vacunas que salvan vidas.

Cuando los gérmenes entran a su cuerpo, se multiplican. Su sistema inmunitario crea unas células llamadas anticuerpos para que combatan estos gérmenes. Estos anticuerpos destruyen los gérmenes y lo ayudan a mejorarse.



Luego, estos anticuerpos se quedan en su sangre, listos para combatir a los mismos gérmenes si ellos llegan a entrar en su cuerpo nuevamente. Y si esos gérmenes regresan, los anticuerpos los eliminarán antes de que usted se enferme. Esto se conoce como “inmunidad”.

Las vacunas crean inmunidad *sin que usted se enferme*. Las vacunas contienen gérmenes débiles o muertos que ayudan a su cuerpo a crear los anticuerpos necesarios para combatir gérmenes más fuertes.

Si la verdadera enfermedad entrara en su cuerpo, usted estaría listo con anticuerpos para combatirla. Gracias a las vacunas, enfermedades como sarampión, polio y viruela ya no matan muchas personas.



## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE SALUD

**P:** Hay muchas vacunas. No estoy seguro/a de cuándo conseguir la que necesito.

**R:** Estar al día con sus vacunas es una gran parte del cuidado de su salud. Pero significa que usted tiene que llevar un registro de las vacunas que ha recibido y de las que le corresponden.

## Cinco (5) inmunizaciones que usted necesita:

- 1. Vacuna contra la gripe.** La vacuna contra la gripe *cada año* es la mejor manera de disminuir su riesgo de enfermarse. Además, disminuye el riesgo a su alrededor.
- 2. Vacunas para la hepatitis.** Los bebés y los niños reciben una serie de inyecciones para protegerlos contra la hepatitis A y B. Las vacunas también se recomiendan para adultos que tienen ciertos factores de riesgo.
- 3. Vacuna antitetánica.** Todos los bebés, niños y adultos deben estar al día con la vacuna antitetánica. Con mayor frecuencia se administra en una inyección llamada TDaP junto con otras vacunas.
- 4. Vacuna contra el herpes zóster.** Los adultos que hayan tenido varicela deben recibir la vacuna contra el herpes zóster cuando alcancen los 60 años de edad.
- 5. Vacuna antineumocócica.** Esta es una vacuna que combate la neumonía. Es recomendada para todos los adultos mayores de 65 años. Su médico le puede sugerir que la obtenga cuando usted es más joven si tiene ciertas inquietudes de salud.

Su médico puede ayudarlo a saber cuándo usted y sus hijos deben recibir vacunas. Planee vacunarse contra la gripe todos los años antes de que llegue la temporada de gripe. Además, pregúntele a su médico acerca de vacunas nuevas que usted podría necesitar después de cumplir los 60 años de edad.



El registro IZ es el *registro de vacunas de California*. Este hace un seguimiento de las vacunas que usted y sus hijos reciben de los médicos. Puede obtener más información al respecto en el sitio web de Alliance [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).





## 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](http://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](mailto: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**

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

**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 計畫成員服務處，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**.

