

MEMBER CONNECT

Primavera/verano 2019

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

somos

EL CONDADO DE ALAMEDA

Ayudamos a las personas de nuestra comunidad desde 1996



PROVEEDOR DESTACADO: UN VIAJE MUNDIAL DE COMPROMISO Y SENSIBILIDAD: LA HISTORIA DEL DR. JACOB EAPEN

Es posible que muchas personas viajen por el mundo con su familia y amigos para tomar unas divertidas vacaciones, ver a la Madre Teresa, visitar la Estatua de la Libertad o mudarse a un nuevo país. Nuestro socio proveedor de Alliance, el Dr. Jacob Eapen, doctor en Medicina (Medical Doctor, M.D.),

máster en Salud Pública (Master of Public Health, MPH), ha viajado por el mundo, por todos los mares, para vivir en otros países y ayudar a las personas a vivir una vida más sana. Incluso conoció a la Madre Teresa y recibió un premio que ella le dio por su trabajo. También vio la Estatua de la Libertad mientras recibía la Medalla de Honor de Ellis Island por su trabajo.

(Continúa en la página 2)

www.alamedaaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

Health care you can count on.
Service you can trust.

Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH

PRSRRT STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

PROVEEDOR DESTACADO: DR. JACOB EAPEN, M.D., MPH

(continúa de la página 1)

Al Dr. Eapen le gusta asociarse con Alliance para cuidar de nuestros miembros debido a que puede continuar con el compromiso y la sensibilidad que ha demostrado toda su vida a fin de devolver algo a la comunidad y trabajar para los demás.

El Dr. Eapen nació y creció en la India y su misión personal de brindar salud a todas las personas lo ha llevado a lugares con los que soñaba cuando era niño. Ha pasado más de la mitad de su vida retribuyendo a los demás en nuestra comunidad local y en todo el mundo. Ha viajado a muchos países para trabajar para la gente pobre, necesitada, débil y enferma. El Dr. Eapen ha dedicado su carrera profesional a la atención pediátrica y a los servicios para los menos privilegiados.

En seguimiento de su pasión por ayudar a los demás a vivir de manera saludable, el Dr. Eapen recibió su título médico y su capacitación pediátrica en la India. Luego de llegar a los

Estados Unidos, recibió su título de maestría en Salud Pública en la Universidad de California, Berkeley (UC Berkeley), donde anteriormente trabajó en la junta asesora. También terminó su residencia en el Lucile Salter Packard Children's Hospital Stanford.

El Dr. Eapen ha vivido en Fremont desde la década de 1980 y ha trabajado en varias juntas y comités en el Condado de Alameda. Anteriormente, el Dr. Eapen trabajó en la Junta Directiva de Kidango, una institución privada sin fines de lucro que ofrece programas de desarrollo infantil en los condados de Alameda, Santa Clara y San Francisco. El Dr. Eapen ha estado en la Junta del Washington Hospital durante los últimos 15 años. De acuerdo con Health Grades y con US News and Review, el Washington Hospital está clasificado como uno de los 100 mejores hospitales del país y de California. El Dr. Eapen es el actual director médico del Centro de Bienestar de

Newark (Newark Wellness), donde ha sido pediatra desde hace 25 años. Newark Wellness es parte de Alameda Health System (AHS). AHS es uno de los sistemas de salud pública más grandes de California. Actúa

El mismo año, el Dr. Eapen recibió el Premio Madre Teresa al Humanitario del Año por parte de la organización Amigos de las Comunidades Estadounidenses y del Sur de Asia (Friends of the South Asian American Communities, FOSAAC).

como una red de seguridad para los residentes del Condado de Alameda. También es asesor de la Comisión Todos los Niños Cuentan (Every Child Counts) del Condado de Alameda. El Dr. Eapen recibió el primer premio de reconocimiento médico de la Junta Médica de California y se le destacó como



uno de los 40 exalumnos más distinguidos de la Escuela de Medicina de Stanford de los últimos 60 años.

Mientras trabajaba en las Filipinas, el Dr. Eapen fue asesor médico del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (United Nations High Commissioner for Refugees, UNHCR). Ahí fue responsable de vigilar la salud de 60,000 refugiados indochinos.

En 1994, el Dr. Eapen ayudó a establecer la primera clínica con sede escolar en la Preparatoria James Logan de Union City, cuando era el director médico del Centro de Salud Tiburcio

Vásquez (Tiburcio Vasquez Health Center). La clínica con sede escolar actualmente ofrece educación, servicios y recursos para la salud a los alumnos de preparatoria.

En 2007, el Dr. Eapen recibió la Medalla de Honor de Ellis Island. Esta medalla celebra la experiencia de los inmigrantes y busca honrar a los estadounidenses por dejar una marca positiva y duradera en nuestra sociedad. El mismo año, el Dr. Eapen recibió el Premio Madre Teresa al Humanitario del Año por parte de la organización Amigos de las Comunidades Estadounidenses y del Sur de Asia (Friends of the South

Asian American Communities, FOSAAC, FOSAAC).

El Dr. Eapen cree que “la medicina preventiva [es] la mejor forma de abordar los problemas de salud. Esa buena práctica médica se manifiesta de muchas formas diferentes, pero los buenos médicos comparten una (1) característica: están presentes en sus clínicas, se comprometen con sus pacientes y se dedican a su área de especialidad.” Ésta es la razón por la que Alliance se enorgullece de asociarse con el Dr. Eapen y con el Newark Wellness.



¡El Dr. Eapen está aceptando pacientes nuevos!

Los miembros de Alliance pueden elegir al Dr. Eapen y al Centro de Bienestar de Newark como su médico y su clínica llamando al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm
Número de teléfono: **1.510.747.4567**
Llamada gratuita: **1.877.932.2738**
Personas con impedimento auditivo o del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Centro de Bienestar de Newark (Newark Wellness)

6066 Civic Terrace Ave.
Newark, CA 94560
Horario de la clínica: de lunes a viernes,
de 8:30 am a 5 pm
Número de teléfono: **1.510.505.1600**

CONSULTAS DE BIENESTAR QUE BIEN VALEN SU TIEMPO

Tomar el control de su salud es vital para tener una larga vida. Llenar la **Evaluación de salud inicial (Initial Health Assessment, IHA)** y la **Evaluación para mantenerse saludable (Staying Health Assessment, SHA)** con su médico pueden ayudarle a lograr sus metas de salud. En una consulta de bienestar para la IHA o la SHA, puede tratar una inquietud de salud antes de que se vuelva un problema. También recibirá pruebas de detección y vacunas para prevenir enfermedades. Es posible que su médico le pida que llene el formulario de la SHA. Esta breve encuesta le ayuda a su médico a saber qué temas de salud son los de mayor inquietud.

Para sacar el mayor provecho de su consulta, siga estos consejos:

Antes de su consulta:

- Programe su consulta de bienestar con anticipación.
- Solicite un intérprete que le ayude en su idioma de preferencia, si es necesario.
- Informe a su médico sobre la ayuda adicional que es posible que necesite debido a una discapacidad.

Traiga lo siguiente:

- todos los medicamentos, las vitaminas, las hierbas y los medicamentos de venta libre que use
- una lista de sus preguntas e inquietudes
- los registros de otros médicos, si es necesario

Durante su consulta:

- Comparta con su médico sus necesidades de salud.
- Repita las recomendaciones del médico. Asegúrese de entenderlas.
- Tome nota.



CONSULTAS DE SALUD PARA NIÑOS

Los niños crecen rápidamente. Por eso necesitan ver al médico con regularidad. También es una buena oportunidad para que usted haga preguntas.

Programe la cita con anticipación. Dese tiempo suficiente para hacer una cita que se ajuste a su horario. También es una buena idea prepararse con anticipación. Descubra si su hijo requiere vacunas en esta consulta. Y escriba cualquier pregunta que desee hacerle al médico. Es conveniente obtener información acerca de las opciones de alimentos, de la seguridad o del crecimiento de su hijo. Tampoco olvide llevar la tarjeta de identificación de miembro de Alliance de su hijo.



PARA SU SALUD: ¿Sabía que Alliance ofrece clases y consejos para padres sin costo? Para obtener más información, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy/health-issues/parenting.

MUJERES: PROTÉJANSE DEL CÁNCER CERVICAL

Si le dijéramos que es posible prevenir el cáncer, ¿tomaría las medidas para hacerlo? Claro que sí. Aquí viene la buena noticia: **¡Sí puede hacerlo!** Las mujeres pueden tomar medidas para ayudar a prevenir el cáncer cervical.

Un Papanicolaou, que es parte de su examen de salud de las mujeres, es fundamental. La prueba busca células precancerígenas, que son células que se encuentran en el cuello uterino y que podrían convertirse en cáncer cervical si no se tratan.

Otra prueba que en ocasiones se realiza al mismo tiempo es la prueba del VPH. VPH significa virus del papiloma humano. Esta prueba busca el VPH, que es el virus que provoca cambios en las células que pueden originar el cáncer cervical.

Detectar el VPH y cualquier cambio cervical en etapas tempranas puede ayudar a prevenir el cáncer cervical. No falte a sus consultas de rutina.



Reciba la vacuna contra el VPH

Aproximadamente 79 millones de personas en los Estados Unidos tienen el VPH. VPH significa virus del papiloma humano. Es el virus que se transmite por vía sexual con mayor frecuencia en los Estados Unidos. La mayoría de las personas que tienen el VPH están en la adolescencia o tienen poco más de 20 años. Muchas de las infecciones por VPH desaparecen. En ocasiones, el VPH puede provocar verrugas genitales o cáncer. Hay una forma de prevenir el VPH. Si la gente joven recibe la vacuna contra el VPH antes de que comiencen su vida sexual, pueden protegerse contra el virus. La vacuna está conformada por **dos (2) o tres (3)** inyecciones. Es muy eficaz, pero la persona debe recibir todas las inyecciones para estar totalmente protegida. Hable con su médico para que su hijo comience a recibir la vacuna hoy mismo.





CONOZCA SUS INHALADORES

Los medicamentos contra el asma pueden ayudarle a controlar sus síntomas y a respirar mejor.

Éstos son algunos consejos importantes acerca de cómo usar estos medicamentos.

- 1** El medicamento de RESCATE brinda un alivio rápido. Sólo debe usarse durante un "ataque" de asma, cuando necesite abrir sus pulmones. Los medicamentos de rescate incluyen albuterol (nombres comerciales: Ventolin® y ProAir®).
- 2** Los medicamentos de CONTROL (como Dulera®, QVAR®, Symbicort®, Flovent® o Breo®) deben tomarse con regularidad aunque no presente ningún síntoma de asma.
- 3** Debe usar un espaciador con sus inhaladores. El espaciador ayuda a rociar el medicamento en sus pulmones. Consulte a su médico o a su farmacéutico.
- 4** ¡No tenga miedo de tomar esteroides! Estos medicamentos pueden ser en realidad sus mejores amigos. NO son el mismo tipo de "esteroides" que usan los fisiculturistas.
- 5** Si usted usa su inhalador de rescate más de dos veces a la semana, es posible que necesite que le cambien el medicamento. ¡Consulte a su médico!

**¿Desea obtener más información acerca de sus medicamentos para el asma?
Hable con su médico o farmacéutico.**

¿POR QUÉ ESCOGER GENÉRICOS?

Es posible que a los fanáticos de la moda les importen las marcas, pero cuando se trata de los medicamentos, los genéricos son tan buenos como las versiones de marca.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) requiere que los medicamentos genéricos tengan la misma calidad, concentración y pureza que los medicamentos de marca. Pero los fabricantes de genéricos no tienen que realizar la costosa inversión de desarrollar un medicamento nuevo.



Los medicamentos de marca normalmente cuentan con la protección de una patente durante 20 años. Una vez que vence la patente, otras empresas pueden producir genéricos con la aprobación de la FDA.

Pregunte a su médico si hay opciones genéricas para los medicamentos que toma. Pídale que le hagan sus recetas médicas, según sea necesario.

Para obtener más información sobre este tema y ver una lista de todos los genéricos equivalentes, visite el sitio web de la FDA en www.fda.gov/drugs/questions-answers/generic-drugs-questions-answers.

LOS ADOLESCENTES NECESITAN LA VACUNA CONTRA LA **TOS FERINA** Y OTRAS VACUNAS PARA LA ESCUELA

El estado exige que todos los niños de los grados 7.º a 12.º presenten el comprobante de que recibieron las vacunas de la tos ferina (tétanos, difteria y tos ferina [Tetanus, Diphtheria and Pertussis, Tdap]) y de la varicela para el siguiente ciclo escolar. Los alumnos que no cumplan con esta ley no tendrán permitido asistir a la escuela hasta que comprueben que recibieron las inyecciones.

Consulte al médico de su hijo para recibir las vacunas y una prueba, de ser necesario. Los niños que no cuenten con seguro médico pueden recibir la inyección en las clínicas de salud pública locales del Condado de Alameda. Para encontrar una lista actualizada de estas clínicas, llame sin costo al **1.888.604.4636** o visite www.acphd.org.





ENFRENTAR LA DIABETES

¿Tiene diabetes? La diabetes puede provocar otros problemas graves de salud, como enfermedades cardíacas o de los riñones. Usted debe recibir pruebas para detectar este tipo de problemas al menos una vez al año. Mientras más pronto sepa de ellos, más fácil será tratarlos.

Pregunte a su médico con qué frecuencia necesita hacerse estas pruebas:

- **prueba HbA1c** para medir el control del nivel del azúcar en la sangre en los últimos meses
- **prueba de grasa en la sangre** para revisar sus niveles de colesterol y su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas
- **prueba de la función renal** para asegurarse de que sus riñones trabajen correctamente
- **examen de dilatación ocular** para revisar que sus ojos no tengan daños
- **examen dental y limpieza** para proteger sus dientes y encías

Su médico debe tomarle la presión arterial y revisar en cada consulta que sus pies no tengan úlceras. También debe enseñarle las formas de controlar su diabetes en casa. El autocuidado incluye la dieta, la higiene y la atención dental, además de los medicamentos o las pruebas que se haga en casa.

PARA SU SALUD: ¿Sabía que Alliance ofrece clases, grupos de apoyo y consejos de autocuidado para la diabetes sin costo? Llene el **Formulario de Solicitud de los Programas y Materiales de Bienestar de Alliance** en la página **12**.



¿ES UNA EMERGENCIA?

Una sala de emergencia es justamente para eso, para emergencias. Si tiene un problema de salud que en realidad no es una emergencia, puede tratarlo si va con su médico o acude a una clínica de cuidado de urgencia.

A continuación se mencionan los problemas que representan una emergencia:

- dificultad para respirar, falta de aire
- dolor o presión en el pecho o en la parte superior del estómago
- desmayarse, sentirse mareado o débil
- cambios en la visión
- sentirse confundido o cambios en el estado mental
- cualquier dolor repentino o fuerte
- sangrado que no se detiene
- vómito o diarrea graves o constantes
- toser o vomitar sangre
- pensamientos de lastimarse a sí mismo
- dificultad para hablar

Llame al consultorio de su médico o a la clínica para pedir consejos sobre cuándo ir a la sala de emergencia. Los médicos esperan recibir llamadas de noche o los fines de semana. Organizan su consultorio para recibir llamadas cuando no está abierto. Su médico puede ayudarle a decidir si realmente necesita ir a la sala de emergencia, o puede darle consejos acerca de qué hacer en casa para que usted o su hijo puedan sobrellevar la noche o el fin de semana.

NOTAS DE ALLIANCE

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Emergencias	911
Control de intoxicaciones	1.800.876.4766
Centro Medi-Cal de Servicios Sociales del Condado de Alameda	1.800.698.1118 o 1.510.777.2300
Cambios e inscripciones en el plan de Medi-Cal	1.800.430.4263
Alameda Alliance for Health	
Número principal	1.510.747.4500
Servicios al Miembro De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm	1.510.747.4567 CRS/TTY: 711
Servicios de atención dental	
Miembros de Medi-Cal: Denti-Cal	1.800.322.6384
Servicios de atención de la vista	
Miembros de Medi-Cal: March Vision Care	1.844.336.2724
Miembros de Group Care: EyeMed	1.866.723.0514
Servicios de atención de la salud conductual	1.855.856.0577
Línea de consulta de enfermería	
Miembros de Medi-Cal	1.888.433.1876
Miembros de Group Care	1.855.383.7873 , número de clave 690

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**.

PROGRAMA Y MATERIALES SIN COSTO

¿Desea recibir más recursos u obtener más información acerca de las clases y los programas? Sólo llene el **Formulario de Solicitud de los Programas y Materiales de Bienestar de Alliance** en la página **12**, revise los programas y materiales que desea, y envíenoslo. 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**. Los programas y materiales no tienen costo para usted, ya que es miembro de Alliance.

SERVICIOS DE IDIOMAS SIN COSTO

Ofrecemos a nuestros miembros de Alliance intérpretes gratuitos para las consultas de atención médica y los 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 gratuita con sus necesidades de idiomas, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

¿QUIERE OBTENER MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE SU PLAN DE SALUD Y DE CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO SUS BENEFICIOS?

Acompáñenos en nuestra clase sin costo para miembros nuevos a fin de obtener más información acerca de sus beneficios.

¡Cuando venga a la clase, podrá recibir comida y una tarjeta de regalo para abarrotes como agradecimiento!*

Después de la clase, usted podrá entender mejor:

- sus beneficios
- saber cómo elegir o cambiar de médico
- sus derechos y responsabilidades como miembro

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

Para inscribirse en una de las próximas clases o si tiene preguntas, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8 am a 5 pm

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Llamada gratuita: **1.877.932.2738**

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

www.alamedaalliance.org

*Es posible que se apliquen límites

PROGRAMA DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD

Alliance tiene un programa para mejorar la atención para los miembros. Es el programa de Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI). 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 abordan 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**. Si desea obtener una copia del programa de QI en papel, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

Alliance cumple con 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.

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**.

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 folletos en otros formatos. Muchos folletos pueden encontrarse en www.alamedaalliance.org.

LIBROS

- Libro de cocina: *(elija uno)*
 - Diabetes Alimentación sana
- 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 *(recibir una llamada de la línea de ayuda para fumadores)*
- Centros y programas para personas de la tercera edad

BRAZALETES O COLLAR DE IDENTIFICACIÓN MÉDICA

- Asma:
 - Adultos Niños
- Diabetes:
 - Adultos Niños

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
- Alimentación sana
- Salud del corazón
- Paternidad
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar
- Seguridad:
 - Adultos Bebés Niños
 - Personas de edad avanzada
- Salud sexual
- Estrés y depresión

Nombre (personal): _____

Nombre del hijo (si corresponde): _____

Edad del hijo: _____

Dirección: _____

Número telefónico durante el día: _____

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: _____

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** • Llamada gratuita: **1.877.813.5151**

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