

MEMBER CONNECT

Otoño/invierno 2019

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

somos
CONDADO DE ALAMEDA

Ayudamos a las personas de nuestra comunidad desde 1996



BENEFICIO DESTACADO:

LO QUE NECESITA SABER SOBRE EL PROGRAMA HEALTH HOMES PROGRAM (HHP) DE ALLIANCE

El programa Health Homes Program (HHP) de Alliance se encarga de coordinar la atención para la salud física, la salud del comportamiento y los servicios sociales para los miembros de Alliance Medi-Cal que tienen necesidades complejas y de capacitarlos para que desempeñen un papel activo en

su propia atención.

Iniciamos oficialmente el Programa Hogares de Salud el 1 de julio de 2019. Este programa es un ejemplo de nuestro compromiso para mejorar la calidad de vida de nuestros miembros.

(Continúa en la página 2)

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

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

Alliance
ALAMEDA
FOR HEALTH

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

BENEFICIO DESTACADO: LO QUE NECESITA SABER SOBRE EL PROGRAMA HEALTH HOMES PROGRAM (HHP) DE ALLIANCE

(Continúa de la página 1)



El programa Health Homes Program, financiado con fondos federales y autorizado a través de la Ley de Atención Accesible (Affordable Care Act, ACA), está diseñado para brindar atención a los miembros de Medi-Cal que tienen necesidades médicas complejas y múltiples condiciones crónicas (como asma, diabetes o insuficiencia cardíaca), quienes podrían beneficiarse de la atención enfocada en el miembro y la coordinación de atención basada en equipo. El programa ofrece seis (6) servicios básicos: la administración integral de la atención, la coordinación de la atención (salud física, salud del comportamiento y servicios y apoyo comunitarios a largo plazo), la promoción de la salud, la atención integral de transición, el apoyo individual y familiar, y las remisiones a servicios de apoyo comunitario y social, como comida y vivienda.

Como una parte de nuestros esfuerzos de preparación para el lanzamiento del programa, autofinanciamos un programa piloto de hogares de salud a principios de 2017. Nuestra inversión de \$1.5 millones se diseñó para brindar atención a los miembros de Alliance que sufren de múltiples condiciones crónicas y que se beneficiarían de

una mejor administración y coordinación de la atención. En julio, Alliance pasó del programa piloto autofinanciado al programa Health Homes Program con financiamiento federal, que se enfoca principalmente en los miembros que luchan con la inestabilidad de vivienda, los que no tienen un hogar y las personas que necesitan atención paliativa.

“El programa piloto de Alliance ha sido fundamental para ayudarnos a comprender la complejidad de los resultados de salud de nuestros miembros y nos permitió crear un sistema de atención más sólido”, mencionó el Dr. Steve O’Brien, Director Médico de Alliance. “A medida que nuestro sistema de atención médica tradicional continúa evolucionando hacia el tratamiento de la salud física y el apoyo a las personas para abordar los factores sociales negativos que afectan sus vidas, anticipamos que el Programa Hogares de Salud aumentará nuestra capacidad para mejorar la salud de nuestros miembros”.

Hemos expandido tanto nuestra infraestructura interna de Administración de Casos como nuestras alianzas con entidades comunitarias de



administración de la atención. Estos equipos de atención pueden estar conformados por enfermeras administradoras de casos, administradores de salud del comportamiento, coordinadores de atención, trabajadores de salud comunitarios y orientadores del sistema local. Su función principal es crear planes con los miembros de Alliance para satisfacer sus necesidades de servicios físicos, de salud mental y sociales, así como ayudarles a comprender y manejar mejor sus condiciones de salud. Hoy, Alliance tiene contratos con docenas de organizaciones en casi 30 sitios en todo el condado de Alameda, las cuales brindan coordinación de atención a cientos de miembros de Alliance.

“El programa Health Homes Program comenzó con una visión para establecer vínculos entre el Programa Care Connect del Condado de Alameda, administrado por la Agencia de Servicios de Cuidado de la Salud del condado, e integrar una variedad de servicios de salud para mejorar la experiencia y la calidad de vida de nuestros miembros”, dijo Scott Coffin, director general de Alliance. “Alliance se ha transformado en una



organización de atención integral durante los últimos 5 años y estamos comprometidos a invertir en alianzas y servicios comunitarios que integren completamente la salud física, la salud mental, el abuso de sustancias, la vivienda y otro tipo de determinantes sociales de la salud. Nuestra red de más de 7,000 médicos y cuidadores está mejor adaptada para brindar servicios coordinados y anticipar nuestra misión para mejorar la calidad de vida de cada residente en el condado”.

El Departamento de Administración de Casos y Control de Enfermedades de Alliance y el Departamento de Servicios del Proveedor están llegando a los miembros que podrían calificar para el programa Health Homes Program, así como a los proveedores comunitarios que podrían identificar y remitir a las personas.

Para aprender más sobre el programa de Health Homes Program (HHP) de Alliance, visite **www.alamedaalliance.org**.

CÓMO SE PREOCUPA ALLIANCE POR LOS NIÑOS



Es posible que haya escuchado que “una manzana cada día, de médico te ahorraría”, ¡pero acudir al médico para hacerse revisiones (o a consultas de bienestar) también es un hábito saludable! El médico de su hijo quiere ayudar a que su hijo crezca de manera saludable, contestar sus preguntas, y detectar y tratar los problemas de manera temprana.

Alliance se preocupa por los niños al asegurarse de que puedan obtener los servicios de cuidado de la salud que necesitan. Nuestros miembros menores de 21 años de edad pueden recibir servicios de pruebas de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (early periodic screening, diagnosis and treatment, EPDST) para tratar la salud y el desarrollo.

Por ejemplo, en una revisión o una prueba de detección, su médico puede:

- preguntar sobre la salud y el historial de desarrollo del niño
- hacer un examen físico
- administrar vacunas (inyecciones para prevenir enfermedades)
- realizar pruebas de detección para resolver inquietudes sobre:
 - o la salud dental u oral
 - o el desarrollo
 - o la audición
 - o la salud mental
 - o la nutrición
 - o el consumo de sustancias
 - o la vista
 - o otros problemas que podrían encontrar durante su examen
- ordenar exámenes para la detección de anemia, plomo, tuberculosis y otros problemas

¿Sabe cuándo es la siguiente revisión de su hijo? Si no sabe, llame al médico de su hijo/a para averiguarlo y programar una consulta.

Si tiene alguna pregunta sobre cómo encontrar un médico o programar una consulta, o necesita ayuda con el transporte para acudir a la consulta, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR PUEDE SER UNA PARTE IMPORTANTE DE LA VIDA *UN LARC PUEDE AYUDAR*

¿Qué es un LARC? LARC son las siglas en inglés de método anticonceptivo reversible de acción prolongada (Long-Acting Reversible Contraception). Es un grupo de métodos de anticoncepción que incluye el implante, el dispositivo intrauterino (DIU) con progestágeno y el DIU de cobre.

De acción prolongada: Una vez que el médico coloque uno de estos métodos anticonceptivos en la parte superior del brazo (implante) o en el útero (DIU), pueden durar años. El implante dura hasta cinco (5) años; el DIU con progestágeno, de tres (3) a siete (7) años y el DIU de cobre, hasta 12 años.

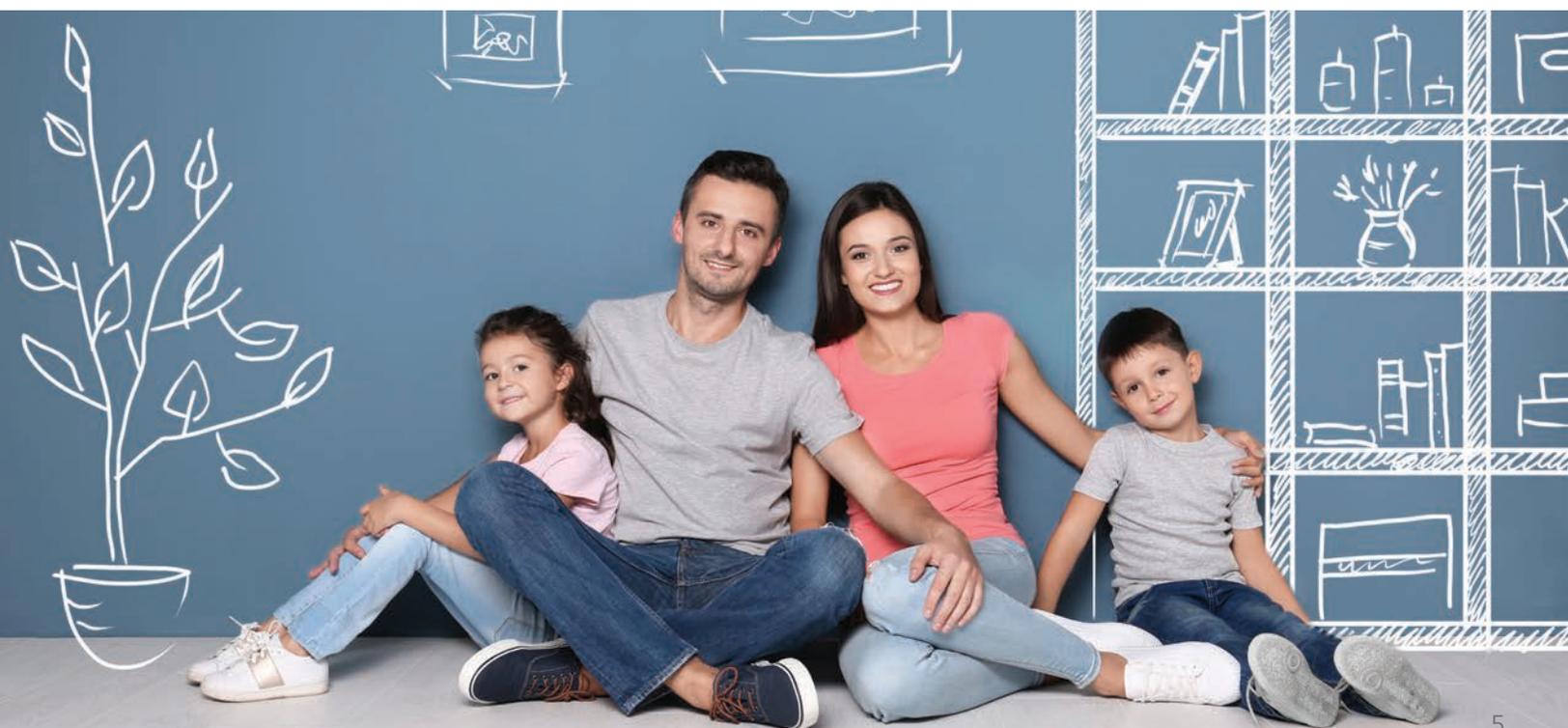
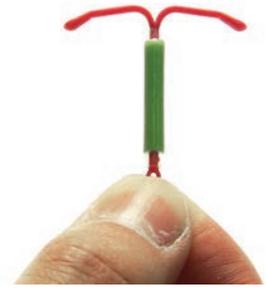
Reversible: Cuando su médico lo retire, puede embarazarse inmediatamente después.

Anticonceptivos: Los LARC son unos de los métodos de anticoncepción más eficaces. Funcionan más del 99% del tiempo. Recuerde que un LARC no brinda protección contra el VIH ni contra otras infecciones de transmisión sexual (ITS). También pueden ocasionar cambios en sus periodos.

Los LARC son una buena opción para las mamás nuevas porque pueden colocarse poco después de dar a luz y usarse al amamantar. Si está embarazada, hable con su médico antes de dar a luz para planear qué método de anticoncepción usar.

Puede obtener información sobre sus opciones de anticoncepción en www.reproductiveaccess.org/resource/bc-fact-sheet/.

También puede solicitar un folleto que se le enviará mediante el **Formulario de Solicitud de los Programas y Materiales de Bienestar de Alliance en la página 12.**



EL EMBARAZO, SU BEBÉ Y SU SALUD MENTAL

El embarazo y un bebé nuevo pueden ser un trayecto con muchos altibajos. Las futuras mamás, las mamás, los papás y las parejas a veces pueden sentirse abrumados, tristes o ansiosos. Estos sentimientos pueden surgir a cualquier persona durante el embarazo o el primer año después de dar a luz.

Es posible que usted o una persona que conozca tenga:

- sentimientos de enojo, preocupación o tristeza.
- dificultad para cuidarse a sí mismo o a su bebe.
- cambios en sus hábitos de alimentación y sueño.
- menos interés en las cosas que solía disfrutar.
- cambios extremos en el estado de ánimo.
- pensamientos inquietantes que no desaparecen.

Estos sentimientos pueden desaparecer por sí solos o pueden tratarse y aliviarse con ayuda. No está solo. Puede hablar con su médico sobre qué tratamiento es adecuado para usted.

La terapia también puede ayudar. Para encontrar a un terapeuta, llame a la línea gratuita de Beacon Health Options al **1.855.856.0577**.

Si necesita ayuda en este momento, llame a la línea gratuita de Servicios de Cuidado de la Salud Conductual del Condado de Alameda (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS) al 1.800.491.9099 o comuníquese al 911 si tiene una emergencia.



Conozca sus opciones

Cuando se trata de dar a luz a su bebé

Su parto importa

Los bebés pueden nacer de dos (2) maneras: a través de la vagina o por cesárea. En algunos casos, las cesáreas son importantes y salvan vidas. En ocasiones, las cesáreas se pueden evitar. La cesárea es una cirugía importante. Implica más probabilidades de complicaciones, como infecciones y una gran pérdida de sangre. El tiempo de recuperación de las madres también es más largo.

Puede obtener más información sobre cómo reducir sus probabilidades de que le practiquen una cesárea, a menos que sea realmente necesario. Trabaje junto con su equipo de atención para tener el parto más sano para usted y su bebé. ¡Su voz importa!

Para obtener videos y recursos, visite www.mybirthmatters.org.

¿Espera un bebé?

Hágale saber a su equipo de atención que usted sólo desea que le practiquen una cesárea si es absolutamente necesario.

#MyBirthMatters



Dolor crónico: Tratamientos alternativos

Para manejar el dolor crónico, a menudo pensamos en tomar medicamentos para el dolor. También hay tratamientos sin medicamentos que pueden reducir el dolor y mejorar la función. Además, los tratamientos sin fármacos no tienen tantos riesgos y efectos secundarios.

A continuación, encontrará algunos consejos que podrían ayudarle con el dolor crónico.

Tratamientos físicos

- terapia acuática
- estiramiento guiado
- calor o hielo
- inyecciones en las articulaciones, en la columna vertebral y en los puntos desencadenantes
- terapia física
- caminar de manera regular
- consulta sobre cirugía

Tratamientos farmacológicos

- anticonvulsivos
- antidepresivos
- medicamentos antiinflamatorios
- relajantes musculares
- medicamentos para el dolor neuropático
- antagonistas de ácido N-metil-D-aspartico (N-methyl-D-aspartate, NMDA)
- cremas tópicas para el dolor, incluidos la capsaicina, el mentol, la lidocaína, el diclofenaco y el ketoprofeno

Tratamientos complementarios y alternativos

- acupuntura
- ejercicios de respiración
- atención quiropráctica
- yoga, taichi, pilates comunitarios
- masajes
- conciencia plena, reducción del estrés

Tratamientos cognitivos y conductuales

- biorretroalimentación
- ejercicios de respiración
- terapia individual
- grupos de manejo del dolor
- higiene del sueño
- mantenerse activo
- visualización y meditación

Puede hablar con su médico antes de comenzar cualquier tipo de tratamiento para averiguar si es adecuado para usted. Su médico podría remitirlo a otros proveedores, como un fisioterapeuta o un psicólogo. También puede trabajar junto con usted para crear un plan de atención. Un plan de atención para tratar el dolor crónico puede combinar más de un (1) tipo de tratamiento. Su plan de atención puede ayudarle a lograr sus metas de alivio del dolor para sentirse mejor y ser capaz de lograr más en su vida diaria.

¿Sabía que

tiene el poder de prevenir la diabetes tipo 2?

Aproximadamente uno (1) de cada 10 estadounidenses tiene diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es una enfermedad que se desarrolla cuando los niveles de azúcar en la sangre son muy altos. Más de uno (1) de cada tres (3) estadounidenses adultos están en riesgo de padecer diabetes y tener un nivel de azúcar en la sangre más alto de lo normal. Hacer cambios saludables en el estilo de vida que funcionen para usted a largo plazo puede ayudarle a prevenir la diabetes tipo 2.



A continuación, se mencionan algunos consejos:

1. Baje de peso y no lo recupere

Puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 al perder de cinco (5) a diez (10) por ciento de su peso actual. Por ejemplo, si pesa 200 libras, su meta sería perder entre 10 y 20 libras.

2. Siga un plan de alimentación saludable

Coma porciones más pequeñas y elija alimentos con menos grasa y azúcar. Esto reduce la cantidad de calorías que bebe y come en un día.

3. Ejercítese más

El ejercicio le puede ayudar a bajar de peso y reducir sus niveles de azúcar en la sangre. Haga al menos 30 minutos de actividad física cinco (5) días a la semana. Si no ha estado activo, hable con su médico primero. Comience lentamente y trabaje hacia su meta.

4. No fume

Fumar puede aumentar su riesgo de padecer diabetes. Si ya fuma, intente dejar el hábito. Trabaje junto con su médico para crear un plan para dejar de fumar o llame a la línea gratuita de ayuda para fumadores de California al **1.800.662.8887**. Personas con impedimentos auditivos y del habla (TTD/TTY): **1.800.933.4833**.

Pregunte a su médico sobre qué otros cambios puede hacer para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Alliance se asoció con Solera Health para ofrecer el Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP). El DPP es un programa de cambios en el estilo de vida durante un año, que le ayuda a adoptar hábitos saludables, bajar de peso y reducir su riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Puede tomar un cuestionario de un minuto para saber si este programa es adecuado para usted. Visite el sitio web de Alliance en **www.alamedaalliance.org/live-healthy/dpp** o llame a la línea gratuita del Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.877.932.2738** y pida información sobre el Programa de Prevención de la Diabetes (DPP).

NOTAS DE ALLIANCE

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Emergencias	911
Control de intoxicaciones	1.800.876.4766
Centro de 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 8:00 a.m. a 5:00 p.m.	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 o 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 LINGÜÍSTICOS SIN COSTO

Ofrecemos a nuestros miembros de Alliance intérpretes 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 con sus necesidades lingüísticas, 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
- 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 vietnames. 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**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y 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 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**.

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 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 saludable
- 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 saludable
- 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): _____ Número de identificación de Alliance: _____

Nombre del hijo (si corresponde): _____ Número de identificación del hijo: _____

Edad del hijo: _____ Ciudad: _____ Código postal: _____

Dirección: _____ Idioma de preferencia: _____

Número telefónico durante el día: _____ Dirección de correo electrónico: _____

Los materiales son para: Adultos Niños Personas de edad avanzada

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** • Número de fax: **1.877.813.5151**
 Personas con impedimento auditivo o del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**