

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

Alameda Alliance for Health (Alliance) ofrece el programa Health Homes Program (HHP) para los miembros con ciertas necesidades de atención médica. El HHP puede ayudarle a obtener la atención médica y los servicios de apoyo comunitarios que necesita.

Al unirse a este programa, tendrá su propio equipo de atención que le dará apoyo mientras usted trabaja para conseguir sus objetivos de salud.

(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

(continuación de la página 1)

¿Qué es el Health Homes Program (HHP)?

El HHP es un nuevo beneficio de Medi-Cal para ayudar a los miembros de Alliance con ciertas necesidades de atención médica, como diabetes, presión arterial alta o trastornos por consumo de sustancias. Este programa puede ayudarle con su:

- salud física
- salud conductual
- tratamiento para el consumo de sustancias

Su equipo de atención puede estar integrado por:

- administrador de atención de enfermería
- administrador de atención de la salud conductual
- coordinador de atención
- trabajador de salud comunitario
- orientador de salud
- orientador de vivienda

Su equipo de atención trabajará con sus médicos para ayudarle a:

- encontrar médicos y programar citas.
- mantener bien informados a todos sus proveedores.
- preparar el transporte para que acuda a sus consultas médicas.
- obtener servicios de seguimiento cuando haya salido del hospital.
- administrar todos sus medicamentos.
- establecer objetivos para estar y mantenerse saludable.
- buscar y solicitar servicios de apoyo comunitarios y del condado, como alimentos y vivienda.

Su equipo de atención trabajará con todos sus proveedores y su propio sistema de apoyo para crear un plan de atención sólo para usted.

Obtenga más apoyo

Unirse al programa HHP de Alliance no hará que cambien los beneficios que tiene actualmente. Puede seguir con su médico y proveedores actuales, y además obtiene:

- su propio equipo de atención
- su propio plan de atención
- orientación a través del proceso de atención médica

Puede unirse o salir del HHP en cualquier momento.



Apoyo cuando lo necesita

Su equipo de atención puede darle apoyo por teléfono o en persona, incluso reunirse con usted en cualquier lugar dentro del área de cobertura, que incluye el lugar donde vive. Con HHP jamás se sentirá solo.

¿Quién puede unirse?

El programa HHP de Alliance es para miembros con determinadas necesidades de atención médica que cumplan los criterios del programa. Alliance o su médico pueden comunicarse con usted para informarle si puede unirse al programa.

También puede llamar al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance o preguntarle a su médico si puede unirse.

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**

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.

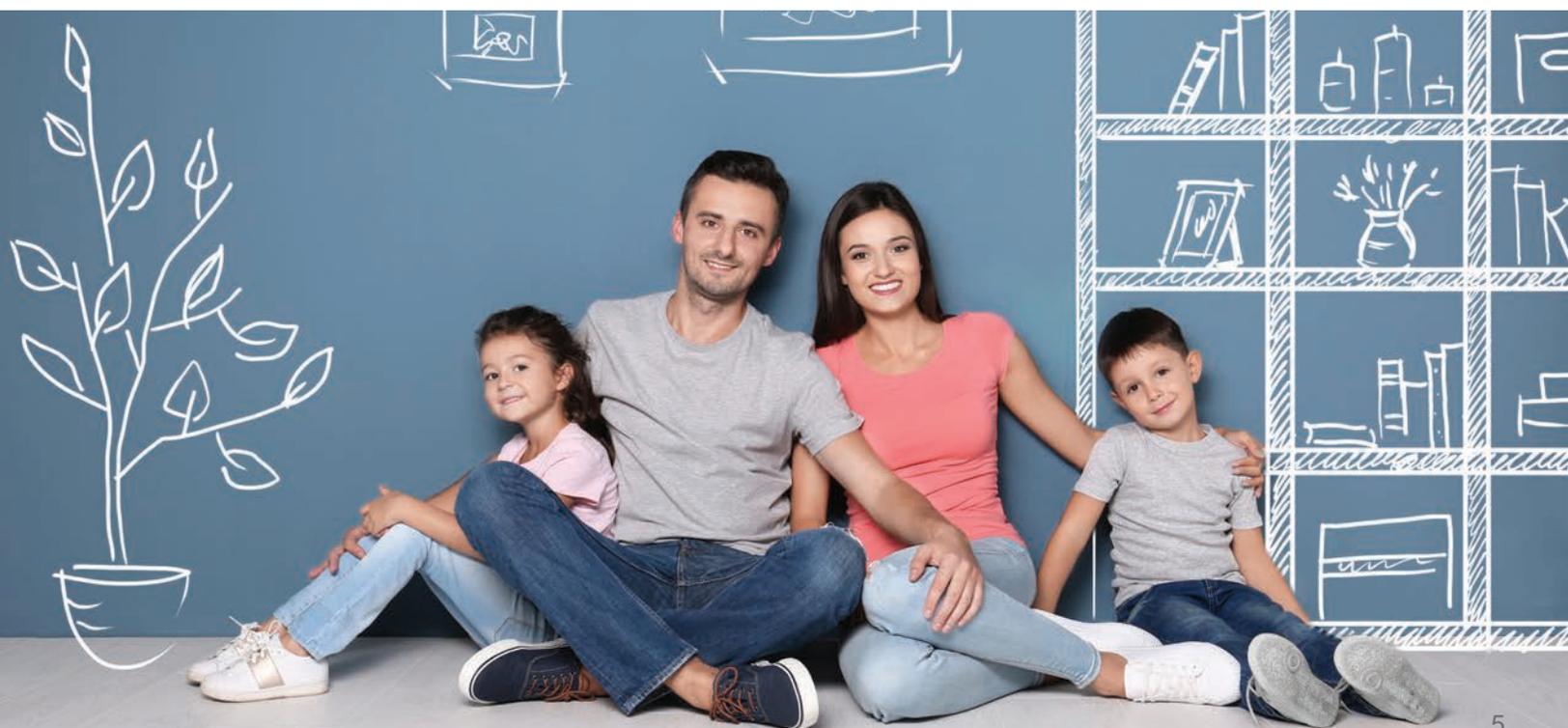
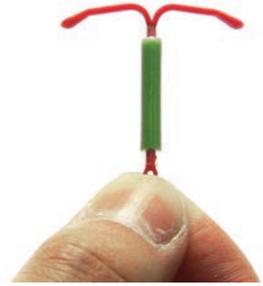
Reversible: Cuando su médico lo retire, puede embarazarse inmediatamente después.

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 16**.



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.





Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

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

31 de diciembre de 2019

ASUNTO: Alameda Alliance for Health Manual para Miembros de Medi-Cal de 2019: Evidencia Combinada Cobertura (EOC) y Formulario de Autorización de Divulgación Combinados de Errata

Estimado miembro de Alliance:

Ésta es una actualización importante sobre su Manual para Miembros de Alameda Alliance for Health (Alliance) de 2019: Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC) y Formulario de Autorización de Divulgación Combinados. Con anterioridad, le enviamos un Manual para Miembros, el cual proporciona información sobre su cobertura como miembro de Alliance.

La siguiente información se agregó a su actual Manual para Miembros para el año de beneficios del 1 de abril de 2019 al 30 de marzo de 2020. Conserve este documento junto con su Manual para Miembros para su referencia.

Sección 4: Beneficios y servicios

Servicios pediátricos

Alliance cubre:

- Servicios de pruebas de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT).
 - o Si usted o su hijo tiene menos de 21 años, Alliance cubre las consultas de bienestar infantil. Las consultas de bienestar infantil son un conjunto integral de servicios preventivos, de pruebas de detección, de diagnóstico y de tratamiento.
 - o Alliance hará las citas y proporcionará el transporte para ayudar a que los niños reciban la atención que necesitan.
 - o La atención preventiva pueden ser revisiones regulares de salud y pruebas de detección para ayudar a su médico a encontrar los problemas de manera temprana. Las revisiones regulares ayudan a su médico a encontrar cualquier problema con su salud médica, dental, de la vista, de la audición y mental, así como trastornos por el consumo de sustancias. Alliance cubre los servicios de pruebas de detección cuando sean necesarios, incluso si no es durante sus revisiones regulares. La atención preventiva también pueden ser inyecciones que usted o su hijo necesiten. Alliance debe asegurarse de que todos los niños inscritos reciban las vacunas que necesitan durante cualquier consulta de atención médica.

- o Cuando se encuentre un problema físico o mental durante una revisión o durante una prueba de detección, es posible que haya atención que pueda arreglar o ayudar con el problema. Si la atención es médicamente necesaria y Alliance es responsable de pagar por ella, entonces, Alliance cubre la atención sin costo para usted. Estos servicios incluyen:
 - médicos, enfermeras profesionales con práctica médica y cuidados hospitalarios
 - vacunas para mantenerlo saludable
 - terapia física, del habla y del lenguaje, y ocupacional
 - servicios de salud en el hogar, que podrían ser equipo, suministros y aparatos médicos
 - tratamiento para la vista y la audición, como anteojos y aparatos de corrección auditiva
 - tratamiento de salud conductual para trastornos del espectro autista y otras discapacidades del desarrollo
 - administración de casos, administración de casos seleccionados y educación para la salud
 - cirugía reconstructiva, que es cirugía para corregir o reparar estructuras anormales del cuerpo causadas por defectos congénitos, anomalías del desarrollo, traumatismos, infecciones, tumores o enfermedades para mejorar la función o crear una apariencia normal
- o Si la atención es médicamente necesaria y Alliance es responsable de pagar por ella, entonces, Alliance le ayudará a recibir la atención adecuada que usted necesita. Estos servicios incluyen:
 - tratamiento y servicios de rehabilitación para la salud mental y para los trastornos por el consumo de sustancias
 - tratamiento para los problemas dentales, que puede ser ortodoncia
 - servicios de enfermería privada

Sección 7: Números y palabras importantes que debe conocer

Pruebas de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT): Los servicios de EPSDT son un beneficio para los miembros de Medi-Cal menores de 21 años con el fin de ayudarles a mantenerse saludables. Los miembros deben recibir las revisiones de salud apropiadas para su edad y las pruebas de detección apropiadas para encontrar los problemas de salud y tratar las enfermedades de manera temprana.

Médicamente necesario (o necesidad médica): La atención médicamente necesaria son servicios importantes que son razonables y protegen la vida. Esta atención es necesaria para evitar que los pacientes se enfermen gravemente o queden discapacitados. Esta atención reduce el dolor grave al tratar la enfermedad, el trastorno o las lesiones. Para los miembros menores de 21 años, los servicios de Medi-Cal incluyen la atención que es médicamente necesaria para arreglar o ayudar en caso de una enfermedad o afección física o mental, incluidos los trastornos por el consumo de sustancias, como se estipula en la Sección 1396d(r) del Título 42 del Código de Estados Unidos.

Si tiene alguna pregunta, 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**

No es necesario que usted haga nada en respuesta a este documento, pero le recomendamos guardar esta información para su referencia.

Le deseamos lo mejor para su salud,
Alameda Alliance for Health

Season's greetings

de Alameda
Alliance for Health

La oficina de Alameda Alliance for Health (Alliance) estará cerrada los siguientes días festivos:

2019

Día de Acción de Gracias

jueves 28 de noviembre

Día después del Día de Acción de Gracias

viernes 29 de noviembre

Nochebuena

martes 24 de diciembre

Navidad

miércoles 25 de diciembre



2020

Día de Año Nuevo

miércoles 1 de enero

Día de Martin Luther King, Jr.

lunes 20 de enero

Día del Presidente

lunes 17 de febrero

Día de los Caídos

lunes 25 de mayo

Día de la Independencia

viernes 3 de julio

Día del Trabajo

lunes 7 de septiembre

Día de Acción de Gracias

jueves 26 de noviembre

**Día después del Día de
Acción de Gracias**

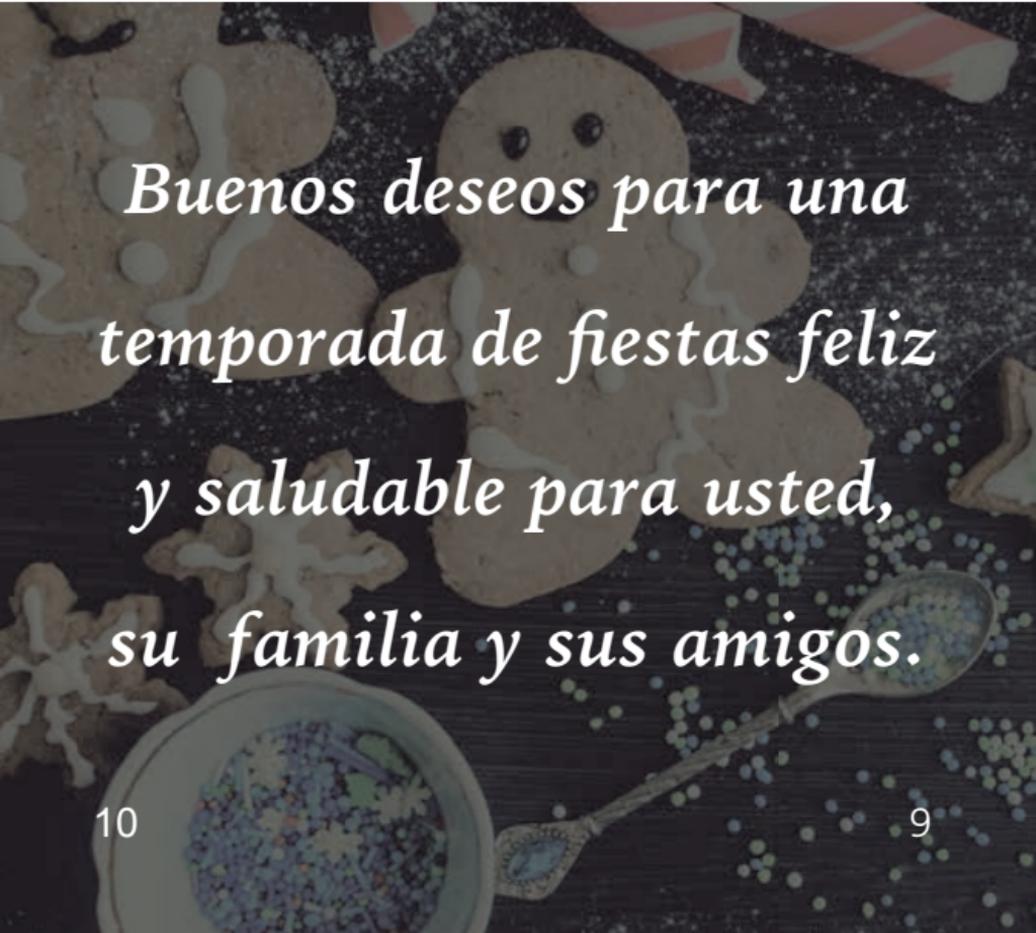
viernes 27 de noviembre

Nochebuena

jueves 24 de diciembre

Navidad

viernes 25 de diciembre



*Buenos deseos para una
temporada de fiestas feliz
y saludable para usted,
su familia y sus amigos.*

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 **16**, 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**