

MEMBER CONNECT

Primavera/verano de 2020

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

SOMOS

CONDADO DE ALAMEDA

Ayudamos a las personas de nuestra comunidad desde 1996



SOCIO PROVEEDOR DESTACADO: CENTRO FAMILIAR PARA ALUMBRAMIENTO DE ALAMEDA HEALTH SYSTEM EN EL HOSPITAL HIGHLAND

Mamás saludables. Bebés saludables. Familias saludables. Comunidades saludables.

Tener un bebé puede ser uno de los momentos más emocionantes de la vida. Al igual que adoptar a un nuevo cachorro o gatito, aprender a andar en bicicleta, amarrar sus propias agujetas o completar un maratón. Puede ser un momento de la vida que despierte alegría para muchos. En Alameda Alliance for Health (Alliance), nos dedicamos a brindar los mejores servicios para ayudar a cuidar de las mamás y sus bebés. La atención prenatal (la atención que recibe una mujer antes del nacimiento de un bebé) y la atención posparto (la atención que recibe una mujer después del nacimiento de un bebé) pueden ayudar a garantizar la salud de la mamá y el bebé.

www.alamedalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

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

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Las mamás y las futuras mamás de Alliance tienen acceso al Centro Familiar para Alumbramiento de Alameda Health System (AHS) en el hospital Highland y a su equipo de personal de apoyo capacitado y certificado para tener el trabajo de parto, el nacimiento, y la recuperación adecuados para usted y su familia.

(Continúa en la página 2)

PRSRST STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health

SOCIO PROVEEDOR DESTACADO: CENTRO FAMILIAR PARA ALUMBRAMIENTO DE ALAMEDA HEALTH SYSTEM EN EL HOSPITAL HIGHLAND

(Continúa de la página 1)



El Centro Familiar para Alumbramiento de AHS trabaja arduamente para ayudarla a tener el embarazo más saludable posible y una experiencia de parto adecuada para usted. Se enfocan en lo que necesita durante el trabajo de parto y el parto.

En el Centro Familiar para Alumbramiento de AHS, las parteras realizan el 70% de todos los partos del centro de partos (9 veces el promedio nacional). A cada mamá se le asigna un equipo de atención. Los miembros del equipo de atención son de diversos orígenes étnicos, culturales y religiosos. Los servicios de interpretación también están disponibles en 29 idiomas.

Su equipo de atención puede estar integrado por:

- enfermeras parteras certificadas que se especializan en partos y nacimientos centrados en las mujeres
- ginecobstetras (obstetrician-gynecologist, OB/GYN) y pediatras certificados por la junta para embarazos y atención neonatal de alto riesgo
- enfermeras registradas y certificadas para brindar atención compasiva a las madres y los bebés
- consultoras en lactancia certificadas por la junta para apoyar durante la lactancia

Los servicios adicionales incluyen:

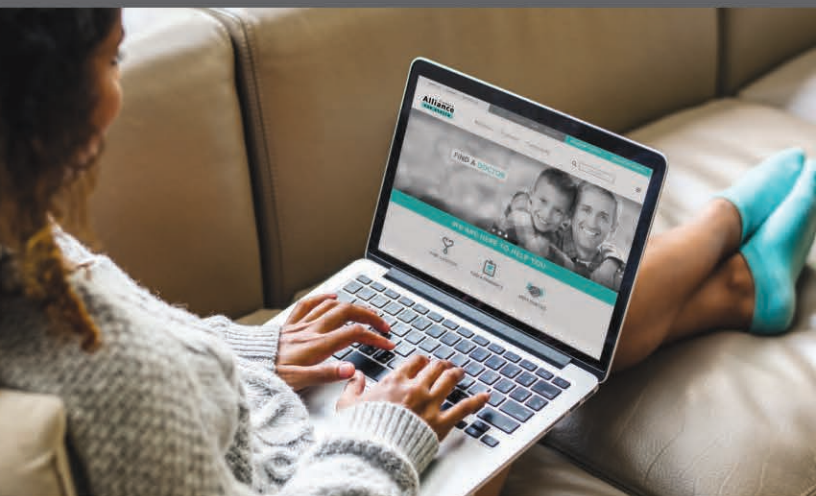
- triaje de emergencias obstétricas disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para brindar atención urgente relacionada con el embarazo
- un grupo de atención prenatal centrado en el embarazo para ayudar a que las madres conozcan a otras futuras madres, a las parteras y a los cuidadores
- clases prenatales para usted y su pareja
- trabajadores sociales para las madres y las familias que necesitan apoyo adicional

ÍNDICE

- 1** Socio proveedor destacado:
Centro Familiar para Alumbramiento
de Alameda Health System en el
hospital Highland
- 4** Manténgase informado sobre el COVID-19
en nuestra comunidad
- 6** Todos cuentan en nuestra comunidad
Todos pertenecen a nuestra comunidad:
Censo del 2020
- 7** Regla de carga pública:
preguntas frecuentes
- 10** ¿Qué obtiene cuando el departamento del
alguacil, una clínica comunitaria y un
plan de salud locales se unen?
¡Una comunidad más saludable!
- 13** Trabajando por la seguridad de los niños:
Safe Kids del condado de Alameda
- 14** ¿Puede distinguir los cigarrillos electrónicos?
- 15** Cómo mantener el corazón saludable:
cómo prevenir las enfermedades cardíacas
- 16** Ponga atención a las
enfermedades autoinmunes
- 17** ¡Programe su revisión!
- 18** Es importante protegerse y proteger a los
demás. Todos podemos poner de nuestra
parte para salvar vidas.
- 19** Números de teléfono importantes
- 20** Cambios de dirección y de número
de teléfono
- 20** Programas y materiales sin costo
- 20** Servicios lingüísticos sin costo
- 21** ¿Quiere obtener más información acerca
su plan de salud y de cómo aprovechar al
máximo sus beneficios?
- 23** Programa de Mejoramiento de la Calidad
- 23** Aviso de no discriminación y
asistencia con el idioma
- 24** Formulario de solicitud de los miembros:
Programas y materiales de bienestar
de Alliance

MANTÉNGASE INFORMADO SOBRE EL COVID-19 EN NUESTRA COMUNIDAD

Para obtener recursos y actualizaciones a su alcance, visite www.alamedaalliance.org



Estamos aquí para usted.

El nuevo coronavirus (COVID-19) ha tenido un impacto en nuestra comunidad y en el mundo. Alliance comprende sus inquietudes y nos esforzamos por garantizar que nuestros miembros, proveedores y socios comunitarios tengan los recursos que necesitan para mantenerse saludables.

Ahora, los miembros de Alliance pueden tener una cita con el médico desde la comodidad de su hogar, por teléfono o por videollamada. Los miembros también tienen acceso a Teladoc las 24 horas del día, los 7 días de la semana, cuando su médico no esté disponible. Además, puede recibir los resurtidos de medicamentos en su hogar.

Incluso puede recibir una llamada de un miembro del equipo de Alliance para que hable con usted. Queremos ayudarle a que se mantenga seguro, saludable y fuerte.

Juntos creamos una comunidad más saludable para todos.



El hospital Highland es el recinto principal de AHS. El hospital Highland ha atendido las necesidades de atención médica del Condado de Alameda desde 1864. AHS es uno de los sistemas de salud pública más grandes de California. Éste actúa como una red de seguridad para los residentes del Condado de Alameda.

Información de contacto del Centro Familiar para Alumbramiento de AHS:

Highland Hospital
Acute Care Tower: Family Birthing Center
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
Número de teléfono: **1.510.437.4278**
www.alamedahealthsystem.org/family-birthing-center

Reciba hoy mismo información para ayudarla a mantenerse saludable durante todo el embarazo.

Programe su primera consulta prenatal:

Número de teléfono del Centro Familiar para Alumbramiento de AHS para programar una cita:
1.510.437.8500

Para consultar más recursos sobre el embarazo y los bebés, visite **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** y haga clic en "Pregnancy and Baby" (El embarazo y el bebé).

También puede solicitar que le envíen materiales por medio del **Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance** que se encuentra la página **24**.

Todos cuentan en nuestra comunidad
Todos pertenecen a nuestra comunidad

Censo del 2020

Cada 10 años,
el 1 de abril, en
Estados Unidos se hace
un recuento de todas
las personas que viven
en el país, sin importar
quién sea o de dónde
sea. **¡Usted cuenta!**



Sus respuestas ayudan a nuestra comunidad

Estados Unidos usa el censo para decidir cómo gastar más de \$675 mil millones al año en programas vitales para los alimentos, la vivienda, el transporte público, el desarrollo comunitario y más.

También usa el censo para asignar cuántos escaños obtendrá cada estado en el Congreso. Un recuento completo garantiza que nuestro estado tenga una representación equitativa.

Sus respuestas están seguras.

Sus respuestas al Censo del 2020 son confidenciales y están protegidas por ley. Su información personal nunca se comparte. No necesita un número de Seguro Social, apellido de soltera de su madre ni ningún número de banco o tarjeta de crédito para completar el Censo del 2020. Si alguien se lo pide, repórtelo a la policía.

Forme parte del recuento

Puede completar el censo en los siguientes lugares:



En casa



En la biblioteca



En la escuela de su hijo



En un centro para personas
de edad avanzada

Para obtener más información, visite www.2020census.gov.

Regla de carga pública

Preguntas frecuentes

Inadmisibilidad por motivos de carga pública

¿Qué es la inadmisibilidad? Las personas a las que la ley no les permite ingresar o permanecer en Estados Unidos.

Si ha visto o escuchado las noticias últimamente, es posible que haya oído hablar de algo llamado “carga pública”. Entonces, ¿qué es y qué significa exactamente? El equipo de Alliance hizo una lista de preguntas frecuentes para ayudar a responder eso.

P: ¿Qué es la carga pública?

R: “Carga pública” es un término que se usa en el Servicio de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (U.S. Citizenship and Immigration Services, USCIS) para referirse a una persona que probablemente depende de la ayuda del gobierno para financiar sus gastos diarios de subsistencia. La carga pública es un motivo de inadmisibilidad. Los motivos de inadmisibilidad son las razones por las que a una persona se le puede negar una tarjeta verde, visa o admisión para ingresar a Estados Unidos.

P: ¿Cuándo entrará en vigencia la regla de carga pública?

R: La regla final de carga pública entró en vigencia a nivel nacional desde el lunes 24 de febrero de 2020 a través del USCIS.

P: ¿Cuáles son los nuevos cambios que el gobierno federal implementará en virtud de la regla final de carga pública?

R: Según la nueva regla de carga pública, el Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos define la carga pública como alguien con “mayor probabilidad” de recibir beneficios públicos durante más de 12 meses dentro de cualquier periodo de 36 meses.

Ahora se considerarán los siguientes beneficios:

- CalWORKs
- la asistencia general (General Assistance, GA)
- la asistencia para vivienda, como la vivienda pública o los vales de la Sección 8 y la asistencia para la renta
- la atención médica a largo plazo
- la Parte D de Medicare
- Medicaid (Medi-Cal) que no sea de emergencia
- el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria ([Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP]: CalFresh)

Regla de carga pública

Preguntas frecuentes

(Continúa de la página 7)

P: ¿Hay algún beneficio que no se considere en la regla final de carga pública?

R: Sí, los siguientes beneficios públicos se excluirán de la regla final de carga pública:

- el acreditamiento fiscal por hijos (Child Tax Credit , CTC)
- la ayuda en caso de catástrofes
- el impuesto acreditable por productos del trabajo (Earned Income Tax Credit, EITC)
- el cuidado de crianza y la adopción
- Head Start
- Medi-Cal para niños y mujeres embarazadas
- los programas de nutrición escolar
- el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Program for Women, Infants, and Children, WIC)

P: ¿A quién afecta la carga pública?

R: La carga pública afectará a las siguientes personas:

- Los ciudadanos extranjeros que buscan ingresar o volver a ingresar a Estados Unidos.
- Los titulares de visas para no inmigrantes (por ejemplo, los estudiantes, turistas o trabajadores temporales) que desean quedarse más tiempo o cambiar su visa a una diferente.
- Las personas que solicitan ser residentes permanentes legales ([Lawful Permanent Resident, LPR] o titulares de la tarjeta verde) dentro de Estados Unidos.
- Las personas que son LPR pero han estado fuera del país durante más de seis (6) meses.
- Los cambios no afectarán a las personas que están solicitando la ciudadanía ni a las personas que ya la tienen.

P: ¿La regla de carga pública aplica a todos los inmigrantes?

R: No. La siguiente lista muestra las categorías que están exentas:

- los inmigrantes excepcionales afganos e iraquíes
- las personas que forman parte del programa Acción Diferida para el Arribo de Menores de Edad (Deferred Action for Childhood Arrivals, DACA)
- las personas que reciben ayuda en virtud de:
 - la Ley de Ajuste Cubano (Cuban Adjustment Act, CAA)
 - la Ley de Ajuste Nicaragüense y Ayuda a Centroamérica (Nicaraguan Adjustment and Central American Relief Act, NACARA)
 - la Ley de Imparcialidad en la Inmigración de Refugiados Haitianos (Haitian Refugee Immigration Fairness Act, HRIFA)
- los residentes permanentes legales (LPR)
- los ciudadanos estadounidenses naturalizados
- los refugiados y los asilados políticos
- las personas en calidad de joven inmigrante especial (Special Immigrant Juvenile, SIJ)
- las personas en calidad de inmigrante temporal protegido (Temporary Protected Status, TPS)
- los titulares de visas U y visas T
- los solicitantes de la Ley sobre Violencia contra las Mujeres (Violence Against Women Act, VAWA)

P: ¿De qué manera afecta la carga pública a los miembros de Alliance Medi-Cal?

R: Alliance invita a los miembros a buscar el asesoramiento de un experto legal. El personal de Alliance no está autorizado para asesorar a los miembros respecto al uso de los beneficios públicos y la carga pública. Sin embargo, de acuerdo con el Centro de Recursos Legales para Inmigrantes (Immigrant Legal Resource Center, ILRC), el uso del beneficio de Medi-Cal por parte de una persona antes del lunes 24 de febrero de 2020 no pesará en su contra en caso de una futura determinación de carga pública.

El uso de los beneficios públicos por parte de los miembros de una familia con ciudadanía estadounidense no pesará en su contra al determinar una futura carga pública.

Para obtener más información, visite www.ilrc.org/public-charge.

P: Soy miembro de Alliance, ¿cómo usará Alliance mi estado migratorio personal o el de mi familia?

R: Alliance no tiene acceso a la información sobre el estado migratorio de nuestros miembros. La Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda y el Departamento de Servicios de Atención Médica (Department of Health Care Services, DHCS) de California determinan la elegibilidad para Medi-Cal.

P: ¿Alliance puede proporcionar asistencia a los miembros que están preocupados por la manera en que su uso de Medi-Cal podría afectar su estado migratorio o su naturalización?

R: No. Alliance no puede proporcionar orientación legal a los miembros ni a sus familias en cuanto al estado migratorio o la naturalización.

Si un miembro requiere asistencia legal, debe llamar a cualquiera de las siguientes organizaciones:

- Asian Pacific Islander Legal Outreach al **1.510.251.2846**
- Bay Area Legal Aid al **1.510.663.4744**
- Catholic Charities of the East Bay al **1.510.768.3100**
- Centro Legal de la Raza al **1.510.437.1554**
- East Bay Community Law Center al **1.510.548.4040**
- Instituto Internacional del Este de la Bahía al **1.510.451.2846**

¿Qué obtiene cuando el departamento del alguacil, una clínica comunitaria y un plan de salud locales se unen?



¡Una comunidad más saludable!

Por medio de esta asociación local, el proyecto piloto 'La Comida como Medicina' tiene como objetivo abordar la inseguridad alimentaria para ayudar a mejorar los resultados de salud física y conductual. También ofrece empleos agrícolas a las personas que se están reintegrando a la sociedad después de estar en prisión. En marzo de 2020, se presentó La Comida como Medicina en la clínica de Tiburcio Vasquez Health Center en San Leandro.

Alameda Alliance for Health (Alliance) y ALL IN Alameda County (ALL IN) se asociaron para ampliar los esfuerzos de La Comida como Medicina en los sitios locales de todo el Condado de Alameda. Comenzando con la clínica de atención primaria de Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) en San Leandro, La Comida como Medicina atenderá a las comunidades de Ashland y Cherryland. Alliance invirtió más de un cuarto de millón de dólares para apoyar las estrategias en las clínicas locales, como TVHC, que trabajan para mejorar la vida saludable en nuestra comunidad. El proyecto piloto brinda a los participantes recetas de alimentos ricos en nutrientes, educación nutricional, los conecta con apoyos conductuales e integra un modelo de La Comida como Medicina con prácticas médicas que

abordan las barreras estructurales. El apoyo financiero y la participación con Alliance, ALL IN, Open Source Wellness y Dig Deep Farms del Departamento del Alguacil del condado permitirán que este proyecto piloto amplíe las estrategias de prevención y tratamiento que mejoren la salud y el bienestar general de los pacientes.

El acceso limitado a los alimentos nutritivos se ha relacionado con varios resultados adversos para la salud. En la actualidad, el 70 por ciento de los estadounidenses tiene sobrepeso u obesidad y se prevé que más de 100 millones de estadounidenses serán diabéticos en el año 2050.

“Hoy, más de 130 millones de estadounidenses sufren enfermedades crónicas; muchas de ellas son prevenibles y reversibles”,

dijo el Dr. Steven Chen, el director médico de ALL IN.



“Esta asociación con Alliance es el comienzo de lo que sabemos promoverá la equidad en el ámbito de la salud al transformar nuestros sistemas de atención y abordar los factores determinantes estructurales de la mala salud”.

Por medio del piloto La Comida como Medicina, los médicos de cabecera y el personal realizarán pruebas de detección a los pacientes para determinar si les resulta difícil obtener alimentos y ofrecerán durante cuatro (4) meses verduras frescas y ricas en nutrientes cultivadas localmente en Dig Deep Farms que se puedan canjear en una Farmacia de Alimentos. También se les ofrecerá a los participantes una remisión para una consulta médica grupal a una “Farmacia Conductual” de 16 semanas facilitada por Open Source

Wellness en TVHC. La visita médica grupal se enfocará en la nutrición, la actividad física, la concientización, la reducción del estrés y el apoyo social.

“Por medio de este programa innovador, el Condado de Alameda ha dado un paso importante para garantizar que nuestras familias y comunidades más vulnerables tengan acceso a los alimentos frescos y saludables necesarios para obtener resultados beneficiosos para la salud a largo plazo”, dijo Wilma Chan, la supervisora del Condado de Alameda. “Estoy agradecida por esta inestimable asociación con Alliance y con nuestros otros socios que demuestran un compromiso colectivo con el bienestar de los residentes de nuestro condado”.



“Los efectos de la inseguridad alimentaria y el aislamiento social en nuestra comunidad están aumentando la tasa de disparidad en la salud, incluidas la depresión, la diabetes, la obesidad y la hipertensión”, dijo Scott Coffin, el director general de Alliance. “El programa La Comida como Medicina conecta a nuestros miembros con los alimentos nutritivos, cultivados de manera local, y se combina con asesoramiento de bienestar para crear una experiencia única que mejore la calidad de vida de una persona”.

Actualmente, la iniciativa La Comida como Medicina se encuentra en el Centro de Bienestar de Hayward y las farmacias de alimentos más pequeñas operan en el Centro de Salud para Indígenas Estadounidenses, la Clínica de la Raza, Roots Community Health Center y el Centro de Salud de West Oakland. La iniciativa se expandirá a más sitios en todo el Condado de Alameda.

Para obtener más información sobre los esfuerzos de La Comida como Medicina, visite www.acgov.org/allin. Para obtener más información sobre Alliance, visítenos en www.alamedaalliance.org.

Acerca de ALL IN Alameda County (ALL IN)

En enero de 2014, en el 50 aniversario de la Guerra contra la Pobreza del presidente Johnson, la supervisora del condado de Alameda, Wilma Chan, lanzó la Nueva Guerra contra la Pobreza en el Condado de Alameda. La junta de supervisores adoptó una resolución para apoyar el esfuerzo, que se denominó ALL IN Alameda County (ALL IN). Este esfuerzo se creó para lograr un progreso importante hacia la ambiciosa meta de terminar con la pobreza en nuestra comunidad. Las estrategias principales de ALL IN son la colaboración y la innovación. Por medio de un proceso de participación que involucra a los líderes y al personal del condado, así como a los líderes de la comunidad, se invita a las personas a trabajar en conjunto para diseñar e implementar soluciones nuevas.

Acerca de Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC)

Tiburcio Vasquez Health Center (TVHC) comenzó a operar hace más de 48 años en Union City con una coalición de miembros de la comunidad decididos a proporcionar servicios de salud a los trabajadores migrantes y a otros grupos marginados. Hoy, TVHC sigue desempeñando su misión al proporcionar acceso a servicios médicos, dentales, de optometría, podología, cuidado de la salud mental, servicios de salud juveniles, educación para la salud comunitaria, servicios de apoyo familiar y servicios de nutrición de WIC a más de 27,000 personas sin seguro y miembros de la comunidad con atención médica escasa que viven en el Condado de Alameda. Para obtener más información, visite www.tvhc.org.

TRABAJANDO POR LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS: **SAFE KIDS** DEL CONDADO DE ALAMEDA



Alliance forma parte de Safe Kids del Condado de Alameda, un grupo de más de 30 organizaciones que trabajan para mantener a sus hijos seguros en casa, en las carreteras y mientras juegan. Está dirigido por la Agencia de Servicios Médicos de Emergencia (Emergency Medical Services, EMS) del Condado de Alameda e incluye organizaciones sin fines de lucro, a los bomberos, la Policía y atención médica.

Safe Kids y sus socios capacitan a las familias en el uso adecuado de los asientos del automóvil, los cascos para la bicicleta y otros artículos de seguridad por medio de eventos y programas de seguridad locales. Algunos de estos eventos son el Día seguro para los niños, el Día para ir a la escuela caminando o en bicicleta, la Lección de natación más grande del mundo y las Revisiones de los asientos de los automóviles.

Para obtener más información sobre los eventos, los consejos y los trucos de seguridad, haga clic en "Me gusta" en la página de Facebook de Safe Kids en el enlace www.facebook.com/skalco o

visite ems.acgov.org/CommttyResources/CIP.

Para obtener folletos y enlaces útiles sobre cómo mantener a los niños seguros, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y haga clic en "Safety" (Seguridad).

REVISIONES DE LOS ASIENTOS DEL AUTOMÓVIL

Si desea ver a un técnico certificado en asientos para el automóvil para aprender a instalar el asiento elevado o el asiento de su hijo para el automóvil, llame a los EMS del condado de Alameda al **1.510.618.2050**.

Estación de inspección para los asientos de los automóviles de los EMS del condado de Alameda (sólo con cita previa)

El segundo martes de cada mes, de 10 a.m. a 12 p.m. 1000 San Leandro Blvd (estacionamiento del norte) San Leandro, CA 94577.



¿Puede distinguir los cigarrillos **ELECTRÓNICOS?**

Hay cinco cigarrillos electrónicos ocultos a simple vista en esta imagen. Para consultar las respuestas, vea el video en www.tobaccofreeca.com/e-cigarettes/identify-which-products-teens-are-vaping.

A simple vista, muchos cigarrillos electrónicos se parecen a los artículos comunes que se encuentran en la mochila de un estudiante. Los diseños y los sabores que tienen son atractivos para los jóvenes. En 2018, aproximadamente 1 de cada 8 estudiantes de preparatoria en California consumió algún producto de tabaco. Mientras que 3 de cada 4 estudiantes que consumían tabaco dijeron que usaban cigarrillos electrónicos.

Tanto los jóvenes como los padres deben ser conscientes de que el uso de cigarrillos electrónicos, también llamado vapeo, no es seguro. El líquido que se encuentra dentro y el vapor contienen productos químicos nocivos como anticongelante y otros que causan cáncer o enfermedades pulmonares. ¡No es solo vapor de agua!

Además, la mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. La nicotina altera el funcionamiento del cerebro y perjudica su desarrollo. A los niños les resulta más difícil realizar tareas y mantenerse concentrados, puede causar cambios de humor y aumentar la ansiedad.

El cerebro humano termina de desarrollarse hasta mediados de los 20, por lo que es más fácil que las personas más jóvenes se vuelvan adictas a la nicotina.

Padres, obtengan más información sobre los cigarrillos electrónicos y cómo hablarles a sus hijos sobre ellos en www.flavorhookkids.org (en inglés, español, chino, vietnamita y coreano).

Adolescentes, obtengan más información y tomen medidas en www.thetruth.com.

AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

A continuación, se presentan algunos recursos útiles si usted o alguien que conoce necesita ayuda para dejar de fumar:

- Llame a la **Línea de ayuda para fumadores de California** a la línea gratuita **1.844.866.8273** (en inglés, español, chino, vietnamita y coreano), también en www.novapes.org.
- Programa de mensajes de texto para jóvenes: envíe **DITCHJUUL** al **88709**.
- Programa de mensajes de texto para los padres de fumadores de cigarrillos electrónicos: envíe **QUIT** al **1.202.899.7550**.

Cómo mantener el corazón saludable

Cómo prevenir las enfermedades cardíacas



¡Puede tomar medidas para prevenir las enfermedades cardíacas! El tipo de enfermedad cardíaca más común ocurre cuando los vasos sanguíneos estrechos o bloqueados reducen el flujo sanguíneo al corazón. Esta se llama enfermedad de las arterias coronarias (EAC) y puede provocar dolor en el pecho, infartos y derrames cerebrales.

Con hábitos de vida saludable y la ayuda de su médico, irá por el buen camino para tener un corazón saludable.

Hábitos para una vida saludable:



No fume. Si fuma, puede trabajar 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**.



Aliméntese de manera saludable. Intente agregar más frutas y verduras a sus alimentos. Elija alimentos bajos en grasa, sal y azúcar.



Manténgase activo. Encuentre actividades que disfrute y que le hagan aumentar su ritmo cardíaco. Todo lo que necesita son 30 minutos durante la mayor parte de la semana. Los niños deben mantenerse activos durante 1 hora todos los días. Recuerde, no tiene que hacerlo todo en un solo día.

Para obtener más información, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y haga clic en "Heart Health" (Salud del corazón).

También puede enviarnos un **Formulario de solicitud de programas y materiales de bienestar de Alliance** que se encuentra en la **página 24**.

Hable con su médico sobre:



Presión arterial: Averigüe cuál es su presión arterial y pregunte a su médico qué representa esto para su salud. Si tiene la presión arterial alta, trabaje con su médico para disminuirla.



Colesterol: El colesterol es una sustancia cerosa que produce el hígado y se encuentra en ciertos alimentos. El tipo de colesterol "malo" puede acumularse en los vasos sanguíneos y causar enfermedades cardíacas. Hable con su médico sobre el colesterol y sobre cómo puede disminuir el colesterol malo si está demasiado elevado.



Nivel de azúcar en la sangre: Esté consciente de su nivel de azúcar en la sangre (glucosa). La prediabetes o la diabetes provocan niveles de azúcar en la sangre más altos de lo normal, lo que puede dañar sus vasos sanguíneos. Hable con su médico sobre cómo mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control.

Ponga atención a las enfermedades autoinmunes



El sistema inmunitario de su cuerpo ataca a los gérmenes que no pertenecen a él y evita que se enferme. Pero a veces no funciona como debería. Es posible que ya sepa acerca de las alergias, que son cuando su cuerpo ataca cosas como el polen o los alimentos que generalmente no le hacen daño.

Una **enfermedad autoinmune** ocurre cuando su sistema inmunitario ataca a sus propias células y órganos por error. ¡Hay más de 80 enfermedades autoinmunes que afectan muchas partes del cuerpo!

Estas son algunas de las más comunes:

- **La diabetes tipo 1** afecta a las células que producen la insulina, que es necesaria para controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- **La enfermedad tiroidea** afecta a la glándula tiroidea, que hace las hormonas que controlan la manera en que nuestro cuerpo usa la energía. Algunas enfermedades de la tiroidea son autoinmunes.
- **El lupus** afecta las articulaciones, la piel, los riñones, el corazón, los pulmones y otras partes del cuerpo.
- **La artritis reumatoide** afecta las articulaciones.

Cualquiera puede tener una enfermedad autoinmune, pero tienden a ser hereditarias. Las mujeres (especialmente las mujeres afroamericanas, hispanoestadounidenses e indígenas estadounidenses) son más propensas a contraer algunas de estas enfermedades.

Cada enfermedad es única, pero, con frecuencia, los primeros síntomas son fatiga, dolores musculares y fiebre baja. Otros síntomas comunes son dolor e hinchazón en las articulaciones, problemas en la piel, problemas estomacales o glándulas inflamadas.

Lo que puede hacer

No es fácil saber si realmente tiene una enfermedad autoinmune y, de ser así, cuál. Pero si tiene síntomas que le ocasionan molestias, no los ignore. Informe a su médico sobre cualquier síntoma que tenga y su historial médico familiar. Es posible que lo remitan a un especialista que trata la parte del cuerpo más afectada por sus síntomas. Es posible que tome un tiempo encontrar la causa, pero no se dé por vencido.

Si tiene una enfermedad autoinmune, puede tratar sus síntomas y aprender a controlar su enfermedad. Con tratamiento y hábitos saludables, las personas que viven con enfermedades autoinmunes pueden sentirse mejor y llevar una vida plena y activa.



¡PROGRAME SU REVISIÓN!

Las revisiones o consultas de bienestar son importantes para la salud de todos. ¡Asegúrese de que usted y los miembros de su familia sepan cuándo será su próxima revisión! Llame a su médico para programar su consulta.

En la consulta podrá:

- preguntarle a su médico cualquier duda acerca de su salud
- revisar su salud con pruebas de detección que encuentran los problemas a tiempo
- recibir las vacunas (inyecciones) que necesita para prevenir enfermedades

Para obtener más información, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y haga clic en "Well Care" (Bienestar).

¿Necesita ayuda? Llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

ES IMPORTANTE PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS.

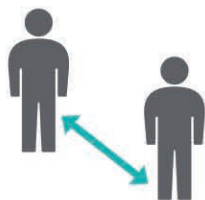
*Todos podemos poner de nuestra parte
para salvar vidas.*



Lávese frecuentemente las manos con jabón durante 20 segundos o use desinfectantes para manos a base de alcohol al 60% o más.



Al toser o estornudar, cúbrase la boca con un pañuelo de papel, después tírelo a la basura y lávese las manos.



Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás en la medida de lo posible.



Quédese en casa si se siente enfermo y llame primero a su médico. Evite el contacto cercano con los demás.



Evite tocarse la nariz, la boca y los ojos.



Use una mascarilla cuando salga de casa para recibir servicios esenciales.

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Emergencias	911
Poison Control	1.800.222.1222
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 (ALLIANCE)

Línea principal	1.510.747.4500
Departamento de Servicios al Miembro De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.	1.510.747.4567
Línea gratuita	1.877.932.2738
Personas con impedimento auditivo o del habla (CRS/TTY)	711/1.800.735.2929

SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA

Servicios de cuidado de la salud conductual

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Servicios de Cuidado de la Salud Conductual del Condado de Alameda (ACCESS)	1.800.491.9099

Servicios de atención dental

Miembros de Medi-Cal: Denti-Cal	1.800.322.6384
Miembros de Group Care: llamen a la autoridad pública para Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

Servicios de atención de la vista

Miembros de Medi-Cal: March Vision Care	1.844.336.2724
Miembros de Group Care: llamen a la autoridad pública para Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS)	1.510.577.3552

Línea de consulta de enfermería

Miembros de Medi-Cal	1.888.433.1876
Miembros de Group Care	1.855.383.7873

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**.

PROGRAMAS 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 programas y materiales de bienestar de Alliance** en la página **24**, revise los programas y materiales que desea, y envíenoslo. Los programas y materiales no tienen costo para usted, ya que es miembro de Alliance. 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**.

SERVICIOS LINGÜÍSTICOS SIN COSTO

Ofrecemos a nuestros miembros de Alliance servicios de interpretación para las consultas de atención médica, así como 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 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 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 alguna pregunta, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea 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

El Programa de Mejoramiento de la Calidad (Quality Improvement, QI) de Alliance ayuda a mejorar la atención para nuestros miembros. Queremos ver si usted se está haciendo los exámenes y las pruebas de detección regulares que necesita realizarse. 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 se relacionan con 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 impresa del Programa de QI, 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 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 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**