



CenCalHEALTH™
The Regional Health Authority

SU Salud

Primavera 2009

CenCal Health sirve a los condados de Santa Bárbara y San Luis Obispo proporcionando cobertura de salud para los programas Health Initiative, Healthy Families, Healthy Kids, Prenatal Plus 2 y In-Home Supportive Services.

Cómo usar las medicinas sin riesgos



Muchas personas toman más de una medicina. Algunas veces las medicinas pueden ser perjudiciales o causar problemas cuando se toman con otra medicina. Incluso los alimentos que consumimos pueden afectar ciertas medicinas.

Informe a su médico acerca de todo lo que toma. Esto

incluye medicamentos de venta bajo receta y de venta libre, vitaminas, productos herbáceos y otros suplementos alimenticios.

¿Por qué puede ser malo combinar sus medicinas?

Mezclar medicinas puede hacer que algunas medicinas dejen de tener efecto. O hacer que las medicinas se vuelvan

peligrosas —incluso poner en peligro la vida. Los productos herbáceos también pueden ocasionar problemas.

Las preguntas que debe hacer

Antes de comenzar a tomar una nueva medicina, haga a su médico o farmacéutico estas preguntas.

- ¿Puedo tomar esta medicina con otras medicinas?
- ¿Debo evitar ciertos alimentos, productos herbáceos u otras medicinas?
- ¿A qué signos de posibles efectos secundarios debo estar atento?
- ¿Cómo puedo reducir el riesgo de tener efectos secundarios?

Asegúrese de leer la etiqueta de la medicina antes de comenzar a tomar cualquier medicamento. Si no comprende las instrucciones escritas, pida al farmacéutico o a su médico que le explique cómo usar la medicina. Si necesita instrucciones o una etiqueta de un medicamento en español, pídalas. ●

**en esta
edición**

página 2
Cómo obtener un pase
para un especialista

página 3
Proteja a su niño
contra el plomo

página 4
Planificación familiar y
métodos anticonceptivos

Preguntas y respuestas

P: ¿Hay servicios que puedo recibir sin obtener un pase de mi médico?

A: ¡Sí! Los miembros de CenCal Health no necesitan un pase de su proveedor de cuidado primario para estos servicios:

- Métodos anticonceptivos y planificación familiar
- Pruebas de embarazo y consejería
- Atención prenatal durante el embarazo —incluyendo servicios de partera
- Educación para lactancia materna (amamantamiento)
- Exámenes y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual
- Educación nutricional — primera visita
- Acupuntura
- Servicios de quiropráctica
- Exámenes de VIH y consejería
- Tratamiento del SIDA
- Servicios y consejería por abuso de drogas y alcohol
- Servicios de salud mental y consejería para pacientes externos
- Servicios para casos de agresión sexual
- Toda la atención urgente y los servicios de emergencia médicamente necesarios

Si necesita saber adónde obtener estos servicios, llame a Servicios para Miembros de CenCal Health al **1-877-814-1861**.

Cómo obtener un pase para un especialista

Si desea ver a un especialista, usualmente necesita una referencia de su Proveedor de Cuidado Primario (PCP, por sus siglas en inglés). Su PCP lo referirá a un especialista de CenCal Health. Antes de asistir a su cita, asegúrese de que el especialista haya recibido el pase de su PCP.

Nuevos cambios a partir del 1 de marzo de 2009

CenCal Health debe aprobar los pases de su PCP:

- Cuando usted visita a un especialista fuera del área. “Fuera del área” significa un proveedor o centro de servicios ubicado fuera de los condados de Santa Barbara o San Luis Obispo.
- Cuando su niño es enviado a un especialista para un ser-

vicio que puede estar cubierto bajo el programa de Servicios para Niños de California (CCS, por sus siglas en inglés).

Aprobación previa para servicios de terapia

Con vigencia a partir de enero de 2009, se requiere de autorización (aprobación) previa de CenCal Health antes de que pueda recibir los siguientes servicios:

- Fisioterapia
- Terapia ocupacional
- Terapia del habla

¿Ha sido aprobada la referencia de su especialista?

Una vez que CenCal Health recibe una solicitud de autorización de su PCP, será tramitada rápidamente. Si no se aprueba la autorización, usted y su PCP serán notificados por escrito. ●

Si tiene alguna pregunta acerca de estos cambios, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-877-814-1861, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los miembros con problemas de audición pueden usar el Servicio de Relé de California (CA Relay) marcando el 711.





Proteja a su niño contra el plomo

El plomo es una sustancia tóxica que puede dañar a sus niños pequeños. Debido a que los niños pequeños tienden a llevarse cosas a la boca, corren mayor riesgo de tragar el plomo en el polvo, la suciedad y los trozos de pintura que se desprenden de las paredes de las casas antiguas. El plomo se encuentra también en juguetes e incluso en algunos dulces de México. El plomo puede dañar el cerebro y otros órganos de los niños pequeños, afectar su desarrollo y causar problemas de aprendizaje.

Los niños con plomo en su organismo no parecen ni actúan como si estuviesen enfermos. Una prueba de sangre es la única manera de saber si hay un nivel insalubre de plomo en el organismo de su niño. **Todos los niños se pueden someter a una prueba de sangre para detectar el nivel de plomo al cumplir los 12 meses y de nuevo a los 2 años de edad.**

Hable con su médico acerca de esta prueba.

Otras formas de ayudar a proteger a su niño contra la intoxicación por plomo:

- Asegúrese de que su niño haga una dieta saludable. Una buena dieta ayuda al niño a absorber menos plomo.
- Lave con frecuencia las manos, las botellas y los juguetes de su niño.
- Aleje las cunas, las sillas altas y los corrales (playpens) de pintura que se esté descascarando o pelando.
- Pase el trapeador por los pisos y limpie con frecuencia las repisas (alféizares) de las ventanas con un paño húmedo para reducir el polvo que entra del exterior.
- Limpie o quítese los zapatos antes de entrar en casa. Esto ayuda a eliminar el plomo que se encuentra en la suciedad.
- Asegúrese de que los dulces que le da a su niño no contengan plomo. La página web **www.leadinmexicancandy.com** contiene una lista de dulces seguros. ●

No adivine. Llame a la línea de acción contra envenenamientos/intoxicaciones

Si sospecha que usted u otra persona han tragado o sido expuesta a algo dañino, actúe con rapidez. Llame siempre al número telefónico de Acción contra envenenamientos/intoxicaciones de California al **1-800-222-1222** para que le den instrucciones acerca de lo que tiene que hacer. Expertos están disponibles las 24 horas del día, todos los días. La mayor parte del tiempo pueden ayudarle a resolver el problema por teléfono y ahorrarle un viaje a la sala de emergencia. El servicio es gratis y confidencial.



¡GRATIS!

Para obtener un imán y una etiqueta adhesiva GRATIS para su casa con el número del Control de envenenamientos/intoxicaciones, llame a nuestra Línea de Educación sobre la Salud al **1-800-421-2560, extensión 3126.**

PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Si desea evitar el embarazo, es importante usar un método anticonceptivo. Usted puede visitar a su médico o cualquier proveedor de servicios de Medi-Cal que ofrezca servicios de planificación familiar. Para este tipo de servicios usted no necesita referencia de su proveedor de cuidado primario (PCP).

Los servicios de planificación familiar incluyen métodos anticonceptivos, pruebas de embarazo y consejería.

Hay diferentes métodos anticonceptivos disponibles. Haga una cita para servicios de planificación familiar para averiguar qué método es más



adecuado para usted.

También puede tener derecho a la privacidad al obtener servicios de planificación

familiar. Si es menor de 18 años, no necesita el consentimiento de su padre o madre para obtener servicios de planificación familiar.●

Los servicios de planificación familiar y métodos anticonceptivos son pagados por Medi-Cal. Usted necesitará una receta para la mayoría de los métodos anticonceptivos. Si necesita el nombre de un proveedor de servicios de planificación familiar, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al 1-877-814-1861.

La atención prenatal es importante —para usted y su bebé

Q: ¿Qué es una visita prenatal?

A: Las visitas prenatales son sus visitas al médico antes de que nazca su bebé. Las visitas prenatales pueden ayudar a usted y a su bebé a mantenerse sanos.

Q: ¿Cuándo debo comenzar las visitas prenatales?

A: Tan pronto piense que está embarazada. El objetivo es

comenzar la atención durante los primeros 3 meses de embarazo.

Q: ¿Qué ocurre durante las visitas prenatales?

A: El médico le hará un chequeo y le preguntará cómo se siente. Le ordenará exámenes para determinar si usted y su bebé están sanos. El médico se asegurará de que el bebé está creciendo.



SU SALUD se publica para los miembros y socios comunitarios de CENCAL HEALTH, 110 Castilian Drive, Goleta, CA 93117, teléfono 1-800-421-2560, Web site www.sbrha.org.

La información de SU SALUD proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene cualquier inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, por favor comunicarse con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Para reportar un FRAUDE llame al 1-800-421-2560, extensión 3012.

Donna Slimak
Directora de Servicios para Miembros

Suzanne Michaud, M.P.H.
Educatora de Promoción de la Salud, Editora

Pat Tyler
Administradora de Operaciones de Servicios para Miembros

¡GRATIS!

¿Está embarazada?
¡Reciba un folleto GRATIS sobre los 9

meses de su embarazo! Llame al 1-800-421-2560, extensión 3126, y pida el Pregnancy Baby Book (Libro del bebé durante el embarazo) en inglés o español.

Pregnancy Baby Book es una publicación de the March of Dimes.

