



ALLIANCE ALERT

Primavera
de 2016

Ofrecemos Asistencia Médica de Calidad, Accesible y Asequible en el Condado de Alameda Desde 1996

El 01 de enero de 2016, la Alianza de Alameda para la Salud (la Alianza) cumplió 20 años. La Alianza fue creada por y para los habitantes del condado de Alameda. La Alianza

comenzó a brindar servicios para el primer miembro el 01 de enero de 1996. Hoy, la Alianza dirige los servicios de asistencia médica de más de 250,000 miembros en el

condado de Alameda.

La Alianza brinda cobertura de asistencia médica para hombres, mujeres y niños en nuestra comunidad a través de dos programas: Medi-Cal y Group Care. La Alianza trabaja con médicos e integrantes de la comunidad para proporcionarle servicios de asistencia médica a nuestros miembros. La Alianza se enorgullece de ofrecerle a nuestros miembros una red de más de 4,000 médicos y especialistas, hospitales y farmacias. La Alianza va a continuar comprometida con la satisfacción de los miembros y los altos estándares de servicio para la diversa comunidad en los próximos años.

alamedalliance.org

1240 South Loop Road
Alameda, California 94502

Chef Famosa Fija Posición contra las Enfermedades Cardíacas

Sea bueno con su corazón
y elija opciones saludables.



Carla Hall es famosa por su deliciosa comida. Quizá la conozcan por ser la copresentadora de *The Chew*, un programa de entrevistas sobre comida de la cadena ABC. Además, fue finalista en el reality show *Top Chef* de Bravo. Hall aprovecha su estatus de chef famosa para ayudar a despertar conciencia sobre la prevención de las enfermedades cardíacas.

Las cardiopatías coronarias es la forma más común de las enfermedades cardíacas. Es el principal asesino de las mujeres en Estados Unidos. La familia de Hall tiene antecedentes de problemas cardíacos. Este hecho la inspiró a participar en una lucha contra las enfermedades cardíacas.

Hall sugiere que se deben elegir

las opciones más saludables para ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas. Se debe evitar las comidas que tengan alto contenido en sal, azúcar y grasa. Hacer ejercicios con regularidad también reduce el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Hable con su médico sobre los factores de riesgo.

Obtenga más información sobre las enfermedades cardíacas en www.heart.org. Asimismo, puede visitar la página web de Hall www.carlahall.com para conocer sobre sus recetas saludables.

¿Desea obtener más información sobre lo cardiosaludable? Llene una solicitud en el formulario Wellness Form, en la página 5, o llame al 510-747-4577 (CRS/TTY: 711).

5 Mitos de la Hipertensión

La hipertensión afecta a uno de cada tres estadounidenses. Conozca la verdad sobre esta condición.

MITO 1: Usted sabe cuándo tiene hipertensión. No siente cuándo tiene la presión arterial alta. Por eso, es conocido generalmente como «el asesino silencioso». Además, por eso le toman la presión arterial cada vez que va a una cita médica.

MITO 2: No puede evitar tener hipertensión. Puedes hacer muchas cosas. Come una dieta saludable y haz ejercicio con regularidad. También debe mantener un peso saludable, caminar o moverse más, evitar el cigarrillo y controlar los niveles de estrés.

MITO 3: No tiene que medirse la presión arterial en casa. Si se mide la presión arterial en casa, podrá hacerle seguimiento a la condición. Además, puede llevarle los resultados de esta medición a su médico.

MITO 4: Puede evitar tener hipertensión si no le agrega sal a la comida. Sí, es cierto que debe reducir el consumo de sal. Pero también tiene que leer las etiquetas de las comidas. La mayoría de las comidas empaquetadas y las comidas rápidas contienen sodio (sal).

MITO 5: Puede dejar de tomar los medicamentos cuando se sienta mejor. Nunca deje de tomar los medicamentos para la presión arterial, a menos que su

médico diga que puede hacerlo. La hipertensión puede causarle apoplejías y problemas cardíacos. La medicina puede ayudarle a prevenir ese riesgo.

Si quiere saber más, llene el formulario Wellness Form relacionado con este tema y marque la casilla de **salud del corazón**, o llame al 510-747-4577 (CRS/TTY: 711)



EL ABC de la Salud del Corazón

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en Estados Unidos. La mejor defensa es un estilo de vida saludable. Es tan fácil como el abecedario:

Debe evitar los cigarrillos.

Si fuma, busque ayuda para dejar el hábito de inmediato. Y si alguien más en su casa fuma, incentíVELO a que deje el hábito.

Lleve una vida más activa.

Haga ejercicios al menos 30 minutos cinco o más días a la semana. El

ejercicio le ayuda a bajar la presión arterial y el colesterol.

Elija alimentos saludables.

Coma muchos vegetales, frutas, granos enteros y alimentos ricos en fibra. Además, elija pescado, proteína magra y productos lácteos bajos en contenido graso.

¿Desea obtener más información sobre lo cardiosaludable? Llene una solicitud en el formulario Wellness Form, en la página 5, o llame al 510-747-4577 (CRS/TTY: 711). Los fumadores pueden dejar el hábito llamando al 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386).



CONSULTE CON EL MÉDICO

P ¿Por qué necesito un médico de atención primaria (Primary Care Physician, PCP)?

R Un médico de atención primaria es el médico de la Alianza que le brinda la atención médica cuando está enfermo o herido. Su PCP también ayuda a coordinar la atención para problemas crónicos como el asma o la diabetes, le proporciona referencias y se encarga de las hospitalizaciones. Este médico podría ser el médico de cabecera, un asistente médico o una clínica de la comunidad o del condado que sea parte de la red de la Alianza. Si es una persona de la tercera edad o con discapacidad, puede elegir a un especialista o una clínica como su PCP, si el especialista o la clínica acepta serlo y si está calificado para satisfacer sus necesidades médicas.

Cuando elija a un PCP, busque a alguien que lo haga sentir cómodo. Esta persona conocerá sus necesidades de asistencia médica actuales y pasadas. El objetivo es que tenga la mejor atención posible. Debe visitar a su PCP una vez al año. Y no hay problema. Lo importante es tener un médico que conozca y en el que confíe en el futuro.

¿Necesita escoger o cambiar su PCP? Simplemente llame a los Servicios para Miembros, al 510-747-4567.

Los adolescentes también tienen que revisarse la presión arterial

La hipertensión parece un problema de adultos, pero cada vez más se vuelve más común entre los adolescentes.

La obesidad es la causa principal. Pero otros problemas de salud también pueden hacer subir la presión arterial. La hipertensión es peligrosa a cualquier edad, así que no ignore el problema.

HÁGALE UN ANÁLISIS A SU ADOLESCENTE

Su adolescente debería ir al médico, al menos una vez al año. Esto se llama examen preventivo. Durante este examen, deberían medirle la presión arterial al adolescente. Si tiene la tensión alta, pregúntele si hay alguna causa por la que podría ocurrir esto. Dígame al médico si la hipertensión es común en su familia.

HAGA ALGUNOS CAMBIOS

Luego, pregunte cómo el adolescente puede bajar la presión arterial. También debe realizar cambios en el estilo de vida. Eso significa que debe ayudar a que el adolescente coma sano y practique ejercicios. Comience con una rutina de caminatas y no tenga comida chatarra en casa. Los pequeños pasos pueden mejorar la salud del adolescente hoy y en el futuro.

Si quiere más ideas sobre cómo los adolescentes pueden vivir saludablemente, use el formulario Wellness Form relacionado con este tema y marque las casillas de comer saludable y hacer ejercicios, o llame al 510-747-4577 (CRS/TTY: 711).



- 1 **Mercado de granjeros de Alameda**
Haight Ave. y Webster St., Alameda
- 2 **Mercado de granjeros de Jack London Square**
Webster & Water St., Oakland
- 3 **Mercado de granjeros de Newark**
2086 NewPark Mall, Newark
- 4 **Mercado de granjeros de San Leandro en el Bayfair Center**
Bayfair Center, 15555 East 14th St., San Leandro
- 5 **Mercado de granjeros de Downtown Berkeley**
Center St. & Martin Luther King Jr., Way, Berkeley
- 6 **Mercado de granjeros de Kaiser Permanente Fremont**
39400 Paseo Padre Parkway, Fremont
- 7 **Mercado de granjeros de North Berkeley**
Todos los productos son orgánicos, en Shattuck Ave. & Rose St., Berkeley
- 8 **Mercado de granjeros de San Lorenzo**
16001 Hesperian Blvd. en Paseo Grande, San Lorenzo
- 9 **Mercado de granjeros de Dublin**
Parque comunitario Emerald Glen, Central Parkway y Tassajara Road, Dublin
- 10 **Mercado de granjeros de Kaiser Permanente Oakland**
3600 Broadway, Oakland
- 11 **Mercado de granjeros de North Oakland: Phat Beets Produce**
Children's Hospital, Oakland en 52nd y Martin Luther King, Oakland
- 12 **Mercado de granjeros de South Berkeley**
Adeline Street y 63rd St., Berkeley
- 13 **Mercado de granjeros del Ecology Center de Albany**
Solano Ave. & San Pablo Ave., Albany
- 14 **Mercado de granjeros de Kaiser Permanente San Leandro**
2500 Merced, San Leandro

CONTINÚA DEL OTRO LADO →



Centro médico comunitario Roots. De derecha a izquierda: April Jordan, MPA, Directora Administrativa; Nancy McAfee, M.D.; Aquil Naji, Director de Operaciones; Dr. Noha Aboelata, M.D., Fundadora y Directora Ejecutiva. Centro: Latrail Crawford, Directora de Cuentas y Finanzas.

CENTRO MÉDICO COMUNITARIO ROOTS: Ayuda a los que más lo necesitan

El Centro médico comunitario Roots (Roots) es un proveedor de Alameda Alliance for Health (Alliance) en Oakland, California. La Clínica Roots se encuentra ubicada en el 9925 del International Blvd. La clínica de pediatría Roots se encuentra ubicada en el 2700 del International Blvd., suite 11.

Roots se creó en 2008 para hacer frente a los alarmantes problemas de salud y para ayudar a eliminar los obstáculos en el servicio y la independencia en East Oakland.

La visión de Roots era convertirse en un centro médico comunitario que sirviera a los residentes que más lo necesitaban. En la actualidad, Roots proporciona acceso a atención médica, cuidado de la salud mental, asistencia social y servicios para desarrollar la fuerza laboral para los hombres, las mujeres y los niños de nuestra comunidad. Roots ofrece servicios en East Oakland y en clínicas pediátricas, así como a través de su clínica móvil.

Los servicios de Roots van más allá de la atención médica. Roots también ofrece oportunidades de rehabilitación, educación, entrenamiento y empleo para ayudar a reducir la pobreza en nuestra comunidad. Roots ha creado programas para aumentar la preparación laboral, la educación, la permanencia laboral y la independencia financiera.

Roots trabaja con los empleadores locales y ofrece programas de desarrollo de la fuerza laboral. Todos los empleados de Clean360, una empresa de fabricación de jabones hechos a mano en el centro de Oakland, son parte del programa de desarrollo de la fuerza laboral.

Roots ofrece programas y servicios nuevos en nuestra comunidad al mismo tiempo que le hace honor a la cultura, herencia y tradición de "nuestras raíces". Roots seguirá ofreciendo servicios y programas nuevos que hagan frente a las necesidades de nuestra comunidad. Uno de los nuevos programas que ofrecerá Roots serán clases de cocina saludable para las personas con diabetes en nuestra comunidad.

Para obtener más información sobre Roots, consulte www.rootsclinic.org o llame al 510-777-1177.

MADRES SANAS Y EMBARAZO SANO: BEBÉS SANOS

Si está embarazada, visite a su médico regularmente. Es importante iniciar su atención prenatal oportunamente y acudir a todas las consultas, incluso cuando se sienta bien. Haga todos los esfuerzos para que un médico la revise durante los primeros tres meses del embarazo.

La mayoría de las mujeres tendrá un embarazo normal. Pero es más probable que las mujeres que no reciban atención durante su embarazo tengan algún problema que impacte la salud del bebé. El impacto sobre el bebé incluso puede afectar el crecimiento del bebé y su aprendizaje cuando nazca.

En cada consulta, el médico revisará su peso y tamaño de la cintura. Esto muestra cuánto ha crecido el bebé. El médico



escuchará el corazón del bebé. A menudo, el médico tomará una muestra de sangre o de orina. Es posible que el médico tome una foto del bebé. Esto se llama ultrasonido. Asegura que usted y su bebé estén sanos.

Su médico le pedirá verla en estos momentos:

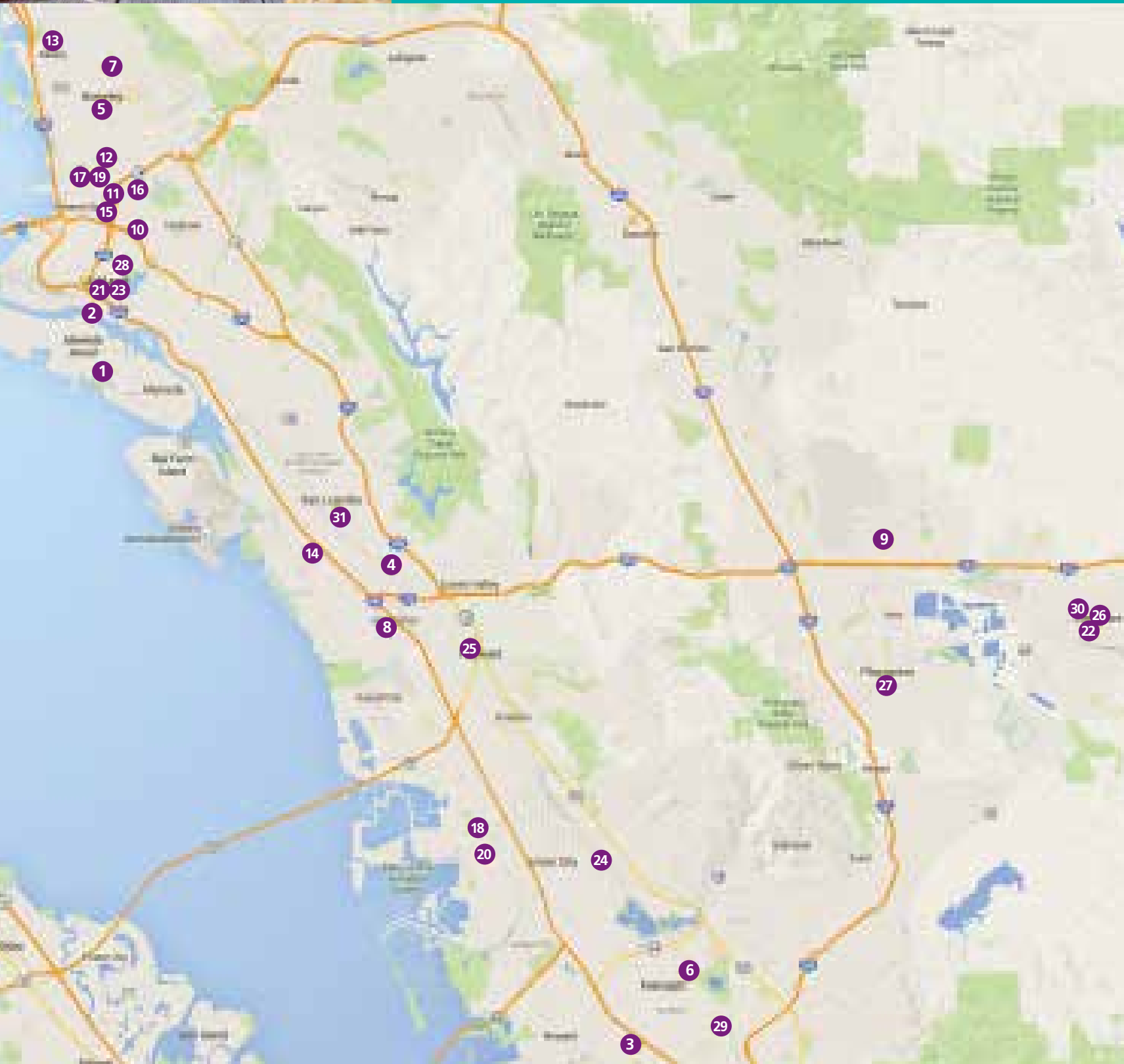
- Desde la semana 4 a la 28, una vez al mes
- Durante las semanas 28 a la 36, cada dos a tres semanas
- A partir de la semana 36 hasta el parto, una vez a la semana
- Después de tener a su bebé, visite a su médico entre tres y ocho semanas después del parto.

Si requiere atención prenatal y no está segura de a dónde acudir, ¡llame hoy a Servicios al Miembro al 510-747-4567!



Mercado de granjeros del Condado de Alameda

Puede encontrar mercados de granjeros en todo el Condado de Alameda. Los mercados de granjeros son una forma fácil y divertida para comprar frutas y verduras locales frescas y asequibles. La mayoría de los mercados del Condado de Alameda acepta tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (Electronic Benefit Transference, EBT). Revise esta lista de más de 30 mercados de granjeros en el Condado de Alameda. Para obtener más información y una lista completa, consulte EatFresh.org/county/alameda.



- 15 Mercado de granjeros de North Oakland: Phat Beets Produce**
675 41st St., Saint Martin de Porres Community Produce Stand, Oakland
- 16 Mercado de granjeros de Temescal**
5300 Claremont Ave., Berkeley
- 17 Mercado de granjeros Feel The Beet!**
970 Grace Ave., Oakland
- 18 Mercado de granjeros de Kaiser Permanente Union**
3553 Whipple Rd., Union City
- 19 Mercado de granjeros de North Oakland: Phat Beets Produce**
Centro médico Arlington, 5715 Market St., Oakland
- 20 Mercado de granjeros de Union City**
3864 Smith St., Union City
- 21 Mercado de granjeros de Grand Lake, Oakland**
Grand Ave. y Lake Park Ave., Oakland
- 22 Mercado de granjeros de Livermore**
Carnegie Park en 3rd y J St., Livermore
- 23 Mercado de granjeros de Old Oakland**
9th St. y Broadway St., Oakland
- 24 Mercado de granjeros de Union City: East Plaza**
34400 11th St., Union City
- 25 Mercado de granjeros de Hayward**
Hayward City Hall Plaza, Hayward
- 26 Mercado de granjeros de Livermore**
Railroad Ave. y L St., Livermore
- 27 Mercado de granjeros de Pleasanton**
Main y W. Angela St., Pleasanton
- 28 Mercado de granjeros de Uptown Oakland**
1 Kaiser Plaza, Oakland
- 29 Mercado de granjeros de Irvington**
Bay St. y Trimboli Way, Fremont
- 30 Mercado de granjeros de Livermore: jueves**
2152 2nd St., Livermore
- 31 Mercado de granjeros de San Leandro Downtown**
101 Parrott St., entre E. 14th St. y Washington Ave., San Leandro



Salud de los Niños Afroamericanos

¿Es afroamericana y está embarazada? ¿O tiene un hijo afroamericano menor de 18 años? Puede que el programa para niños afroamericanos (Black Infant Health, BIH) sea lo que esté buscando. El programa BIH está diseñado para fortalecer y apoyar a las embarazadas y a las madres de afroamericanos.

Asimismo, el BIH pone a la orden una comunidad de apoyo a través de clases grupales, referencias, le ayuda a prepararse para la maternidad, le ofrece herramientas para tratar el estrés, les obsequia regalos y muchas cosas más. ¡También hay recursos

para los padres! Los papás también pueden ir al campo de entrenamiento básico para «Padres primerizos» y actividades especiales como «Papá y yo».

Si quiere obtener más información o quiere participar en el programa, llame al programa para niños afroamericanos, al **510-618-1967** o visite la página web **www.acphd.org/bih/**. their website **www.acphd.org/bih/**.



MANTENGA A SU HIJO A SALVO Y ALEJADO DEL PLOMO

¿Sabía que el plomo puede hallarse en muchos lugares que están dentro y fuera de la casa? Puede envenenar a un niño, aunque no parezca o no actúe como si estuviera enfermo. El envenenamiento por plomo puede causar que a los niños les cueste aprender, prestar atención y portarse bien. La buena noticia es que puede hacer muchas cosas para proteger a su hijo del plomo.

1) Pídale al médico de su hijo que le haga pruebas para determinar un posible envenenamiento de plomo. A la mayoría de los niños se les examina cuando tienen 1 o 2 años. Hacerle un examen de sangre es la única manera de saber si su hijo tiene envenenamiento por plomo. Si su hijo tiene mucho plomo, el médico o el Departamento de Salud pueden ayudarlo.

2) No deje que su hijo muerda superficies pintadas ni que coma trozos de pintura. Algunas pinturas viejas tienen plomo.

3) Lávele con frecuencia las manos a los niños y los juguetes. Lávele siempre las manos antes de comer y de dormir. El plomo se adhiere a las manos y a los juguetes.

4) Dele a su hijo comidas y meriendas saludables. Los alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C pueden evitar que los niños se enfermen con plomo.

Si quiere averiguar más al respecto, llame al Departamento de Hogares Saludables del condado de Alabama, al 510-567-8280.

Consejos de Seguridad para Jugar en los Parques Infantiles

En los parques hay travesaños, toboganes y columpios. Y por lo tanto, hay muchas razones por las que los niños y los padres aman los parques. Pero, ¿sabía que unos 200,000 niños resultan lesionados en los parques cada año?

Haga cosas simples para evitar lesiones. Estos consejos son fáciles de recordar si piensa en las palabras A SALVO.

- **Supervisión.** Nunca descuide a los niños cuando están jugando. Asegúrese de que no corran con algún equipo ni que sean muy rudos
- **Juguetes-ade cuados a la edad.** Los niños deberían usar equipos y juguetes que estén acordes a su grupo etario.
- **Superficies-para caídas.** Las caídas de los columpios, travesaños y toboganes es la principal causa de las lesiones. La superficie de abajo debería estar amortiguada con aserrín, mantillo o con arena.
- **Equipo.** Aléjese de los aparatos que están averiados u oxidados. Los equipos deberían mantenerse en buen estado por motivos de seguridad.

¿Quiere saber más sobre el juego seguro para sus hijos? Regístrese para recibir consejos de seguridad y de salud para niños. Simplemente mande un mensaje de texto con la palabra «OUCH» al número 30644.



FORMULARIO DE SOLICITUD PARA EL PROGRAMA DE BIENESTAR

Alameda Alliance for Health provee educación de la salud gratuita. Queremos que usted se haga cargo de su salud con la mejor información posible. Marque los temas que le interesan.

MATERIALES ESCRITOS:

- instrucción anticipada (carta de poder médica)
- consumo de alcohol y de otras sustancias
- asma en adultos en niños
- cuidados de la espalda
- anticoncepción y planificación familiar
- lactancia
- seguridad de los asientos para automóviles
- diabetes
- violencia doméstica
- ejercicio bandas elásticas
- alimentación sana
- salud del corazón
- ser padre y la disciplina
- embarazo y parto
- dejar de fumar
- seguridad bebé niño adulto mayor
- salud sexual
- estrés y depresión

CLASES Y PROGRAMAS SOBRE:

- asma
- abuso de alcohol y de otras sustancias
- apoyo para el amamantamiento
- diabetes

- resucitación cardiopulmonar/primeros auxilios
- Healthy Weight (Peso saludable)
- salud del corazón
- ser padre
- embarazo y parto
- dejar de fumar (haga que la línea de ayuda al fumador me llame)
- Centro/Programas de adultos mayores

BRAZALETES DE IDENTIFICACIÓN:

- asma
- diabetes

DVD:

- atención del asma adultos niños
- ejercicio niños
- ser padre y la disciplina (edades de 0 a 3 años)

LIBROS ESPECIALES:

- Guía de autocuidado familiar Familia Adolescente Adultos mayores
- What to Do When Your Child Gets Sick (Qué hacer cuando su hijo se enferma)
- When Your Child is Heavy (Cuando su hijo tiene sobrepeso)
- Recetario (elija uno) Latino Comidas saludables
- Ejercicio (elija uno) Yoga Fuerza Adulto mayor

Nombre (personal): _____ Número de identificación de Alliance: _____

Nombre del hijo (si es necesario): _____ Número de identificación del hijo: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Código postal: _____

Número de teléfono durante el día: _____ Idioma de preferencia: _____

Nombre del proveedor (si es necesario): _____ Dirección de correo electrónico: _____

Los materiales son para: adultos personas de edad avanzada niños Edad del niño: _____

Envíe este formulario a: Alameda Alliance for Health, 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

Fax: 1-877-813-5151 **Llame al:** (510) 747-4577 o a las líneas CRS/TTY: 711

Correo electrónico: livehealthy@alamedaalliance.org

(HED W-1) Revised August 2015

DERECHOS Y DEBERES DE LOS MIEMBROS

Como miembro de la Alianza, tienes derechos y deberes. Se encuentran en nuestra página web en **alamedaalliance.org**. Haga clic en «Members» y luego en «Member Materials». Si le gustaría recibir una versión impresa de esta información, por favor, llame a los Servicios para Miembros al 510-747-4567.

CONOZCA MÁS SOBRE SUS BENEFICIOS

La Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage, EOC) para el programa de la Alianza explica los beneficios que abarca. Para averiguar sobre la EOC, ingrese en **alamedaalliance.org**, haga clic en «Members» y luego en «Member Materials». Para recibir un folleto sobre la EOC, por favor llame a los Servicios para Miembros al 510-747-4567.

PROGRAMA QUALITY IMPROVEMENT

La Alianza cuenta con un programa para mejorar la atención médica de los miembros. Es el programa Quality Improvement (QI). Vemos si se realiza exámenes regulares, pruebas de detección y análisis necesarios. También controlamos que esté contento con la atención que recibe de nuestros proveedores y con los servicios que le proporcionamos. Todos los años, fijamos objetivos para mejorar la atención que reciben nuestros miembros. Los objetivos abarcan la atención médica y los servicios. Controlamos anualmente para ver si alcanzamos nuestros objetivos.

Conozca más sobre los objetivos, el progreso y los resultados de nuestro programa QI en **alamedaalliance.org/members**. Si quiere obtener una versión impresa del programa QI, por favor, llame a los Servicios para Miembros al 510-747-4567.



Números telefónicos importantes

Emergencia		911
Centro de intoxicaciones		1-800-876-4766
Servicios Sociales del condado de Alameda/ Centro de atención de Medi-Cal		1-800-698-1118 or 510-777-2300
Inscripción al plan Medi-Cal/Cambios		1-800-430-4263
Alianza de Alameda para asuntos de salud		
Número principal		510-747-4500
Servicios para Miembros De lunes a viernes de 8 a.m.–5 p.m.		510-747-4567 CRS/TTY: 711
Servicios odontológicos		
Medi-Cal Members: Denti-Cal		1-800-322-6384
Servicios para el cuidado de la vista		
Miembros de Medi-Cal: March Vision Care		1-888-493-4070 TTY: 310-216-2309
Miembros de Group Care: EyeMed		1-866-723-0514
Behavioral Health Care Services		1-855-856-0577
Línea de asesoramiento de enfermería		
Miembros de Group Care:		1-855-383-7873 PIN #690
Miembros de Medi-Cal		1-888-433-1876

SERVICIO GRATUITO DE TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN

Los amigos y familiares no deben ser los encargados de fungir como intérpretes en las consultas médicas. Para obtener ayuda con las necesidades relacionadas con los idiomas, incluso el lenguaje americano de señas, llámenos al 510-747-4567, CRS/TTY: 711/1-800-735-2929.

CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y TELÉFONO

Si se muda o cambia de número de teléfono, llámenos al 510-747-4567.



If you need help reading this document, please call Member Services at (510) 747-4567.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame a Servicios al Cliente al (510) 747-4567.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電會員服務部，電話 (510) 747-4567。

Nếu quý vị cần được giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi ban Dịch Vụ Hội Viên tại số (510) 747-4567.

