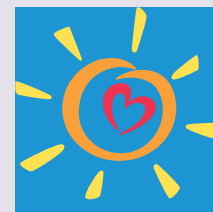


Cómo mantenerse saludable

Es sencillo: L.A. Care Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) está aquí para ayudarle.



L.A. Care
Cal MediConnect
(Medicare-Medicaid Plan)



Utilice esta guía para ayudarle a:



saber qué tipo de atención médica puede recibir de su médico



averiguar qué pruebas son adecuadas para usted



llevar un registro de sus pruebas conforme las obtenga



Servicios de salud para hombres y mujeres

El primer paso para mantenerse saludable es hacerse las pruebas adecuadas en el momento adecuado. Estas pruebas sirven para detectar los problemas a tiempo, cuando pueden tratarse más fácilmente. Llevar un estilo de vida saludable también ayuda a prevenir los problemas de salud. Haga visitas preventivas con su médico todos los años. Los miembros nuevos deben ir al médico **de inmediato** para su primera consulta.

Servicios de salud	Cuándo ir al médico	Fecha de la prueba
Visita preventiva Historial médico y antecedentes familiares, pruebas físicas, presión arterial, altura, peso, índice de masa corporal (la medida de referencia para tener un peso saludable), prueba de detección de la ansiedad y depresión	Cada año	
Consumo peligroso de alcohol o drogas	Si cree que tiene algún problema, consulte a su médico sobre cómo obtener ayuda	
Análisis de colesterol	Su médico puede sugerir esta prueba si usted está en riesgo de tener enfermedades coronarias	
Prueba de detección de cáncer de colon y rectal	Personas de 50 a 75 años Consulte a su médico para saber si debe hacerse una de estas pruebas: Prueba de sangre oculta en las heces (cada año) Examen para ver si hay sangre en sus heces (deposiciones) Sigmoidoscopia flexible (cada 5 años) Prueba en la parte inferior del colon para detectar el cáncer Colonografía por tomografía computarizada (TC) (cada 5 años) Prueba que usa imágenes para detectar cáncer de colon Colonoscopia (cada 10 años) Prueba para detectar cáncer en un área más amplia de su colon	
Prueba de detección de diabetes	Para los adultos que tengan obesidad, sobrepeso o antecedentes familiares de diabetes Para los adultos que tengan presión arterial alta de más de 140/90	
Gestión de riesgos de caída Especialmente para aquellos que han tenido una caída o son inestables	Para adultos mayores de los 65 años o según las recomendaciones de su médico	
Audición y vista	Según las recomendaciones de su médico, dígame si tiene problemas para escuchar o ver	
Prueba de Hepatitis C	Una prueba única para los adultos nacidos entre 1945 y 1965 Su médico puede recomendar que se haga esta prueba si usted está en riesgo	
Prueba de Hepatitis B	Su médico puede recomendar que se haga esta prueba si usted está en riesgo	
Prueba de detección del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)	Prueba de detección al menos una vez para los adultos de entre 19 y 65 años de edad Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted está embarazada o está en riesgo	
Tuberculosis (TB) Análisis y prueba de detección de riesgo	Recomendado para todos los adultos como parte de su primera revisión. Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted está en riesgo	

Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección o deban aplicarle otras vacunas, si su riesgo es alto.



Vacunas (inyecciones) para hombres y mujeres

Las vacunas le ayudan a protegerse de enfermedades graves. Vacunarse es rápido y fácil, y puede prevenir años de enfermedad. Utilice esta guía para averiguar qué inyecciones necesita y cuándo. Su médico puede decirle para qué sirve cada inyección.

Vacunas (inyecciones)	Cuándo ir al médico			Fecha de recepción
	Entre los 19 y los 49 años	Entre los 50 y los 64 años	A partir de los 65 años	
Hepatitis B Este virus puede ocasionar enfermedades del hígado y cáncer	Es posible que su médico le recomiende tres (3) dosis si usted está en riesgo			
Influenza (gripe) Este virus puede ocasionar infección pulmonar (neumonía), bronquitis e infecciones de oído y del seno paranasal	Cada año Aplíquese la vacuna contra la gripe antes de la temporada de gripe, en el otoño			
Sarampión, paperas y rubéola (MMR) Estos virus pueden ocasionar neumonía, sordera y daño cerebral	Para las personas nacidas después de 1957 (1 o 2 dosis)		Según las recomendaciones de su médico	
Infección neumocócica La bacteria puede provocar neumonía o septicemia	Según las recomendaciones de su médico		Una dosis	
Tétanos, difteria, tos ferina (Td/Tdap) Estas bacterias pueden ocasionar espasmos musculares, problemas para respirar, daño al corazón y tos convulsa	Una dosis y luego un refuerzo de Td cada 10 años			
Herpes zóster (culebrilla) Virus que puede provocar ampollas, infecciones de la piel, daño en los nervios y pérdida de la vista	Una (1) o dos (2) inyecciones según lo recomendado por su médico			
Otras vacunas Es posible que su médico recomiende que le apliquen otras vacunas, si su riesgo es alto	Hable con su médico acerca de cualquier otra vacuna que necesite			

Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección o deban aplicarle otras vacunas, si su riesgo es alto.



Servicios de salud adicionales para las mujeres

Servicios de salud	Cuándo ir al médico			Fecha de la prueba
	Entre los 19 y los 49 años	Entre los 50 y los 64 años	A partir de los 65 años	
Prueba de detección de cáncer de seno Mamografía Rayos X de los senos	Es posible que su médico recomiende que se haga una mamografía antes de los 50 años de edad, si su riesgo es alto	Cada 2 años, de los 50 a los 74 años de edad		
Prueba de detección de cáncer cervical Prueba de Papanicolaou Prueba del VPH sola o Prueba del VPH con una prueba de Papanicolaou	Cada tres 3 años, de los 21 a los 65 años de edad Si tiene entre 30 y 65 años, usted y su médico pueden elegir una de estas opciones. Es posible que solo necesite una prueba de detección cada 5 años.		Pregúntele a su médico si debe seguir haciéndose pruebas de Papanicolaou después de los 65 años de edad	
Pruebas de detección de clamidia y gonorrea Prueba de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS)	Pruebas de detección periódicas para las mujeres sexualmente activas hasta los 24 años. Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba si usted tiene más de 24 años y su riesgo es alto.			
Osteoporosis Prueba de densidad ósea para ayudar a detectar los huesos débiles y quebradizos que pueden aumentar el riesgo de sufrir fracturas	Es posible que su médico recomiende que se haga esta prueba antes de tener 65 años de edad, si su riesgo es alto o ha tenido un hueso roto	Prueba de detección para mujeres a partir de los 65 años		

Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección o deban aplicarle otras vacunas, si su riesgo es alto.

Manténgase saludable durante el embarazo y después de dar a luz

Atención médica antes del embarazo

- ✓ Hable con su médico sobre el ácido fólico, la vitamina que le ayuda a prevenir malformaciones congénitas.
- ✓ Consulte a su médico en cuanto crea que está embarazada y hágase la prueba del VIH.

Atención médica durante el embarazo (prenatal)

Chequeos:	¿Con qué frecuencia?
Durante las primeras 28 semanas	Cada 4 semanas
Entre la semana 29 y la 36	Cada 2 semanas
A partir de la semana 36	Cada semana

- ✓ Aplíquese la vacuna contra el tétanos, difteria y tos ferina (*Tetanus, Diphtheria, Pertussis, Tdap*) entre la semana 27 y la 36 para darle a su bebé una protección temprana contra la tos ferina al momento de nacer
- ✓ Continúe tomando sus vitaminas prenatales

Atención médica después del embarazo (posparto)

¡Asista a las citas con su médico! El médico revisará su estado de salud y el de su bebé.

- ✓ Vaya a que le hagan su chequeo posparto entre 21 y 56 días después de tener a su bebé.
- ✓ Si tuvo una cesárea (cirugía), consulte a su médico dentro de dos semanas o antes, si es necesario, además de su chequeo posparto.
- ✓ Hable con su médico sobre los cambios de humor y la ansiedad.
- ✓ Hable con su médico sobre la planificación familiar y el control de la natalidad.



Servicios de salud adicionales para los hombres

Servicios de salud	Cuándo ir al médico	Fecha de la prueba
Aneurisma aórtico abdominal Ecografía de detección	Los hombres entre 65 y 75 años de edad deben someterse a una prueba de detección por única vez si alguna vez han fumado	
Pruebas de detección del cáncer de próstata	Los hombres entre 55 y 69 años de edad deben hablar con su médico acerca de las pruebas de detección del cáncer de próstata Los hombres mayores de 70 años de edad no deben tener pruebas de detección de manera regular cuando no tienen síntomas	

Es posible que deba hacerse otras pruebas de detección o deban aplicarle otras vacunas, si su riesgo es alto.



¿Sobre qué temas de salud le gustaría hablar con su médico?

- abuso y violencia
- directivas anticipadas
- aspirina
- asma
- control de la vejiga
- salud bucal
- depresión
- diabetes
- problemas con las drogas y el alcohol
- salud de los ojos
- prevención de caídas
- planificación familiar y control de la natalidad
- atención médica a largo plazo
- medicamentos
- inquietudes respecto a la pérdida de la memoria
- ejercicio mental
- inquietudes respecto a la salud mental
- nutrición y alimentación saludable
- control del dolor
- ser padres
- salud durante el embarazo
- ejercicio físico
- dejar de fumar
- seguridad
- ETS y VIH
- inquietudes respecto al peso
- otro



Qué puede hacer para mantenerse saludable:

- Visite a su médico al menos una vez al año.
- Si estuvo en el hospital, visite a su médico para que le dé seguimiento a su estado de salud.
- Tome sus medicamentos como le recomiende su médico.
- Hágase las pruebas adecuadas.
- Coma de forma equilibrada.
- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio y muévase más.
- Deje de fumar (su médico puede ayudarle).
- Manténgase en contacto con su familia y sus amigos, y pase tiempo con ellos.
- Vacúnese.

L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

**Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan o lea el Manual para Miembros. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Cal MediConnect Plan o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Cal MediConnect Plan. Los beneficios, la Lista de medicamentos cubiertos, las redes de farmacias y proveedores o los copagos pueden cambiar oportunamente a lo largo del año y el 1 de enero de cada año.*



Puede recibir esta información de forma gratuita en otros idiomas. Llame al **1.888.522.1298** (TTY **711**). La llamada es gratuita.

Nombre de mi médico: _____

Número de teléfono de mi médico: _____

Preguntas que tengo para mi médico:

Nombre de mi especialista: _____

Número de teléfono de mi especialista: _____

Preguntas que tengo para mi especialista:



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Fuentes de información para estas pautas preventivas de salud:
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos; Instituto Nacional de la Salud; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos y Centros de Servicios de Medicare y Medicaid.