



california  
health & wellness™

# WHOLE you



Boletín 2023



¡Ahora  
en línea!

Ahora puede encontrar *Whole You* en línea. Forma parte de nuestro esfuerzo por reducir los residuos y facilitarle las cosas. Puede consultarlo aquí: [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com).

- ¿Tiene comentarios o ideas sobre los temas que le gustaría leer en las próximas ediciones? Llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud, al **800-804-6074 (TTY: 711)**.
- ¿Es un afiliado nuevo de California Health & Wellness? Descubra más información acerca de su plan de salud en línea y en el *Manual del Afiliado*. Visite [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com).

## Le damos la bienvenida a *Whole You*

ESTE ES EL BOLETÍN INFORMATIVO ANUAL SOBRE BENEFICIOS Y SERVICIOS DE CALIFORNIA HEALTH & WELLNESS.

### Le damos la bienvenida a la edición de *Whole You* 2023

*Esto es lo que encontrará:*

- Proteja Su Privacidad Cuando Elija California Health & Wellness.
- Conozca de Antemano los Tiempos de Espera del Médico con Nuestra Guía.
- Comuníquese en el Idioma que Prefiera Gracias a los Intérpretes de Idiomas.
- Encuentre Programas y Servicios Gratuitos a través de FindHelp.
- Obtenga Apoyo Durante y Después del Embarazo con los Servicios de Doula de California Health & Wellness.
- Bríndeles a Su Bebé los Mejores Recursos desde el Primer Momento con Start Smart for Your Baby®.
- Detecte Problemas a Tiempo con las Evaluaciones de Salud Adecuadas.
- Tenga Dientes Saludables y una Sonrisa Hermosa con Estos Consejos.
- Complete Nuestra Encuesta para Hacer Escuchar Su Voz.
- Deje de Consumir Nicotina con un Programa Guiado.
- Busque Atención de Salud Integral a través de Administración de Casos.
- Use myStrength® en Línea para Mejorar Su Mente, Cuerpo y Espíritu.
- Con California Health & Wellness, Usted Tiene Cobertura y Apoyo.
- Obtenga Información sobre Su Plan de Salud en Cualquier Momento a través de Su Cuenta.
- Vacúnese contra la Gripe para Protegerse a Usted y a Sus Seres Queridos.
- Sus Médicos Pueden Comunicarse entre Ellos a través de Su Médico de Atención Primaria.
- Comparta la Buena Noticia: California Health & Wellness Mantiene Cubierta a Su Familia con Medi-Cal.
- Combata la Soledad Conectándose a través de California Health & Wellness.
- Mejor Atención en 2023 Gracias a Nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad.
- Manténgase Más Saludable Dando Su Opinión.
- Mantenga Sus Registros Actualizados para Conservar Su Cobertura de Medi-Cal.
- Niveles Saludables, Vida Saludable.

## Proteja Su Privacidad Cuando Elija California Health & Wellness

En California Health & Wellness, su privacidad es nuestro objetivo. Tenemos reglas estrictas sobre cómo obtener, utilizar o divulgar su información médica personal (por sus siglas en inglés, PHI). La PHI incluye datos suyos. California Health & Wellness no utilizará información sobre origen racial, origen étnico, idioma, necesidades sociales, orientación sexual ni identidad de género con propósitos de contratación ni para decidir si puede acceder a la cobertura o a los beneficios. Por ejemplo:

- Nombre.
- Dirección.
- Número de teléfono.
- Información demográfica y de salud.

Además, usted tiene ciertos derechos con respecto a la información que conservamos sobre su persona.

### La PHI incluye información sobre lo siguiente:

- Información sobre sus afecciones físicas o de salud mental, pasadas o presentes.
- La atención de salud que haya recibido.
- Información sobre el pago de esa atención.
- Sus necesidades sociales.
- Origen racial, origen étnico e idioma.
- La orientación sexual y la identidad de género.

**Nota:** California Health & Wellness tiene la obligación, según las leyes federales y estatales, de informarle acerca de sus derechos. Además, debemos informarle acerca de nuestras obligaciones legales y prácticas de privacidad con respecto a su PHI. El *Aviso de Prácticas de Privacidad* de California Health & Wellness describe lo siguiente:

- Cómo podemos usar o compartir su PHI.
- Sus derechos como afiliado a consultar su PHI.
- El modo en que puede solicitar modificaciones, restricciones o dónde y a quién se comparte su PHI.
- Los pasos para presentar una queja.

Si quiere una copia de las políticas de privacidad de California Health & Wellness, haga lo siguiente:

- 1 Visite **[www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com)**. Desplácese hasta la parte inferior de la página y haga clic en *Notice of Privacy Practices* (Aviso de Prácticas de Privacidad).
- o bien
- 2 Llame al número gratuito de Servicios al Afiliado que aparece en su tarjeta de identificación de afiliado.



Si tiene dudas sobre el *Aviso de Prácticas de Privacidad*, envíenos un correo electrónico a **[Privacy@healthnet.com](mailto:Privacy@healthnet.com)**.



# Conozca de Antemano los Tiempos de Espera del Médico con Nuestra Guía

El tiempo que tenga que esperar para ver a un médico depende de su problema de salud. También varía según el tipo de atención que necesite.

En la siguiente tabla, se indica el tiempo máximo en el que debería poder consultar a un médico. Puede esperar más si su salud no se ve perjudicada. Es una buena idea programar una consulta de atención de rutina con su médico si:

- Es paciente nuevo.
- Acaba de obtener una cobertura de salud.

Tipo de consulta	Tiempo de espera a partir de la solicitud
<b>Atención de urgencia</b>	
Consulta de atención de urgencia con un médico de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP)	Dentro de 48 horas.
Consulta de atención de urgencia con un especialista (se requiere aprobación previa)	Dentro de 96 horas.
<b>Consultas no urgentes</b>	
Consulta de atención no urgente con un PCP	Dentro de los 10 días hábiles.
Consulta de atención no urgente con un especialista	Dentro de los 15 días hábiles.
Consulta para servicios auxiliares	Dentro de los 15 días hábiles.
Primera visita prenatal <sup>1</sup>	Dentro de las 2 semanas.
Consulta de atención para niños saludables <sup>2</sup>	Dentro de los 10 días hábiles.
Chequeos de salud preventivos <sup>2</sup>	Dentro de los 30 días calendario.
<b>Consultas de salud del comportamiento</b>	
Consulta de atención de urgencia con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico o con un médico de salud del comportamiento (psiquiatra) que no requiere autorización previa	Dentro de 48 horas.
Consulta de atención de urgencia con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico o con un médico de salud del comportamiento (psiquiatra) que requiere autorización previa	Dentro de 96 horas.
Consulta de atención no urgente con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico	Dentro de los 10 días hábiles.
Consulta no urgente con un médico de salud del comportamiento (psiquiatra)	Dentro de los 15 días hábiles.
Consulta de seguimiento de atención no urgente con un proveedor de salud mental no médico <sup>3</sup>	Dentro de los 10 días hábiles.



**Si necesita ayuda para solicitar una consulta, llame a Servicios al Afiliado al 877-658-0305 (TTY: 711).**

Puede acceder a los servicios de un intérprete (una persona que traduce lo que se dice de forma oral) sin costo alguno para que le ayude en su consulta. Los intérpretes deben estar disponibles durante la consulta. Llame a California Health & Wellness **5 días antes** de la consulta para solicitar un intérprete.

<sup>1</sup> Los estándares para primeras visitas prenatales son los especificados en las reglamentaciones del Departamento de Servicios de Atención Médica (por sus siglas en inglés, DHCS).

<sup>2</sup> Estándar del plan de salud. Las consultas para chequeos preventivos programadas con el proveedor dependerán del tipo de servicio. Es posible que el proveedor recomiende un cronograma diferente, según sea necesario.

<sup>3</sup> Monitoreo e informe anual de cambios de APL 22-007 en conformidad con SB 221, AB 457 y enmiendas a la norma 1300.67.2.2.

**Nota:** Se considera día hábil de lunes a viernes. No incluye fines de semana ni días feriados.

# Comuníquese en el Idioma que Prefiera Gracias a los Intérpretes de Idiomas

**California Health & Wellness cuenta con un Programa de Asistencia de Idiomas sin cargo** para ayudarle si su idioma de preferencia no es el inglés.

La asistencia de un intérprete (quien le hablará y explicará en el idioma que usted prefiera) le ayuda a conversar con los siguientes profesionales:

- su médico;
- proveedores de atención de salud;
- personal de California Health & Wellness.

## Hay intérpretes a su disposición

- No necesita llevar su propio intérprete a una consulta médica.
- No necesita pedirle a un familiar ni a un amigo que sea su intérprete.
- Los niños no deben actuar como intérpretes, a menos que sea una emergencia y no haya ningún intérprete disponible.
- Puede disponer de un intérprete sin costo alguno para todas sus consultas médicas.
- Además, contamos con servicios de lengua de señas si los solicita.
- Si no puede satisfacer sus necesidades lingüísticas, tiene derecho a presentar una queja formal.
- Puede solicitar que alguien le traduzca y le explique cualquier documento que reciba de California Health & Wellness.

**Nota:** Puede pedir una traducción escrita o en otro formato de lo siguiente:

- resumen de la información sobre los beneficios;
- formularios o cartas en las que se informa sobre lo siguiente:
  - reducción de servicios
  - denegación de servicios
  - cambio o finalización de servicios
- avisos con información importante sobre la salud;
- derecho de apelación;
- aviso de asistencia de idiomas;
- recordatorios de atención médica.

## Llame a Servicios al Afiliado al número que se encuentra en su tarjeta de identificación cuando necesite alguno de estos servicios:

- un intérprete para una consulta médica;
- la lectura y explicación de un documento en su idioma;
- un documento en un formato diferente;
- informar cuál es su idioma escrito y oral preferido.



Llame al **877-658-0305 (TTY: 711)**. Los servicios de interpretación están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. **Llame al menos 5 días antes de su consulta** si desea solicitar un intérprete presencial o por video. En el caso de los intérpretes de lengua de señas, el plazo es de 10 días.

Haremos todo lo posible para encontrar un intérprete presencial para usted. Es posible que, a veces, solo esté disponible el servicio de interpretación telefónica. Los servicios de interpretación telefónica son gratuitos y están disponibles en más de 150 idiomas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

(continúa)



## Su idioma de preferencia y más

Llámenos al **877-658-0305 (TTY: 711)** para informarnos cuál es su idioma preferido, tanto oral como escrito. Es posible que le preguntemos sobre los siguientes temas:

- origen racial;
- origen étnico;
- identidad de género;
- orientación sexual.

Utilizamos esta información para ayudar a mejorar la calidad de los servicios que recibe. Puede negarse a responder esta pregunta.

En California Health & Wellness, protegeremos su información. Solo compartiremos estos datos con sus proveedores de atención de salud para mejorar la calidad de la atención:

- su idioma;
- origen racial;
- origen étnico;
- orientación sexual;
- identidad de género.

Esta información no se utilizará con propósitos de contratación ni para decidir si puede recibir o no una cobertura o servicios.

## Obtenga información sobre atención de salud de manera sencilla con estos consejos

A veces es difícil comprender cómo funcionan la atención de salud y la cobertura de salud. Sabemos que a la mayoría le resulta complicado entender el proceso de recibir atención de salud. Para que le resulte más fácil, use estos consejos cuando consulte a sus médicos. Le ayudarán a comprender mejor la situación cuando recibe atención de salud. Recuerde que hacer preguntas le permite ser un miembro activo de su equipo de atención de salud.

**Hágales tres preguntas importantes sobre su salud a su médico, enfermero, farmacéutico u otro proveedor:**

1. **¿Cuál es el problema principal?**
2. **¿Qué debo hacer?**
3. **¿Por qué es importante que haga esto?**

## Lleve un cuaderno a la consulta con el médico y úselo

Estas son formas sencillas de usar su cuaderno:

- Anote el plan que acuerde con su médico.
- Anote preguntas que quiere hacerle al médico. También escriba las instrucciones que debe seguir o los resultados de sus exámenes.
- Pídale a su médico que anote en su cuaderno información importante que usted deba saber.

Lea nuestra guía en la que se explican los términos complejos sobre el seguro. Encontrará la guía en el boletín informativo en línea. Para ello, inicie sesión como afiliado en [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com).

## Encuentre Programas y Servicios Gratuitos a través de FindHelp

**California Health & Wellness Community Connect**, respaldado por FindHelp (antes conocido como Aunt Bertha), es un buscador gratuito de servicios para necesidades sociales y una plataforma de remisiones.

Todos los afiliados, el personal y los proveedores de California Health & Wellness pueden buscar servicios sociales gratuitos y de bajo costo en su área.

Puede ver la información en este sitio en más de 100 idiomas.

### Los usuarios pueden realizar búsquedas en 10 áreas:

- vivienda;
- alimentos;
- servicios legales;
- transporte;
- salud y más.

California Health & Wellness usará los resultados de las evaluaciones de necesidades sociales para conectar a los afiliados de manera eficaz con los servicios sociales que necesitan.

### Los afiliados pueden:

- Autorremitirse a estos programas.
- Llevar un registro de la remisión.
- Actualizar el estado de la remisión. Por ejemplo, pueden indicar que obtuvieron ayuda, que no obtuvieron ayuda o que ya no les interesa.

### Realice búsquedas en California Health & Wellness Community Connect en tres simples pasos

- 1 Ingrese en <https://cahealthwellness.findhelp.com>.
- 2 Realice una autoevaluación de necesidades sociales.
- 3 Ingrese el código postal y haga clic en *Search* (Buscar).



Sus necesidades sociales y las búsquedas que hace en Community Connect son privadas. Nadie se comunicará con usted. Nosotros tampoco compartiremos información sin su consentimiento. El rechazo de cobertura o de servicios no se basará en esta información.

## Obtenga Apoyo Durante y Después del Embarazo con los Servicios de Doula de California Health & Wellness

**El apoyo de doula es un nuevo servicio cubierto por California Health & Wellness.**

Una doula es una trabajadora capacitada que puede brindar apoyo físico, emocional y educativo durante y después del embarazo. Una doula también puede ayudarla en casos de aborto espontáneo,

parto de un feto muerto o aborto inducido.

Comuníquese con su médico, obstetra, enfermero u otro proveedor de atención de salud para pedir una remisión.



**¿Necesita ayuda para encontrar una doula?**

Llame a Servicios al Afiliado, al **877-658-0305 (TTY: 711)**.

# Bríndele a Su Bebé los Mejores Recursos desde el Primer Momento con Start Smart for Your Baby®

El objetivo de todos los futuros padres y madres debería ser llevar un embarazo saludable, tener un parto saludable y asegurarse de que la madre se encuentre saludable. Eso incluye:

- información;
- recursos;
- una verdadera colaboración a fin de garantizar que usted y su bebé estén preparados para comenzar este trayecto de la mejor manera.

Queremos acompañarla en sus cuidados y los del bebé durante todo el proceso.

## Infórmenos sobre su embarazo

Si está embarazada, complete el formulario *Notificación de la Afiliada sobre su Embarazo*. De esta forma, podremos personalizar la atención y el apoyo que recibe. Puede hacerlo de dos maneras distintas y solo toma unos minutos.

1. Inicie sesión en línea con su cuenta de afiliado.
2. Llame al **877-658-0305 (TTY: 711)**. Avísenos que nos llama para completar el formulario sobre embarazo.

Para obtener más información, visite **www.CAHealthWellness.com**. O bien, llame a Servicios al Afiliado, al **877-658-0305 (TTY: 711)**.

## Contáctese con nuestros administradores de casos

Nuestros administradores de casos son trabajadores sociales y miembros del personal de enfermería que pueden ayudarla durante su embarazo. Pueden brindarle ayuda para encontrar recursos y responder preguntas sobre su embarazo y su atención médica. El administrador de atención puede hacer lo siguiente:

1. Ayudarla a programar consultas.
2. Ayudarla a encontrar opciones de transporte.
3. Buscar recursos que le servirán para lograr y mantener una buena salud.
4. Ayudarla con otros servicios sociales y del comportamiento.

También descubrirá cuáles son los cuidados importantes para el recién nacido, como la lactancia.

## La lactancia puede beneficiar al bebé y a la mamá

La leche materna y la fórmula pueden ayudar a que su bebé sea un niño fuerte e inteligente. La leche materna puede tener beneficios adicionales que la fórmula no tiene. Por este motivo, la leche materna es una excelente opción para usted y su bebé.

## Cinco beneficios de la lactancia:

- 1 La leche materna cambia para satisfacer las necesidades del bebé a medida que crece.
- 2 La lactancia ayuda a proteger a los bebés de algunas enfermedades, como el asma o las infecciones de oído.
- 3 La leche materna contiene anticuerpos que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y proteger a los bebés de las enfermedades.
- 4 Las madres pueden amamantar en cualquier momento y lugar.
- 5 Las madres que amamantan pueden disminuir el riesgo de cáncer de seno, diabetes de tipo 2 y presión arterial alta.

## Amamantar puede facilitarle la vida

- Amamantar es sencillo: no necesita llevar biberones ni limpiarlos, ni preparar la fórmula.
- En California, tiene derecho a amamantar en cualquier lugar público. (Esto se especifica en la sección 43.3 del Código Civil de California).

Aunque la leche materna tiene muchos beneficios para los bebés, hay casos en los que amamantar no es una opción. Hable siempre con su médico sobre sus opciones. La salud y el bienestar del bebé es muy importante.



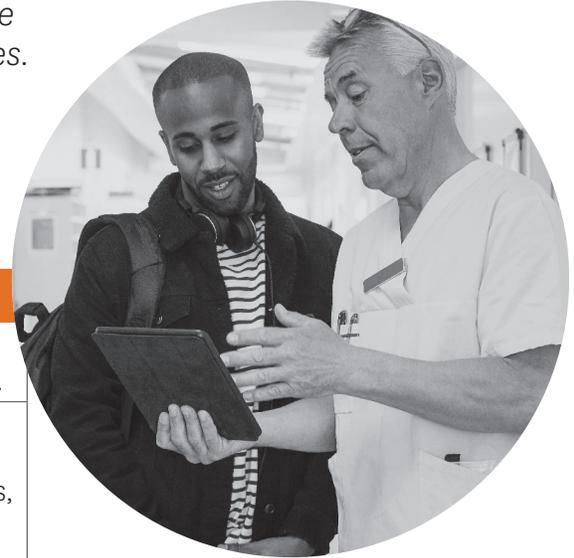
Fuente: <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/recommendations-benefits.html>.

# Detecte Problemas a Tiempo con las Evaluaciones de Salud Adecuadas

**Las evaluaciones de salud pueden ayudar a los médicos a detectar problemas de salud de forma temprana.** Ese es el momento que puede resultar más eficaz para el tratamiento de las enfermedades.

## ¿Cuál es adecuada para usted?

Las evaluaciones que necesita dependen de su edad, sexo, origen racial y otros factores. Consulte a su médico acerca de las evaluaciones que se indican a continuación para que le ayuden a mantenerse saludable.



Evaluaciones	Cuándo
<b>Cáncer de seno</b>	Hágase una mamografía todos los años a partir de los 35 años o cuando su médico se lo indique.
<b>Cáncer de cuello uterino</b>	A partir de los 21 años, realícese una evaluación de cáncer de cuello uterino (examen de Papanicolaou) cada 3 años. A partir de los 30 años, puede hacerse un examen de Papanicolaou cada 3 o 5 años, o cuando su médico se lo indique.
<b>Clamidia (infección de transmisión sexual)</b>	En el caso de personas sexualmente activas que no estén embarazadas, deben hacerse una todos los años hasta los 24 años; para personas de alto riesgo, deben hacerse una todos los años a partir de los 24 años.
<b>Cáncer colorrectal</b>	A los 45 años, consulte a su médico para saber qué prueba es adecuada para usted. Si es de alto riesgo, es posible que su médico comience a hacerle las pruebas a partir de los 40 años.
<b>Colesterol alto</b>	Todos los adultos a partir de los 20 años deben controlarse cada 4 o 6 años si tienen riesgo bajo.
<b>Hipertensión (presión arterial alta)</b>	Los adultos a partir de los 40 años y los adultos de alto riesgo deben controlarse todos los años.
<b>Cáncer de próstata</b>	A los 40 años, consulte a su médico acerca de las pruebas.
<b>Chequeo dental</b>	Cada 6 meses, o según lo sugiera su dentista.
<b>Chequeo de salud mental</b>	Todos los años, o según lo sugiera su médico.

Fuentes: Sociedad Americana contra el Cáncer; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.; Servicios Preventivos de los EE. UU.



Visite <https://www.cahealthwellness.com/members/medicaid/health-wellness/adult-medical-screenings.html> para acceder a las pautas de salud preventiva.

## Tenga Dientes Saludables y una Sonrisa Hermosa con Estos Consejos

### Una buena higiene oral contribuye a una buena salud general

- **Hágase un chequeo dental cada 6 meses:** Consulte al dentista por lo menos dos veces al año para que le realice chequeos dentales. Estos chequeos son importantes para mantener los dientes sanos. Para prevenir las caries, pregúntele a su médico sobre las opciones de barniz de fluoruro y selladores para sus hijos.
- **Cepílese los dientes al menos dos veces por día.** Para cepillarse los dientes, use pasta dental con fluoruro y un cepillo de dientes de cerdas suaves. Límpiense los dientes cuidadosamente y cepílese al menos durante 2 minutos, 2 veces al día.
  - Limpie suavemente todas las superficies de los dientes.
  - Cepílese la lengua para mantener un aliento fresco.
  - Reemplace el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.

- **Use hilo dental:** Use la parte limpia del hilo dental para quitar los restos de alimentos que se alojan entre los dientes y las encías. Enjuáguese la boca con agua después de usar el hilo dental.
- **Beba agua:** El agua es la mejor aliada de los dientes. Ayuda a enjuagar las partículas de alimentos o el ácido que provoca las caries. También le ayuda a mantenerse hidratado, lo que es bueno para su bienestar general.
- **Evite fumar:** El tabaco mancha los dientes y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad de las encías. Si fuma, obtenga ayuda para dejar de fumar.



**Coma alimentos saludables:** Una dieta rica en frutas frescas, frutos secos y vegetales ayuda a prevenir enfermedades de las encías y cáncer de boca. Limite el consumo de alimentos con azúcar para prevenir las caries.



## Complete Nuestra Encuesta para Hacer Escuchar Su Voz

### **Usted quiere la mejor atención de salud posible.**

*Nosotros queremos brindársela.*

Una manera de hacerlo es que nos ayude a entender su atención de salud.

Esta primavera, es posible que tenga la oportunidad de participar en la **encuesta CAHPS sobre la experiencia de los afiliados**. Les enviaremos la encuesta por correo a los afiliados seleccionados. Se le harán preguntas sobre la experiencia con sus médicos y con su plan de salud.

No todos participarán en ella. Si usted es una de las pocas personas afortunadas que resultan seleccionadas para contestar la encuesta, le agradeceremos que responda. Sea honesto con nosotros. Díganos si podemos mejorar.

¿Está satisfecho con su atención? También queremos saberlo. Sus comentarios nos permiten entender qué funciona y qué no.



Sus respuestas son anónimas y representan la voz de miles de afiliados. Esperamos tener novedades suyas.

## Deje de Consumir Nicotina con un Programa Guiado

### ¿Usted fuma o vapea?

Comuníquese con Kick It California para obtener ayuda y dejar el hábito. Puede conversar con un asesor para dejar de fumar, participar en un programa de mensajes de texto o descargar una aplicación móvil. Obtenga información sobre parches de nicotina y mucho más.

Visite [www.kickitca.org](http://www.kickitca.org) hoy mismo. ¡No se arrepentirá!

Inglés: 800-300-8086

Español: 800-600-8191



## Busque Atención de Salud Integral a través de Administración de Casos

El sistema de atención de salud puede ser un desafío. Sin embargo, California Health & Wellness cuenta con un equipo de enfermería, trabajadores sociales y otro personal de atención de salud que pueden ayudar. Trabajan junto a usted y a sus médicos para elaborar un plan de atención que le ayude a controlar su enfermedad y recuperar su salud.

### Un administrador de casos puede hacer lo siguiente:

- Ayudarle a encontrar recursos comunitarios que brinden apoyo a su atención.
- Ayudar a que todos los proveedores compartan información entre sí sobre su atención.
- Brindarle orientación para que aproveche al máximo sus beneficios de atención de salud.
- Ayudarle a comprender plenamente lo siguiente:
  - su enfermedad;
  - sus opciones de tratamiento;
  - qué puede hacer para mejorar su salud.

Usted decide si desea participar en la administración de casos o no. Esto no afectará sus beneficios de atención de salud.

### La administración de casos también puede resultar útil si usted o un ser querido afiliado a California Health & Wellness Medi-Cal se encuentran en alguna de estas situaciones:

- Tienen una afección compleja, como diabetes, arteriopatía coronaria, asma, insuficiencia cardíaca congestiva, trasplante, enfermedad renal en etapa terminal o cáncer.
- Transitan un embarazo de alto riesgo.
- Tienen necesidades de salud mental o de abuso de sustancias.
- Estuvieron hospitalizados muchas veces.
- Necesitan cuidados avanzados en el hogar.
- Tuvieron una lesión grave.
- Tienen una enfermedad terminal.

Llame al **877-658-0305 (TTY: 711)** para obtener más información sobre cómo su médico o su cuidador pueden remitirle al Programa de Administración de Casos. Además, puede solicitar una evaluación para averiguar si la administración de casos puede serle útil.



## Use myStrength® en Línea para Mejorar Su Mente, Cuerpo y Espíritu

myStrength® es un sitio web privado solo para nuestros afiliados. Las herramientas de autoayuda le permitirán lograr y mantener la salud mental y física. myStrength® ayuda a la salud integral y brinda información sobre diferentes temas, por ejemplo:

- control del dolor;
- abuso de sustancias;
- problemas para dormir;
- depresión;
- preocupaciones y mucho más.

### Algunos aspectos destacados del programa son:

- registro en el momento;
- herramientas virtuales;
- consejos para reducir el estrés de manera inmediata;
- planes de acción semanales;
- muchas maneras de mejorar el estado de ánimo;

- frases motivacionales diarias;
- aplicación móvil;
- módulos de aprendizaje electrónico paso a paso.

### ¡Obtendrá todo esto sin costo adicional!

Para inscribirse, siga estos pasos:

- 1 Ingrese en <https://bh.mystrength.com/cahealthwellness>.
- 2 Haga clic en *Sign Up* (Registrarse).
- 3 Complete la evaluación de bienestar de myStrength® y cree un perfil personal.
- 4 ¡Obtenga la aplicación móvil! Descargue la aplicación myStrength® para dispositivos iOS y Android™ cuando registre su cuenta.

Android es una marca registrada de Google LLC.



## Con California Health & Wellness, Usted Tiene Cobertura y Apoyo



**California Health & Wellness se esfuerza** para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables.

Tomamos todas las decisiones relacionadas con su atención a partir de sus necesidades médicas y su cobertura.

No recompensamos a los médicos que se niegan a prestar atención o tratamiento médico.

Analizaremos todos los informes sobre los médicos que no prestan la atención médicamente necesaria a nuestros afiliados. California Health & Wellness puede rescindir el contrato de cualquier médico que actúe de forma indebida.

Si tiene dudas, puede consultarnos en su idioma de preferencia.

Llame al número gratuito o TTY que aparece en su tarjeta de identificación de afiliado de California Health & Wellness, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Solicite hablar con el Departamento de Administración de la Utilización.



# Obtenga Información sobre Su Plan de Salud en Cualquier Momento a través de Su Cuenta

Visite [www.CAHealthWellness.com](http://www.CAHealthWellness.com) para conocer más sobre el funcionamiento de su plan de salud. Tenga a mano su identificación de afiliado de California Health & Wellness para crear una cuenta. El número de identificación de afiliado se encuentra al dorso de su tarjeta. Una vez que se haya registrado en el portal para afiliados, podrá usar estas herramientas.

## Beneficios/cobertura

Puede ver, leer o descargar una copia del **Manual del Afiliado** en línea.

Contiene información sobre lo siguiente:

- qué servicios están cubiertos y cuáles no;
- su participación en los costos o copagos;
- cómo evaluamos la nueva tecnología médica y de salud del comportamiento;
- cómo presentar una queja;
- cómo obtener remisiones y autorizaciones para recibir atención;
- cómo presentar un reclamo;
- cómo obtener:
  - atención de urgencia
  - atención de emergencia
  - servicios fuera del área
  - asistencia después del horario de atención
- sus derechos y responsabilidades;
- asistencia de idiomas;
- información de privacidad.

## Información médica

Puede consultar:

- reclamos médicos;
- alertas de salud;
- autorizaciones.

## Encuentre un médico o una clínica

Puede encontrar:

- médicos;
- especialistas;
- hospitales;
- grupos médicos;
- centros de atención de urgencia y más.

## También puede encontrar médicos que ofrecen servicios para lo siguiente:

- salud del comportamiento;
- atención dental;
- atención de la vista.

## Encuentre enlaces rápidos a la información que suele necesitar:

- una copia de su tarjeta de identificación de afiliado;
- un formulario de queja formal;
- cómo cambiar su médico de atención primaria.



## ¿No tiene acceso en línea?

Obtenga toda la información o la ayuda que necesita llamando a Servicios al Afiliado, al 877-658-0305 (TTY: 711).

## Siga estos pasos para crear su cuenta

1. Busque su número de Seguro Social o de identificación de afiliado, que se encuentra en su tarjeta de identificación.
2. Ingrese en [www.cahealthwellness.com](http://www.cahealthwellness.com).
3. Haga clic en Log In/Register (Iniciar sesión/Registrarse).
4. Siga las instrucciones que se muestran en pantalla.

# Vacúnese contra la Gripe para Protegerse a Usted y a Sus Seres Queridos

**La temporada de gripe comienza a partir de octubre.** Vacúnese contra la gripe lo antes posible.

Todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben aplicarse esta vacuna segura todos los años. Consulte hoy mismo a su médico por la vacuna contra la gripe. La buena noticia es que puede vacunarse contra la gripe y la COVID-19 al mismo tiempo. Esto también incluye el refuerzo de la vacuna contra la COVID-19.

## Los chequeos y las vacunas son fundamentales

Los chequeos para niños saludables ayudan a garantizar la salud de su

hijo. Es una oportunidad para que el médico verifique la salud y el desarrollo de su hijo.

Además, este es el momento en que su hijo recibirá las vacunas necesarias. Durante los primeros años, su hijo necesitará vacunas. Esta cantidad disminuye a medida que el niño crece. Aun así, los adolescentes deben ponerse vacunas de refuerzo. **No olvide que todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años.**



**¿Su hijo ya debe hacerse un chequeo? Llame al consultorio de su médico y programe una consulta hoy mismo.**

 <p><b>Se deben realizar chequeos para niños saludables cuando tengan estas edades:</b></p>	<p>De 2 a 5 días; 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 y 36 meses.</p>
 <p><b>Se deben realizar chequeos para niños saludables una vez al año cuando tengan estas edades:</b></p>	<p>Después de los 3 años y hasta las 21 años.</p>

Fuentes: Academia Americana de Pediatría; Institutos Nacionales de Salud. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

# Sus Médicos Pueden Comunicarse entre Ellos a través de Su Médico de Atención Primaria

**Según los expertos, todos necesitamos un punto central para la atención de salud.** Esto significa que debe contar con un médico de cabecera que se ocupe de sus necesidades básicas de atención de salud. Este médico se conoce como “médico de atención primaria” (por sus siglas en inglés, PCP).

El PCP puede ayudarle a mantenerse saludable o a recuperarse cuando esté enfermo. Puede tratar la mayoría de los problemas leves. Es decir, a menos que tenga una verdadera emergencia, lo más probable es que no necesite acudir a un hospital para recibir este tipo de atención.

El PCP también le ayudará a controlar problemas de salud crónicos, como diabetes o asma. Su médico puede remitirle a un especialista y hacer un seguimiento.

Además, trabajará junto a usted y sus especialistas para controlar todos sus problemas de salud.

## El PCP también puede hacer lo siguiente:

- Realizarle chequeos regulares:
  - atención preventiva, como vacunas o evaluaciones de salud.
- Ayudarle a alcanzar un objetivo de salud:
  - dejar de fumar o perder peso.
- Trabajar con usted en pos de su bienestar.

## Obtenga respuestas a preguntas generales a través de nuestra Línea de Consultas de Enfermería

- Puede hablar con un enfermero registrado a cualquier hora del día y cualquier día del año. Llame a la **Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 866-807-4490.** (Si es usuario de TTY, llame al Servicio de Retransmisión de Datos de California, al 711, e indique el número 866-807-4490).



El nombre de su PCP aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de California Health & Wellness. Llame a Servicios al Afiliado, al **877-658-0305 (TTY: 711)**, si necesita ayuda para buscar un médico adecuado para usted.



Fuentes: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud; Asociación Americana de Médicos de Familia.

## Comparta la Buena Noticia: California Health & Wellness Mantiene Cubierta a Su Familia con Medi-Cal

California Health & Wellness puede ayudarles a usted y a cada miembro de su familia a recibir atención de salud. Le brindamos cobertura a través de Medi-Cal. Puede obtener atención de salud que cubre:

- visitas al médico;
- atención hospitalaria;
- servicios de telesalud;
- salud mental;
- pruebas de laboratorio;
- atención de la vista;
- transporte;
- atención durante el embarazo y para recién nacidos, y mucho más.

**Nota:** Las reglas de Medi-Cal que se aplican para los niños no son las mismas que las usadas para los adultos. Los niños pueden recibir los servicios de Medi-Cal aunque sus padres tengan otro plan.

Los familiares calificados para Medi-Cal que sean menores de 25 años y mayores de 50 años pueden obtener atención de salud completa, independientemente de su condición migratoria. Esto incluye:

- Residentes legales permanentes que viven en los EE. UU. o titulares de tarjetas de residentes.
- Residentes legales temporarios que viven en los EE. UU.

- Personas que escapan del maltrato, como refugiados y aquellos que buscan protección.
- Inmigrantes a los que se les concedió un estado de protección temporal.
- Personas cuya condición es de no inmigrante, por ejemplo, quienes tienen visas de trabajo o de estudio.

Visite nuestro sitio hoy mismo para obtener más información.

<https://www.cahealthwellness.com/members/medicaid.html>

## Combata la Soledad Conectándose a través de California Health & Wellness

Nadie debería enfrentar los desafíos de la vida en soledad. Es por eso que le ofrecemos el programa Pyx Health sin costo alguno. La aplicación puede ayudarle con lo siguiente:

- Encontrar recursos para promover su salud mental y física.
- Aprovechar al máximo las opciones que ofrece California Health & Wellness.
- Sentirse mejor cada día mediante la compañía y el humor.

- Ponerse en contacto con personas para tener una conversación amistosa por chat u obtener ayuda con los recursos.

El programa está disponible para los afiliados de California Health & Wellness mayores de 18 años. Registrarse es sencillo. Busque "Pyx Health" en las tiendas de Apple o Google Play, o ingrese en [www.HiPyx.com](http://www.HiPyx.com).



**¿Tiene preguntas?** Llame a Pyx Health al **855-499-4777**.



# Mejor Atención en 2023

## Gracias a Nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad

**¡Obtenga una atención incluso mejor en 2023!** California Health & Wellness trabaja con médicos y otros proveedores de atención de salud para mejorar la calidad de su atención. Este equipo también se asegura de que reciba acceso oportuno a los servicios de atención de salud.

El Programa de Mejoramiento de la Calidad de California Health & Wellness controla nuestros productos y servicios para asegurarse de que satisfacen sus necesidades de atención de salud. El objetivo del programa es:

- Promover un estilo de vida saludable.
- Ayudarlo a obtener atención preventiva importante.
- Brindar una administración de enfermedades adecuada.
- Mejorar la atención para afecciones crónicas.
- Brindar servicios de salud mental.
- Fomentar la seguridad sanitaria.
- Garantizar que obtenga los medicamentos adecuados que requieren receta médica.
- Ayudarlo a conocer mejor su salud.
- Brindarle a los afiliados un mejor acceso a la atención y los servicios de salud.

California Health & Wellness tiene objetivos de rendimiento en muchas áreas clínicas cada año. En 2022, mejoramos los resultados o cumplimos los objetivos.

Mediante el Mejoramiento de la Calidad, brindamos apoyo a los afiliados para que acceder a la atención sea más fácil con los siguientes programas:

- evaluaciones de detección de cáncer de seno y de cuello uterino;
- consultas de bienestar de niños y adolescentes;
- cumplimiento terapéutico con antidepresivos;
- vacunas.

El siguiente cuadro destaca algunos de esos resultados.



**¿Quiere recibir más información sobre el Programa de Mejoramiento de la Calidad? Comuníquese con Servicios al Afiliado al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de California Health & Wellness.**

Medidas de atención clínica	Mejorado <sup>1</sup>	Objetivo alcanzado <sup>2</sup>
Detección de cáncer de seno	✓	
Detección de cáncer de cuello uterino	✓	✓
Consultas de bienestar de niños y adolescentes	✓	
Vacunas para niños	✓	
Administración de antidepresivos: fase aguda	✓	

<sup>1</sup> Mejora con respecto al año anterior.

<sup>2</sup> Supera el nivel de rendimiento mínimo exigido por el estado.

Las puntuaciones se basan en los registros de facturación o en la revisión de los expedientes médicos.

## Manténgase Más Saludable Dando Su Opinión

Los médicos y otros proveedores de atención de salud quieren ofrecer la mejor atención posible. Sin embargo, puede ocurrir que, en algunas ocasiones, usted no esté conforme con la atención que recibe.

Si esto ocurre, infórmenoslo para que pueda presentar una queja formal. Mediante las quejas formales, usted nos informa de su disconformidad. Utilizamos esta información para mejorar nuestros servicios.



Hay dos maneras en las que puede presentar una queja formal:



Envíe la queja formal por correo electrónico, por correo postal o por fax a través de nuestro sitio web.

<https://www.cahealthwellness.com/members/medicaid/Appeals-and-Grievances.html>

- Haga clic en *For Members* (Para afiliados).
- Desplácese hasta abajo.
- Haga clic en *Grievance Form* (Formulario de Quejas Formales).



Llame al **1-877-658-0305 (TTY: 711)**. Cuando habla con un representante de Servicios al Afiliado, tiene dos opciones:

- Pídale que presente la queja formal por usted.
- Solicite que le envíen un formulario para que usted pueda completarlo y devolverlo.

# Mantenga Sus Registros Actualizados para Conservar Su Cobertura de Medi-Cal

**No se pierda información importante** sobre sus beneficios de Medi-Cal.

Asegúrese de que la oficina de su condado tiene su dirección, correo electrónico y número de teléfono actuales.

Si su información de contacto cambia, infórmeselo a la oficina local de su condado.

Puede comunicarse con el condado:

- en línea;
- por teléfono;
- por correo electrónico;
- por fax;
- en persona.



## **Renuévela en línea**

Puede hacer actualizaciones y renovar su cobertura de Medi-Cal en línea. Ingrese en **benefitscal.com** para crear una cuenta en línea. Haga clic en el enlace “*Create an Account*” (Crear una cuenta) en la esquina superior derecha, debajo del botón “*Log In*” (Iniciar sesión).



# Niveles Saludables, Vida Saludable

## Contrólese la presión arterial

La prueba de presión arterial incluye dos números. La presión arterial sistólica es la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial diastólica es la presión que se mide cuando el

corazón está en reposo entre latidos. La presión arterial alta o hipertensión aumenta su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca. Asegúrese de conversar con su médico acerca de cuáles son los valores más adecuados para usted.

Categoría de presión arterial	Sistólica (mmHg) (número de arriba)	Diastólica (mmHg) (número de abajo)
Normal	Menos de 120 y	menos de 80
Elevada	Entre 120 y 129, y	menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 1)	Entre 130 y 139, o	entre 80 y 89
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 2)	140 o más, o	90 o más
Crisis hipertensiva (consulte a su médico de inmediato)	Más de 180 o	más de 120

Fuente: Asociación Americana del Corazón.

## Realícese la prueba de azúcar en sangre A1c

La prueba A1c mide el nivel de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es la mejor manera de saber

si sus niveles de azúcar en sangre están bajo control. Un nivel elevado de azúcar en sangre aumenta el riesgo de diabetes y otros problemas graves, como enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.

Porcentaje de A1c	
Menos de 5.7	Normal
Entre 5.7 y 6.4	Prediabetes
Más de 6.5	Diabetes



## Recuerde hacer lo siguiente:

1. Surta su receta médica.
2. Siga las instrucciones. Si no son claras, pídale al farmacéutico que se las explique.
3. Tome el medicamento a la hora adecuada.
4. Termine todo el medicamento. Hágalo incluso si se siente mejor antes de terminarlo.

Hable con su médico de inmediato si siente que el medicamento no está funcionando o si hay algún efecto secundario que le preocupa.

# Nondiscrimination Notice

California Health and Wellness follows State and Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people or treat them differently because of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity or sexual orientation.

California Health and Wellness provides:

- Free aids and services to people with disabilities to communicate better with us, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services or to request this document in an alternative format, contact the California Health and Wellness Customer Contact Center at 1-877-658-0305 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

If you believe that California Health and Wellness has failed to provide these services or unlawfully discriminated in another way, you can file a grievance with California Health and Wellness by phone, in writing, in person or electronically:

- By phone: Call California Health and Wellness Plan Civil Rights Coordinator at 1-866-458-2208 (TTY: 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.
- In writing: Fill out a complaint form or write a letter and send it to California Health and Wellness Plan Civil Rights Coordinator, P.O. Box 10287 Van Nuys, CA 91410-0287.
- In person: Visit your doctor's office or California Health and Wellness and say you want to file a grievance.
- Electronically: Visit California Health and Wellness's website at [www.cahealthwellness.com](http://www.cahealthwellness.com).

You can also file a civil rights complaint with the California Department of Health Care Services, Office of Civil Rights by phone, in writing or electronically:

- By phone: Call 916-440-7370. If you cannot speak or hear well, please call 711.
- In writing: Fill out a complaint form or write a letter and send it to Deputy Director, Office of Civil Rights, Department of Health Care Services, Office of Civil Rights, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 95899-7413.

Complaint forms are available at [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

- Electronically: Send an email to [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov).

If you believe you have been discriminated against because of race, color, national origin, age, disability or sex, you can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by phone, in writing or electronically:

- By phone: 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697).
- In writing: Fill out a complaint form or send a letter to U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201.

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Electronically: Visit the Office for Civil Rights Complaint Portal at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

**English:** If you, or someone you are helping, need language services, call 1-877-658-0305 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like accessible PDF and large print documents, are also available. These services are at no cost to you.

**Arabic:** إذا كنت أنت، أو أي شخص تساعد، بحاجة إلى الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم (1-877-658-0305 (TTY: 711) تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل الملفات المقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها والمستندات المطبوعة الكبيرة. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

**Armenian:** Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, զանգահարեք 1-877-658-0305 (TTY` 711) հեռախոսահամարով: Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

**Cambodian:** ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-877-658-0305 (TTY: 711) ។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់មនុស្សពិការ ដូចជា PDF ដែលអាចប្រើសម្រាប់មនុស្សពិការបាន និងឯកសារព្រឹត្តិអក្សរធំៗ ក៏ត្រូវបានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនមានគិតតម្លៃសម្រាប់អ្នកទេ។

**Chinese:** 如果您或您正在帮助的其他人需要语言服务，请致电1-877-658-0305 (TTY: 711)。另外，还为残疾人士提供辅助和服务，例如易于读取的 PDF 和大字版文件。这些服务对您免费提供。

**Farsi:** اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره 1-877-658-0305 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با چاپ درشت و PDF دسترس‌پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

**Hindi:** यदि आपको, या जिसकी आप मदद करे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो कॉल करें 1-877-658-0305 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

**Hmong:** Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau 1-877-658-0305 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

**Japanese:** ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、1-877-658-0305 (TTY: 711) にお問い合わせください。障がいをお持ちの方のために、アクセシブルなPDFや大きな文字で書かれたドキュメントなどの補助・サービスも提供しています。これらのサービスは無料で提供されています。

**Korean:** 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 1-877-658-0305 (TTY: 711)번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

**Laotian:** ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທ 1-877-658-0305 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

**Mien:** Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix Janx-kaeqv waac gong, Heuc 1-877-658-0305 (TTY: 711). Jomc Caux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dongh eix PDF Caux Bunh Fiev dimc, Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buac Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

**Punjabi:** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-877-658-0305 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

**Russian:** Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните по телефону 1-877-658-0305 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF или напечатанные крупным шрифтом. Эти услуги предоставляются бесплатно.

**Spanish:** Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al 1-877-658-0305 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

**Tagalog:** Kung ikaw o ang taong tinutulungan mo ay kailangan ng mga serbisyo sa wika, tumawag sa 1-877-658-0305 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng naa-access na PDF at mga dokumentong malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyong ito.

**Thai:** หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทร 1-877-658-0305 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการ เช่น PDF ที่เข้าถึงได้และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

**Ukrainian:** Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на номер 1-877-658-0305 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF або надруковані великим шрифтом. Ці послуги для вас безкоштовні.

**Vietnamese:** Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi 1-877-658-0305 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.



California Health & Wellness  
PO Box 9103  
Van Nuys, CA 91409-9103

NWS061204S000 (1/23)

© 2023 California Health & Wellness. Todos los derechos reservados. La información del boletín informativo Whole You de California Health & Wellness proviene de una amplia variedad de expertos en medicina. Es posible que se utilicen modelos para las fotos y las ilustraciones. Si tiene inquietudes o dudas sobre un contenido en particular que podría afectar su salud, póngase en contacto con su proveedor de atención de salud.