

# salud para triunfar



Gold Coast  
Health Plan<sup>SM</sup>  
A Public Entity

Edición 2 • Verano 2015



## ¿Qué es un especialista?

### Un especialista:

- Es un médico con entrenamiento adicional.
- Trata solo ciertas partes del cuerpo o ciertos problemas de salud.

### Su médico:

- Lo mandará con un especialista cuando sea necesario.
- Aprobará una consulta con un especialista de Gold Coast Health Plan (GCHP).

Su consulta con el especialista se deberá hacer dentro de catorce (14) días después de su aprobación.

Si tiene preguntas sobre el proceso de referimiento, llame a su doctor o a Servicios para Miembros de GCHP al **1-888-301-1228**/  
TTY **1-888-310-7347**.

» **¡SEA UN GANADOR!** Lea sobre nuestros incentivos para miembros en la página 4. Para obtener más información, visite [www.goldcoasthealthplan.org](http://www.goldcoasthealthplan.org) o llame a Servicios para Miembros al **1-888-301-1228**/  
TTY **1-888-310-7347**.

## MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO

# Para su salud



Dale Villani  
Director Ejecutivo

Hola. Soy Dale Villani, el nuevo Director Ejecutivo de Gold Coast Health Plan (GCHP). Es un inmenso honor para mí dirigir y servir a esta gran organización. Desde que llegué a GCHP en junio, he tenido el gran placer de conocer a miembros, proveedores y otros grupos en el condado.

Me uní al equipo de GCHP por la misma razón que la mayoría de las personas se unen a GCHP *–para mejorar la salud de nuestros miembros al proveerles atención y servicios de la mejor calidad posible*. Aunque nuestra declaración

de misión suene idealista, es la verdad. GCHP siempre ha mantenido –y siempre mantendrá– un enfoque en los miembros. Un objetivo principal del Plan es desarrollar un sistema centrado en mejorar la experiencia de los miembros y establecer un modelo de atención de su hogar médico.

GCHP es parte del cambio histórico en el sector de la atención a la salud. A medida que sigue evolucionando la cobertura de la atención a la salud, mi tarea consistirá en asegurarme de que GCHP siga floreciendo y respondiendo a los retos y las expectativas de nuestros miembros y proveedores.

A pesar de que hemos logrado mucho éxito en nuestra breve historia, sigue quedando mucho más por hacer. El sector de la atención a la salud no tolerará lo convencional; exige transformación. Junto con todo el equipo con el que contamos aquí en GCHP, prometo encabezar la tarea que se me ha encomendado de ofrecer a nuestros miembros un cambio significativo.

¡Les deseo la mejor salud!

Dale Villani  
Director Ejecutivo, Gold Coast Health Plan

## ¡Ya está grandecito!

## 5 buenos motivos para visitar a su proveedor

Los hombres pueden encontrar muchos motivos para no hacerse chequeos médicos: “Estoy muy ocupado” o “Lo haré el año que viene”.

Pero los chequeos son demasiado importantes como para ignorarlos. Son la mejor forma de saber si su salud va por buen camino. Además, es posible que esté dejando pasar una prueba con la que se podría detectar un problema de salud grave.

¿Le suenan familiares estas cinco excusas? Si es así, lea las cinco respuestas a continuación. Podrían hacer que decida ir a esa cita que tanto ha ignorado.

### 1 “¡Me siento bien!”

Algunos problemas de salud comunes pueden surgir sin aviso, entre ellos:

- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Diabetes.

Pero se pueden controlar con la ayuda de su proveedor.

### ALCOHOL

## Riesgos reales –ahora y en el futuro

Beber en exceso puede dañar su salud, tanto ahora mismo como en el futuro.

**Ahora mismo.** Beber alcohol puede causar daños ahora, entre ellos:

- Ser más propenso a tomar malas decisiones. Usted podría tomar la decisión de conducir alcoholizado,

lastimarse o lastimar a otra persona, o tener relaciones sexuales sin usar condón.

■ Si está embarazada, el alcohol puede dañar el cerebro del bebé. Deje de beber si cree que podría estar embarazada.

■ Es posible que usted beba para aliviar los síntomas de la depresión u otro problema de salud mental. Pero para mejorarse, usted necesitará ayuda verdadera –no la que puede darle el alcohol.

**En el futuro.** Beber en exceso a largo plazo también causa daños.

Puede causar enfermedad del hígado, daño cerebral y problemas al corazón.

**Riesgos de cáncer.** El consumo de alcohol eleva el riesgo de cáncer de la boca, garganta, laringe y esófago. También aumenta el riesgo de tener cáncer de mama, cáncer colorrectal y cáncer del hígado.

Hable con su proveedor sobre el alcohol. Él o ella puede ayudarle a hacer lo que es mejor para su salud y su seguridad.

Fuentes: American Cancer Society; American Public Health Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

### 2 “No tengo un médico”.

Llame a Servicios para Miembros de Gold Coast Health Plan y podemos darle el nombre del médico o la clínica a la que pertenece. Nuestro número es **1-888-301-1228/TTY**

**1-888-310-7347.** Puede llamar de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Si tiene otro seguro de salud o no tiene un médico asignado, también podemos darle esa información. Servicios para Miembros puede ayudarle a elegir un médico en su área.

### 3 “Odio las agujas y todos esos aparatos médicos”.

Una inyección rápida o un vistazo rápido en la garganta puede ser incómodo por un momento. Pero estos



pasos pueden prevenir una enfermedad grave o pueden encontrar una en un momento en que sería fácil tratarla.

### 4 “Me da mucha vergüenza”.

Son pocas las cosas que los médicos no han escuchado. Usted puede hablar con su médico de cosas muy personales, como un problema

sexual o la depresión.

### 5 “Ya sé lo que tengo que hacer”.

Con el método adecuado, su médico se puede convertir en un instructor que le ayudará a mejorar su salud y su vida. Establezcan metas juntos. ¡Acepte el desafío!

Fuente: American Heart Association

salud  
para triunfar

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y clientes de GOLD COAST HEALTH PLAN, 711 E. Daily Drive, Suite #106, Camarillo, CA 93010-6082, teléfono 1-888-301-1228/TTY 1-888-310-7347.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, por favor comuníquese con su Proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Servicios para Miembros

Educación de Salud

Editor

Editor de Redacción

Director Médico

Luis Aguilar

Lupe González, PhD, MPH

Steven Lalich

Susana Enriquez

C. Albert Reeves, MD

## Autoexamen para detectar cáncer de testículo

ES UNA ENFERMEDAD DE HOMBRES JÓVENES

Hágase el examen después de bañarse. Con ambas manos:

■ Sostenga un testículo entre sus pulgares y el resto

de los dedos.

■ Hágalo girar suavemente.

■ Observe y palpe para detectar bultos o protuberancias.

■ Verifique si se produjeron cambios en el tamaño o la forma o en cómo se siente.

Fuentes: American Cancer Society; National Cancer Institute



## PRUEBA DE DETECCIÓN DE CÁNCER DE PRÓSTATA

### Una conversación, no un programa

Cuando se trata del cáncer, escuchamos hablar mucho de la importancia de la detección temprana. Y la mayor parte del tiempo ese es un buen consejo. Pero cuando hablamos de cáncer de próstata, los tiempos están cambiando.

Al parecer, muchos tipos de cáncer de próstata se desarrollan con tanta lentitud que el tratamiento podría no ser necesario. Por eso, la American Cancer Society y otros expertos ya no recomiendan tiempos fijos para hacerse pruebas.

En lugar de eso, los hombres deben hablar con sus médicos. Juntos pueden decidir en función de los factores de riesgo de cada hombre. Estos factores incluyen:

- Edad.
- Antecedentes familiares.
- Origen étnico.
- Dieta.
- Salud general.

Las pruebas de detección por lo general no se recomiendan para los hombres mayores de 70 años o para quienes tienen problemas de salud graves. En estos casos, los beneficios por lo general no superan a los riesgos.

**Si decide realizarse pruebas de detección.** Existen dos pruebas de detección comunes. Una es un análisis de sangre para medir el antígeno específico prostático (PSA).

La otra es el tacto rectal. En esta prueba, el médico se coloca un guante e inserta un dedo por el recto para sentir la próstata. Si estas pruebas muestran posibles signos de cáncer, el paso siguiente es una biopsia.

#### **Cosas a las que debe estar atento.**

El cáncer de próstata por lo general no tiene síntomas en su etapa temprana. Los síntomas en etapas posteriores pueden incluir:

- Sangre en la orina.
- Problemas al orinar.
- Dificultad para lograr la erección.
- Debilidad o adormecimiento de las piernas o los pies.

Pero recuerde: Existen otras enfermedades que también pueden causar estos síntomas. Y la mayoría son menos graves que el cáncer. Consulte a su médico para obtener el diagnóstico adecuado.

#### **Comience la conversación.**

Pregúntele a su médico sobre las pruebas de detección cuando tenga alrededor de 50 años. Si es una persona con riesgo elevado, pregúntele sobre las pruebas cuando tenga cerca de 45 años. Las personas con riesgo elevado son:

- Los hombres afroamericanos.
- Los hombres con un padre, hermano o hijo que han tenido cáncer de próstata antes de los 65 años.

## Pruebas de detección por edad para los hombres

**20** PRESIÓN ARTERIAL Comience con pruebas de detección al menos cada 2 años.

COLESTEROL Comience con pruebas de detección cada 5 años.

**30** DIABETES Consulte a su médico sobre las pruebas de detección.

**45** DIABETES Comience con pruebas de detección al menos cada 3 años.

**50** CÁNCER COLORRECTAL Hable con su médico sobre las opciones de pruebas de detección.

CÁNCER DE PRÓSTATA\* Consulte a su médico sobre las pruebas de detección.

**65** ANEURISMA DE AORTA ABDOMINAL Si alguna vez fumó, hágase una prueba una vez entre los 65 y 75 años.

**70** OSTEOPOROSIS Comience con las pruebas de detección según sus factores de riesgo.

Estas recomendaciones son para la mayoría de los hombres. Hable con su médico para saber qué es lo adecuado para usted.

\*Los hombres afroamericanos deben hablar con su médico a los 45 años.

Fuentes: American Cancer Society; American Heart Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; National Osteoporosis Foundation





## ¡No es demasiado tarde!

- **¡Gane una tarjeta de regalo para ver una película!** Si tiene diabetes, haga una cita y realícese su examen regular de la retina.
- **¡Sorteo mensual!** Haga una cita y lleve a sus hijos a un chequeo rutinario para niños con su médico.
- **¡Gane un set de regalo de**

**Bienvenida para el Nuevo Bebé por asistir a su visita de postparto!** Haga una cita y vaya a un chequeo postparto de cuatro a seis semanas después de dar a luz. ¡Recuerde enviar los formularios completos por correo! **Todos los chequeos se deben realizar antes del 31 de diciembre de 2015.**

### ACCESO A LA ATENCIÓN

## Pedir una cita

¿Cuánto tiene que esperar?

Sabemos que es importante que reciba los cuidados de su médico cuando los necesita. Pero no siempre es posible que un médico lo vea en seguida. Algunos tipos de citas requieren de más tiempo

de espera que otros. Para algunas citas con especialistas esperará más que para las citas con su Proveedor de Atención Médica Primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

Los planes de salud de California deben cumplir con ciertas reglas de acceso a la atención. Los reglamentos para esta ley se llaman normas de Acceso

Oportuno a Servicios de Cuidado de la Salud que No Son de Emergencia (Timely Access to Non-Emergency Care Services). Hay diferentes normas para diferentes tipos de citas.

Existen algunas excepciones. El tiempo de espera para una cita puede ser más largo si el médico cree que esperar un poco más no sería malo para su salud.

TIPO DE ATENCIÓN	ESTÁNDARES DE ATENCIÓN DE GCHP
Servicios de Emergencia	De inmediato
Atención de Urgencia	Dentro de las cuarenta y ocho (48) horas (no requiere autorización previa)
Atención Primaria –atención de rutina	Dentro de los diez (10) días hábiles posteriores a la solicitud de la cita
Atención Especializada	Dentro de los quince (15) días hábiles posteriores a la solicitud de la cita
Servicios que No Son de Urgencia para diagnóstico o tratamiento	Dentro de los quince (15) días hábiles posteriores a la solicitud de la cita
Evaluación de Salud Inicial (IHA, por sus siglas en inglés), Evaluación para Mantenerse Saludable (SHA, por sus siglas en inglés) y Evaluación Individual Educativa y del Comportamiento (IHEBA, por sus siglas en inglés)	Dentro de los ciento veinte (120) días de calendario posteriores a la inscripción en GCHP
Servicios Sensibles	Cualquier proveedor de GCHP; no requieren derivación ni autorización previa
Servicios de Salud Mental –de Emergencia, con riesgo a la vida	De inmediato –llamar al 911
Servicios de Salud Mental –de Emergencia, sin riesgo a la vida	Ir directamente a la Sala de Emergencias
Servicios de Salud Mental –de Urgencia	Dentro de las cuarenta y ocho (48) horas normales de oficina; no requieren derivación ni autorización previa
Servicios de Salud Mental –No de Urgencia	Dentro de los diez (10) días posteriores a la solicitud; no requieren derivación ni autorización