

2024 **VOLUMEN 1**

Perspectives

BOLETÍN INFORMATIVO PARA MIEMBROS



Consejo asesor de VHP	2
Herramientas para miembros de VHP	3
Salud y bienestar	4
Vacunas e inmunizaciones	7
Actualizaciones de Medi-Cal	9
Acreditación de la AAAHC	10
Más información y recursos importantes	11

Consejo Asesor de VHP



Únase a nuestro Consejo Asesor para ayudar a informar sobre un futuro más equitativo

¿Alguna vez ha pensado en ayudar a dar forma al futuro de VHP e influir en cómo atendemos a nuestros miembros? ¿Qué ideas o perspectivas aportaría? Unirse al Consejo Asesor de VHP le da la oportunidad de tener un impacto real.

El consejo asesor es un grupo que ayuda a VHP a mejorar la experiencia del miembro. Al unirse, puede ayudar a garantizar que VHP satisfaga las necesidades de la comunidad y ofrezca atención de alta calidad a las personas que dependen de nosotros. El consejo está compuesto por al menos un 51 % de miembros de VHP y se reúne en línea cuatro veces al año. Las sugerencias se informan regularmente al organismo directivo de VHP.

“Queremos saber de usted”, dice Martha Cisneros, directora de Operaciones de Servicio de VHP/presidenta del Consejo Asesor de VHP. “Puede ayudar a dar forma a un futuro más justo e inclusivo para todos nuestros miembros”.

Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros al **1-888-421-8444** y solicite hablar con el gerente de Servicios para Miembros sobre el consejo asesor. También puede enviar un correo electrónico a memberservices@vhp.sccgov.org.

Herramientas para miembros de VHP

Complete su evaluación de riesgos para la salud de 2024

Hágase cargo de su bienestar en el 2024 completando su evaluación de riesgos para la salud (Health Risk Assessment, HRA) en www.vhpconnect.org.

Esta encuesta nos ayuda a comprender sus necesidades e identifica posibles riesgos para la salud, lo que nos permite determinar qué programas y servicios podrían beneficiarlo. La HRA también le permite reflexionar sobre comportamientos, analizar inquietudes con su médico e identificar futuros riesgos para la salud. Después de completarla, nuestro equipo de gestión de casos puede ayudarlo a programar citas, ponerse al día con los exámenes de detección o conectarse con programas relevantes.

Comience su viaje hacia un ser más saludable completando su HRA en www.vhpconnect.org.

VHP está aquí para ayudarlo en cada paso del camino. Si tiene preguntas o necesita ayuda para completar su HRA, comuníquese con el equipo de gestión de casos llamando al **669-263-4754** o enviando un correo electrónico a casegmt@vhp.sccgov.org.



VHP Connect

VHP lanzó un portal para miembros en línea, VHP Connect (www.vhpconnect.org), y ahora puede acceder fácilmente a toda su información médica en un solo lugar

¿Qué puede hacer en línea a través de VHP Connect?

- Ver la elegibilidad y los beneficios del plan.
- Encontrar médicos y farmacias de la red.
- Estimar el costo de los servicios.
- Acceder a su tarjeta de identificación del miembro digital.
- Comprobar el estado de las solicitudes de autorización.
- Ver información sobre reclamaciones y cobertura.
- Consultar sus saldos de gastos en efectivo.
- Actualizar su perfil e información demográfica.
- Comunicarse con Servicios para Miembros de VHP

¿Cómo puede acceder a VHP Connect?

- Regístrese en línea en www.vhpconnect.org.

- Acceda a VHP Connect en su teléfono escaneando el código QR:



- También puede acceder a VHP Connect en sus teléfonos y tabletas descargando la aplicación MyChart de forma gratuita en la App Store o Google Play Store. Seleccione Valley Health Plan en el menú desplegable cuando inicie sesión en la aplicación.



Salud y bienestar



Qué debe saber sobre la presión arterial alta

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes arteriales. Las arterias transportan sangre desde el corazón a otras partes del cuerpo. Si la presión arterial sube demasiado, provoca que el corazón trabaje mucho.

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es la presión arterial más alta de lo normal. Se recomienda que todos mantengan la presión arterial por debajo de 120/80. La presión arterial cambia a lo largo del día en función de sus actividades. Cuando la presión arterial se mide constantemente por encima de lo normal, puede dar lugar a un diagnóstico de presión arterial alta.

“La mayoría de las personas ni siquiera se dan cuenta de que tienen presión arterial alta”, dice Alvaro Morales, MPH, especialista en educación sanitaria de VHP, “Normalmente no hay signos

ni síntomas de advertencia. La única forma de saberlo es comprobarlo y confirmarlo en un consultorio médico”.

Cuanto más altos sean sus niveles de presión arterial, más riesgo tendrá de sufrir otros problemas de salud, como cardiopatías, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Hable con su médico para conocer su objetivo personal de presión arterial.

Causas y problemas

La causa más frecuente de presión arterial alta son las elecciones de estilo de vida poco saludables, como la falta de actividad física regular, una dieta con mucha sal, fumar y consumir alcohol. La presión arterial alta puede desarrollarse con el tiempo y dañar su salud de muchas maneras. Puede dañar órganos como el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos.

Cómo controlar la presión arterial

- **Mantenga un peso saludable.** La pérdida de peso ayudará a reducir la presión arterial.
- **Coma más sano.** Coma más frutas y verduras. Busque opciones más saludables, como artículos con lácteos bajos en grasa y menos grasas saturadas y totales.
- **Reduzca el sodio.** Lo ideal es que se mantenga por debajo de 1,500 mg al día.
- **Manténgase activo.** Intente realizar al menos 30 minutos de actividad física todos los días, como caminar.
- **Limite el consumo de alcohol.** No beba más de una o dos bebidas al día.

Monitoree la presión arterial en casa

El control de la presión arterial en el hogar puede beneficiar a quienes se les diagnostica presión arterial alta, a quienes tienen factores de riesgo de presión arterial alta o a quienes tienen afecciones relacionadas con la presión arterial alta. Las mujeres embarazadas también pueden beneficiarse del monitoreo en casa porque pueden estar en riesgo de hipertensión o preeclampsia inducidas por el embarazo.

Hable con su médico para obtener más información sobre el monitoreo de la presión arterial en casa.

Presión arterial alta y tabaquismo

Fumar aumenta sus niveles de azúcar en sangre, presión arterial y colesterol. Fumar también puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Si fuma actualmente, pero deja de fumar, reducirá el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular y otras enfermedades que afectan los nervios, los riñones y la boca.

Valley Health Plan (VHP) se compromete a apoyar a los miembros que quieren dejar de usar productos de tabaco. Los miembros pueden unirse al Programa de apoyo para dejar de fumar de VHP, donde pueden aprender a manejar y sobrellevar el abandono del hábito. Un especialista de educación de VHP dirige el programa de forma virtual o presencial.

Para obtener más información sobre el Programa de apoyo para dejar de fumar, comuníquese con el Departamento de Educación Sanitaria de VHP llamando al **1-669-220-5235** o enviando un correo electrónico a healtheducation@vhp.sccgov.org.

Hable con su médico

Muchos problemas de salud, si se detectan temprano, pueden revertirse a través de cambios en el estilo de vida. Cuando obtenga más información sobre su salud, estará más preparado para tomar mejores decisiones de salud.

“Si tiene presión arterial alta, siga trabajando con su médico para ayudar a reducirla”, dice Morales. “Pero recuerde ser paciente. No es una solución rápida y puede tardar algún tiempo en lograr su objetivo de presión arterial”.

Programe su examen de salud anual y recuerde preguntar sobre su presión arterial.



Concientización sobre el cáncer de mama y colorrectal

El cáncer afecta a 1 de cada 3 personas en los Estados Unidos. Es probable que usted o alguien que conoce se haya visto afectado por el cáncer.

“Usted está formado por billones de células que crecen y se dividen para producir nuevas células”, explica el Dr. Nidhi Gupta, director médico de VHP. “Cuando las células son anormales o envejecen, por lo general mueren. El cáncer comienza cuando algo sale mal en este proceso, y sus células siguen produciendo células nuevas, pero las viejas o anormales no mueren cuando deberían”.

El cáncer es una enfermedad compleja y hay muchos tipos. El cáncer puede desarrollarse en cualquier parte del cuerpo y recibe su nombre por la parte del cuerpo donde comenzó. Por ejemplo, el cáncer que comienza en la mama se conoce como cáncer de mama, incluso si se extiende a otras partes del cuerpo.

Cáncer de mama

El cáncer de mama es el segundo cáncer más frecuente en las mujeres asignadas el género femenino al nacer después del cáncer de piel. Las células de la mama comienzan a crecer fuera de control. Esto puede hacer que las células cancerosas ocupen espacio que normalmente estaría lleno de células sanas, lo que puede dificultar que su cuerpo funcione como debería.

Factores de riesgo del cáncer de mama

La edad y el sexo son los principales factores que influyen en su riesgo de cáncer de mama.

“Aunque las mujeres cisgénero y las personas asignadas el género femenino al nacer muestran las tasas más altas de cáncer de mama, se puede encontrar en todos los géneros. Todos tenemos tejido mamario”, dice el Dr. Gupta.

La mayoría de los cánceres de mama se encuentran en personas mayores de 50 años. Otros factores de riesgo incluyen antecedentes personales de cáncer de mama, o ciertas enfermedades mamarias no cancerosas, y antecedentes familiares de cáncer de mama u ovario.

Exámenes de detección y tipos de exámenes para el cáncer de mama

Si bien algunas personas pueden experimentar síntomas, muchas personas con cáncer de mama no muestran signos de la enfermedad, por lo que es importante realizarse exámenes de detección regularmente. Aunque el examen de detección del cáncer de mama no puede prevenir el cáncer de mama, puede ayudar a encontrar la enfermedad de forma temprana, lo que puede mejorar las posibilidades de

un tratamiento satisfactorio. Hay algunos exámenes diferentes que se pueden realizar para detectar el cáncer de mama:

- Una **mamografía** es una radiografía de la mama y el tórax, y puede encontrar tumores que son demasiado pequeños para sentirlos. Para muchas personas, las mamografías son la mejor manera de detectar el cáncer de mama de manera temprana, cuando es más fácil de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande como para causar síntomas.
- Un **examen clínico de mama y pecho** es un examen de mama y pecho realizado por un médico u otro profesional de la salud. Sentirán las mamas y las axilas en busca de bultos o cualquier otra cosa que parezca inusual.
- Los **autoexámenes de mama y pecho** son un enfoque paso a paso que una persona puede usar para observar y sentir sus mamas o pecho para detectar cualquier cosa anormal.

Cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal es el tercer tipo más frecuente de cáncer no cutáneo en todos los sexos. Es la segunda causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos después del cáncer de pulmón. Generalmente ocurre entre los 65 y los 74 años. El cáncer colorrectal significa tumores malignos en el colon o el recto. Estos cánceres pueden comenzar como crecimientos llamados pólipos en el colon o el revestimiento del recto. Algunos pólipos pueden volverse cancerosos.

Factores de riesgo del cáncer colorrectal

Muchos factores influyen en su riesgo, incluidos los antecedentes personales o familiares fuertes de cáncer colorrectal y ciertos tipos de pólipos. Hable con su médico para conocer otros factores de riesgo.



Exámenes de detección y tipos de exámenes para el cáncer colorrectal

Los exámenes de detección del cáncer colorrectal son importantes para detectar pólipos antes de que se conviertan en cáncer e identificarlos temprano cuando el tratamiento es más exitoso. De acuerdo con la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer, las personas con un mayor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal deben comenzar el examen de detección antes de los 45 años de edad, someterse a un examen de detección con más frecuencia y someterse a exámenes específicos. Las personas que no se consideren de alto riesgo deben comenzar el examen de detección regular a los 45 años de edad.

Existen algunas pruebas diferentes que pueden realizarse para detectar pólipos y cáncer colorrectal:

- **Prueba de heces**, que busca pequeñas cantidades de sangre en las heces que no se pueden ver visualmente.
- **Sigmoidoscopia**, en la que se utiliza un tubo flexible iluminado con una lente para examinar el recto y el colon sigmoide y extraer tejido si es necesario.
- La **colonoscopia es como la sigmoidoscopia**, pero examina todo el colon y extrae tejido si es necesario.
- La **colonoscopia virtual** utiliza una máquina especial de radiografía para tomar imágenes del colon y el recto desde fuera del cuerpo.

El examen de detección del cáncer de mama y colorrectal salva vidas. Con los avances en la ciencia médica, muchas personas con cáncer ahora pueden ser tratadas con éxito y continuar llevando vidas plenas y saludables después. Llame a su consultorio médico para programar una cita o para obtener más información sobre el examen de detección del cáncer.



Vacunas e inmunizaciones

Beneficios por la COVID-19 después de la emergencia de salud pública

Durante la emergencia de salud pública (Public Health Emergency, PHE) por la COVID-19, Valley Health Plan ofreció a los miembros beneficios mejorados por la COVID-19 sin costo. La PHE federal para la COVID-19 finalizó el 11 de mayo de 2023. Según las pautas estatales, varios cambios comenzaron el 12 de noviembre de 2023.

Lo que debe saber

A partir del 12 de noviembre de 2023, los miembros de VHP podrán seguir recibiendo pruebas, vacunas y tratamientos contra la COVID-19 sin autorización previa ni costos compartidos cuando se acceda a ellos a través de médicos y farmacias dentro de la red.

Recibir su vacuna contra la COVID-19 en una farmacia minorista

Ahora puede recibir sus vacunas contra la COVID-19 en farmacias minoristas como Walgreens, Safeway, Costco y CVS. Programe una cita con la farmacia por teléfono o en línea, y recuerde traer su tarjeta de identificación del miembro de VHP. También puede recibir sus vacunas contra la COVID en cualquier farmacia

de Valley Medical Center programando una cita en línea en: myhealthonline.sccgov.org.

Qué está cambiando

Las pruebas de COVID-19, las vacunas y los tratamientos están sujetos a costos compartidos cuando se reciben servicios de un proveedor fuera de la red.

Puede obtener kits de prueba de COVID-19 de venta libre gratuitos en farmacias dentro de la red. Si la farmacia dentro de la red no tiene kits, VHP reembolsará a los miembros hasta ocho pruebas de COVID-19 de venta libre por mes cuando se reciban fuera de la red. El reembolso máximo por cada prueba por miembro es de \$12. Esto incluye todos los costos, como impuestos y gastos de envío.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Servicios para Miembros de VHP llamando al **1-888-421-8444** o enviando un correo electrónico a memberservices@vhp.sccgov.org.

Por qué las vacunas son importantes para los niños

Las vacunas mantienen a los niños sanos

Las vacunas previenen muchas enfermedades que pueden causar problemas de salud a largo plazo en los niños. Estos problemas pueden incluir ceguera, pérdida auditiva, daño cerebral e incluso la muerte. Además, los niños menores de cinco años que contraen la gripe son mucho más propensos que los adultos a tener que ir al hospital. Es especialmente importante que los bebés y los niños pequeños estén protegidos.

Las vacunas previenen muchas enfermedades que pueden causar problemas de salud a largo plazo en los niños. Estos problemas pueden incluir ceguera, pérdida auditiva, daño cerebral e incluso la muerte. Además, los niños menores de cinco años que contraen la gripe son mucho más propensos que los adultos a tener que ir al hospital. Es especialmente importante que los bebés y los niños pequeños estén protegidos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que los niños reciban las siguientes vacunas antes de los 2 años de edad:



- Hepatitis B (HepB)
- Rotavirus (RV)
- Difteria, tétanos y tos ferina (Tdap)
- Haemophilus influenzae tipo b (Hib)
- Enfermedad neumocócica (PCV)
- Polio (IPV)
- COVID-19
- Gripe (gripe)
- Sarampión, paperas, rubéola (MMR)
- Varicela
- Hepatitis A (HepA)

Las vacunas protegen a los demás

Los niños que no están vacunados pueden transmitir enfermedades a otras personas, como recién nacidos, adultos mayores y personas con problemas de salud crónicos.

Las vacunas pueden prevenir la pérdida de salarios

Cuando los niños se enferman, los padres y tutores pueden tener que tomarse tiempo libre para cuidarlos. El tiempo libre en el trabajo puede provocar la pérdida de ingresos y el aumento del estrés en la familia.

Para obtener más información sobre las vacunas recomendadas para cada grupo etario, visite: cdc.gov/vaccines.

También puede hablar con su pediatra para averiguar qué vacunas necesitan sus hijos o si tiene alguna pregunta sobre la salud de sus hijos.

Si tiene alguna pregunta respecto a si VHP cubrirá el costo de una vacuna, comuníquese con Servicios para Miembros de VHP llamando al **1-888-421-8444** o enviando un correo electrónico a memberservices@vhp.sccgov.org.

Actualizaciones de Medi-Cal

Medi-Cal cubre más

A partir de 2024, más personas calificarán para la cobertura médica completa de Medi-Cal, incluidos adultos de 26 a 49 años, sin importar cuál sea su estatus de inmigración.

Medi-Cal es un programa que ayuda a las personas con bajos ingresos a pagar los servicios de atención médica. Medi-Cal puede ayudar a cubrir los costos de visitas al médico, recetas, vacunas, atención de salud mental, tratamiento para el consumo de sustancias, atención ocular, gafas, atención dental, audífonos, traslados al médico, atención domiciliaria, atención para personas que necesitan ayuda a largo plazo, atención de emergencia y visitas a especialistas.

Si tiene familiares o amigos de cualquier edad que viven en California, tienen ingresos bajos y necesitan cobertura médica, podrían calificar.

Los solicitantes deben:

- Vivir en California.
- Cumplir con los requisitos de ingresos y del hogar. Los requisitos de bajos ingresos pueden variar según la situación. Cada hogar familiar es diferente, por lo que las personas interesadas deben comunicarse con su oficina local de Medi-Cal para obtener ayuda.



Los residentes con Medi-Cal restringido deben estar atentos a una carta de su condado. Especificará si su cobertura cambiará automáticamente a Medi-Cal completo o si se necesita más información. Aquellos que actualmente tengan Medi-Cal deben asegurarse de que su información de contacto esté actualizada.

Activos

No se exigirá a los solicitantes nuevos y renovadores que divulguen activos en el 2024. Los activos incluyen automóviles, casas y cuentas bancarias.

Solicite Medi-Cal

Dígalos a sus amigos y familiares que pueden solicitar Medi-Cal en línea, en persona o por correo postal. Los residentes de California pueden ver si reúnen los requisitos o presentar su solicitud visitando:

[GetMedi-CalCoverage.dhcs.ca.gov](https://www.getmedicalcoverage.dhcs.ca.gov) o llamando a una oficina local de Medi-Cal:

- Condado de Monterrey: **877-410-8823**
- Condado de San Benito: **831-636-4180**
- Condado de Santa Clara: **408-758-3800**

¿No es elegible para Medi-Cal?

Los residentes del condado de Santa Clara que no sean elegibles para Medi-Cal u otro seguro pueden explorar el Programa de acceso a atención primaria. Obtenga más información en: [vhpn.sccgov.org/PCAP](https://www.vhpn.sccgov.org/PCAP).



Acreditación de la AAAHC

Valley Health Plan recibe una acreditación de la AAAHC

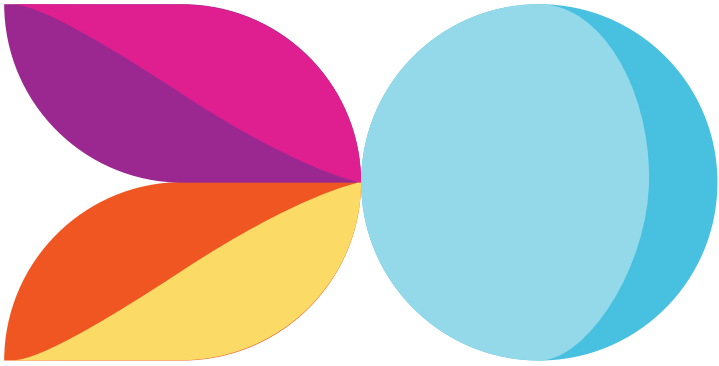
Valley Health Plan recibió una acreditación por tres años de la Asociación de Acreditación para la Atención Médica Ambulatoria (Accreditation Association for Ambulatory Health Care, AAAHC). Esto demuestra el compromiso de VHP de brindar la más alta calidad y servicio a sus miembros y de mantener la excelencia en las prácticas comerciales. VHP se enorgullece de haber superado el desafío de la acreditación y está decidida a ofrecer de forma consistente planes de cobertura médica asequibles y de calidad a individuos y familias. Para obtener más información sobre la AAAHC, visite [aaahc.org](https://www.aaahc.org).

Más información y recursos importantes

En VHP, sabemos que es importante para usted mantenerse al día sobre cómo aprovechar al máximo su plan de salud. Por eso hemos hecho más fácil el acceso a la información. Para encontrar toda su información médica en un solo lugar, acceda a nuestro nuevo portal para miembros, VHP Connect, en vhpconnect.org.

Para obtener información sobre los siguientes temas, visite valleyhealthplan.org > **Members Tab > Forms and Resources (Pestaña de miembros > Formularios y recursos)** o valleyhealthplan.org > **Members Tab > Benefits Handbooks (Pestaña de miembros > Manuales de beneficios)**.

- Directiva anticipada de atención de la salud
- Declaración afirmativa sobre incentivos financieros
- Programa de administración de atención para el autismo
- Cambio de dirección
- Cómo elegir y cambiar su médico de atención primaria (PCP)
- Programa de manejo de afecciones crónicas/Administración de atención
- Evidencia de cobertura combinada
- Coordinación de beneficios
- Servicios de atención de emergencia y urgencia
- Proceso de quejas y apelaciones
- Asistencia lingüística
- Disposición de restricción
- Derechos y responsabilidades de los miembros
- No discriminación
- Información médica protegida
- Búsqueda/Directorio de proveedores
- Servicios que no requieren derivaciones (acceso directo)
- Acceso oportuno
- Desperdicio, fraude y abuso



VHP Valley
Health Plan