

# salud es riqueza, infórmate

CONTRA COSTA  
HEALTH



Otoño 2025

## 2 programas para ayudarle a vivir bien

El Departamento de Servicios de Atención Médica de California quiere que los miembros de Medi-Cal vivan vidas más saludables. El Plan de Salud de Contra Costa (Contra Costa Health Plan, CCHP) tiene 2 programas que pueden ayudar. Los programas se denominan Administración de Cuidado Mejorado (ECM) y Apoyos Comunitarios (CS).

### ¿Qué es el ECM?

El ECM es un beneficio para los miembros con necesidades muy complejas. Proporciona servicios adicionales para asegurarse de que se mantenga saludable.

Cada miembro elegible, tendrá un coordinador de cuidado de ECM. Esta persona hablará con ellos y sus proveedores. Se aseguran de que reciba el cuidado que necesita.

Los coordinadores de cuidado del ECM pueden ayudar a los miembros a:

- Buscar médicos y obtener una cita.
- Comprender mejor sus medicamentos.
- Programar un transporte para llegar a las consultas de su médico.
- Encontrar y solicitar otros servicios, como ayuda con la vivienda o la comida.
- Recibir cuidado de seguimiento después de salir del hospital.

**Las personas elegibles para el ECM incluyen:**

- Niños o jóvenes con necesidades de salud complejas.
- Personas sin hogar o en riesgo de padecerlo.
- Personas con estancias hospitalarias frecuentes.

- Personas con estadías frecuentes en centros de enfermería especializada a corto plazo.
- Personas con visitas frecuentes de emergencia.
- Personas que tienen enfermedades mentales graves.
- Niños con trastornos emocionales graves.
- Personas con trastorno por uso de sustancias que también tienen afecciones de salud crónicas.

### ¿Qué son los CS?

Los CS proporcionan adiciones a los servicios cubiertos para aquellos que son elegibles.

Esto pueden ser cosas como:

- Transición o navegación de viviendas.
- Servicios de apoyo para vivienda o arrendamiento.
- Respirio médico.
- Alojamiento a corto plazo después de una estadía en el hospital.
- Comidas saludables.
- Eliminación de los desencadenantes del asma de su hogar.

Estos servicios pueden ayudar a



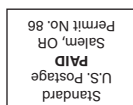
disminuir las visitas al hospital.

Si cumple los requisitos, podemos hablar con usted sobre estos servicios. También puede hablar con su profesional médico. Pueden averiguar si reúne los requisitos. También pueden decirle cuándo y cómo puede recibir estos servicios.

O puede llamar a Servicios para Miembros de CCHP. Los Servicios para Miembros del CCHP está disponible de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Simplemente llame al **877-661-6230, opción 2 (TTY: 711)**.

Tenga presente que: Los miembros tienen derecho a rechazar o detener el ECM o el CS en cualquier momento.

CPN



# Cuando la gripe se convierte en una emergencia

Un caso grave de gripe puede ser una experiencia miserable. Pero, a veces, la gripe puede ser más que una enfermedad molesta.

## Cómo puede ser grave la gripe

Aunque toma de unos días a una semana o 2, la mayoría de las personas se recuperan de la gripe. Pero algunas personas desarrollan complicaciones graves y potencialmente mortales, como neumonía. La gripe también puede provocar deshidratación. Y puede empeorar otros problemas de salud, como el asma o las enfermedades cardíacas.

Aunque cualquier persona puede desarrollar complicaciones por la gripe, las personas con mayor riesgo incluyen adultos mayores de 65 años, niños más

pequeños, mujeres embarazadas y personas con afecciones de salud subyacentes, como diabetes o enfermedades cardíacas, renales o pulmonares.

## Señales de advertencia de una emergencia por gripe

Si tiene síntomas similares a los de la gripe y está en un grupo de alto riesgo, pregúntele a su médico acerca de los medicamentos antivirales. Cuando se inician temprano, pueden ayudarle a recuperarse antes.

Preste atención a sus síntomas y busque cuidado médico de inmediato si tiene signos de una emergencia por gripe, que pueden incluir:

- Dificultad para respirar o respiración rápida en los niños.

- Dolor de pecho.
- Mareos o confusión.
- Dolor muscular intenso.
- Convulsiones.
- Fiebre o tos que mejora pero luego regresa o empeora.
- En niños, fiebre superior a 104 grados o, en bebés menores de 12 semanas, cualquier tipo de fiebre.
- Deshidratación. Los signos incluyen no orinar, tener la boca seca y no tener lágrimas al llorar.
- Un empeoramiento de las condiciones de salud crónicas.

**¿Es una emergencia?** Si no está seguro de si se trata de una emergencia, llame a nuestra Enfermera Consejera al **877-661-6230, opción 1 (TTY: 711)**. La Enfermera Consejera del Plan de Salud de Contra Costa está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.

## Dónde puede vacunarse contra la gripe

### PARA PERSONAS CON MEDI-CAL

- En la clínica de su médico.
- Farmacias. Encuentre una farmacia cerca de usted para vacunarse contra la gripe en **medi-calrx.dhcs.ca.gov**. Traiga su tarjeta BIC de Medi-Cal (solo para mayores de 19 años).
- Vacunaciones de salud pública. Pida una cita en **vax.cchealth.org** (todas las edades).

### PARA EMPLEADOS DEL CONDADO CON CCHP

- En la clínica de su médico.
- Cualquier farmacia de la red de CCHP. Traiga su tarjeta de miembro de CCHP.
- Vacunaciones de salud pública. Pida una cita en **vax.cchealth.org** (todas las edades).





## Pregúntele a la Enfermera Consejera

Si usted o un miembro de su familia está enfermo o herido y no puede comunicarse con su proveedor de atención primaria para obtener ayuda, llame a la Enfermera Consejera. La Enfermera Consejera del CCHP está disponible las **24 horas del día, los 7 días de la semana**, incluidos los días festivos. Simplemente llame al **877-661-6230, opción 1** (TTY: 711). Hay servicios de interpretación disponibles.

# Mantenerse al día con las consultas de niño sano

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes (menores de 21 años) inscritos en Medi-Cal califican para recibir servicios y apoyo gratuitos para mantenerse o estar saludables. Esto incluye chequeos, vacunas, exámenes de salud y tratamiento para problemas de salud física, mental y dental.

Las visitas de control del niño sano ayudan a mantener a su hijo sano. Y pueden ayudar a detectar cualquier problema de salud temprano, cuando a menudo son más fáciles de tratar.

Aquí hay una descripción general rápida de qué esperar.

## ¿Con qué frecuencia debe mi hijo ver a su médico?

Dentro del primer mes después del nacimiento de su hijo, es posible que vea al médico de su hijo varias veces. Luego, las consultas suelen tener un intervalo de 2 a 3

meses. A medida que su hijo crezca, verá a su médico aproximadamente una vez al año.

## ¿Qué cosas revisará el médico de mi hijo?

Cada consulta incluirá un examen físico. Su médico también:

- Revisará el peso y la altura de su hijo.
- Ofrecerá las vacunas recomendadas.
- Revisará la visión, la audición y otras funciones de su hijo.
- Comentarán cualquier inquietud que usted o su médico tengan.

Estos pasos aseguran que cualquier problema de salud se aborde temprano y que su hijo se desarrolle como se espera.

## ¿Cómo debo prepararme?

El médico de su hijo es un compañero en la salud de su familia. Haga una lista de preguntas sobre cosas relacionadas con los

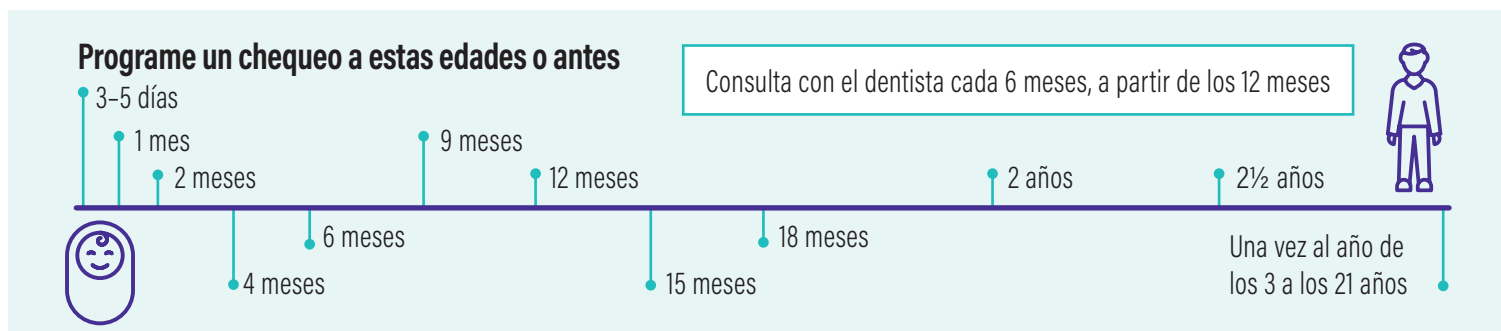
siguientes problemas de su hijo:

- Salud física o mental.
- Cambios en el comportamiento o la rutina.
- Dieta o sueño.
- Escuela o vida social.

Comparta los éxitos recientes de su hijo. Y anime a sus hijos a hacer sus propias preguntas. Esto ayudará a generar confianza entre ellos y su médico.

Puede encontrar información en línea a través de nuestros materiales para miembros en [cchealth.org/CCHPmaterials](http://cchealth.org/CCHPmaterials). **Medi-Cal para niños y adolescentes** tiene información sobre servicios preventivos y de tratamiento desde el nacimiento hasta los 21 años.

Si desea que se le envíe por correo una copia impresa de cualquiera de estos materiales para miembros, visite la página web para realizar un pedido o llámenos, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., al **877-661-6230, opción 2** (TTY: 711).



# Comprensión A1c

Vivir bien con diabetes tipo 2 significa controlar el azúcar en sangre. Hay un análisis de sangre simple que puede ayudarlo a controlarlo. Se llama análisis A1c.

Con la diabetes tipo 2, el páncreas no produce suficiente insulina. O es posible que su cuerpo no la use de la manera correcta. La insulina es una hormona. Por lo general, ayuda a las células a almacenar y usar la glucosa que proviene de los alimentos.

Sus células convierten la glucosa en energía para alimentar su cuerpo. Cuando tiene diabetes, sus células no pueden absorber la glucosa. Se queda en su sangre. Demasiada glucosa en la sangre daña las células. Además, su cuerpo no está recibiendo la energía que necesita.

Ingresa al análisis A1c. También se llama análisis de hemoglobina A1c o Hb A1c. La hemoglobina es una proteína en la sangre. El análisis mide cuánta glucosa se une a esta proteína.

Su médico puede ordenar un análisis de A1c para averiguar si tiene

diabetes tipo 2 o prediabetes. El análisis también puede mostrar qué tan bien está funcionando su tratamiento para la diabetes.

El A1c analiza sus niveles promedio de glucosa durante unos meses. Los resultados se muestran como un porcentaje. Un porcentaje más alto significa un nivel de glucosa más alto.

Para la mayoría de los adultos con diabetes tipo 2, el objetivo es un resultado de menos del 7%. Pregúntele a su médico cuál debe ser su porcentaje objetivo.

Para controlar su diabetes, es posible que deba hacerse este análisis 2 o 3 veces al año. Depende de su plan de tratamiento y objetivos. El análisis de A1c es solo una parte de su cuidado general. Aún deberá controlar su nivel de azúcar en sangre y consultar a su médico con regularidad. También son esenciales hacer suficiente ejercicio y comer una dieta saludable.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

## Aviso sobre no discriminación

La discriminación está prohibida por la ley. El Plan de Salud de Contra Costa (Contra Costa Health Plan, CCHP) cumple con la legislación estatal y federal en materia de derechos civiles. El CCHP no discrimina, excluye a las personas o las trata de manera diferente debido al sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupos étnicos, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

CCHP proporciona:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas con capacidad a fin de ayudarlas a comunicarse mejor, como por ejemplo:
  - ✓ Intérpretes de lengua de señas calificados
  - ✓ Información escrita en otros formatos (letras grandes, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios lingüísticos gratuitos para personas cuyo idioma materno no es el inglés, como por ejemplo:
  - ✓ Intérpretes calificados
  - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con el CCHP entre las 8 a.m. y las 5 p.m., llamando al **877-661-6230**. Si tiene dificultades para escuchar o hablar, llame al **711**. A solicitud, este documento puede estar disponible para usted en braille, letra grande, casete de audio o formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

Plan de Salud de Contra Costa  
(Contra Costa Health Plan)  
595 Center Ave., Suite 100,  
Martinez, CA 94553  
**877-661-6230** (TTY: 711)



## CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si considera que CCHP no le proporcionado estos servicios o lo ha discriminado injustamente de otra manera con base al sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupos étnicos, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, usted puede presentar una queja ante el coordinador de Derechos Civiles de CCHP. La queja puede presentarse por teléfono, por escrito, en persona o electrónicamente:

- Por teléfono: Comuníquese con el CCHP entre las 8 a.m. y las 5 p.m. al número **877-661-6230**. O, si no puede escuchar o hablar bien, llame a la línea TTY/TDD al **711**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta y envíela a: CCHP Civil Rights Coordinator, Member Grievance Unit, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, o por fax al **925-313-6047**.
- En persona: Visite el consultorio de su médico o CCHP y mencione que desea presentar una queja.
- Electrónicamente: Visite el sitio web de CCHP en **www.cchealth.org**.

## OFFICE OF CIVIL RIGHTS (OFICINA DE DERECHOS CIVILES) - DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA DE CALIFORNIA (CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)

También puede presentar una queja por derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Atención Médica de California por teléfono, por escrito o electrónicamente a:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si no puede hablar o oír bien, llame a la línea TTY/TDD al **711** (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones).
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:  
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
- Los formularios de queja están disponibles en **[http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)**.
- Electrónicamente: Envíe un correo electrónico a **CivilRights@dhcs.ca.gov**.

## OFICINA DE DERECHOS CIVILES (OFFICE OF CIVIL RIGHTS) - DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE EE. UU. (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)

También puede presentar una queja por derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por teléfono, por escrito o electrónicamente a:

- Por teléfono: Llame al **800-368-1019**. Si no puede escuchar o hablar bien, llame a la línea TTY/TDD al **800-537-7697**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:  
U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201
- Los formularios de queja están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.
- Electrónicamente: Visite el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.

# **Aviso de Disponibilidad de Servicios de Asistencia Lingüística y Ayudas y Servicios Auxiliares**

## **English**

ATTENTION: If you need help in your language call 1-877-661-6230 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-877-661-6230 (TTY: 711). These services are free of charge.

## **(Arabic) الشعار بالعربية**

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-877-661-6230 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-877-661-6230 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

## **Հայերեն (Armenian)**

Ուժեղացրե՛ք Ձեր օգնությունն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարե՛ք 1-877-661-6230 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարե՛ք 1-877-661-6230 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

## **ខ្មែរ (Cambodian)**

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-877-661-6230 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រួង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-877-661-6230 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## **中文 (Chinese)**

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-877-661-6230 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 1-877-661-6230 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

## **فارسی (Farsi)**

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-877-661-6230 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-877-661-6230 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

## **हिंदी (Hindi)**

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-877-661-6230 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-877-661-6230 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

## **Hmoob (Hmong)**

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-877-661-6230 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-877-661-6230 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

## **日本語 (Japanese)**

注意日本語での対応が必要な場合は 1-877-661-6230 (TTY: 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1-877-661-6230 (TTY: 711)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

## **한국어 (Korean)**

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-877-661-6230 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-877-661-6230 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

## **ພາສາລາວ (Laotian)**

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕເລິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## **Mien**

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-877-661-6230 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-877-661-6230 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## **ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## **Русский (Russian)**

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-877-661-6230 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-877-661-6230 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

## **Español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-877-661-6230 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-877-661-6230 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

## **Tagalog (Filipino)**

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-877-661-6230 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-877-661-6230 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

## **ภาษาไทย (Thai)**

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-877-661-6230 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-877-661-6230 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

## **Українська (Ukrainian)**

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-877-661-6230 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-877-661-6230 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

## **Tiếng Việt (Vietnamese)**

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-877-661-6230 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-877-661-6230 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.



## Pruebas de salud conductual y bienestar

¿Sabía que ofrecemos pruebas de salud conductual (a veces llamados salud mental) y bienestar para niños y adolescentes de 8 a 18 años? Estas pruebas ayudan a encontrar signos o síntomas tempranos de problemas de salud conductual. Esto incluye depresión y ansiedad.

Los beneficios de la detección incluyen:

**Detección temprana.** Cuando los problemas se detectan temprano, es más fácil obtener cuidado oportuno. También puede mejorar el resultado y el bienestar general.

**Cuidado preventivo.** Las pruebas periódicas son proactivas. Pueden ayudar a prevenir que los problemas de salud conductual comiencen o empeoren.

**Salud holística.** Esto trata la salud conductual como una parte vital de la salud general. Ayuda a mejorar el rendimiento escolar, las interacciones sociales y la calidad de vida.

Considere programar una prueba de salud conductual y bienestar para su hijo. Estas pruebas son confidenciales. El objetivo es apoyar la salud general de su hijo.

Para obtener más información o una prueba, comuníquese con su profesional médico. También puede solicitar una en el próximo chequeo de su hijo.

## ¿Necesita transporte a las citas?

¿Es usted miembro de Medi-Cal y necesita ayuda para conseguir transporte a sus citas médicas o dentales? Llame a nuestra Unidad de Transporte al **855-222-1218**.

Podemos ayudarle a organizar los viajes para que no se pierda sus visitas. Podemos ayudarle, incluso si usted:

- No puede tomar un autobús o automóvil regular.
- Necesita que lo recojan en su puerta y lo dejen en la puerta (servicio puerta a puerta).
- Tiene otras necesidades especiales de transporte.

Intente llamarnos al menos 7 días antes de que necesite su viaje. Cuanto antes llame, mejor, especialmente si no puede tomar un autobús o un automóvil. Si su visita se programó con poca antelación porque era urgente, llámenos lo antes posible. Si ya no necesita un viaje, llámenos para cancelar con al menos 1 día hábil de anticipación.

Si no está satisfecho con alguno de los servicios que recibió, puede informarnos para que podamos mejorarlo.

Para más información, visite nuestro sitio web.



*salud es riqueza,*  
**infórmate**

SALUD ES RIQUEZA, **INFÓRMATE** se publica para los miembros del PLAN DE SALUD DE CONTRA COSTA, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, teléfono 925-313-6000, sitio web [cchealth.org](http://cchealth.org).

SALUD ES RIQUEZA, **INFÓRMATE** contiene información educativa sobre la salud, de interés general. No pretende servir de consejo médico y no puede considerarse como tal.

SALUD ES RIQUEZA, **INFÓRMATE** puede contener también información general sobre beneficios del plan. Los beneficios del plan varían, y para información sobre su plan en particular, sírvase consultar su folleto de

**Editora en Jefe**

**Directora Médica Senior**

**Directora Ejecutiva Interina**

Evidencia de Cobertura o Llamar a Servicios para Miembros al **877-661-6230 (TTY: 711)**.

2025 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

**Tiffany Brelland**

**Sara Levin, MD**

**Irene Lo, MD**

For a copy in English, call **877-661-6230 (press 1)**.