

¡Llegó su Cuadernillo de Bienvenida!

CONOZCA SU NUEVO PLAN DE SALUD Y SUS BENEFICIOS



En este cuadernillo, encontrará lo siguiente:

- 1** Le Damos la Bienvenida a CalViva Health
- 2** Aspectos Generales del Plan
- 3** Cómo Elegir su Médico de Atención Primaria
- 4** Primera Cita con su Médico
- 5** Dónde Buscar Atención
- 6** Comience a Usar Sus Beneficios De Inmediato
- 7** Encuentre al Médico Adecuado para Satisfacer sus Necesidades de Atención de Salud
- 8** Haga su Chequeo Ahora
- 9** Una Sonrisa Sana Empieza Aquí
- 10** Mantenga sus Ojos Sanos con Beneficios de la Vista
- 11** ¡Ocúpese de Su Salud!
- 12** Pautas sobre Exámenes de Detección Preventivos



1 Le Damos la Bienvenida a CalViva Health

APRENDA CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO SU NUEVO PLAN DE SALUD

Su nuevo plan de salud cuenta con muchísimos beneficios diseñados para ayudarle a mantenerse lo más saludable posible. **No se pierda ningún beneficio para la salud.** Este kit de bienvenida le ayudará a familiarizarse con CalViva Health para que pueda empezar a cuidarse y a estar más saludable.

Contenido



Cómo recibir atención

Consulte esta guía para comenzar a usar sus beneficios.



Dónde obtener atención

Conozca sus opciones:

- El consultorio del médico
- Telesalud
- Sala de emergencias
- Atención de urgencia

Sepa cuándo le conviene elegir cada una.



Lo que está cubierto

Explore sus beneficios:

- Salud del comportamiento
- Telesalud
- Atención de la vista y mucho más
- Atención médica
- Transporte



Programas para mejorar su salud

Explore los servicios y programas sin costo que le ayudan a definir y alcanzar sus objetivos de salud. Estamos a su disposición **en todo momento.**



Cómo elegir a su médico o cambiar de médico

Asegúrese de tener el médico que desea. Puede cambiar de médico llamando a Servicios al Afiliado al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

También puede cambiar de médico visitando **www.calvivahealth.org** y seleccionando “Find a Provider” (Buscar un proveedor) y luego haciendo clic en “Change Your Doctor” (Cambiar de médico).

Comuníquese con nosotros para lo siguiente:

- Verificar el estado de su tarjeta de identificación.
- Conocer la fecha de inicio de sus beneficios.
- Programar una cita médica.
- Coordinar el servicio de transporte gratuito.
- Obtener respuestas a sus preguntas.

Llame al número gratuito

1-888-893-1569 (TTY: 711)
las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Visite nuestro sitio web:

www.calvivahealth.org

(continúa)



Formulario de información médica

Complete este *Formulario de información médica* para ayudarnos a conocer los servicios y el apoyo que necesita para estar más saludable.

Programe su cita médica inicial dentro de los próximos 120 días

Una visita al médico puede ayudarle a encaminarse hacia un **estilo de vida más saludable**. Programe su **cita médica inicial** y dé el primer paso hacia una mejor salud.

¿Por qué es tan importante la cita médica?

1. Es posible que lleve tiempo sin ir al médico.

Esta es una buena oportunidad para recibir servicios de atención preventiva que le ayuden a mantenerse saludable.

2. Su salud cambia año tras año.

Si se realiza un chequeo médico todos los años, tendrá una gran oportunidad de detectar y prevenir cualquier problema de salud antes de que se agrave.

3. Con la ayuda de su médico, puede controlar enfermedades graves.

Es decir, encontrar el tratamiento que le permita sentirse mejor y disfrutar más de la vida.



Llame al médico hoy mismo

para programar su cita médica.

El nombre y el número de teléfono de su médico se encuentran en la tarjeta de identificación de afiliado.

Programe un traslado de ida y vuelta a su cita

Coordine los traslados de ida y vuelta para todas sus citas de atención de salud con el servicio de transporte gratuito y cumpla su plan para mejorar la salud. Esto incluye:

- Citas médicas
- Diálisis y otros servicios de atención de salud continua
- Entrega de equipos médicos
- Terapeutas (incluye citas de apoyo por abuso de sustancias)
- Consultas con especialistas
- Altas hospitalarias

Comuníquese con Servicios al Afiliado para programar su transporte sin costo.

Cuándo puede empezar a usar sus beneficios

En su tarjeta de identificación de afiliado, figura la **fecha de inicio de la cobertura**.

¿Dónde consigo mi tarjeta de identificación de afiliado?

Su tarjeta de identificación de afiliado se procesa en un plazo de 7 días hábiles a partir de la fecha de inscripción o de la fecha en que se solicitó la tarjeta. Tenga en cuenta que el envío por correo puede demorar unos días más.

También puede visitar www.calvivahealth.org y seleccionar “Member Benefits” (Beneficios para miembros). Luego, haga clic en “Member Portal” (Portal para miembros), donde podrá crear una cuenta e imprimir su tarjeta de identificación. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

LTR066139SP00 (9/25)

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

2 Aspectos Generales del Plan

Breve revisión de la cobertura

El plan Medi-Cal le brinda una vasta red de médicos y hospitales. Esto significa que puede elegir un médico entre varias opciones. Además, ofrece una variedad de programas y servicios gratuitos que le ayudarán no solo a lograr un buen estado de salud, sino también a mantenerlo.

Lo que ofrece su plan

Atención médica

- Visitas al médico
- Atención hospitalaria
- Pruebas de laboratorio y rayos X
- Línea de Consultas de Enfermería
- Servicios de bienestar
- Atención durante el embarazo y de recién nacidos

Atención de afecciones de salud mental, como depresión, ansiedad, trastorno por déficit de atención con hiperactividad y autismo, que se brinda por los siguientes medios:

- Terapia ambulatoria
- Control de medicación psiquiátrica
- Servicios de salud del comportamiento para niños y jóvenes con trastornos del espectro autista y afecciones relacionadas

Atención de la vista

- Exámenes de la vista
- Anteojos



¡Una vida más saludable le está esperando! Llame al médico y programe una consulta. El número de teléfono se encuentra en su tarjeta de identificación.

Programas y servicios especiales

- **Programas de control de enfermedades y de administración de la atención.**

Reciba ayuda especial si tiene una enfermedad compleja, por ejemplo:

- diabetes,
- EPOC,
- anemia falciforme,
- VIH/sida u otra.

- **Servicios de coordinación de la atención.** Averigüe cómo conectarse con recursos y servicios en el lugar donde vive.

- **Servicios de transporte gratuito.** Programe un traslado sin costo al consultorio de su médico o especialista.

- **Servicios de interpretación de lengua de señas u otros idiomas.** Solicite un intérprete para que le brinde ayuda durante las citas médicas.

- **Programas de educación para la salud.** Obtenga ayuda y apoyo para lo siguiente:

- comer alimentos más saludables;
- controlar el peso;
- ponerse en forma;
- dejar de fumar y mucho más.

También tenemos programas para madres primerizas, niños y adolescentes.

- **Continuidad de la atención.**

Si su médico no pertenece a nuestra red, **es posible que pueda mantenerlo**. En algunos casos, puede seguir recibiendo atención del médico durante un **máximo de 12 meses**.

Para conocer más detalles de la cobertura:



- **Busque información en el *Manual del Afiliado*.** Incluye sus derechos y responsabilidades como afiliado, e información sobre autorizaciones previas y costos compartidos¹.
- **Comuníquese con Servicios al Afiliado**, al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Visite** www.calvivahealth.org.



¹ En la mayoría de los casos, los afiliados de CalViva Health no tienen que pagar los servicios cubiertos, las primas ni los deducibles.

3 Cómo Elegir su Médico de Atención Primaria

El médico de atención primaria es su médico.

CalViva Health tiene médicos que pueden:

- ofrecerle horarios de atención convenientes;
- brindarles atención a usted y toda la familia;
- comprender necesidades culturales particulares;
- comunicarse en el idioma que usted prefiera.

¡No lo olvide!

Su médico es su compañero de salud. Puede contar con él para que le escuche y le brinde consejos y ayuda. Seleccionar el médico adecuado puede traerle **grandes beneficios a la salud.**

Lo que debe tener en cuenta si necesita elegir un nuevo médico

¿El médico forma parte de la red y acepta nuevos pacientes?

Comuníquese con Servicios al Afiliado para averiguarlo.

También puede ingresar en nuestro sitio web, www.calvivahealth.org, y hacer clic en *Find a Provider* (Buscar un proveedor).

Nota: Si se estaba atendiendo con un médico antes de afiliarse a CalViva Health, y ese médico no está en nuestra red, **es posible que pueda seguir visitándolo por un tiempo limitado.** Llame a Servicios al Afiliado para hablar sobre su caso.

¿Es fácil programar una cita?

Asegúrese de que los horarios de atención del médico le resulten convenientes. Por ejemplo, quizás necesite consultar al médico antes o después del trabajo, o los fines de semana.

Tenga en cuenta la ubicación del consultorio del médico.

- ¿Cuánto tardará en llegar allí desde su casa o el trabajo?
- ¿Es sencillo encontrar un lugar donde estacionar el automóvil?
- ¿Puede ir en autobús o en tren?



Obtenga transporte gratuito a su cita

Si tiene problemas para llegar a una cita médica, podemos ayudarlo mediante el servicio de transporte gratuito. Para coordinar un viaje gratuito, llame a Servicios al Afiliado.

¿El médico ofrece herramientas en línea y consultas por teléfono o videollamada?

Los portales y las aplicaciones para pacientes le simplifican las siguientes tareas:

- enviar correos electrónicos al médico;
- programar citas en línea;
- controlar resultados de laboratorio;
- volver a surtir recetas médicas.

A través de las consultas por teléfono o videollamada, puede hablar con un médico **desde la comodidad de su hogar**.

¿Este médico satisface sus necesidades particulares?

Considere las características que debería tener su médico:

- ¿Le gustaría tener un médico que entienda su cultura y hable su idioma?
- ¿Está buscando médicos que puedan brindarles atención a usted y a su familia en el mismo lugar?
- ¿Necesita consultar con un especialista o recibir atención por problemas especiales de salud?

Contar con el médico adecuado puede ayudarles a usted y a su familia a mejorar su salud y mantenerse saludables. Por eso, antes de elegir un nuevo médico, obtenga respuesta a sus preguntas. Contáctenos:

• Por teléfono

Llame al número gratuito
1-888-893-1569 (TTY: 711),
las 24 horas del día,
los 7 días de la semana.

• En línea

Visite www.calvivahealth.org
y haga clic en *Find a Provider*
(Buscar un proveedor).



4 Primera Cita con su Médico

Su médico es su compañero de salud. Después de elegir a un médico, **es importante programar la primera consulta para que puedan conocerse**. Esto permitirá que se sienta más a gusto cuando hable de su salud.

El médico le brindará atención de rutina, que incluye:

- Chequeos anuales.
- Vacunas.
- Tratamiento.
- Medicamentos que requieren receta médica.
- Exámenes de detección de cáncer.
- Control del asma y de la diabetes.
- Asesoramiento médico.

El médico también hará lo siguiente:

- Mantendrá sus registros de salud.
- Le indicará hacerse rayos X, pruebas de laboratorio, mamografías y más (cuando sea necesario).
- Le remitirá (enviará) a especialistas si es necesario.

Examen de bienestar anual

Un chequeo anual con el médico le permite estar al tanto de su salud. Puede contarle sobre algún cambio que haya notado y plantearle cualquier inquietud relacionada con la salud.

El médico también puede elaborar un **plan de atención para ayudarlo a mantenerse saludable**. Es una oportunidad ideal para hacer preguntas sobre la salud o los medicamentos. Llame para programar la primera consulta y el examen de bienestar.

Cambie de médico

Si no eligió un médico cuando se inscribió, **nosotros lo hicimos por usted**. En caso de que quiera cambiarlo, llámenos.



Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con nosotros:

- **Por teléfono:** Llame al número gratuito **1-888-893-1569** (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **En línea:** Visite www.calvivahealth.org y haga clic en *Find a Provider* (Buscar un proveedor).

5 Dónde Buscar Atención

Con su plan, puede recibir la atención que necesita, cuando la necesita, de varias maneras.



En el consultorio del médico

Su médico

Visite a su médico para recibir atención preventiva y de rutina. Esto incluye:

- exámenes de bienestar anuales;
- tratamiento de enfermedades;
- vacunas;
- atención médica general.

Otros proveedores dentro de la red

Obtenga atención de otros médicos, especialistas o proveedores (como atención de urgencia o en hospitales) dentro de la red. Para encontrar un médico en la red, ingrese en www.calvivahealth.org y haga clic en el enlace *Find a Provider* (Buscar un proveedor).

Servicios de salud mental

Su plan incluye cobertura para lo siguiente:

- asesoramiento;
- **servicios psiquiátricos.**

No necesitará una remisión de su médico.

Encuentre un terapeuta o un psiquiatra en www.calvivahealth.org y haga clic en *Find a Provider* (Buscar un proveedor). También puede llamar a Servicios al Afiliado y seleccionar *Salud del comportamiento*.



En su hogar

Consultas por teléfono o por videollamada en cualquier momento

Para obtener servicios de salud mental o para trastorno por abuso de sustancias a través de una consulta por teléfono o videollamada, comuníquese con Servicios al Afiliado y seleccione *Salud del comportamiento*.

Línea de Consultas de Enfermería en cualquier momento

Llame a nuestra Línea de Consultas de Enfermería y hable con un médico clínico las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Obtendrá **asistencia en tiempo real** para ayudarle a entender sus síntomas y el nivel de atención necesario. El número de teléfono se encuentra más abajo y al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado.



En una clínica

Centros de atención de urgencia

Reciba atención en el día por lesiones o enfermedades que no sean de emergencia ni pongan en riesgo la vida. Actualmente, en muchos centros de atención de urgencia se realizan rayos X y pruebas de laboratorio.

Ingrese en www.calvivahealth.org y haga clic en *Find a Provider* (Buscar un proveedor) para encontrar un centro de atención de urgencia cerca de su hogar.

Nota: Acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 si tiene una emergencia.

La atención de emergencia es para afecciones médicas que ponen en riesgo la vida o para lesiones graves causadas por accidente.

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

6 Comience a Usar Sus Beneficios De Inmediato

COMPLETE ALGUNOS SIMPLES PASOS PARA COMENZAR A RECIBIR LA ATENCIÓN QUE NECESITA

Siga estos pasos para asegurarse de estar listo para usar los beneficios de su plan:

1

Verifique la fecha de inicio de la cobertura

En su tarjeta de identificación de afiliado figura la fecha de cobertura. Si no recibió la tarjeta por correo, comuníquese con **Servicios al Afiliado, al 1-888-893-1569.**

2

Confirme su médico

Tómese un minuto para ver si el médico que aparece en su tarjeta de identificación de afiliado es el correcto. Puede elegir otro médico, si necesita o si quiere hacerlo. ¡Siempre puede elegir!

Comuníquese con Servicios al Afiliado o visite **calvivahealth.org/provider/change-your-doctor/** para enviar un formulario de solicitud de cambio de proveedor de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP).

3

Programe una visita con el médico

Una vez que comienza la cobertura, debe consultar a su médico dentro de los primeros **120 días**. Para programar una cita, llame al consultorio, al número que se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado.

Si tiene problemas para llegar a su cita, podemos ayudarle con nuestro servicio de transporte gratuito. Comuníquese con Servicios al Afiliado para programar este servicio.

4

Haga preguntas

Durante la primera cita, el médico le hará una evaluación de salud que le ayudará a comprender su historial médico y así abordar cualquier problema de salud que pueda tener. Este es el momento ideal para hacer preguntas.

Comuníquese con nosotros para lo siguiente:

- confirmar su médico,
- programar una cita,
- coordinar el servicio de transporte gratuito,
- obtener respuestas a sus preguntas.

Por teléfono al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

En línea:
www.calvivahealth.org.

7 Encuentre al Médico Adecuado para Satisfacer sus Necesidades de Atención de Salud

APRENDA A ENCONTRAR FÁCILMENTE UN MÉDICO DENTRO DE SU RED



En línea

Como afiliado de CalViva Health, usted puede acceder a la **lista de proveedores más actualizada**. Utilice el enlace “*Find a provider*” (*Buscar un proveedor*) en **calvivahealth.org** para iniciar el proceso. Luego:

- 1 **Haga clic** en “*Find a provider*” (*Buscar un proveedor*)
- 2 **Seleccione** un tipo de proveedor
- 3 **Ingrese** la información de búsqueda del proveedor
- 4 **Haga clic** en “*Submit*” (*Enviar*)

Para descargar un Directorio de Proveedores de la página “*Provider Search*” (Búsqueda de proveedores) haga clic en el enlace “*Printed Provider Directory*” (Directorio de Proveedores impreso).

Nota: La disponibilidad de los proveedores está sujeta a cambios.



Por correo

También puede llamar a Servicios al Afiliado para recibir una copia del Directorio de Proveedores más actualizado. Para recibir una copia, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

(continúa)





Cobertura de transporte para atención de salud

Su plan de Medi-Cal de CalViva Health cubre transporte cuando necesita atención de salud y servicios. Esto también se denomina transporte médico de rutina.

Puede usar este beneficio cuando necesite un traslado para lo siguiente:

- Médico
- Consejero
- Dentista
- Farmacia y más

Para reservar un traslado:

- Llame sin costo al Departamento de Servicios al Afiliado de CalViva Health, **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, y elija la opción de transporte.
- Llame de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:00 p. m., hora del Pacífico.
- Descargue la aplicación de ModivCare para reservar un traslado.
 - **Escanee el código QR** con su teléfono inteligente o con la cámara de su tableta para conocer más sobre la aplicación de ModivCare.



Nota: Ciertos tipos de traslados solicitan que su proveedor complete una Declaración de Certificación Médica (PCS, por sus siglas en inglés).



El Manual del Afiliado también se encuentra disponible

También puede obtener una copia del Manual del Afiliado de CalViva Health Medi-Cal desde nuestro sitio web en <https://www.calvivahealth.org/benefits/member-resources/>. Haga clic en el “Medi-Cal Member Handbook” (*Manual del Afiliado de Medi-Cal*). Se descargará en formato PDF.

FLY2081864SH00w (9/25)

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

8 Haga Su Chequeo Ahora

Todos los afiliados de CalViva Health deben hacerse un chequeo dentro de los 120 días de afiliarse a CalViva Health.

Estos son los motivos por los que el primer chequeo es muy importante:



Conocerá a su médico antes de tener una enfermedad.



El médico puede explicarle cómo usar los servicios de su plan de salud.



Su médico también le informará a quién llamar y a dónde acudir si necesita tratamiento médico cuando el consultorio esté cerrado.



Sus hijos recibirán las vacunas que necesitan para la escuela.



Recibirá información sobre los exámenes de salud que deben hacerse usted y sus hijos para mantenerse saludables.



Línea de Consultas con Enfermeras de CalViva Health

¿Se siente mal y necesita asesoramiento? Llame a su médico y pida ayuda, o llame a la Línea de Consultas con Enfermeras de CalViva Health al **1-888-893-1569 (TTY: 711)** para recibir asesoramiento de manera rápida y gratuita. Las enfermeras están disponibles **las 24 horas, los 7 días de la semana**. Pueden hablar con usted en su idioma de preferencia y guiarlo para satisfacer sus necesidades de atención de salud.

(continuación)

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



A través de la Línea de Consultas con Enfermeras de CalViva Health, podrá hacer lo siguiente:

- **Obtener información** para decidir si debe acudir a la sala de emergencias.
- **Saber** si puede esperar para consultar a su médico.
- **Hablar** sobre sus problemas de salud y las opciones de tratamiento.
- **Recibir consejos** para sentirse mejor cuando está enfermo en su casa.
- **Obtener información** sobre sus medicamentos y sus necesidades de salud.



Llame al médico que figura en su tarjeta de identificación de afiliado para programar un chequeo hoy mismo.

Para obtener más información, visite www.calvivahealth.org.



Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

FLY061474SP00 (2/23)

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

9 Una Sonrisa Sana Empieza Aquí

Tener sanos los dientes ayuda a mantener saludable el resto del cuerpo. Por eso, los beneficios dentales de Medi-Cal están disponibles para los afiliados de Medi-Cal.

Los beneficios dentales de Medi-Cal incluyen los siguientes:

Atención regular para mantener sanos los dientes.

- Exámenes y rayos X.
- Limpiezas.
- Tratamientos con fluoruro para prevenir caries.

Atención para solucionar problemas dentales.

- Empastes.
- Tratamientos de conducto en los dientes anteriores.
- Coronas prefabricadas.
- Dentaduras postizas completas.
- Otros servicios dentales.



Con el plan dental de Medi-Cal, usted y su familia pueden disfrutar de:

- Atención especializada de dentistas que hablan su idioma y comprenden sus necesidades específicas.
- Acceso a clínicas cerca de usted.
- Administradores de casos para ayudarle con la atención dental.



Si ya tiene cobertura dental, consulte su tarjeta de identificación de cobertura dental para obtener ayuda para programar una cita.

Para obtener más información o comunicarse con el plan de beneficios dentales de Medi-Cal, llame al número gratuito 1-800-322-6384 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. O ingrese a www.smilecalifornia.org.

10 Mantenga sus Ojos Sanos con Beneficios de la Vista

¡Tenemos buenas noticias! Como afiliado de CalViva Health Medi-Cal, tiene acceso a beneficios de la vista.

Por ejemplo:

- Examen de la vista de rutina cada 24 meses (con mayor frecuencia si es necesario por razones médicas).
 - Estos exámenes ayudan a mantener la salud de sus ojos.
- Exámenes anuales para afiliados con diabetes.
- Exámenes para afiliados con visión deficiente y herramientas útiles para afiliados con problemas de visión.
- Anteojos (marcos y lentes) cada 24 meses.
 - Reemplazo o reparación de anteojos:
 - » Perdidos
 - » Robados
 - » Rotos
- Lentes de contacto especiales (si los anteojos no mejoran su visión).



¡Programa su cita para un examen de la vista hoy mismo!



¿Necesita ayuda para encontrar un oculista?

Llame a Servicios al Afiliado de CalViva Health al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¡Ocúpese de Su Salud!

SERVICIOS Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Todos queremos una salud mejor. Con ayuda y apoyo, es posible lograrlo. Tenemos una gran variedad de programas, herramientas y servicios gratuitos para ayudarles a usted y a su familia a tomar medidas para mejorar la salud.

Programas para Cada Etapa de la Vida



Siéntase bien con su peso

Nuestros recursos sobre nutrición y actividad física le ayudarán a lograr el peso que desea. Tal vez quiera que la ropa le quede mejor o, posiblemente, quiera estar en forma para seguirle el ritmo a sus seres queridos. No importa cuál sea el motivo, le brindamos las herramientas y el apoyo que necesita para que aprenda a controlar su peso.



Deje de fumar para siempre

Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es dejar de fumar y de vapear. Además, es una buena forma de ahorrar dinero. ¡Los fumadores gastan alrededor de \$309 por mes en cigarrillos!

Sabemos que dejar de fumar no es fácil, pero puede contar con nosotros para hacerlo. Estamos aquí para ayudarle con apoyo telefónico, información sobre cómo dejar de fumar y medicamentos para controlar la ansiedad.

Llame a Kick It California al número gratuito **1-800-300-8086 (TTY: 711)**. El horario de atención es de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. y los sábados de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.



(continuación)



Cuide a su bebé desde el primer momento

Si está embarazada o piensa formar una familia, es posible que tenga muchas preguntas. ¿Cómo se está desarrollando mi bebé? ¿Cómo puedo hacer para cuidarme mejor? ¿Esto es normal? Nuestro programa para un embarazo saludable le ofrece las respuestas, los consejos y el apoyo que necesita. Es importante que acuda al médico en cuanto sepa que está embarazada o decida formar una familia.



La salud mental importa

¿Busca maneras de vivir más feliz y saludable? Disponible en línea y a través de la aplicación móvil, nuestro Programa de Salud Mental de Teladoc (Digital) ofrece herramientas que le ayudarán a sentirse mejor y vivir bien. Puede inscribirse en este programa si ingresa en www.teladochealth.com.



Presión arterial alta y salud del corazón

¿Tiene presión arterial alta? ¿Quiere cuidar el corazón? ¡Puede comenzar a cuidar su salud hoy mismo! Utilice nuestros recursos como guía para reducir la presión arterial y mejorar la salud del corazón.



Programa de Prevención de la Diabetes

Este programa tiene una duración de 12 meses y se centra en ayudar a los afiliados a disminuir el riesgo de padecer diabetes mediante elecciones de estilos de vida saludables y pérdida de peso. La aplicación móvil de Diabetes Care Partners (DCP) le brinda acceso a un instructor de salud y a clases en línea.

Obtenga más información en <https://dcphealthprogram.com/signup>.



Biblioteca de salud en línea

¿Quiere saber más? Disponemos de fichas de salud, videos informativos y herramientas interactivas sobre muchos temas de salud que pueden ayudarle. Visite www.calvivahealth.org hoy mismo.



Comuníquese con nosotros (al número gratuito) para obtener información sobre educación para la salud o si tiene preguntas sobre sus beneficios de Medi-Cal:

Servicios al Afiliado de CalViva Health
1-888-893-1569 (TTY: 711)
las 24 horas del día,
los 7 días de la semana.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

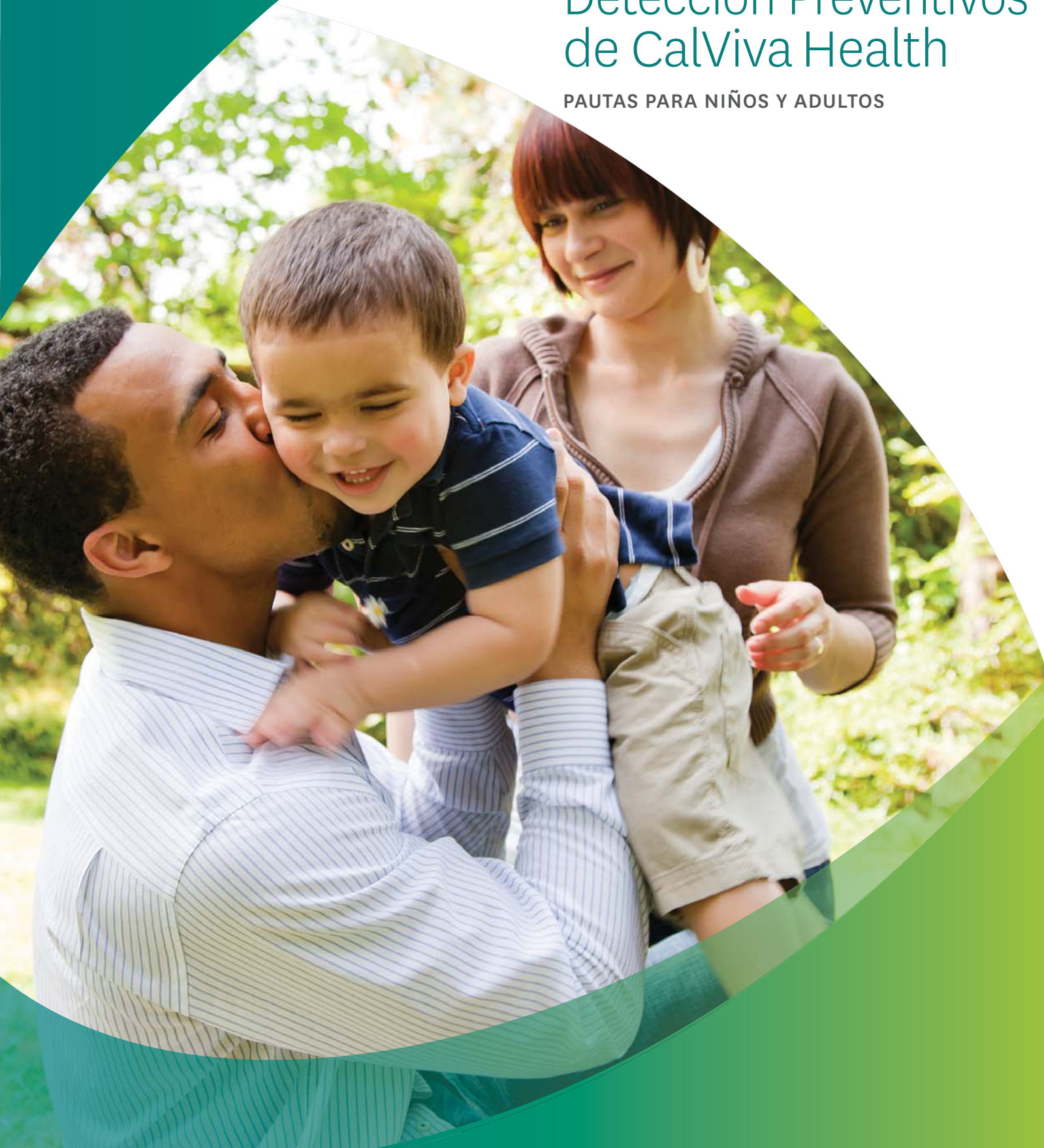
FLY066026SP00 (6/25)

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



12 Pautas sobre Exámenes de Detección Preventivos de CalViva Health

PAUTAS PARA NIÑOS Y ADULTOS





Esta guía sirve para recordarle programar las visitas de atención preventiva con su médico de familia. Siempre busque y siga la atención y los consejos de su médico. Las pautas se actualizan y modifican con frecuencia.

Esta información no constituye asesoramiento médico y no describe la cobertura. Consulte el texto de los beneficios de su plan para saber cuál es la cobertura y cuáles son las limitaciones y las exclusiones.

Le ayudamos a mantenerse saludable

Para más información de las pautas, visite www.calvivahealth.org o llame al número que figura abajo.



Miembros de CalViva Health Medi-Cal:

- **Información sobre educación para la salud.** Puede obtener ayuda e información gratis sobre nuestros programas para dejar de fumar, controlar su peso y mucho más. Si lo solicita, podemos ayudarle en otros idiomas y formatos.
- **Si quiere saber más sobre educación para la salud o si tiene preguntas sobre su plan Medi-Cal,** llame sin costo al 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Vacunas recomendadas

Calendario para personas de 0 a 6 años^{1,2}

Vacuna	En el nacimiento	Edad (en meses)									Edad (en años)				
		1	2	4	6	9	12	15	18	De 19 a 23	De 2 a 3	4	5	6	
Virus sincicial respiratorio (VSR)	- Una dosis (desde el nacimiento hasta los 7 meses), dependiendo del estado de vacunación materna contra el virus sincicial respiratorio (RSV) - Una dosis (entre los 8 y 19 meses) si el menor es de alto riesgo o según recomendación médica														
Hepatitis B (HepB)	✓	✓	Póngase al día con las vacunas, si es necesario	✓					Póngase al día con las vacunas, si es necesario						
Rotavirus (RV)			- Serie de dos dosis a los 2 y 4 meses (Rotarix®) - Serie de tres dosis a los 2, 4 y 6 meses (RotaTeq®)												
Difteria, tétanos y tosferina (DTaP)		✓	✓	✓	Póngase al día con las vacunas, si es necesario		✓	Póngase al día con las vacunas, si es necesario		✓					
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)		✓	✓	✓	Póngase al día con las vacunas, si es necesario		✓	Póngase al día con las vacunas, si es necesario			Grupos de alto riesgo				
Antineumocócica		✓	✓	✓	Póngase al día con las vacunas, si es necesario		✓	Póngase al día con las vacunas, si es necesario			Grupos de alto riesgo				
Antipoliomielítica inactivada (IPV)		✓	✓	✓					Póngase al día con las vacunas, si es necesario		✓				
Influenza (gripe)					2 vacunas contra la gripe antes de los 2 años					Anual (una o dos dosis), según lo indique su médico					
COVID-19					Una o más dosis, según lo indique su médico										
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)					Consulte con su médico si va a viajar al extranjero			✓	Póngase al día con las vacunas, si es necesario			✓			
Varicela (VAR)							✓				✓				
Hepatitis A (HepA)					Consulte con su médico si va a viajar al extranjero			Dos dosis		Póngase al día con las vacunas, si es necesario					
Antimeningocócica			Grupos de alto riesgo												

Póngase al día si es necesario:

Si le falta alguna vacuna, puede consultar con su médico sobre cuándo o cómo recibirla.

Grupos de alto riesgo: Si usted o su hijo tienen alguna enfermedad, consulte primero a su médico antes de vacunarse. El médico le aconsejará y orientará sobre lo que es mejor.

Influenza (gripe): La primera serie de la vacuna contra la gripe requiere dos dosis.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR): Una dosis entre los 6 y 11 meses antes de viajar. Luego, dos dosis más entre los 12 y 15 meses (a los 12 meses si vive en zona de alto riesgo). La segunda dosis puede aplicarse 4 semanas después.

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Vacunas recomendadas

Calendario para personas de 7 a 18 años^{1,2}

Vacuna	Edad (en años)		
	De 7 a 10	De 11 a 12	De 13 a 18
Tétanos, difteria y tosferina (Tdap)	Póngase al día con las vacunas, si es necesario	Una dosis	Póngase al día con las vacunas si hace falta Si tiene una herida o lesión, consulte con su médico
Virus del papiloma humano (VPH)	Pueden aplicarse dos dosis desde los 9 años, aunque se recomienda hacerlo entre los 11 y 12 años		Póngase al día con las vacunas, si es necesario
Influenza (gripe)	Anual (una o dos dosis), según lo indique su médico	Una vez al año (una dosis) a partir de los 9 años	
COVID-19	Una o más dosis, según lo indique su médico		
Antineumocócica	Grupos de alto riesgo		
Hepatitis A (HepA)	Póngase al día con las vacunas, si es necesario		
Hepatitis B (HepB)	Póngase al día con las vacunas, si es necesario		
Antipoliomielítica inactivada (IPV)	Póngase al día con las vacunas, si es necesario		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Póngase al día con las vacunas, si es necesario		
Varicela (VAR)	Póngase al día con las vacunas, si es necesario		
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	Grupos de alto riesgo		
Vacuna contra el meningococo ACWY	Grupos de alto riesgo	Una dosis	Se necesita un refuerzo a los 16 años Póngase al día si es necesario
Antimeningocócica tipo B	Según lo sugiera su médico		



Evaluaciones de detección recomendadas (pruebas)

Calendario para personas de 0 a 18 años^{1,2,3}

Evaluación	Edad (en meses)						Edad (en años)		
	Del nacimiento a los 6	9	12	15	18	De 19 a 36	De 3 a 10	De 11 a 12	De 13 a 18
Examen de salud de rutina	Al nacer, a los 3 a 5 días y luego a los 1, 2, 4 y 6 meses.	Cada 3 meses				Cada 6 meses	Todos los años		
Examen de detección de ansiedad							Niños y adolescentes de 8 a 18 años: Se sugiere realizar examen de detección de ansiedad		
Examen de detección de depresión									✓
Prueba de detección de plomo	Prueba a los 12 y 24 meses, o según lo sugiera su médico								
Consulta dental		Visite al dentista cada 6 a 12 meses. La primera visita debe ser cuando salga el primer diente, antes del primer año o según lo recomiende su dentista.							

Póngase al día si es necesario:

Si le falta alguna vacuna, puede consultar con su médico sobre cuándo o cómo recibirla.

Grupos de alto riesgo: Si usted o su hijo tienen alguna enfermedad, consulte primero a su médico antes de vacunarse.

El médico le aconsejará y orientará sobre lo que es mejor.

Influenza (gripe): La primera serie de la vacuna contra la gripe requiere dos dosis.

Examen de detección de depresión: Adolescentes de 12 a 18 años: Se sugiere realizar examen de detección para trastorno depresivo grave (TDM)

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Evaluaciones de detección recomendadas (pruebas)

Calendario para personas de 0 a 18 años^{1,2,3}

Evaluación	Edad (en meses)						Edad (en años)		
	Del nacimiento a los 6	9	12	15	18	De 19 a 36	De 3 a 10	De 11 a 12	De 13 a 18
Barniz dental de flúor			Cada 6 meses, desde los 12 meses hasta los 18 años Según lo indique su médico o dentista						
Análisis de sangre	Una vez antes de los 2 meses.	Lleve al bebé al médico a los 4 y 12 meses, y a chequeos regulares si el médico lo indica o hay algún riesgo.							
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)									Desde los 15 años
Índice de masa corporal (IMC)					A partir de los 2 años, control del IMC durante el examen de salud de rutina				



Vacunas recomendadas

Calendario para adultos^{1,2}

Vacuna	Edad (en años)				
	De 19 a 26	De 27 a 49	De 50 a 59	De 60 a 64	A partir de los 65
COVID-19	Una o más dosis de la vacuna 2024–2025				Dos o más dosis
Tétanos, difteria y tosferina (Td o Tdap)	- Una dosis de Tdap, luego refuerzo con Td o Tdap cada 10 años - Una dosis de Tdap en cada embarazo, una dosis de Td/Tdap para atención de heridas - Si hay una herida o lesión, según lo indique su médico				
Virus del papiloma humano (VPH)	Dos o tres dosis según la edad en la primera vacunación o la condición	Si hay alto riesgo o si lo indica su médico			
Varicela (VAR)	Dos dosis (si nació en 1980 o después)		Aplicar dos dosis en caso de alto riesgo o según indicación médica		
Recombinante contra el herpes zóster	Si hay alto riesgo o si lo indica su médico		Dos dosis de RZV a partir de los 50 años		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)					Una o dos dosis, o según lo indique su médico (si nació en 1957 o después)
Influenza (gripe)	Todos los años				

(continúa)

Póngase al día si es necesario:

Si le falta alguna vacuna, puede consultar con su médico sobre cuándo o cómo recibirla.

Grupos de alto riesgo: Si usted o su hijo tienen alguna enfermedad, consulte primero a su médico antes de vacunarse. El médico le aconsejará y orientará sobre lo que es mejor.

Influenza (gripe): La primera serie de la vacuna contra la gripe requiere dos dosis.

Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH): El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés, USPSTF) recomienda que los médicos realicen un examen de detección de infección por VIH en personas de 15 a 65 años. Los adolescentes más jóvenes que tienen un mayor riesgo de infección también deben ser examinados.

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Vacunas recomendadas

Calendario para adultos^{1,2}

Vacuna	Edad (en años)				
	De 19 a 26	De 27 a 49	De 50 a 59	De 60 a 64	A partir de los 65
Vacuna contra el neumococo (PCV 15, PCV 20, PCV 21 o PPSV 23)	Si está en un grupo de alto riesgo o según lo sugiera su médico		Una dosis a partir de los 50 años		
Hepatitis A (HepA)	Si no está completamente vacunado o si es de alto riesgo: dos, tres o cuatro dosis según la vacuna o según lo indique su médico				
Hepatitis B (HepB)	Dos, tres o cuatro dosis según la vacuna o según lo indique su médico			Dependiendo de su enfermedad, si está en un grupo de alto riesgo, o según lo sugiera su médico.	
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	Una o tres dosis según la vacuna, si es de alto riesgo, o según lo indique su médico				
Antimeningocócica tipo A, C, W, Y	Una o dos dosis según la vacuna, o según lo indique su médico				
Antimeningocócica tipo B	Dos o tres dosis según la vacuna, si es de alto riesgo o según lo indique su médico				
Viruela símica	Dos dosis si está en un grupo de alto riesgo o según lo sugiera su médico				
Poliovirus inactivado	Complete la serie de tres dosis si no está completamente vacunado				
Virus sincicial respiratorio	Vacuna estacional durante el embarazo, según lo indique su médico			1. De 60 a 74 años, no vacunado, con alto riesgo, o según lo indique su médico 2. Más de 75 años si no está vacunado	



Exámenes de detección recomendados (pruebas)

Calendario para adultos^{1,2,4}

Evaluación	Edad (en años)		
	De 19 a 39	De 40 a 64	A partir de los 65
Examen de salud de rutina	Todos los años		
Control de la presión arterial para detectar hipertensión (presión arterial alta)	Cada 1 a 2 años		
Examen de detección de ansiedad	El Grupo de Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF) recomienda evaluar la ansiedad en adultos de hasta 64 años, incluidas las personas embarazadas y en posparto.		
Examen de detección de depresión	El USPSTF recomienda evaluar la depresión en adultos, incluidas personas embarazadas, en posparto y mayores de 65 años.		
Examen de detección de consumo no saludable de drogas	Adultos de 18 años o más: El USPSTF sugiere realizar exámenes de detección haciendo preguntas sobre el consumo no saludable de drogas		
Examen de detección de cáncer de pulmón		Examen de detección anual en adultos de 50 a 80 años que tengan un historial de 20 paquetes por año de tabaquismo, que fumen actualmente o que hayan dejado de fumar en los últimos 15 años	
Índice de masa corporal (IMC) para detectar obesidad	Control durante los exámenes de salud de rutina		
Examen de colesterol para detectar niveles elevados de grasas en la sangre.	Guía general para edades de 20 a 65 años: - Adultos más jóvenes: cada 5 años - Hombres de 45 a 65 años: cada 1 a 2 años - Mujeres de 55 a 65 años: cada 1 a 2 años - Según lo indique su médico		Todos los años

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Exámenes de detección recomendados (pruebas)

Calendario para adultos^{1,2,4}

Servicio	Edad (en años)		
	De 19 a 39	De 40 a 64	A partir de los 65
Examen de detección de cáncer colorrectal		- Para edades de 40 a 44 años, según lo indique su médico - A partir de los 45 años, hable con su médico sobre la frecuencia y el tipo de examen que debería realizarse	
Atención dental	Cada 6 meses o según lo sugiera su dentista		
Examen de glucosa para detectar los niveles de azúcar en sangre	Control si está en un grupo de alto riesgo	Cada 3 años o según lo sugiera su médico	
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)	- Hágase un examen de detección y repítalo si es de alto riesgo o según lo indique su médico - Si está embarazada, hágase un examen de detección para la infección por VIH		
Hepatitis B	Se realizan pruebas de detección si está en un grupo de alto riesgo o según lo sugiera su médico		
Hepatitis C	Prueba de detección para personas de entre 18 y 79 años, o según lo sugiera su médico		
Exámenes de detección adicionales para mujeres			
Examen pélvico con examen de Papanicolaou para detectar cáncer de cuello uterino	Para personas sexualmente activas no embarazadas: - De 21 a 29 años: prueba de Papanicolaou (PAP) cada 3 años. - De 30 a 65 años: prueba de PAP cada 3 años o de virus del papiloma humano (HPV) cada 5 años o ambas pruebas (PAP/HPV), según lo recomiende su médico.		Según lo sugiera su médico
Mamografía para detectar cáncer de seno	Si tiene un riesgo más alto de lo normal, hable con su médico para saber cuándo debe empezar a hacerse los exámenes.	Las nuevas guías del USPSTF para la detección del cáncer de seno recomiendan lo siguiente: - Comenzar la detección del cáncer de seno a los 40 años - Realizar mamografías de detección cada dos años desde los 40 hasta los 74 años	
Examen de senos realizado por un médico	Cada 1 a 3 años	Todos los años	
Autoexamen o reconocimiento de senos para detectar cambios	Todos los meses		
Examen de detección de clamidia o gonorrea, enfermedades de transmisión sexual	- Si es sexualmente activo, comience el examen de detección a los 24 años o antes. Esto incluye a las mujeres embarazadas - Si tiene actividad sexual, realícese un examen de detección a partir de los 25 años si tiene riesgo de infección. Esto incluye a mujeres embarazadas		
Prueba de densidad ósea para prevenir fracturas	Examen de detección para mujeres menores de 65 años que han pasado por la menopausia y tienen un mayor riesgo de fractura ósea, según lo estimado por la evaluación clínica de riesgo		✓
Violencia de pareja íntima	Personas en edad reproductiva: El USPSTF sugiere realizar exámenes de detección de violencia de pareja íntima (por sus siglas en inglés, IPV) en mujeres en edad reproductiva y brindarles o derivarlas a servicios de apoyo continuo si el resultado es positivo.		
Exámenes de detección adicionales para hombres			
Ecografía abdominal para detectar aneurisma aórtico abdominal (inflamación de vasos sanguíneos grandes en el área del estómago)			Una vez para hombres de entre 65 y 75 años que hayan fumado alguna vez o que tengan factores de riesgo

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

1Estas pautas pueden cambiar. Hable con su médico.

2El médico debe seguir la serie adecuada y las guías vigentes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el USPSTF y la Academia Americana de Pediatría (AAP).

3En los chequeos médicos de rutina para niños y adolescentes se pueden registrar la estatura, el peso y la presión arterial, además de ofrecer orientación y educación sobre la salud. Los exámenes también pueden incluir el índice de masa corporal (IMC), así como pruebas de visión y audición. Entre otros aspectos, la educación y la orientación pueden incluir:

- Anticoncepción/planificación familiar
- Defecto cardíaco congénito crítico, salud del corazón
- Salud dental
- Examen del desarrollo/conducta
- Prevención de lesiones/violencia
- Salud mental, p. ej., depresión/trastornos alimentarios
- Dieta/ejercicio
- Infecciones de transmisión sexual (ITS) y detección de VIH
- Prevención del abuso de sustancias, como el alcohol y las drogas.
- Apoyo para dejar de fumar
- Examen para detectar tuberculosis (TB)
- Asesoramiento para controlar el peso

4En los chequeos médicos de rutina para adultos se revisan la estatura, el peso, la presión arterial y el índice de masa corporal (BMI), además de hacer exámenes de visión y audición, evaluar la depresión y detectar el consumo de alcohol o drogas. Las recomendaciones varían según el historial médico y los factores de riesgo. La educación y la orientación pueden incluir:

- Exámenes de detección de cáncer, como la detección de cáncer de pulmón y la evaluación del riesgo genético BRCA
- Métodos anticonceptivos y planificación del embarazo
- Cuidado de la salud dental
- Prevención y tratamiento del abuso de drogas
- Planificación familiar
- Salud del corazón, evaluación con electrocardiograma (ECG)
- Prevención de lesiones/violencia
- Planificación de maternidad
- Menopausia
- Salud mental, p. ej., depresión/trastornos alimentarios
- Dieta/ejercicio
- Prácticas sexuales, infecciones de transmisión sexual (ITS) y exámenes de detección del virus de la inmunodeficiencia humana (HIV)
- Prevención del abuso de sustancias, como el alcohol y las drogas
- Apoyo para dejar de fumar
- Pruebas para detectar TB
- Asesoramiento para controlar el peso

Esta información no debe reemplazar la atención médica o dental. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

BKT066183SP00 (8/25)

26 Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

CalViva Health cumple con las leyes estatales y federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina, no excluye ni trata a las personas de forma diferente por motivos de origen racial, color, nacionalidad, edad, discapacidad mental o física, sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género), religión, ascendencia, identidad de origen étnico, enfermedad, información genética, estado civil o género.

CalViva Health brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas discapacitadas para que se comuniquen con nosotros de forma eficaz, como los siguientes:
 - intérpretes calificados de lengua de señas;
 - información escrita en otros formatos (en letra grande, en audio, en formatos electrónicos accesibles, en otros formatos).
- Servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como los siguientes:
 - intérpretes calificados;
 - información escrita en otros idiomas;
 - si necesita estos servicios, comuníquese con CalViva Health, al 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Podemos brindarle este documento en braille, en letra grande, grabado en un casete o en forma electrónica si lo solicita. Para obtener una copia en alguno de estos formatos alternativos, llame o escriba a: CalViva Health 7625 N. Palm Ave. Suite 109, Fresno, CA 93711, 1-888-893-1569 (TTY/TDD 711) para usar el Servicio de Retransmisión de Datos de California.

Si cree que CalViva Health no le ha brindado estos servicios o que lo ha discriminado de alguna otra manera por origen racial, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (incluido el embarazo, las características sexuales, la orientación sexual y la identidad de género), puede presentar una queja formal a Servicios al Afiliado de CalViva Health. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o en línea.

- Por teléfono: Llámenos las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 1-888-893-1569. Si tiene dificultades de audición o del habla, llame al Servicio de Retransmisión de Datos de California (TTY/TDD: 711).
- Por escrito: Complete el formulario de quejas o envíe una carta a CalViva Health Member Appeals and Grievances Department, P.O. Box 10348, Van Nuys, CA 91410-0348. Fax: 1-877-831-6019.
- En persona: Visite el consultorio de su médico o vaya a CalViva Health e informe que quiere presentar una queja formal.
- En línea: Visite el sitio web de CalViva Health, www.CalVivaHealth.org.

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica de California por teléfono, por escrito o en línea.

- Por teléfono: Llame al 1-916-440-7370. Si tiene dificultades de audición o del habla, llame al 711.

Para recibir ayuda, llame a Servicios al Afiliado al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Por escrito: Complete el formulario de quejas o escriba una carta y envíela 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 quejas están disponibles en http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.
- En línea: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Puede hacerlo de manera electrónica a través del portal habilitado para ello, <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Además, puede enviar la queja por correo o por teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios para quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>.

Este aviso está disponible en el sitio web de CalViva Health:
<https://www.calvivahealth.org/nondiscrimination-notice/>.

English: If you, or someone you are helping, need language services, call Toll-Free 1-888-893-1569 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille, accessible PDF and large print, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى المساعدة في الحصول على الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم المجاني (TTY: 711) 1-888-893-1569. المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات بطريقة برايل، والملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها، والطباعة الكبيرة، متوفرة أيضاً. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, զանգահարեք անվճար 1-888-893-1569 (TTY՝ 711) հեռախոսահամարով: Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ բրեյլով փաստաթղթեր, մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខទូរសព្ទដោយគិតថ្លៃ 1-888-893-1569 (TTY: 711) ។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់មនុស្សពិការ ដូចជា ឯកសារជាអក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការ PDF ដែលអាចប្រើសម្រាប់មនុស្សពិការ និងឯកសារព្រឹត្តិអក្សរធំៗ ក៏ត្រូវបានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនមានគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នកទេ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请免费致电 1-888-893-1569 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如盲文、无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره رایگان 1-888-893-1569 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با خط بریل، 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 कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो इस टॉल फ्री नंबर पर कॉल करें 1-888-893-1569 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएँ, जैसे ब्रेले लिपि में दस्तावेज़, 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 Tus Xov Tooj Hu Dawb 1-888-893-1569 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, pab 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 su uas cov neeg tsis pom kev siv tau, 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、トールフリーダイヤル1-888-893-1569（TTY: 711）にお問い合わせください。点字、アクセシブルPDF、大活字など、障がいのある方のための補助・サービスもご用意しています。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 무료 전화 1-888-893-1569 (TTY: 711)번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 점자, 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

FLY061957SP00 (06/23)

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທຫາເບີໂທຟຣີ 1-888-893-1569 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານແບບບຣາຍແລ (braille) ສຳລັບຄົນຕາບອດ, ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix help Janx-kaeqv waac gong, Heuc Bieqcll-Free 1-888-893-1569 (TTY: 711). Jomc Caux gong Bun Yanggh mienh Caux mv fungc, Oix dimc in braille, dongh eix PDF Caux Bunh Fiev , Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buatc 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 1-888-893-1569 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните на бесплатную линию 1-888-893-1569 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF, напечатанные крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al número gratuito 1-888-893-1569 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en braille, 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 tulong sa mga serbisyo sa wika, tumawag nang Walang Bayad sa 1-888-893-1569 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng mga dokumentong nasa braille, naa-access na PDF at malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyong ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทแบบไม่เสียค่าธรรมเนียม บริการ 1-888-893-1569 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์, PDF ที่เข้าถึงได้, และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на безкоштовну лінію 1-888-893-1569 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF, надруковані великим шрифтом чи шрифтом Брайля. 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 Số miễn phí 1-888-893-1569 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng chữ nổi braille, bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.



Comuníquese con nosotros para obtener más información:

CalViva Health

7625 N. Palm Ave
Suite #109
Fresno, CA 93711

Servicios al Afiliado

Número de teléfono gratuito: 1-888-893-1569 (TTY: 711).
Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Servicios de inscripción

Número de teléfono gratuito: 1-877-618-0903 (TTY: 711).
Disponible de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 6:00 p. m. (hora del Pacífico).

www.calvivahealth.org

¡Le damos la
bienvenida a su
plan Medi-Cal de
CalViva Health!