

CalViva Health News

Fall 2019



Get Help for Anxiety and Depression

Happiness and sadness. Worry and relief. Excitement and boredom. Those are normal feelings.

But if sadness doesn't go away, you might have depression. And if you worry so much you can't enjoy life, you might have an anxiety disorder. Often – but not always – they happen together.

CalViva Health covers members having mild or moderate levels of distress through outpatient mental health services. If needed, your doctor will refer you to an expert for more mental health services. Your doctor will refer you to the County mental health department to receive further services based on your mental health screening.

For help finding more info on mental health services from CalViva Health, please call **1-888-893-1569** (TTY: 711).

If you are having a mental health crisis and need help now, please call 911. If you have an urgent mental health concern, contact the County Mental Health Plan's toll-free number, 24 hours a day, 7 days a week.

- Kings County: Call **1-800-655-2553**.
- Fresno County: Call **1-800-654-3937**.
- Madera County: Call **1-888-275-9779**.



CalViva Health Numbers

Member Services
1-888-893-1569

Member Services will also connect you to:

- Nurse advice services
- Interpreter services

Health Education
Information Line
1-800-804-6074

Enrollment Services
1-877-618-0903

Website
www.calvivahealth.org

California Smokers' Helpline
1-800-NO-BUTTS
(1-800-662-8887)
www.nobutts.org

Please call Member Services to update your contact info.

Cov ntawv xov xwm sau ua Lus Hmoob: nplooj 5.

Artículos en español: página 9.

Stories Inside

- 2 *Keep diabetes in check*
- 3 *Sign up for our online diabetes prevention program*
- 3 *Blood pressure and your heart*



CV
NW5029053ZL00
CV-Q3-2019

CalViva Health
PO Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103

Standard
U.S. Postage
PAID
Permit No. 7
Platteville, WI

Manage Your Medicine

Medicines can make you well when you are sick. They can help you stay healthy. Medicines are wonderful things.

For them to do their job, you have to take them correctly. Here are some tips:



Always know the reason for your medicine

That way you may be more likely to take it as you should.

Read the label each time

That ensures you have the right medicine and know the right way to take it. If something is unclear, ask your doctor or pharmacist.

Use reminder tools

Pillboxes, alarms or paper charts can help you stay on schedule.

Talk to your doctor to get any lab tests you need

Lab tests may be needed before taking some blood pressure or heart medications. These tests can make sure you are getting a safe dose that will do the most good.

See your doctor regularly

It helps him or her keep tabs on your health. And always tell your doctor about side effects or other problems.

Sources: American Association for Clinical Chemistry; American College of Preventive Medicine; American Heart Association; Institute for Safe Medication Practices

Keep Diabetes in Check

Nurse Advice Line

Do you have health questions? CalViva Health has answers. Talk to a nurse 24 hours a day, 7 days a week. Call the Nurse Advice Line at **1-888-893-1569**.



We can't yet cure diabetes. But we do know how to treat it.

Controlling blood sugar is a big part of that. It can help you feel better and reduce your risk of having problems.

You might follow a meal plan, get some exercise and take medicines too. Your health care team may also want you to have some tests to help stay on top of diabetes and its complications. Some are needed yearly or more often. For example, ask your doctor or nurse when you need these:

- **A1C.** This test tracks your blood sugar level over time so you know how well your treatments are working. An A1C of less than 8 is often the goal.

- **Eye exams.** Over time, diabetes can raise your risk of vision problems. Dilated eye exams help spot eye problems early, when treatment may work best.
- **Urine test.** This test looks for too much protein in the urine. That can be a sign of kidney disease.
- **Blood pressure and cholesterol checks.** The results may help you manage heart disease risk.
- **Foot exams.** This test is a very important checkup for people with diabetes. Diabetes may cause foot problems that can lead to the loss of toes, feet and legs.

Sources: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program

Control Your Blood Pressure and Protect Your Heart

Your doctor has prescribed medication to help control your blood pressure and protect your heart. In order for the medication to work properly, you need to take it correctly. So be careful not to skip doses and aim to take it at the same time every day.

Here's what you can do

- Call your doctor to schedule an appointment and complete your lab test for blood pressure or heart medication.
- Ask your provider if you should check your blood pressure at home. That's a way to know if your medicine is working. Please see chart below for blood pressure guidelines.
- Don't cut pills in half, be careful not to skip doses and aim to take it at the same time every day.
- Stick to a healthy lifestyle. As important as it is, medicine alone isn't enough to protect your heart. So eat right, move more, and if you smoke, ask your doctor for help or call California's Helpline at **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**.



Blood Pressure Category	Guidelines
Normal	<120 and <80
Elevated	120-129 and <80
Hypertension: Stage 1	130-139 or 80-89
Hypertension: Stage 2	≥140 and ≥90

Sources: American Heart Association; National Institutes of Health

The Diabetes Prevention Program

The Diabetes Prevention Program is an online program to help members lose weight and reduce their risk of getting type 2 diabetes or heart disease. This is a 1-year program. The program includes:

- A Health Coach who will answer your questions.
- A wireless weight scale and pedometer mailed to your home.
- A small online peer group for extra support.
- Weekly online lessons with games and tips.

Go to www.omadahealth.com/CalViva to sign up.

myStrength – the Health Club for Your Mind

Now you can use the web and mobile tools to help you get better and stay mentally strong. myStrength offers resources to improve your mood and help manage pain and drug or alcohol abuse.

4 easy steps to sign up

- 1 Go to www.calvivahealth.org/members-info.
- 2 Click the *myStrength – The Health Club for Your Mind* link.

- 3 Complete the myStrength Wellness Assessment and personal profile.
- 4 Go mobile! Get the myStrength app for iOS and Android devices when you sign up for your account.

Preventing STIs

You could have a sexually transmitted infection (STI) and not know it. And you could be passing it on to your partner.

An STI may have no signs or symptoms. But without treatment, it can cause big problems, such as pain, cancer or infertility.

Talk to your doctor about being tested for STIs. You can also get confidential care for STI testing and treatment from any provider you choose – not just your regular doctor.

And take steps to prevent them too. You can:

- Use a condom when you have sex. Use it the right way. And use a condom every single time.
- Be sure that you and your partner both get tested for STIs.
- Try to limit the number of sexual partners you have.
- Ask your doctor about vaccines. There are 2 that can protect you from STIs: the HPV vaccine and the hepatitis B vaccine.

If you find out you have an STI, treatment can help. Call your doctor or any provider you choose right away. You should avoid sex while you are



being treated for the STI. And tell your partner about it. He or she will need to be tested and treated too. Otherwise, you may end up passing it back and forth to each other.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

Are You Pregnant?

Learn more about having a healthy baby by joining CalViva Health's **Pregnancy Program**. You will get booklets about caring for yourself during and after pregnancy and much more! To join, call **1-888-893-1569**.

What Language Do You Prefer?

CalViva Health has a Language Assistance Program to help you talk to your doctor or any health care provider in your language. This service is free.

Through the Language Assistance Program, we can:

- Let you use an interpreter when you talk with your doctor or any health care provider. You do not need to use family or friends as an interpreter.
- Let you use an interpreter to talk with a CalViva Health representative.

- Send you CalViva Health materials written in your language.
- Read any CalViva Health materials to you in your language.



Interpreter services are available 24 hours a day, 7 days a week. Call **1-888-893-1569**.

Please call us at **1-888-893-1569** to tell us what language you prefer to speak and read. We will also ask for your race and ethnicity. We use this information to improve our services for you. CalViva Health will protect your individual information and will not share it with anyone.



Tau Txais Kev Pab rau thaum Npau Taws thiab Ntxhov Siab

Kev zoo siab thiab kev tu siab. Kev txawj xeeb thiab kev kaj siab. Kev mob siab rau thiab kev dhuav. Tej nov yog ib txwm yog tej kev xav.

Tab sis yog tej kev tu siab tsis paub ploj mus li, tej zaum yuav ua rau koj muaj kev ntxhob siab. Thiab yog koj muaj kev txhawj xeeb ntau heev lawm yuav ua rau koj tsis muaj kev lom zem rau lub neej, tej zaum koj yuav muaj kev txhawj xeeb. Ntau zaus – tab sis kuj tsis yoyg tas li – uas tej no yuav tshwm sim tooj txhij ua ke.

CalViva Health pov thaiv cov tswv cuab uas muaj kev ntxhov siab me los sis muaj kev ntxhov siab theem nruab nrab los pab saib xyuas qhov muaj mob puas hlwb rau cov neeg uas tsis pw kho hauv tsev kho mob. Yog xav tau, koj tus kws kho mob yuav xa koj mus kuaj rau ntawm ib tug kws kuaj mob tshwj xeeb txog kev saib xyuas qhov muaj mob puas hlwb. Koj tus kws kho mob yuav xa koj mus kuaj rau ntawm lub chaw kuaj

mob puas hlwb nyob hauv Lub Zos kom koj tau txais kev saib xyuas thiab kuaj qhov muaj mob puas hlwb.

Yog xav tau kev pab tshawb nrhiav txog kev kuaj mob puas hlwb los ntawm CalViva Health, thov hu rau **1-888-893-1569** (TTY: 711).

Yog koj muaj teeb meem txog kev muaj mob puas hlwb thiab yog koj xav tau kev pab rau tam sim no, thov hu rau 911. Yog koj muaj ib qho kev txhawj xeeb txog kev muaj mob puas hlwb uas yuav tau mus kuaj sai, hu rau Lub Chaw Saib Xyuas Kev Muaj Mob Puas Hlwb Hauv Lub Zos rau ntawm tus xov tooj hu dawb tau txhua 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv.

- Lub Nroog Kings: Hu rau **1-800-655-2553**.
- Lub Nroog Fresno: Hu rau **1-800-654-3937**.
- Lub Nroog Madera: Hu rau **1-888-275-9779**.



CalViva Health Cov Lej Xov Tooj

Tus Tswv Cuab Cov Kev
Pab Cuam
1-888-893-1569

Tus Tswv Cuab Cov Kev
Pab Cuam kuj yuav txuas
koj tsab xov tooj mus rau:

- Tus neeg saib mob pab
tawm tswv yim tus
xov tooj
- Cov kev pab txhais lus

Tus Xov Tooj Muab Tej
Yam Lus Qhia Los Kawm
Txog Txoj Kev Noj Qab
Haus Huv
1-800-804-6074

Cov Kev Pab Cuam
Cuv Npe
1-877-618-0903

Lub Vas Sab
www.calvivahealth.org

California tus Xov Tooj Pab
Neeg uas Haus Luam Yeeb
1-800-NO-BUTTS
(1-800-662-8887)
www.nobutts.org

**Thov hu rau Lub
Chaw Pab Cuam Tswv
Cuab mus qhia koj
tej chaw nyob thiab
xov tooj tshiab
rau lawv.**

Cov Dab Neeg Sab Hauv

6 Yuav tau kuaj xyuas kab mob
ntshav qab zib tas li

7 Tso npe rau hauv online ntawm
peb qhov kev pab tiv thaiv kab mob
ntshav qab zib

7 Ntshav siab thiab koj lub plawv

Hmoob

Tswj Xyuas Koj Cov Tshuaj

Cov tshuaj yuav ua rau koj zoo thaum uas koj muaj mob. Nws yuav pab koj muaj kev noj qab haus huv. Cov tshuaj yog ib co khoom zoo heev.

Yuav kom cov tshuaj ua haujlwm zoo, koj yuav tsum siv kom yog. Ntawm no yog ib co lus qhiapab koj:

Koj yuav tsum ib txwm paub tias yog vim li cas koj thiaj siv cov tshuaj

Qhov ntawv yuav ua rau koj mob siab rau siv cov tshuaj raws li qhov koj yuav tsum siv.

Nyeem daim ntawv lo cov tshuaj txhua zaus

Qhov ntawv yuav pab kom koj paub tseeb tias koj muaj cov tshuaj yog thiab paub siv cov tshuaj kom yog. Yog tias tej yam ho tsis paub meej, noog koj tug kws kho mob los yog tus kws muab tshuaj.

Siv tej yam los pab ceeb toom

Cov thawv ntim cov ntsia tshuaj, lub moos ceebtoom los yog cov ntawv teev caij yuav pab tau koj kom siv muaj caij.

Tham nrog koj tus kws kho mob es thiaj tau txais kev kuaj kab mob raws li qhov koj xav tau

Tej zaum yuav tau kuaj mob ua ntej ntsuas ntshav siab lossis kuaj mob plawv. Cov kev ntsuas no yuav pab ua rau koj paub tias cov tshuaj koj siv muaj kev nyab xeeb thiab ntxim zoo.

Mus ntsib koj tug kws kho mob tsis tu ncua

Qhov ntawd yuav pab nws tswj xyuas koj txoj kev noj qab haus huv. Thiab koj yuav tsum qhia koj tug kws kho mob tas mus li txog tej yam tsis zoo ntawm cov tshuaj los yog lwm yam teeb meem.

Muab los ntawm: American Association for Clinical Chemistry; American College of Preventive Medicine; American Heart Association; Institute for Safe Medication Practices



Tswj kom Tus Mob Ntshav Qab Zib tsis Txhob Siab

Tus Neeg Saib Mob Pab Tawm Tswv Yim Tus Xov Tooj
Koj puas muaj ib co lus noog txog kev noj qab hauv huv? CalViva Health muaj cov lus teb. Nrog ib tug neeg saib mob tham 24 teev tauj ib hnuv, 7 hnuv tauj ib asthiv. Hu rau Tus Neeg Saib Mob Pab Tawm Tswv Yim Tus Xov Tooj ntawm **1-888-893-1569**.



Peb tseem kho tsis tau kom tus mob ntshav qab zib zoo kiag. Tiamsis peb paub ua li cas kom tswj tau tus mob.

Txoj kev tswj piam thaj hauv koj cov ntshav yog ib qho uas tseem ceeb heev ntawm qhov ntawd. Nws yuav pab kom koj xis nyob zog tuaj thiab pab kom qhov feem uas koj muaj mob qis zog tuaj.

Tej zaum koj noj mov raws li txoj kev npaj noj zaub mov, mus qoj ib ce thiab noj tshuaj thiab. Tej zaum koj pab pawg neeg uas tu xyuas txoj kev noj qab haus huv yuav xav kom koj mus txais cov kev tshuaj xyuas los pab kom koj tswj tau koj tus mob ntshav qab zib thiab tej yam teeb meem uas nws yuav tsum tau. Tej co kev tshuaj xyuas yuav raug mus kuaj txhua xyoo lossis heev zog. Piv txwv tias, nug koj tus kws kho mob lossis tus kws tu neeg mob seb koj yuav tsum mus txais cov ntawm no thaum twg:

- **A1C.** Txoj kev tshuaj xyuas no yuav khaws tseg tias koj cov piam thaj hauv ntshav siab npaum li cas sijhawm dhau mus li ntawd koj thiaj li paub tias tej yam uas koj ua los tswj tus mob ua haujlwm zoo npaum li cas. Feem ntau lub hom phiaj yog los ua kom qhov A1C tsawj tshaj 8.

- **Cov kev kuaj qhov muag.** Sijhawm dhau mus, tus mob ntshav qab zib yuav muaj feem raug koj txoj kev uas pom kev. Cov kev kuaj uas qhib lub ntsiab qhov muag yuav pab nrhiav cov mob ntawm lub qhov muag thaum ntxov, thaum koj tseem kho tau.
- **Kev kuaj zis.** Txoj kev tshuaj xyuas ntawm no yuav saib seb koj puas muaj plhausrhis (protein) ntau dhau hauv koj cov zis. Qhov ntawd yog ib yam uas tshwm sim thaum tib neeg mob raum.
- **Cov kev kuaj rau ntshav siab thiab rog hauv ntshav.** Tej yam uas nrhiav tau los ntawm cov kev kuaj yuav pab koj tswj qhov feem uas koj mob plawv.
- **Cov kev kuaj ko taw.** Txoj kev tshuaj xyuas no yog ib txoj kev kuaj uas tseem ceeb heev rau cov tib neeg uas mob ntshav qab zib. Tus mob ntshav qab zib muaj feem ua teeb meem rau koj txhais ko taw uas tej zaum yuav tau rau koj xiam koj cov ntiv taw, ob txhais ko taw thiab ob txhais ceg.

Muab los ntawm: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program

Kev Tswj Xyuas Koj Li Ntshav Siab thiab Tiv Thaiv Koj Lub Plawv

Koj tus kws kho mob twb muaj cov tshuaj kho mob los pab tswj xyuas koj li ntshav siab thiab pab tiv thaiv koj lub plawv. Yuav ua kom tshuaj kho mob no ntxim zoo, koj yuav tau noj cov tshuaj no kom raug raws li qhia noj. Yog li ntawd yuav tsum tsis txhob hla noj tshuaj thiab yuav tsum noj tshuaj rau tib lub caij hauv txhua hnub.

Nov yog yam uas koj tuaj yeem ua tau

- Hu mus teem caij kuaj mob nrog koj tus kws kho mob thiab kuaj ntshav siab los sis kuaj plawv kom txhij txhua.
- Yog koj xav kuaj koj li ntshav siab rau tom tsev ces thov koj tus kws kuaj mob. Qhov ntawd yuav ua rau paub yog tias koj cov tshuaj ntxim zoo. Thov saib daim ntawv hauv qab no yog xav paub cov lus qhia txog cov ntshav siab.
- Yuav tsum tsis txhob muab lub tshuaj ntsiav txiav ua ib nrab noj thiab yuav tsum noj tshuaj rau tib lub caij hauv txhua hnub.
- Yuav tsum noj haus zoo. Vim nws tseem ceeb raws li hais, kev noj tshuaj nkaus xwb yeej yuav pab tiv thaiv koj lub plawv tsis tau txaus. Yog li ntawd kev noj cov khoom noj kom raug zoo, kev ncig mus los kom ntau, thiab yog koj haus luam yeeb, thov kev pab los ntawm koj tus kws kho mob los sis hu rau California Tus Xov Tooj Pabcuam rau ntawm **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**.

Hom Ntshav Siab	Cov Lus Qhia
Nyob rau qhov ib txwm zoo	<120 thiab <80
Siab Zog	120-129 thiab <80
Ntshav Siab:Qeb 1	130-139 los sis 80-89
Ntshav Siab: Qeb 2	≥140 thiab ≥90

Muab los ntawm: American Heart Association; National Institutes of Health



Kev Pab Tiv Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib

Kev Pab Tiv Thaiv Kab Mob Ntshav Qab Zib yog ib qho kev pab nyob hauv online los pab rau cov tswv cuab ua kom qhov hnyav ntawm lub cev poob qis thiab pab txo feem yuav tshwm sim tsis zoo los ntawm kev muaj 2 hom mob xws lis mob ntshav qab zib los sis kab mob plawv. Qhov no yog kev pab rau hauv ib lub xyoo. Qhov kev pab no muaj xws li:

- Ib tug kws qhia txog kev noj qab haus huv yuav los teb koj cov nqe lus nug.
- Yuav xa ib lub tshuab luj qhov hnyav thiab lub tshuab taug kev tuaj rau koj lub tsev.
- Yuav muaj ib pawg neeg koom sib tham txog kev pab tshwj xeeb nyob rau hauv online.
- Yuav muaj cov kev ua si thiab cov lus qhia tshwj xeeb nyob hauv online txhua lub asthiv.

Mus rau ntawm www.omadahealth.com/CalViva mus tso npe.

myStrength (kubLubZog) – Pawg Pab Txoj Kev Noj Qab Hauv Huv rau Koj Lub Hlwb

Tamsim no koj siv tau Istawsnev thiab cov khoom pab hauv lub xovtoo los pab kom koj tswv yim xauj moos muaj zog tuaj thiab zoo txuas ntxiv mus.

myStrength muaj cov kev pab los pab kom koj coj tau lub cwj pwm zoo zog tuaj, pab tswj tau txoj kev hnob mob thiab txoj kev quav yeeb tshuaj thiab dej cawv.

4 khauj ruam yooj yim rau kev tso npe

① Mus rau www.calvivahealth.org/members-info.

② Nias rau qhov sau tias *myStrength – The Health Club for Your Mind* (KubLubZog – Pab Pawg Noj Qab Haus Huv rau Koj Lub Hlwb).

③ Teb myStrength Daim Ntawv Soj Ntsuam Txog Txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo thiab cov lus nug txog koj tus kheej kom tiav.

④ Mus siv hauv hoj lub xovtoo! Mus nruab qhov app rau myStrength rau hauv cov xovtoo iOS thiab Android thaum koj cuv npe qhib koj lub askhauj.

Kev Txwv Kom Tsis Muaj STI

Koj muaj feem muaj tus mob no tiamsis koj tsis paub txog. Thiab koj muaj feem muab kis mus rau koj tus txij nkawm.

Cov kab mob kis los ntawm kev sib deev (STI) tej zaum yuav tsis muaj tus yam ntxwv los yog tsos mob hlo li. Tiamsis yog tsis muaj kev kho, nws yuav muaj teeb meem loj, xws li mob lub cev, mob khees xaws los yog muaj tsis taus menyuam.

Nrog koj tug kws kho mob tham txog txoj kev mus kuaj cov mob STI. Thiab koj yuav tau txais kev tu mob yam uas tsis pub lwm tus paub txog rau txoj kev kuaj STI thiab kev kho los ntawm cov chaw kho mob uas koj xaiv – tsis yog los ntawm koj tug kws kho mob nkaus xwb.

Thiab nrhiav cov kauj ruam los mus tiv thaiv mob thiab. Koj muaj peev xwm:

- Siv hnab looj thaum uas koj sib deev. Siv cov hnab kom yog. Thiab siv hnab looj txhua txhua zaus.
- Nco ntsoov tias koj thiab koj tus txij nkawm ob leeg mus kuaj cov mob STI.
- Sim pab los txwv koj kom tsis txhob muaj ntau tus sib deev ua txwj khub nkawm.
- Nug koj tug kws kho mob txog cov tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob. Muaj 2 yam uas pab tiv thaiv tau koj ntawm cov STI: tshuaj txhaj tiv thaiv kab mob HPV thiab txhuaj tiv thaiv kab mob siab B.



Yog tias koj paub tias koj tau kis ib qho kab mob STI, kev kho pab tau koj. Hu rau koj tug kws kho mob los yog ib lub chaw kho mob uas koj xaiv sai li sai tau. Koj yuav tsum tsis txhob sib deev thaum uas koj tab tom raug kho tus kab mob STI. Thiab qhia rau koj tug txwj khub nkawm txog qhov ntawd – nws yuav tau mus kuaj thiab kho tib si thiab. Tsis li ces tej zaum koj yuav rov muab sib kis mus kis los rau neb ob leeg.

Muab los ntawm: Centers for Disease Control and Prevention

Koj Ib Ce Puas Xeeb Tub?

Los kawm ntau zog tias seb koj yuav ua li cas kom koj tau ib tug mosliab noj qab haus huv thaum koj koom nrog CalViva Health qhov kev pab cuam **Pregnancy Program**. Koj yuav txais ib co phau ntawv me me uas qhia txog txoj kev tu xyuas koj tus kheej thaum koj ib ce xeeb tub thiab tom qab koj yug mosliab tag thiab ntau yam ntxiv! Yog tias koj xav koom nrog qhov no, hu rau **1-888-893-1569**.

Koj Nyiam Hais Yam Lus Twg?

CalViva Health muaj ib txoj Kev Pab Txhais Ua Lwm Yam Lus uas yuav pab koj nrog koj tus kws kho mob lossis lwm tus neeg kuaj mob tham ua koj yam lus. Txoj kev pab no yog pab dawb.

Dhau ntawm qhov Kev Pab Txhais Ua Lwm Yam Lus, peb tuaj yeem:

- Cia koj siv ib tug kws txhais lus thaum koj nrog koj tus kws kho mob lossis ib tug neeg kuaj mob sib tham. Koj tsis tas siv ib tug neeg hauv koj tsev neeg lossis cov phooj ywg txhais lus rau koj.
- Cia koj siv ib tug kws txhais lus thaum nrog ib tug neeg hauv CalViva Health sib tham.

- Xa CalViva Health cov ntaub ntawv uas sau ua koj yam lus tuaj rau koj.
- Nyeem CalViva Health cov ntaub ntawv ua koj yam lus rau koj.



Muaj kev pab txhais lus txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib lim piam. Hu **1-888-893-1569**.

Thov hu xovtooj rau peb ntawm **1-888-893-1569** mus qhia peb tias koj nyiam hais thiab nyeem yam lus twg. Peb yuav nug seb koj yog haiv neeg thiab hom neeg twg. Peb yuav siv cov ntaub ntawv no los pab kho tej kev pab uas peb muab rau koj. CalViva Health yuav ua tib zoo pov hwm koj tus kheej cov ntaub ntawv thiab yuav tsis muab qhia rau leej twg paub.



Obtenga Ayuda para la Ansiedad y la Depresión

Alegría y tristeza. Preocupación y alivio. Entusiasmo y aburrimiento. Esas son sensaciones normales.

Pero si la tristeza no se va, usted podría tener depresión. Y, si se preocupa tanto que no puede disfrutar de la vida, podría tener un trastorno de ansiedad. A menudo –pero no siempre – ocurren juntos.

CalViva Health cubre a los afiliados que tienen niveles de sufrimiento leves o moderados a través de servicios de salud mental para pacientes ambulatorios. Si es necesario, su médico lo referirá a un experto para obtener más servicios de salud mental. Su médico lo remitirá al departamento de salud mental del condado para recibir otros servicios según su prueba de detección de salud mental.

Para obtener ayuda para encontrar más información sobre los servicios de salud mental de CalViva Health, llame al **1-888-893-1569** (TTY: 711).

Si usted sufre una crisis de salud mental y necesita ayuda inmediatamente, llame al 911. Si tiene un problema de salud mental urgente, comuníquese con el número de teléfono gratuito del Plan de salud mental del condado, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Condado de Kings: Llame al **1-800-655-2553**.
- Condado de Fresno: Llame al **1-800-654-3937**.
- Condado de Madera: Llame al **1-888-275-9779**.



Números de CalViva Health

Servicios al Afiliado
1-888-893-1569

Servicios al Afiliado también lo comunicará con lo siguiente:

- Servicios de consultas con enfermeras
- Servicios de intérprete

Línea de Información Educativa de la Salud
1-800-804-6074

Servicios de Inscripción
1-877-618-0903

Sitio web
www.calvivahealth.org

La Línea de Ayuda para Fumadores de California
1-800-45-NO-FUME
(1-800-456-6386)
www.nofume.org

Llame a Servicios al Afiliado para actualizar su información de contacto.

Español

Artículos en el Interior

10 Mantenga la diabetes a raya

11 Inscribese en nuestro programa de prevención de la diabetes en línea

11 La presión arterial y el corazón

Maneje Bien Sus Medicamentos

Los medicamentos pueden hacerle bien cuando está enfermo. Pueden ayudarle a mantenerse sano. Los medicamentos son maravillosos.

Para que hagan su trabajo, usted tiene que tomarlos de la forma correcta. Estos son algunos consejos:

Sepa siempre para qué toma el medicamento

Así es más probable que lo tome como debería.



Lea la etiqueta todas las veces

Así estará seguro de que tiene en mano el medicamento que corresponde y de que sabe cómo tomarlo correctamente. Si tiene alguna duda, consulte a su médico o farmacéutico.

Utilice recordatorios

Las cajas para píldoras, las alarmas y las notas en papel pueden ayudarle a cumplir con los horarios.

Hable con su médico para hacerse los análisis de laboratorio que necesite

Puede ser necesario realizar análisis de laboratorio antes de tomar algunos medicamentos para la presión arterial o el corazón. Estos análisis pueden garantizar que usted está recibiendo una dosis segura que le dará el máximo beneficio.

Visite a su médico regularmente

Le ayudará a controlar bien su salud. Y siempre cuéntele a su médico sobre los efectos secundarios u otros problemas.

Fuentes: American Association for Clinical Chemistry; American College of Preventive Medicine; American Heart Association; Institute for Safe Medication Practices

Mantenga la Diabetes Bajo Control

Línea de Consultas con Enfermeras

¿Tiene preguntas sobre la salud? CalViva Health tiene las respuestas. Hable con el personal de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame a la Línea de Consultas con Enfermeras al **1-888-893-1569**.



Todavía no podemos curar la diabetes. Pero sí sabemos cómo tratarla.

Controlar el azúcar en sangre es fundamental. Puede ayudarle a sentirse mejor y reducir el riesgo de tener problemas.

Podría seguir un plan de alimentación, hacer algo de ejercicio y también tomar medicamentos. Además, es posible que su equipo de atención médica quiera que se haga algunos análisis y pruebas para tener dominio sobre la diabetes y evitar sus complicaciones. Algunos análisis son necesarios una vez al año o con más frecuencia. Por ejemplo, pregúntele a su médico o enfermera cuándo necesita lo siguiente:

- **A1C.** Con este análisis se registra el nivel de azúcar en sangre a lo largo del tiempo, para poder saber cuán bien funcionan sus tratamientos. Un A1C de menos de 8 suele ser el objetivo.

- **Exámenes de los ojos.** Con el tiempo, la diabetes puede aumentar el riesgo de problemas de la visión. Los exámenes con dilatación ayudan a detectar los problemas en los ojos en una etapa temprana, cuando es posible que el tratamiento funcione mejor.
- **Análisis de orina.** Este análisis busca el exceso de proteínas en la orina. Ese puede ser un signo de enfermedad renal.
- **Controles de presión arterial y colesterol.** Los resultados pueden ayudarle a manejar el riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Exámenes de los pies.** Esta prueba es un chequeo muy importante para las personas con diabetes. La diabetes puede causar problemas en los pies que pueden conducir a la amputación de dedos, pies o piernas.

Fuentes: American Diabetes Association; National Diabetes Education Program

Controle su Presión Arterial para Proteger el Corazón

Su médico le ha recetado medicamentos para ayudar a controlar la presión arterial y proteger el corazón. Pero para que funcionen bien, usted debe tomarlos correctamente. Por eso, tenga cuidado de no saltarse dosis y trate de tomarlas a la misma hora todos los días.

Puede hacer lo siguiente

- Llame a su médico para programar una cita y realizar el análisis de laboratorio para determinar la presión arterial o los medicamentos para el corazón.
- Pregúntele a su proveedor si debería controlarse la presión arterial en su casa. Esa es una manera de saber si los medicamentos surten efecto. Consulte las pautas para la presión arterial en la tabla siguiente.
- No corte las pastillas por la mitad, tenga cuidado de no saltarse dosis y trate de tomarlas a la misma hora todos los días.
- También lleve un estilo de vida saludable. Si bien son importantes, los medicamentos solos no son suficientes para proteger el corazón. Por eso, coma bien, muévase más y, si fuma, pida ayuda a su médico o llame a la Línea de ayuda de California al **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**.



Categoría de presión arterial	Parámetros
Normal	<120 y <80
Elevada	120-129 y <80
Hipertensión: Etapa 1	130-139 o 80-89
Hipertensión: Etapa 2	≥140 y ≥90

Fuentes: American Heart Association; National Institutes of Health

Programa de Prevención de la Diabetes

El Programa de prevención de la diabetes es un programa en línea para ayudar a los afiliados a bajar de peso y reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2 o enfermedad cardíaca. Este es un programa de 1 año. El programa incluye:

- Un asesor de salud que responderá a sus preguntas.
- Una báscula inalámbrica y un podómetro enviados por correo a su hogar.
- Un pequeño grupo de compañeros en línea para recibir apoyo adicional.
- Lecciones semanales en línea con juegos y consejos.

Visite www.omadahealth.com/CalViva para inscribirse.

myStrength – el Club Deportivo para Su Mente

Ahora puede utilizar Internet y herramientas móviles para ponerse mejor y mantener la fortaleza mental.

myStrength ofrece recursos para mejorar el estado de ánimo y ayudar a manejar el dolor y el abuso de drogas o alcohol.

4 sencillos pasos para inscribirse

1 Visite www.calvivahealth.org/members-info.

- 2 Haga clic en el enlace *myStrength – the Health Club for Your Mind* (*myStrength – el Club Deportivo para Su Mente*).
- 3 Complete la evaluación de bienestar y el perfil personal de myStrength.
- 4 ¡Use el teléfono celular! Obtenga la aplicación de myStrength para dispositivos iOS y Android cuando se inscriba para la cuenta.

Prevenir las ITS

Podría tener una infección de transmisión sexual (ITS) y no saberlo. Y podría contagiársela a su pareja.

Es posible que una ITS no presente señales o síntomas. Pero sin tratamiento, puede causar grandes problemas, como dolor, cáncer o infertilidad.

Hable con su médico sobre la posibilidad de hacerse una prueba de ITS. Además, puede obtener atención confidencial para la prueba y el tratamiento de ITS de cualquier proveedor que elija – no solo de su médico regular.

Y también tome estas medidas para evitarlas. Usted puede:

- Usar un condón cuando tenga relaciones sexuales. Úselo de la forma correcta. Y use un condón todas las veces.
- Asegurarse de que usted y su pareja se hagan un análisis de ITS.
- Tratar de limitar la cantidad de parejas sexuales que tenga.



- Preguntarle a su médico sobre las vacunas. Existen 2 que pueden protegerlo de las ITS: la vacuna contra el VPH y la vacuna contra la hepatitis B.

Si descubre que tiene una ITS, el tratamiento puede ayudar. Llame a su médico o cualquier proveedor que elija de inmediato. Debe evitar tener relaciones sexuales mientras se trata contra la ITS. Y cuénteles a su pareja, él/ella también tendrá que hacerse un análisis y recibir tratamiento. De lo contrario, posiblemente se la transmitan entre ustedes una y otra vez.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

¿Qué Idioma Prefiere?



CalViva Health tiene un Programa de Asistencia con el Idioma para ayudarle a hablar con su médico u otros proveedores de cuidado de la salud en su idioma. Este servicio es gratuito.

A través del Programa de Asistencia con el Idioma:

- Puede utilizar un intérprete cuando hable con su médico o cualquier proveedor de cuidado de la salud. No tiene que utilizar a sus familiares o amigos como intérpretes.
- Puede utilizar un intérprete para hablar con un representante de CalViva Health.

- Le enviamos materiales de CalViva Health escritos en su idioma.
- Le leemos cualquier material de CalViva Health en su idioma.

Los servicios de intérprete están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame al **1-888-893-1569**.

Llámenos al **1-888-893-1569** para decirnos en qué idioma prefiere hablar y leer. También le vamos a preguntar de qué raza y grupo étnico es. Utilizamos esta información para mejorar los servicios que le brindamos. CalViva Health protegerá su información individual y no la compartirá con nadie.

¿Está Embarazada?

Para aprender más sobre cómo tener un bebé sano, inscríbase en el programa **Pregnancy Program** de CalViva Health. Recibirá folletos sobre cómo cuidarse durante y después del embarazo ¡y mucho más! Para inscribirse, llame al **1-888-893-1569**.

Nondiscrimination *Notice*

CalViva Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ancestry, religion, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, disability, or sex.

CalViva Health:

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

If you need these services, contact CalViva Health's Member Services Department at **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

If you believe that CalViva Health has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance by calling the number above and telling them you need help filing a grievance; CalViva Health's Member Services Department is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697) if there is a concern of discrimination based on race, color, national origin, age, disability, or sex.

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



English If you, or someone you're helping, has questions about CalViva Health, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Arabic إذا كان لديك أو شخص ما تساعدك أية استفسارات عن CalViva Health, لديك الحق في تلقي المساعدة والمعلومات بلغتك مجاناً. للتحدث إلى مترجم فوري، اتصل على الرقم **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Armenian Եթե դու ք կամ որևէ մեկը, ում դու ք օգնում ես, հարցեր CalViva Health-ի մասին, դու ք իրավունք ունես ստանալ օգնություն թյուն և ձեր լեզվով անվճար տեղեկություններ: Թարգմանչի հետ խոսելու համար զանգահարեք **1-888-893-1569** հեռախոսահամարով (TTY: 711)

Cambodian (Khmer) បើសិនលោកអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលលោកអ្នកកំពុងជួយមានសំណួរអំពី CalViva Health លោកអ្នកមានសិទ្ធិ ទទួលបានជំនួយ និងព័ត៌មានជាភាសារបស់លោកអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ។ ដើម្បីប្រើក្បាចាមួយអ្នកបកប្រែ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-893-1569 (TTY: 711)**។

Chinese (Traditional) 如果您或您協助的人士對 CalViva Health 有疑問，您有權免費取得以您的語言提供的協助及資訊。如欲取得口譯員協助，請致電 **1-888-893-1569 (TTY: 711)**。

Hindi यदि आप, या कोई व्यक्ति जिसकी आप मदद कर रहे हैं, के CalViva Health के बारे में प्रश्न हैं, तो आपको अपनी भाषा में निःशुल्क मदद प्राप्त करने और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। एक अनुवादक से बात करने के लिए, **1-888-893-1569 (TTY: 711)** पर कॉल करें।





Hmong (White) Yog koj, lossis lwm tus koj pab, muaj lus nug txog CalViva Health, koj muaj txoj cai tau kev pab thiab ntaub ntawv ua koj hom lus tsis muaj nqi them. Xav nrog ib tug neeg txhais lus, hu **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Japanese あなたご自身またはあなたが援助している方がCalViva Healthに関する質問をお持ちの場合、あなたには無料で日本語によるサポートと情報を得る権利があります。通訳とお話になるには、**1-888-893-1569 (TTY: 711)** までお電話ください。

Korean 귀하 또는 귀하가 도와드리고 있는 분이 CalViva Health에 관한 질문이 있을 경우, 귀하에게는 무료로 본인이 구사하는 언어로 도움과 정보를 받을 권리가 있습니다. 통역사와 통화하려면 **1-888-893-1569 (TTY: 711)** 번으로 전화해 주십시오.

Laotian ຖ້າທ່ານ ຫຼື ຜູ້ໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບ CalViva Health, ທ່ານມີສິດໃນການຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຮັບຂໍ້ມູນເປັນພາສາຂອງທ່ານໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃດໆ. ລົມກັບລ່າມພາສາ, ໂທ **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Persian (Farsi) اگر شما یا شخصی که به وی کمک می کنید، سوالاتی در مورد CalViva Health دارید، شما حق دارید که کمک و اطلاعات را به زبان خودتان و به طور رایگان دریافت کنید. برای گفتگو با مترجم شفاهی، با شماره **1-888-893-1569 (TTY: 711)** تماس بگیرید.

Punjabi (Punjabi) ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੇ CalViva Health ਹੈਲਥ) ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ਿਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **1-888-893-1569 (TTY: 711)** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

Russian Если у Вас или у кого-то, кому Вы помогаете, есть вопросы о плане CalViva Health, Вы имеет право бесплатно получить необходимые сведения в переводе на Ваш язык. Для того чтобы воспользоваться помощью устного переводчика, позвоните по телефону **1-888-893-1569 (TTY:711)**.

Spanish Si usted, o alguna persona a la que asiste, tiene preguntas sobre CalViva Health, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin cargo. Para hablar con un intérprete, llame al **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Tagalog Kung ikaw o ang isang taong tinutulongan mo ay mayroong mga tanong tungkol sa CalViva Health, mayroon kang karapatang makakuha ng tulong at impormasyon na nasa wika mo nang walang babayaran. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Thai หากคุณ หรือคนที่คุณกำลังให้ความช่วยเหลือ มีคำถามเกี่ยวกับ CalViva Health คุณมีสิทธิที่จะขอรับความช่วยเหลือและข้อมูลเป็นภาษาของคุณได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย หากต้องการคุยกับล่าม โทร **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Vietnamese Nếu quý vị, hoặc một người nào đó quý vị đang giúp đỡ, có thắc mắc về CalViva Health, quý vị có quyền nhận được trợ giúp và thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để trao đổi với phiên dịch viên, hãy gọi số **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

CA CalViva Notice of Language Assistance

FLY017908ZO00 (12/17)

