

Educación para la Salud

PROGRAMAS Y SERVICIOS SIN COSTO PARA
LOS AFILIADOS DE CALVIVA HEALTH

Programas, servicios y recursos de educación para la salud



Programa para Controlar el Peso Familias Sanas Viven Mejor – Be in Charge!™: Aprenda a alimentarse de manera saludable y a estar activo. Inscríbese y reciba un cuaderno de ejercicios, una banda elástica y un libro de cocina.



Programa para Embarazadas: Obtenga consejos sobre cómo tener un embarazo saludable, atención de recién nacidos y mucho más. Consulte a su médico en cuanto sepa que está embarazada.



Línea de Ayuda para Fumadores de California: Obtenga ayuda para dejar de fumar llamando al **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** de lunes a viernes, de 7 a. m. a 9 p. m. y los sábados de 9 a. m. a 5 p. m. Puede recibir apoyo telefónico, información y medicamentos.



Programa Corazones Saludables, Vidas Saludables: Reciba un kit de herramientas, incluido un cuaderno de ejercicios, para tener un corazón sano.



Programa de Prevención de la Diabetes: Este programa le brinda el apoyo y las herramientas que necesita para perder peso y reducir el riesgo de tener diabetes de tipo 2 y enfermedades cardíacas.



Clases de educación para la salud: Asista a clases sobre diferentes temas de salud para mantenerse saludable.



T2X: Los adolescentes y adultos pueden iniciar sesión en **www.t2x.me** y divertirse mientras aprenden sobre la salud.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud de CalViva Health, al **1-800-804-6074 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m., o inicie sesión en **www.calvivahealth.org**.

(continuación)



Materiales de educación para la salud: Los temas sobre la salud incluyen los siguientes: diabetes, asma, control del peso, vacunas, exámenes de detección y mucho más. Los materiales de educación para la salud están disponibles en varios idiomas y formatos alternativos. También puede verlos en nuestro sitio web, www.calvivahealth.org.



Novedades sobre CalViva Health: Los afiliados de Medi-Cal reciben un boletín con información sobre salud.



Servicios de interpretación: Llame al **1-888-893-1569 (TTY: 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener servicios de interpretación sin costo.

Evaluación para Mantenerse Sano



Afiliado de CalViva Health: Pídale a su médico el formulario Evaluación para Mantenerse Sano para que le pueda brindar una mejor atención.



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.

FLY044033S000 (8/20)