

Otoño 2014

Contenido:

página 2

PREVENGA LA NEUMONÍA Y LA TOS FERINA
CONOZCA A SU MÉDICO
DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE LOS MIEMBROS
DECLARACIÓN DE LA LEY DE PRIVACIDAD
DISPONIBILIDAD DE SERVICIOS DE INTÉRPRETES
REUNIONES DE PHC ABIERTAS AL PÚBLICO
MEDI-CAL PROVISIONAL

página 3

¿ESTÁ EMBARAZADA?
RECETA DE CACEROLA DE PURÉ DE PAPA Y BRÓCOLI CON QUESO
INDICIOS DE PROBLEMAS CON EL ALCOHOL
Y SERVICIOS DISPONIBLES

página 4

ASISTENCIA DE CONSEJERÍA YA DISPONIBLE
ADVERTENCIA SOBRE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS
LAS CALAMIDADES DE LA ARTRITIS
RECORDATORIO SOBRE RECLAMACIONES
RECUPERACIÓN POR MEDIO DE LA HERENCIA
MANUAL PARA LOS MIEMBROS DE PHC

página 5

SERVICIOS AL MIEMBRO DE PHC
SERVICIOS DE LABORATORIO
SU FARMACÉUTICO Y SU(S) RECETA(S)
CLASES Y GRUPOS DE APOYO PARA LA EDUCACIÓN DE LA SALUD
ACUDA A SU CITA MÉDICA

página 6

CLASES Y GRUPOS DE APOYO PARA LA EDUCACIÓN DE LA SALUD (CONTINÚA)

¡IMPORTANTE!

Asegúrese de llamar al Departamento de Servicios al Miembro de PHC en caso de cualquier cambio a su plan de seguro médico privado a través de su empleo, su plan privado de paga o al plan de salud Senior Advantage. Aquellos cambios que no sean notificados podrían causar un retraso a la hora de surtir recetas o de consultar a su doctor.

¿Ha cambiado su domicilio?

¿Tiene un nuevo número de teléfono?

Avísenos, por favor.

PARTNERSHIP



P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TDD)

www.partnershiphp.org

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 1849



Tratamiento de salud mental para trastornos del espectro autista

Con vigencia a partir del 15 de septiembre de 2014, el Estado de California agregó el Tratamiento para la salud mental (BHT, por sus siglas en inglés) como un nuevo beneficio de Medi-Cal. Esto beneficia a miembros de 0 a 21 años de edad que tengan el trastorno del espectro autista (TEA). Esto también incluye los trastornos de autismo, Asperger y los trastornos generalizados del desarrollo (TGD).

Si a su niño/a se le ha diagnosticado con TEA, él o ella podría ser elegible para recibir los servicios de BHT.

Si piensa que su niño/a pudiera tener TEA, debido a la manera en él/ella se comunica, interactúa o se comporta, debería de comunicarse con el médico de atención primaria de su niño/a para hablar de su inquietud. Los comportamientos que debería comunicarle al médico de su niño/a, incluyen el enojo, la violencia, las lesiones a sí mismo, o la dificultad con las destrezas de la vida diaria o de la comunicación.

Si un niño está actualmente recibiendo servicios de BHT a través de un Centro Regional, el Centro Regional continuará proporcionando estos servicios hasta que se desarrolle un plan de transición. Habrá más información disponible al llegar a ese punto.

Las personas no son elegibles para recibir servicios de BHT si:

- No tienen estabilidad médica; o
- Necesitan servicios médicos o de enfermería las 24 horas; o
- Tienen alguna discapacidad intelectual y necesitan intervenciones realizadas en un hospital o en un centro de atención intermedia (ICF/ID, por sus siglas en inglés)

Si tiene cualquier pregunta sobre cómo obtener los servicios de BHT para su niño/a, favor de llamar al Departamento de Servicios para Miembro de PHC al (800) 863-4155. ❖

Derechos y responsabilidades de los Miembros

¿Conoce usted sus derechos y responsabilidades como miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC)? Para obtener una copia de la Declaración de Derechos y Responsabilidades de PHC, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios para Miembro o ingrese al sitio Web de PHC en www.partnershiphp.org.

Declaración de la Ley de Privacidad

Partnership HealthPlan of California (PHC) debe por ley mantener la privacidad de la información sobre su salud. Se nos requiere que le informemos sobre nuestros deberes legales y prácticas de privacidad con respecto a información de su salud protegida.

Para obtener una copia del Aviso de las Prácticas de Privacidad de PHC, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembro o ingrese al sitio Web de PHC en www.partnershiphp.org.

Reciba las vacunas necesarias para protegerse a ti mismo/a y a su familia

Se recomienda que todos reciban la vacuna contra la influenza anualmente. Es segura. Es muy importante que las mujeres embarazadas reciban la vacuna contra la influenza. Las mujeres embarazadas que contraen la influenza corren riesgos graves a la salud y podrían ser hospitalizadas.

Pertussis (la Tos Ferina)

¿Sabía usted que los recién nacidos pueden morir de tos ferina? Esta es una enfermedad respiratoria contagiosa. Se contagia de persona a persona, mayormente al toser o estornudar. Con frecuencia, los bebés contraen la tos ferina de sus familiares.

Las mujeres embarazadas deberían obtener una vacuna de refuerzo contra la tos ferina (Tdap) con cada embarazo, aún cuando ya la hayan recibido antes. Reciba su vacuna entre las 27 y las 36 semanas de embarazo. Esto ayudará a proteger a su bebé en el vientre.

Asegúrese de que todos los que entren en contacto con su recién nacido estén protegidos contra la tos ferina. Esto debe realizarse por lo menos dos semanas antes de estar en contacto cercano con su bebé.

La ley dicta que todos los niños reciban la vacuna Tdap al ingresar al 7o grado. Proteja a su niño/a de la tos ferina.

Hable con su proveedor de atención primaria sobre cómo obtener la vacuna contra la influenza y Tdap, la vacuna contra la pertussis.. ❖



Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

PHC tiene reuniones mensuales y bi-mensuales con miembros de la mesa directiva de PHC, con personal de PHC, con proveedores bajo contrato y con miembros como usted. Algunas de estas reuniones están abiertas al público. Si usted desea asistir a una de estas reuniones, llame al Departamento de Servicios para Miembro de PHC para obtener información sobre la hora y ubicación de las reuniones. ❖

Es posible que las personas en espera de que se les otorgue Medi-Cal puedan obtener ayuda

Si conoce a alguien que esté en espera de la aprobación de su solicitud de Medi-Cal, es posible que él/ella pueda obtener ayuda.

Existe un programa de presunta elegibilidad (PE). El programa de PE podría cubrir algunos beneficios provisionales de Medi-Cal. Si es elegible, la persona recibirá una tarjeta de identificación provisional y podrá obtener servicios de aquellos proveedores que acepten la tarjeta provisional de Medi-Cal.

A continuación se muestran algunos ejemplos del tipo de cobertura que proporciona el Medi-Cal provisional:

- Cobertura para mujeres embarazadas
- Cobertura para niños/as
- Cobertura de hospitalización

Para informarse más sobre estos servicios, contacte a la oficina de Medi-Cal de su condado. ❖

Inicie su atención médica con su Proveedor de atención primaria (PCP)

La mayoría de los miembros de PHC son asignados a un consultorio específico para recibir atención primaria. Este es su PCP. Ahí es donde usted acudirá para satisfacer sus necesidades médicas rutinarias. Si necesita un especialista, su PCP le dará una referencia.

Es importante que inicie su atención médica con su PCP antes de enfermarse.

Conozca al proveedor, póngase al corriente con sus medicamentos y aprenda cómo mantenerse sano. Traiga una lista de sus medicamentos. Apunte cualquier pregunta que tenga. Infórmele a su proveedor cuáles son sus síntomas e inquietudes. ¡Su proveedor es su socio para la buena salud! ❖

¿Está embarazada?

Partnership HealthPlan of California puede ayudar a darles a usted y a su bebe un inicio sano con:

- \$50 en tarjetas de regalo gratis para atención prenatal temprana y visitas de postparto
- Información y apoyo en vivo por teléfono durante su embarazo
- Recomendaciones a recursos de la comunidad
- Bombas para amamantar sin costo para miembros de PHC que regresen al trabajo o a la escuela
- Servicios de manejo de casos

Para más detalles llame al: (707) 863-4276 | (800) 809 -1350

Cacerola de puré de papa y brócoli con queso

Mezclar el brócoli con queso y papas pudiera ser el truco perfecto para lograr que sus niños/as se coman sus vegetales.

6 porciones de 2/3 de taza cada una | Tiempo total: 30 minutos



Ingredientes

- 1 libra de papas Yukon Gold, cortadas en rebanadas grandes
- 3/4 de libra de coronas de brócoli, picadas (4 tazas)
- 3/4 taza de queso fontina rallado
- 1/2 taza de leche descremada, calentada
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta molida fresca, al gusto

Preparación

Haga que hierva una pulgada de agua en una olla grande. Coloque las papas en una canasta vaporera y cuézalas al vapor por 10 minutos. Coloque el brócoli sobre las papas, cubra la olla y continúe el cocimiento al vapor hasta que las papas y el brócoli queden tiernitos, de 6 a 8 minutos más. Traslade el brócoli a un tazón grande y hágalo puré de consistencia gruesa con un moedor de papas. Agregue las papas, el queso, la leche, la sal y la pimienta, y continúe moliendo la mezcla a la consistencia deseada. Sirva inmediatamente.

Datos de nutrición

Por porción: 135 Calorías; 4 g de grasa; 3 g de grasas saturadas; 1 g de grasas monosaturadas; 16 mg de colesterol; 17 g de carbohidratos; 7 g de proteína; 2 g de fibra; 329 mg de sodio; 201 mg de potasio; 1 Porción de carbohidratos

Intercambios: 1 almidón, 1/2 porción de carne con alto contenido graso ❖

¿Conoce a alguien que tiene problemas con el alcohol?

¿Acaso es esta persona su madre o padre, esposo/a, su hijo/a, su amigo/a o alguien más?

¡Usted puede obtener algunas respuestas y recibir ayuda!

¿Por qué beben ellos?

Algunas personas dicen necesitar unas cuantas copas:

- Para relajarse
- Para divertirse en las fiestas
- Para sentirse valientes o audaces
- Para ser más populares
- Para escapar de las preocupaciones del trabajo o la escuela, o de los problemas en el hogar

¿Ha escuchado algunas de estas excusas con mucha frecuencia? Pudiera parecer que el alcohol mejora las cosas por un tiempo, pero frecuentemente el alcohol crea problemas más grandes.

How can you tell if someone has a drinking problem?

- Se ausenta del trabajo o de la escuela
- Huele a alcohol
- No puede recordar lo ocurrido la noche anterior
- Tiene resaca

Siempre que el consumo de alcohol suscite uno de las siguientes:

- Arranques de ira
- Argumentos
- Golpes
- Salir lastimado/a
- Ser arrestado/a
- Perder su licencia de conducir

Recuerde: usted tiene la responsabilidad de ayudarse a sí mismo/a. Esto también puede ayudar a los demás.

1. Decida si usted tiene un problema
2. Decida tomar medidas
3. ¡Pida ayuda!



Si la persona en su vida que tiene problemas con el alcohol o las drogas busca ayuda, él/ella puede tomar estas mismas medidas.

El Centro de Recursos (Resource Center) ofrece sólo información de no emergencia y no opera una línea para crisis. El Centro de Recursos mantiene dos líneas telefónicas gratuitas a nivel estatal para los residentes de California que necesiten información preventiva relacionada con el alcohol, el tabaco y otras drogas, y sobre tratamientos.

Lugar:

California Department of Alcohol and Drug Programs (ADP) 1700 K Street, 1st Floor Sacramento, CA 95811-4037

(916) 327-3728

Asistencia las 24 horas

Las llamadas las contesta el personal del Programa contra alcohol y drogas (ADP, por sus siglas en inglés), de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. y por correo de voz después del horario de atención al público.

(800) 879-2772

Asistencia las 24 horas

Las llamadas las contesta el personal del Programa contra alcohol y drogas (ADP, por sus siglas en inglés), de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. y por correo de voz después del horario de atención al público. ❖

Ya hay ayuda de asesoría disponible

¿Se siente deprimido/a o nervioso/a? ¿Se siente triste por alguna pérdida?
¿Tiene problemas familiares?

Como miembro de Partnership Medi-Cal, usted ahora puede recibir asesoría para problemas cotidianos a través de **Beacon**.

¿Cuándo debe usted buscar asesoría?

Es mejor obtener ayuda con un problema de la vida cuando este surge por primera vez que esperarse hasta que el problema parezca “suficientemente serio”.

Ningún problema es demasiado “pequeño” como para buscar ayuda. Igualmente, nunca es demasiado tarde para buscar ayuda.

¿Cómo puede usted obtener estos servicios de asesoría?

Puede llamar al **(855) 765-9703** a cualquier hora.

Un representante telefónico de **Beacon** hará lo siguiente:

- Analizará sus necesidades de consejería
- Le explicará sus opciones de tratamiento
- Le encontrará un consejero cercano a casa
- Lo enviará a otros lugares donde pueda obtener otros tipos de asistencia si tiene un problema más grave ❖

Tenga cautela con los cigarrillos electrónicos

La tecnología moderna puede ser maravillosa, pero a veces no es tan fenomenal. Considere los cigarrillos electrónicos (e-cigs). Inicialmente de venta en los EE.UU. en el 2006, los cigarrillos electrónicos se promovieron como una alternativa más segura que los cigarrillos. En lugar de crear humo al quemarse el tabaco, los cigarrillos electrónicos calientan una mezcla que contiene nicotina y varios saborizantes. Esto produce un vapor que es inhalado.

¿Son más seguros los cigarrillos electrónicos que los cigarrillos comunes? Nadie sabe con certeza. Cada vez existen más pruebas de que podrían ser peligrosos. La Administración de alimentos y medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no regula los cigarrillos electrónicos. Nadie monitorea lo que contienen, incluyendo cuanta nicotina y qué otros químicos le son agregados. Ciertas pruebas que les han sido realizadas a algunos cigarrillos electrónicos han encontrado químicos causantes de cáncer, incluyendo aquellos que se encuentran en anticongelantes. Cada vez que una persona inhala químicos, se corre el riesgo de dañar los pulmones.

Los cigarrillos electrónicos están siendo fuertemente mercadeados a los niños. Se venden en sabores como el de goma de mascar, leche de chocolate y cereza. Frecuentemente, los jóvenes no los llaman cigarrillos electrónicos. Los llaman hookahs o pipas de vapor. Al hacer esto, es más fácil que la gente joven se sienta más segura con ellos que con los cigarrillos. El número de estudiantes de high school que usan cigarrillos electrónicos (e-cigs) se duplicó del 2011 al 2012. No nos engañemos, los cigarrillos electrónicos son adictivos y no son saludables.❖



Las calamidades de la artritis

Cuando Benjamin Franklin dijo, “Nada es seguro, salvo la muerte y los impuestos,” estaba muy equivocado. Lo que debió haber dicho es, “Nada es seguro, salvo la muerte, los impuestos y la artritis.” Es triste pero cierto que, conforme envejecemos, la artritis es casi un hecho. La artritis aparece en diferentes formas y afecta a las personas de diversas maneras. En ocasiones es muy grave. Este artículo es sobre la osteoartritis (OA).

En el caso de la OA, nuestras articulaciones empiezan a desgastarse. El cuerpo tiene 360 articulaciones. Afortunadamente, la artritis usualmente se limita a sólo unas cuantas de ellas. Cuando se desarrolla la artritis, las articulaciones se inflaman. Podrían acumularse fluidos, causando hinchazón y rigidez en las articulaciones. La artritis es parte del proceso normal de envejecimiento. Las articulaciones envejecen, al igual que el resto del cuerpo.

Aunque no podemos prevenir la OA, se pueden reducir el dolor y la rigidez con un poco de ejercicio. Los ejercicios de estiramiento, como los de yoga, son los mejores. También es útil bajar unas cuantas libras de peso. Los medicamentos pueden ayudar, especialmente los anti-inflamatorios como el ibuprofeno. Ocasionalmente, puede ser de utilidad inyectar cortisona en la articulación. Cuando todos

los demás intentos fallan, puede que sea necesaria una cirugía. Su médico es la persona más indicada para darle consejos específicos.

Desafortunadamente, la artritis no tiene cura. Sin embargo, sus síntomas pueden aminorarse. No tome ofensa si la artritis empieza a apoderarse de usted. Véalo como indicio de que está envejeciendo con éxito. ❖

Recordatorio sobre reclamaciones

Usted puede presentar una queja o una apelación en cualquier momento que tenga un problema con PHC o cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por PHC o uno de nuestros médicos.

Si usted desea presentar una queja o una apelación, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembro de PHC. Usted puede informarnos sobre su problema por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o llenar un “Formulario de Solicitud de Apelación o Queja”. Este formulario está disponible en el consultorio de su médico, o bien puede llamar a nuestro Departamento de Servicios para Miembro para recibir un ejemplar.

Recuperación por medio de la Herencia

El Estado de California debe ser remunerado por los beneficios de Medi-Cal por medio de la herencia de un miembro de Medi-Cal fallecido. Esto incluye atención prestada a partir de la fecha en que el/la beneficiario/a cumplió 55 años. En el caso de los miembros de Medi-Cal inscritos (ya sea de manera voluntaria o mandatoria) en una organización de atención administrada, deben pagársele al estado el total de las primas/capitaciones correspondientes al periodo de tiempo que los miembros estuvieron inscritos en la organización de atención administrada. Aún más, cualquier otro pago por servicios prestados por proveedores de atención no administrada también será recuperado por medio de la herencia de la persona fallecida. Para más información sobre el Programa de Recuperación por medio de la Herencia, llame al (916) 650-0490, o busque asesoría legal.

POR FAVOR, DE NO LLAME A PHC O A SU EMPLEADO DE ELEGIBILIDAD. Él o ella no cuenta con esta información de manera que no le podrá ayudar.

Manual para los Miembros de PHC

El Manual para los Miembros de PHC explica los beneficios y servicios que están a su disponibilidad como miembro de PHC. Este manual se les envía por correo a todos los miembros cuando se inscriben.

Si le gustaría recibir una copia del Manual para los Miembros, puede llamar al Departamento de Servicios para Miembro de PHC o visitar el sitio Web de PHC en www.partnershiphp.org. ❖

Servicios para Miembro de PHC (800) 863-4155

Si tiene problemas o preguntas sobre su atención médica, debe llamar al Departamento de Servicios para Miembro de PHC. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Podemos ayudarle con asuntos como:

- Información general sobre sus beneficios médicos
- Seleccionar o cambiar a su médico de atención primaria
- Obtener una nueva tarjeta de PHC
- Solucionar problemas con las facturas médicas
- Obtener una referencia para consultar a un especialista
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Problemas al programar citas
- Problemas al surtir su receta

Servicios de laboratorio

PHC y algunos proveedores médicos de PHC tienen contrato con laboratorios específicos para sus servicios de laboratorio. Cuando su médico le envíe a hacerse pruebas de laboratorio, asegúrese de preguntarle qué laboratorio debe usar. Si su médico no lo sabe, siempre puede llamar a nuestro Departamento de Servicios para Miembro.



Hable con su farmacéutico sobre su receta

PHC les recuerda a sus miembros que hablen con su médico y le hagan preguntas sobre sus medicamentos. El mejor momento de hacerlo es cuando él/ella le recete un nuevo medicamento. Le sugerimos que siempre haga estas preguntas:

- ¿Qué medicamentos son?
- ¿Cuánto debe tomar?
- ¿Con qué frecuencia debe tomarlo(s) y cuáles son los efectos secundarios?

Al surtir un nuevo medicamento, el farmacéutico le explicará cuál es el uso indicado, las señales y los síntomas de problemas que pudieran suscitarse, así como el almacenamiento adecuado. Aún si su medicamento no es nuevo, siempre puede pedir hablar con el farmacéutico. Siempre hable con el farmacéutico si tiene cualquier pregunta como, por ejemplo, sobre el color de las píldoras y la dosis correcta.



Los farmacéuticos hacen más que simplemente surtir el medicamento adecuado según las órdenes del médico. Como miembros de su equipo de atención médica, se espera que los farmacéuticos se cercioren de que usted utilice sus medicamentos de la manera indicada. Los farmacéuticos pueden tomarse el tiempo necesario para proporcionar respuestas de una manera que usted pueda comprenderlas mejor.

Es posible que algunos farmacéuticos hasta programen un tiempo para repasar todos los medicamentos con usted, a menudo sin que le cueste a usted. Al platicar con su farmacéutico, usted juega un gran papel en la prevención de errores con los medicamentos. Esto también ayuda a mantenerle al corriente con el plan de salud de su médico. ❖

¿No puede acudir a su cita? Por favor, llame a su médico y canceléla

Los proveedores de PHC y su personal trabajan arduamente para satisfacer las necesidades de nuestros valiosos miembros. Haga un esfuerzo por acudir a las citas que haya programado con su médico. Por favor, asegúrese de cancelar su cita si no puede asistir a ella. Su médico programó esa hora para dedicársela a usted. Siempre que sea posible, por favor cancele sus citas por lo menos con 24 horas de anticipación. Esto permitirá darle cabida a otro paciente. ❖

Clases y Grupos de Apoyo para la Educación sobre la Salud

DEL NORTE

Preparación para el parto: sobre el nacimiento y más allá

Un curso de seis semanas diseñado para ayudar a los nuevos padres a aprender más sobre el parto, la lactancia y el cuidado de los recién nacidos. 494 Pacific Ave., Crescent City, CA 95531 (707) 464-6715

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
- (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
- (800) 45-NO FUME (español)
- (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas). Una tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

Programa de Prevención del Consumo de Tabaco (TUPP)

Para información adicional, favor de llamar a Jeff Wolsfeld al (707) 464-3191 ext. 2831

HUMBOLDT

Preparación para el parto

Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt
Servicios perinatales (707) 445-6210

Humboldt Sin Tabaco (Tobacco-Free Humboldt)

Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt
Rama de Salud Pública (707) 268-2132

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
- (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
- (800) 45-NO FUME (español)
- (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas). Una tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

LAKE

Preparación para el parto

(800) 794-9291 ó (707) 263-1090
Fax: (707) 262-4280
922 Bevins Court, Lakeport, CA 95453
De 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
shert@co.lake.ca.us

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
- (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
- (800) 45-NO FUME (español)
- (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas). Una tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

LASSEN

Preparación para el parto

1445 Paul Bunyan Road, Suite B, Susanville, CA 96130 (530) 251-8183

Programa Prenatal Promises

Programa de convalecencia para pacientes ambulatorias embarazadas, recién paridas y en la crianza (de 16 años de edad en adelante). (530) 251-8112

Programa para la reducción del consumo de tabaco

(530) 257-9600 ext. 14 ó 15

Programa para combatir el uso del alcohol y las drogas del Condado Lassen

(530) 251-8112

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

MARIN

Preparación para el parto

Marin Pregnancy Clinic
1320A Grant Ave., Novato, CA 94945
(415) 892-0558
www.marinpregnancyclinic.org

Programa de bienestar para la diabetes

Prima Medical Foundation Meritage Medical Network (415) 884-1875

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

Recursos comunitarios del área de la bahía y el programa del tabaco (415) 444-5580

MENDOCINO

Preparación para el parto

Care for Her @ Mendocino Community Health Clinic, Inc. (PE) (PCP) (707) 456-9600

Programa de maneras de cesar el tabaquismo y lograr el bienestar (Avenues to Wellness Smoking Cessation Program)

Frank R. Howard Memorial Hospital
comuníquese con: Jennifer Barrett al (707) 540-4208

Programa de bienestar para la diabetes

Ukiah Valley Medical Center (707) 462-3111

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
- (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
- (800) 45-NO FUME (español)
- (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas). Una tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

MODOC

Preparación para el parto

441 North Main Street, Alturas, CA 96101
(530) 233-6311 | (530) 233-5754 FAX

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

NAPA

Preparación para el parto

En inglés y en español
(877) 449-3627 | (707) 252-6541
(707) 251-2047 (sólo en inglés)
(707) 251-2017

Programa de bienestar para la diabetes

(707) 254-1777 | (707) 252-4411 ext. 2391

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

SHASTA

Preparación para el parto

2650 Breslauer Way, Redding, CA 96001
(530) 225-5851 | (530) 225-5852 fax

Programa perinatal de alcohol y drogas

1506 Market Street, Redding, CA 96001
(530) 245-6411

Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

Cese del tabaquismo

Un programa GRATUITO de ocho sesiones para ayudarle a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. Para más información e inscribirse a las clases, llame al (530) 246-3729

Programa segundo aliento para el cese del Tabaquismo (Second Wind Smoking Cessation Program)

Un programa de ocho sesiones para ayudarle a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. En colaboración con miembros de tribus locales, los participantes aprenderán sobre las diferencias entre el uso comercial y el uso tradicional del tabaco. Para más información, llame al (530) 406-9678 o al (530) 224-2700

Proyecto para el cese del tabaquismo en los adolescentes (Project Ex Teen Smoking Cessation)

Un programa GRATUITO de ocho sesiones para ayudarles a los ADOLESCENTES a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. Para más información, comuníquese con el Consejo para la prevención de la violencia juvenil (Youth Violence Prevention Council). (530) 244-7194.

SISKIYOU

Preparación para el parto

(530) 841-2141 o gratis al (800) 442-2333

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

SOLANO

Clase sobre el asma

Kaiser (707) 651-5864
Programa pediátrico para el cuidado del asma
Abierto a todos los miembros de PHC

Preparación para el parto (707) 645-7316

Clase introductoria sobre la diabetes (Diabetes 101) (707) 554-5288

Clases sobre la diabetes (707) 653-6331
www.tourofreesclinic.org

Fundación para la epilepsia del Norte de California (Epilepsy Foundation of Northern California) (800) 632-3532

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

SONOMA

Preparación para el parto

Servicio/matriculación (707) 522-1551

Programa de consejería y apoyo sobre el seguro médico (Health Insurance Counseling and Advocacy Program) (800) 434-0222

Club de los que respiran mejor (Better Breathers Club)

Santa Rosa (707) 481-0381

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

Programa de bienestar para la diabetes

Southwest Community Health Center (707) 547-2222

TRINITY

Preparación para el parto del Departamento de Salud y Servicios Humanos

Teléfono: (530) 623-1265
TDD: (530) 623-1233
Número sin costo: (800) 851-5658
Fax: (530) 623-1250

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

Trinity County Behavioral Health (530) 623-1362

Servicios de salud mental

(888) 624-5820
(530) 628-4111 Oficina de Hayfork

Servicios para el alcohol y otras drogas (530) 623-1362

YOLO

Clases para el asma (916) 733-1782

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
 - (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
 - (800) 45-NO FUME (español)
 - (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)
- Tarjeta de regalo de \$20 gratis por llamar a la Línea de Asistencia de Medi-Cal únicamente

Tabaco de mascar (Chewing Tobacco) (800) 844-2439

Personas con dificultades auditivas: (800) 933-4833

Preparación para el parto (530) 668-2612

Diabetes (530) 668-2605 ext. 6401

Violencia de su pareja íntima (Intimate Partner Violence) (800) 572-2782

Programa de consejería y apoyo sobre el seguro médico (Health Insurance Counseling and Advocacy Program) (800) 434-0222

Warmline Family Resource Center (916) 922-9276 | (800) 660-7995

EN TODOS LOS CONDADOS

Help is a Four-Legged Word™ (La ayuda llega en cuatro patas)

Canine Companions for Independence® les proporcionan perros de asistencia altamente capacitados a niños y adultos con discapacidades, sin costo alguno. ¡La tecnología más avanzada, capaz de transformarles la vida a las personas con discapacidades, tiene la nariz fría y el corazón tierno! (800) 572-2275