

PRIMAVERA DE 2013

contenido:

página 2

HUMO DE TERCERA MANO - ¿QUÉ ES?
DIABETES: ¡TOME EL CONTROL!
RECUPERACIÓN OBTENIDA DEL
PATRIMONIO DEL BENEFICIARIO
FRAUDE CONTRA MEDI-CAL
¿ESTOY EMBARAZADA?

página 3

¡REALICE LAS MAMOGRAFÍAS!
AUTISMO

página 4

LA REALIDAD SOBRE LOS
MEDICAMENTOS GENÉRICOS
VACUNAS PARA PREVENIR LA NEUMONÍA
HABLE CON SU NIÑO ACERCA
DE NO FUMAR

página 5

CLASES DE EDUCACIÓN PARA
LA SALUD Y GRUPOS DE APOYO
LAS REUNIONES DE PHC ESTÁN
ABIERTAS AL PÚBLICO
CONCURSO DEL MEJOR MÉDICO
DE PHC
RECORDATORIO SOBRE RECLAMOS

página 6

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE
EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD
HAGA CONOCER SUS DESEOS
¡SEA CONSCIENTE DE UN ASESINO
SILENCIOSO!

¡Importante!

Asegúrese de llamar al Departamento de Servicios para Miembros de PHC para informar cualquier cambio en su plan privado de seguro médico del trabajo o su plan médico Senior Advantage. Los cambios que no son informados podrían ocasionar retrasos para comprar medicamentos recetados o las visitas al médico.

**¿Ha cambiado su dirección?
¿Tiene un nuevo número
de teléfono? Infórmenos.**

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

(707) 863-4120

(800) 863-4155

(800) 735-2929 (TDD)

www.partnershiphp.org



HEALTH Partners

¡Partnership HealthPlan of California (PHC) se ha mudado!

Nuestra nueva dirección es 4665 Business Center Drive, Fairfield, CA 94534. Este traslado importante ha pasado por etapas de planificación durante mucho tiempo. Si bien PHC está en un nuevo lugar, nuestro compromiso con los miembros no cambiará. Un lugar nuevo y más amplio simplemente significa que PHC puede seguir proporcionando un excelente servicio a sus miembros. Dado que Partnership crece a la par de su cantidad de miembros y del área donde presta servicios, la nueva ubicación nos permite contratar más personas y actualizar nuestra tecnología para que los miembros no vean cambios en la calidad de servicio que esperan. El personal de Partnership está entusiasmado con el traslado y esperamos trabajar muchos años más con nuestros miembros para proporcionarles mejor atención de la salud a todos. ■

Servicios de interpretación para los miembros de PHC

Si necesita los servicios de un intérprete cuando está recibiendo servicios médicos, solicite este servicio llamando a su médico o al Departamento de Servicios para Miembros. Servicios de interpretación cara a cara también están disponibles. **Debe ser aprobado por la PHC de antemano.** No es necesario pedir que los niños, familiares o amigos oficien de intérpretes. PHC también ofrece todo el material por escrito en inglés, español y ruso. Si sus necesidades lingüísticas no fueron atendidas, puede presentar un reclamo o una apelación; para ello, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros. También puede consultar la sección “Cómo presentar un reclamo, una apelación o cómo solicitar una audiencia” en nuestro sitio web. ■

Gift Program for your Adolescent (Programa de regalos para adolescentes)

Queremos que todos conozcan nuestro programa en el que los adolescentes pueden recibir un certificado de regalo para Target por el valor de \$10.00. Nuestro objetivo es asegurar que todos los miembros de PHC entre 12 y 21 años se realicen un control al menos una vez al año.

Para ser elegible para el regalo, el adolescente debe someterse a una revisión de rutina.

Llámenos si tiene alguna pregunta o necesita coordinación de atención. Para comunicarse con nosotros, llame al (707) 863-4276 o al (800) 809-1350. ■



Recuperación obtenida del patrimonio del beneficiario

El estado de California requiere pago por los servicios de Medi-Cal de la sucesión de un miembro de Medi-Cal difunto. Esto incluye la atención recibida desde que el beneficiario cumpla los 55 años. En el caso de los miembros de Medi-Cal inscritos (en forma voluntaria u obligatoria) en una organización de atención administrada, el estado debe recibir el reintegro de todos los pagos de prima o capitación correspondientes al período en que estuvieron inscritos en esa organización de atención administrada. Además, cualquier otro pago de servicios suministrados por proveedores no pertenecientes a la atención administrada también será reintegrado del patrimonio del beneficiario. Si necesita más información sobre el programa Estate Recovery (Recuperación obtenida del patrimonio del beneficiario) llame al (916) 650-0490, o solicite asesoramiento legal.

NO LLAME A PHC NI AL EMPLEADO ENCARGADO DE LA ELEGIBILIDAD. El personal no cuenta con esta información y no lo puede ayudar. ■

Fraude contra Medi-Cal

El fraude contra Medi-Cal les cuesta a las personas que pagan impuestos millones de dólares anuales e impide que PHC y el Estado provean más servicios.

Todos los integrantes de PHC (miembros, proveedores y empleados de PHC) deben ayudar a reducir este costoso problema. Un caso que genera un aumento en el costo del programa Medi-Cal consiste en que los miembros permiten que sus familiares y amigos usen su tarjeta de Medi-Cal para acceder a los servicios. Únicamente los consultorios pueden reducir este problema. Para ello, deben solicitar una identificación con una foto antes de prestar servicios. Es un delito prestar a otra persona su tarjeta de atención médica. Si usted sospecha actividad fraudulenta, puede llamar a la Línea Directa de la PHC al (800) 601-2146. El Estado también tiene un servicio de línea directa, que se puede contactar llamando al (800) 822-6222. Su información permanece anónima con ambos... Le recordamos que con su ayuda podemos evitar este gasto costoso para los contribuyentes. ■

Humo de tercera mano: ¿qué es y qué puede hacer al respecto?

“El humo de tercera mano” - El humo de tercera mano es un nuevo nombre para un viejo problema: los humos que se quedan en el cabello, la piel, la ropa, los muebles, alfombras y juguetes mucho después de que el fumador ha apagado el cigarrillo. El humo de tercera mano contiene las mismas sustancias químicas nocivas que el humo de segunda mano, como por ejemplo, plomo y arsénico. El olor puede permanecer durante meses después de que se apaga el cigarrillo; pregúntele a cualquiera que haya regresado de una fiesta con el olor de cigarrillos viejos en el pelo y la ropa. El olor desagradable que queda después de apagar un cigarrillo es más que desagradable. Es una amenaza para la salud. Este humo puede llegar hasta lo profundo de sus pulmones y puede ser más perjudicial para usted que si fumara. Los ancianos y los bebés son los que corren mayor riesgo con este tipo de humo.

Aunque intente evitar el humo de segunda mano fumando solo o tirando el humo por la ventanilla del automóvil, igualmente pone en peligro a los demás, especialmente a los niños. Si alza a niños pequeños después de fumar, puede exponerlos a humo de tercera mano, porque respiran el humo de su pelo y su ropa. Cuando gatean o juegan sobre superficies cubiertas de humo de tercera mano, este puede quedarse en las manos, que luego se llevan a la boca. Los bebés y los niños respiran más rápidamente que los adultos, por lo que aspiran más de este humo perjudicial. Este humo incluso queda en la comida que come.

Con el paso del tiempo, el humo de tercera mano se acumula en las superficies, que se tornan difíciles de limpiar. El humo de tercera mano no puede eliminarse ventilando las habitaciones, abriendo las ventanas, usando ventiladores o sistemas de aire acondicionado, ni fumando únicamente en ciertas áreas de la casa. Permanece mucho después de que se ha dejado de fumar.

¿Qué pueden hacer los padres fumadores para proteger a sus hijos del humo de tercera mano? La mejor idea es dejar de fumar. Si eso no es posible por el momento, entonces fume únicamente fuera de su casa. Lávese las manos después de fumar. El automóvil debe ser una zona libre de humo. Llene su casa de plantas de hojas verdes para purificar el aire. Si vive con un fumador, aliente el deseo de dejar de fumar de esa persona. ■

Diabetes - ¡Tome control!

El control de la diabetes puede ayudar a evitar muchos problemas a largo plazo. La diabetes es una de las principales causas de enfermedades del corazón, derrame cerebral, presión arterial alta y otras enfermedades. Usted puede controlar su diabetes, y estos consejos pueden ayudar:

Conozca los aspectos básicos de la diabetes.

1º es el A1C. Un A1C da una especie de promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Cuando está demasiado alta, puede causar daño a su cuerpo. El objetivo del A1C es el 8% o menos, lo que corresponde a un azúcar en sangre promedio de 183.

2º es la presión arterial. La presión arterial alta puede causar un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. La presión arterial debe estar por debajo de 130 / 80.

3º es el colesterol, que le indica la cantidad de grasa en su sangre. Algunas grasas, como el colesterol HDL, ayudan a proteger el corazón. Otros tipos, como el colesterol LDL, pueden bloquear los vasos sanguíneos. Los niveles altos de colesterol LDL aumentan el riesgo de un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. El colesterol LDL para las personas con diabetes debe ser menos de 100.

Coma los alimentos adecuados en la cantidad adecuada.

Las comidas balanceadas tienen algunos almidones (carbohidratos), proteínas, y grasas. Trate de comer estos en cada comida todos los días, junto con un montón de verduras frescas.

Haga del ejercicio una costumbre diaria.

Mover el cuerpo disminuye los niveles de azúcar en la sangre y mantiene el corazón fuerte.

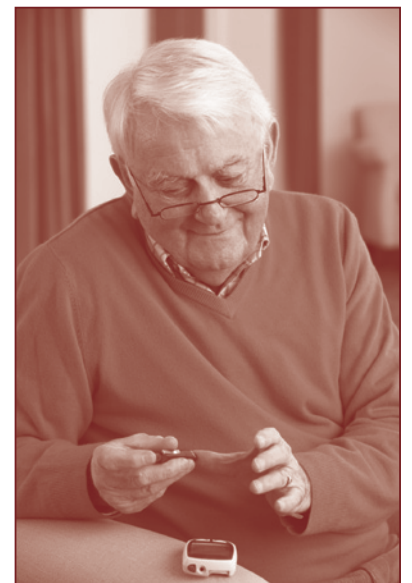
Tome sus medicamentos.

Siga los consejos de su médico sobre tomar píldoras o insulina.

Realice la prueba correcta.

Hay que hacerse examinar los ojos, los dientes y los pies regularmente. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe realizar estos chequeos.

Entérese de todo lo que pueda acerca de la diabetes. Contacte a su médico para obtener más información sobre la diabetes. Para obtener más información sobre las clases públicas sobre la diabetes, llame al Educador Superior de la Salud de PHC al (707) 863-4256. ■



¿Estoy embarazada?

¿Tiene un atraso menstrual?

¿Se siente muy mal?

¿Le duelen los senos?

¿Orina más de lo normal?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es “sí”, hágase una prueba de embarazo. Puede visitar a su médico o acudir a cualquier clínica de planificación familiar para recibir asistencia con las decisiones de embarazo. Partnership HealthPlan puede ayudarlos a usted y a su bebé a comenzar una vida saludable. Asegúrese de someterse ya mismo a su primer revisión prenatal.

Comuníquese con nuestro Programa Perinatal Creciendo Juntos (GTPP) al (707) 863-4276 o al (800) 809-1350. Independientemente de que cuente o no con seguro, podemos ayudarla desde la fase prenatal hasta el parto. ■

“Los bebés son un muy buen principio para comenzar personas” - Don Herrold

¡Realice las mamografías!

PHC se complace en reconocer a la doctora Rebecca Li de Marin Headlands Medical Group y a uno de sus pacientes satisfechos, Sacheen Rubio. “La doctora Li me salvó la vida”, dice Rubio. La Partnership se aseguró de que la nueva miembro de PHC escogiera un proveedor de salud primario y recibió un examen físico cuando PHC amplió sus servicios de Medi-Cal a Marin County en 2011. Rubio seleccionó el Marin Headlands Medical Group. “Cuando vi la doctora Li, me dijo: ¿Qué tal si hacemos análisis de sangre? y yo le respondí, “¡Genial!”. Entonces me dijo: “¿Qué tal si hacemos una mamografía? y le dije, “¡Magnífico!”. Yo quería que hacer esto desde hace bastante tiempo, pero mi médico anterior no creía que fuese necesario”.

Las pruebas revelaron cáncer de mama de fase 2 y se me ordenó un tratamiento inmediato. Después de dos cirugías y tratamientos de radiación, Rubio está ahora en remisión. Ella hace todas sus citas de seguimiento con su oncólogo y asiste a un grupo de apoyo para el cáncer de mama con regularidad. Esta miembro de PHC le da las gracias tanto a la Asociación y a sus médicos por haberle salvado su vida. “Si no fuera por la Partnership que me hicieron escoger un doctor e ir a verla, yo no estaría hablando con usted en este momento”, le dijo a un representante de la PHC.

El músculo pectoral de Rubio se ha extraído debido a la propagación del cáncer, y como resultado, se requiere terapia física. La miembro de la PHC sigue siendo optimista. “Acabo de asistir a Celebrate Life con el resto de mi grupo de apoyo para el cáncer de mama. Es un gran desfile de moda que ayudó a recaudar fondos para las mujeres con cáncer de mama, en todo el área de la bahía.”

El consejo de la señora Rubio a otras mujeres es simple y directo y muy importante. “Hay que realizar las mamografías”, dice ella ■

Autismo

Los signos y síntomas de autismo comienzan antes de la edad de tres años y duran toda la vida de una persona, aunque los síntomas pueden mejorar con el tiempo. Algunos niños con autismo muestran indicios de futuros problemas ya en los primeros meses de vida. En otros, los síntomas no aparecen hasta los 24 meses o después. Algunos niños con autismo parecen desarrollarse normalmente hasta alrededor de 18 a 24 meses de edad. Y entonces dejan de adquirir nuevas destrezas o pierden las habilidades que una vez tuvieron.

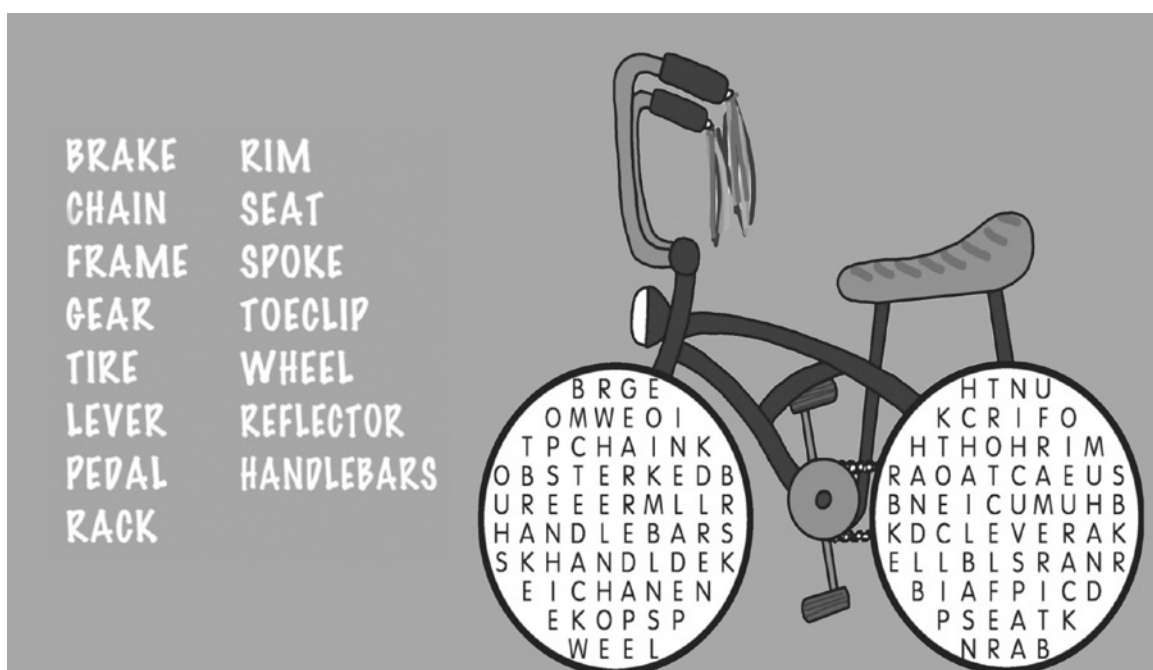
Una persona con autismo puede presentar el siguiente comportamiento:

- No responder a su nombre alrededor de los 12 meses de edad
- No señalar los objetos para manifestar su interés en ellos (señalar un avión que pasa volando) alrededor de los 14 meses
- No jugar juegos de “hacer de cuenta que” (hacer de cuenta que “alimenta” a una muñeca) alrededor de los 18 meses
- Evitar contacto ocular y querer estar a solas
- Costarle comprender los sentimientos de otras personas o costarle expresar verbalmente los propios
- Tener demoras en la adquisición de las destrezas del habla y el lenguaje
- Repetir palabras o frases una y otra vez
- Dar respuestas que no tienen relación con la pregunta
- Incomodarse ante cambios mínimos
- Tener intereses obsesivos.
- Dar palmas con las manos, mecer el cuerpo o girar en círculos
- Tener reacciones inusuales ante el sonido, el olor, el sabor, el aspecto o la sensación al tacto de las cosas

Si le preocupa... ¡actúe a tiempo!

Si piensa que su hijo puede tener autismo o cree que puede tener un problema por la manera en que juega, aprende, habla o actúa, comuníquese con el médico de su hijo cuanto antes y comuníquese sus preocupaciones. ■

Rompecabezas trabalenguas



Sopa de pollo italiano (8 porciones)

Que necesitará:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 salchichas de pavo italianas, sin la empaquetadura
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de cebada perlada
- 1 taza de lentejas verdes
- 1 mitad de pechuga de pollo con hueso, sin piel
- 1/2 taza de perejil fresco picado
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos escurridos
- 1 bolsa de 16 onzas de hojas de espinaca fresca, picada
- 1 taza de salsa no muy picante

Modo de preparación:

1) Calentar 1 cucharada de aceite de oliva en una olla de presión a fuego medio. Añadir la carne de salchicha y cocinar hasta que se dore, desmoronándola. Retirar las salchichas y colocarlas en un plato y escurrir el aceite. Añadir otra (1) cucharadita de aceite de oliva a la olla a presión, cocinar la cebolla y el ajo hasta que la cebolla quede transparente. Añadir la cebada y revolver por 1 minuto. Volver a colocar las salchichas en la olla de presión. Añadir las lentejas, el pollo, el perejil y el caldo de pollo a la olla, añadir suficiente caldo para cubrir completamente el pollo. Apretar bien la tapa, colocar el regulador de presión en el tubo de ventilación. Dejar que la olla de presión llegue a la presión total sobre fuego alto (esto puede tardar 15 minutos). Reducir el fuego a medio alto y cocine durante 9 minutos. El regulador de presión debe tener un movimiento de balanceo lento y constante, ajustar el fuego si es necesario.

2) Retirar la olla del fuego; seguir las instrucciones del fabricante para apertura rápida o permitir que la presión disminuya por sí sola. Abrir la olla de presión y sacar el pollo; y desmenuzar la carne y volverla a poner en la sopa. Añadir los garbanzos, espinacas y salsa, mezclar y calentar completamente antes de servir. ■



La realidad sobre los medicamentos genéricos

La preocupación de que los medicamentos genéricos no funcionan tan bien como los medicamentos de marca, viene de la creencia de que si algo cuesta menos, no puede ser tan bueno. ¡Pero no es cierto en el caso de los medicamentos genéricos! **En casi todos los casos, los medicamentos genéricos son tan efectivos como los de marca.** Los siguientes son datos sobre los medicamentos genéricos:

- Los fabricantes de medicamentos genéricos no tienen que pagar tanto como los fabricantes de medicamentos de marca por costosas investigaciones y desarrollos, publicidad y marketing.
- Muchos de los medicamentos genéricos son fabricados por compañías que también fabrican medicamentos de marca.
- Un medicamento genérico se fabrica con los mismos ingredientes activos que el medicamento de marca equivalente.
- Los medicamentos genéricos tienen que someterse a las mismas normas que los medicamentos de marca y deben:
 - Ser idénticos en la concentración, forma de dosificación y vía de administración,
 - cumplir con los mismos requisitos de proceso por lotes de identidad, concentración, pureza y calidad,
 - ser fabricados bajo las mismas estrictas normas de buenas prácticas de fabricación de la FDA, requeridas para productos innovadores
 - ser bioequivalentes (el medicamento genérico debe demostrar los niveles en sangre similares a los productos de la marca)
- Un medicamento genérico es seguro y proporciona los mismos efectos que el producto de marca.

¿Por qué Partnership HealthPlan solicita que las farmacias ofrezcan medicamentos genéricos (que no son de marca) para los miembros? PHC desea que usted reciba el mejor medicamento al menor costo posible. Cuando se trata de precio, hay una gran diferencia entre los precios por genéricos y los de marca. La Food & Drug Administration explica en su sitio web de noticias e información que hay una gran diferencia de costos entre los medicamentos genéricos y productos de marca. En la PHC, una receta genérica promedio cuesta \$ 16, mientras que la receta promedio de productos de marca es de \$ 190. Al utilizar genéricos rentables, Partnership cuenta con más dinero a fin de utilizarlo para satisfacer otras necesidades de la atención de su salud, como hospitales, médicos, sillas de ruedas y enfermeras domiciliarias.

Referencia:

<http://www.fda.gov/drugs/resourcesforyou/consumers/buyingusingmedicinesafely/understandinggenericdrugs/ucm167991.htm>

El sitio anterior de la FDA proporciona información adicional general para el consumidor sobre los medicamentos genéricos. Los siguientes son algunos de los temas seleccionados que contienen información detallada:

HECHO: La FDA exige que los medicamentos genéricos tengan la misma calidad y rendimiento que los medicamentos de marca.

HECHO: Las investigaciones muestran que los medicamentos genéricos funcionan igualmente que los medicamentos de marca.

HECHO: Cuando se trata de precio, hay una gran diferencia entre los medicamentos genéricos y los de la marca. En promedio, el costo de un medicamento genérico es de 80 a 85% menor que el producto de marca.

HECHO: Los fabricantes de medicamentos genéricos pueden vender sus productos a precios más bajos, no porque los productos son de menor calidad, sino porque los fabricantes de medicamentos genéricos por lo general no se involucran en publicidad costosa, marketing y promoción, o investigación y desarrollo significativos.

HECHO: La FDA recibe muy pocos reportes de efectos adversos sobre los medicamentos genéricos específicos. La mayoría de los informes de eventos adversos están relacionados con los efectos secundarios del propio ingrediente del medicamento. ■

Las vacunas pueden ayudar a prevenir la neumonía

Hay una gran cantidad de vacunas que los adultos y los niños necesitan. Una muy importante que muchas personas no reciben es la vacuna contra la neumonía. La vacuna contra la neumonía se recomienda para todas las personas menores de 5 años y mayores de 65 años.

¿Por qué es tan importante tomarla? Lo puede proteger contra enfermedades muy graves. Una de ellas es una infección pulmonar (que se llama neumonía). Lo puede proteger contra otras infecciones graves como:

- Infecciones cerebrales
- Infecciones del torrente sanguíneo
- Infecciones del oído

Frecuentemente personas mueren a causa de una infección por el microbio de la neumonía. Infecciones por neumonía graves pueden causar la pérdida de la audición o de una extremidad.

La vacuna disminuye la posibilidad de estas infecciones graves. Se recomienda para las personas jóvenes y mayores, porque estos dos grupos pueden sufrir más. Las infecciones pueden ser graves a cualquier edad, pero las personas

muy jóvenes y mayores parecen tener más problemas con la neumonía.

Los antibióticos pueden ayudar, pero el microbio de la neumonía comienza a ser resistente contra muchos antibióticos. Por lo tanto, siempre es mejor prevenir la infección en primer lugar. No espere hasta que le de la infección y luego tratar de curarla. Nueve de cada diez personas que reciben la vacuna (la vacuna contra la neumonía) están protegidos contra las infecciones causadas por el microbio. Recibir la vacuna puede salvar su vida.

El microbio de la neumonía se transmite al estar en contacto cercano con alguien que tiene la infección. No todo el mundo que tose y tiene fiebre tiene neumonía. Es una buena idea la de no acercarse a alguien con estos síntomas, incluso si sólo tiene un resfriado común o gripe. Es posible evitar contraer la infección al mantenerse alejado.

La vacuna contra la neumonía por lo general se aplica una vez para ser eficaz. A veces la gente tiene que recibir una segunda vacuna. Verifique con su médico. Las vacunas son seguras y los efectos secundarios son muy raros. A cambio de recibir la vacuna, usted podría evitar un montón de problemas más adelante en la vida. ■

Hable con su niño acerca de fumar

Ningún padre quiere que su hijo fume. Sin embargo, cada año, miles de niños comienzan este hábito peligroso. ¿Por qué fuman los niños y qué se puede hacer al respecto?

Los niños fuman por cualquier número de razones: por estar a la moda, aparentar una mayor edad, perder peso o simplemente para sentirse independientes. Como padre o cuidador, es importante dar un buen ejemplo. Si usted fuma, consulte con su médico para dejar de fumar. Dejar de fumar no es fácil, pero intentarlo le dará a su hijo el mensaje de que usted sabe los peligros de fumar y quiere hacer lo que es correcto. ■



Clases de educación para la salud y grupos de apoyo

Napa

**Childbirth Preparation
(Preparación para el parto)**
Inglés y Español
(800) 464-6541
(707) 252-6541
(707) 251-2047

**Programa de diabetes y bienestar general
(Diabetes Wellness Program)**
(707) 254-1774
(707) 252-4411 ext. 2391

**Quit Smoking Classes
(Clases para dejar de fumar)**
(707) 253-6100 ext. 121
Centro para la vida sin tabaco
Inglés... (800) 662-8887
Español... (800) 456-6386

Solano

Asthma Class (Clase sobre el asma)
Kaiser (707) 651-LUNG
Abierto para todos los miembros de PHC

**Asma orientada a la familia
Taller de educación**
Sutter Solano Medical Center
(707) 315-9932

NorthBay Health Care Annex
(707) 315-9932

Childbirth Preparation
(Preparación para el parto)
(707) 645-7316

Diabetes 101
(707) 554-5092

Diabetes Classes (Clases sobre diabetes)
(707) 784-2213

Epilepsy Foundation
of Northern California
(800) 632-3532

Fibromyalgia Support Group (Grupo de
apoyo para personas con fibromialgia)
(707) 624-7000

**Quit Smoking Classes
(Clases para dejar de fumar)**
Inglés... (800) 662-8887
Español... (800) 456-6386

La Clínica
(707) 556-8100

Yolo

Asthma Classes (Clases sobre el asma)
(916) 733-1782

**California Smokers' Helpline (Línea de
ayuda para fumadores de California)**
Inglés... (800) 662-8887
Español... (800) 456-6386
Personas con problemas de audición:
(800) 933-4833

Chewing Tobacco (Masticar tabaco)
(800) 844-2439
Personas con problemas de audición:
(800) 933-4833

**Childbirth Preparation
(Preparación para el parto)**
(530) 668-2612

Diabetes
(530) 668-2605 ext. 6401

Violencia doméstica
(800) 572-2782

**Programa de asesoramiento y
defensa sobre seguros de salud**
(800) 434-0222

**Warmline Family Resource Center
(Recursos para la familia)**
(916) 922-9276
(800) 660-7995

Sonoma

**Childbirth Preparation
(Preparación para el parto)**
(707) 522-1551 servicio y admisión

**Programa de asesoramiento y
defensa sobre seguros de salud**
(800) 434-0222

Better Breathers Club, Santa Rosa
(707) 393-4131

**California Smokers' Helpline (Línea de
ayuda para fumadores de California)**
Inglés... (800) 662-8887
Español... (800) 456-6386
Personas con problemas de audición:
(800) 933-4833

Marin

**Better Breathers Groups
(Grupos para respirar mejor):**
(415) 476-5375

Clases para dejar de fumar
Programas de información sobre el
tabaco de la BACR
Servicios para dejar de fumar para adultos en
el centro de Bay Area Community Resources
(Recursos de la Comunidad del Área de la
Bahía); las clases para dejar de fumar cuestan
\$ 25 por las seis sesiones, pero el honorario se
puede exonerar fácilmente. Están disponibles
parches de nicotina a un costo reducido para
los participantes calificados. (415) 755-2334

**California Smokers' Helpline (Línea de
ayuda para fumadores de California)**
(800) NO- BUTTS (en inglés) y línea
para adolescentes
(800) 844-CHEW (para tabaco de mascar)
(800) 45-NO FUME (en español)
(800) 400-0866 (en chino)
(800) 554-5564 (en coreano)
(800) 778-8440 (en vietnamés)
(800) 933-4-TDD
(personas con problemas de audición)
Nicotine Anonymous (Fumadores Anónimos)
(415) 995-1938
Bay Area Community Resources y los tabaco
(415) 444-5580

Mendocino

**Childbirth Preparation
(Preparación para el parto)**
Care for Her (Atención para ella) en Mendocino
Community Health Clinic, Inc. (PE) (PCP)
(707) 456-9600

Todos los condados

Help is a Four-Legged Word™
Canine Companions for Independence®
(Amigos caninos para la independencia)
proporciona perros de asistencia altamente
capacitados para niños y adultos con
discapacidad, de forma gratuita. La tecnología
más avanzada capaz de transformar las vidas de
las personas con discapacidad ¡tiene una nariz
fría y corazón caliente! (800) 572-2275 ■

Las reuniones de PHC están abiertas al público

PHC realiza reuniones mensuales y bimestrales con los miembros del Consejo de PHC, el personal de PHC, proveedores contratados y miembros, como usted. Todas estas reuniones están abiertas al público. Si desea asistir a una de estas reuniones, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de PHC, para obtener información sobre la hora y lugar en que se llevará a cabo. ■

¡Concurso del mejor médico de PHC!

PHC recientemente dio a nuestros miembros la oportunidad de elegir su médico para nuestro concurso del Mejor Doctor. Estamos muy contentos de informar que hemos recibido una gran respuesta. ¡A nuestros miembros les ENCANTAN sus médicos!

A continuación se presentan un par de ejemplos de los comentarios que hemos recibido. Estos comentarios son muy similares a lo que otros miembros dicen acerca de sus médicos.

“Mi médico es un ángel. Yo puedo decirle cualquier cosa y me siento segura con ella. Ella es mi héroe.”

“Si hay algo que tengo que saber, me llama a casa. Yo tenía un problema de salud y me llamó a casa para asegurarse de que estaba bien. Me siento muy bien de ver a mi doctor y nunca quisiera tener otro. Es un doctor maravilloso y debe recibir el premio.”

Las nominaciones serán revisadas por el Comité Asesor del Consumidor en su reunión de 13 de diciembre y los resultados se darán a conocer en el próximo número de los boletines de miembros y de proveedores. ■



Recordatorio sobre reclamos

Puede presentar un reclamo o una apelación cada vez que tenga un problema con PHC o con cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por PHC o por uno de nuestros médicos.

Si desea presentar un reclamo o una apelación, llame al Departamento de Servicios para Miembros de PHC. Puede informarnos sobre su problema por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o completar un “Formulario de solicitud de apelación o reclamo”. Puede obtener el formulario en el consultorio de su médico o puede llamar a nuestro Departamento de Servicios para Miembros para solicitarlo. ■

Comuníquese con nosotros. Esperamos su llamada.

Servicios para Miembros de PHC
(800) 863-4155 o
(707) 863-4120

Si tiene problemas o preguntas sobre la atención médica, llame al Departamento de Servicios para Miembros de PHC. Estamos disponibles para ayudarlo de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Podemos ayudarlo con asuntos tales como:

- Obtener información general sobre los beneficios médicos
- Seleccionar o cambiar su médico principal o su grupo médico
- Obtener una tarjeta de PHC nueva.
- Resolver problemas con cuentas médicas
- Obtener una derivación para un especialista
- Plantear problemas o quejas sobre la atención médica
- Problemas para conseguir citas.
- Problemas para obtener medicamentos recetados.

Servicios de laboratorio

PHC y algunos proveedores de salud de PHC tienen contrato con proveedores de servicios de laboratorio específicos. Cuando su médico le solicite análisis de laboratorio, pregúntele qué laboratorio debe usar. Si su médico no sabe, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros. ■

Manual para miembros de PHC

Este Manual para miembros de PHC explica los beneficios y los servicios que usted tiene a su disposición como miembro de PHC. Lo recibirá por correo luego de inscribirse. Si desea obtener una copia del Manual, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros o visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. ■

Evaluación de salud inicial y evaluación de la conducta sobre la educación individual para la salud (Cuestionario de evaluación sobre el mantenimiento de la salud)

Usted debe visitar a su PCP durante los primeros cuatro meses como miembro nuevo. Esta primera visita se llama **Initial Health Assessment (Evaluación de salud inicial, IHA)**. Usted o su niño NO tienen que estar enfermos para tener esta primera cita. Durante esa primera visita, puede hablar con el médico acerca de su salud y decirle todo lo que crea importante que deba saber. El médico evaluará el historial médico y determinará qué tipo de servicios serán necesarios. Algunos de estos servicios pueden ser los siguientes:

- Derivación a especialistas
- Recetas o reposición de recetas
- Consejos de salud para la prevención de enfermedades
- Consejos para mantenerse saludable
- Vacunas (pediátricas o para adultos)
- Clases educativas
- Revisión dental y derivaciones a dentistas para hijos menores de 21 años

Durante su consulta, nosotros le pedimos al médico que le dé un cuestionario **Staying Healthy Assessment (Cuestionario de evaluación sobre el mantenimiento de la salud)**. El cuestionario contiene preguntas sobre su salud y estilo de vida. Éste ayudará al médico a indicar cualquier necesidad de educación sobre la salud, consultas y otros servicios. Si nunca relleno el cuestionario, pídselo al personal de recepción. En el caso de los niños, el cuestionario se debe rellenar en diferentes momentos, de acuerdo con la edad de su hijo. Los adultos deben completar el cuestionario cada 2 a 3 años.

Si tiene alguna pregunta o problema con las citas, llame al Departamento de Servicios para Miembros de PHC. ■

Haga conocer sus deseos

Muchos californianos no mueren como ellos prefieren. Cuando se les preguntó, el 70% de las personas dijeron que *preferirían* morir en su casa, pero sólo el 32% muere en casa. La mayoría de las personas - el 82% dicen que es importante escribir los deseos para la atención al final de la vida, pero sólo el 23% lo ha hecho. Esto no es un tema agradable. Pero en algún momento, a cada uno nos toca que tomar decisiones acerca de lo que queremos que suceda. No hay una respuesta correcta o incorrecta. Diferentes personas pueden tomar decisiones diferentes sobre el tratamiento que desean al final de sus vidas. Es mejor considerar opciones y tomar decisiones por adelantado. Cualquiera de nosotros podría enfrentarse a un cambio repentino de la salud que nos prevenga de hacer conocer nuestros deseos. Es mejor declarar sus deseos por escrito ahora, cuando todavía se es capaz de hacerlo.

La mejor manera de hacer conocer sus opciones es llenar una directiva anticipada. Este es un breve documento que se puede obtener en la oficina de su doctor, o puede llenarlo en línea. Al completar una directiva anticipada, puede tomar sus propias decisiones acerca lo que quiere que sus doctores hagan cuando se acerca el final de su vida. También puede usted asignar a alguien para que tome las decisiones en su nombre si usted no puede hablar por su cuenta.

Considere la posibilidad de completar una directiva anticipada y hacer copias de esta para su médico y su familia. Siempre puede cambiar su directiva anticipada posteriormente si su situación o sus deseos de atención cambian. Si no está seguro de cómo diferentes opciones podrían afectar su calidad de vida, hable de ello con su médico. ■

¡Sea consciente de un asesino silencioso!

A diferencia de un incendio, el monóxido de carbono es un asesino silencioso. El monóxido de carbono (también llamado CO) es un gas sin color, sabor u olor. El CO puede causar daños cerebrales e incluso la muerte. No se puede ver, oler o saborear, pero el CO puede matarlo.

¿Dónde se encuentra CO? Se encuentra en los humos, como los que provienen de:

- Estufas de gas, calentadores de agua y sistemas de calefacción
- Motores de gasolina pequeños
- Madera y carbón de leña chimeneas
- Autos y camiones

A veces, un calentador de casa u horno puede llenar su hogar con CO, sin que usted se dé cuenta. ¿Sabía usted que California tiene una ley que puede ayudarlo a protegerse contra la intoxicación por CO? Es obligatorio

instalar un detector de CO en todos los casas para familias. ¿Esto incluye apartamentos? Sí, se requiere instalar en todos los tipos de unidades de alquiler, un detector de CO antes del 1 de enero de 2013. El propietario de la unidad de alquiler tiene la responsabilidad de la instalación del detector requerido. Si usted es un inquilino, no es su responsabilidad.

Signos posibles de intoxicación por CO:

- Dificultad para respirar
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Mareo

La prevención es la clave para evitar la intoxicación por CO. Para obtener más información sobre la intoxicación por CO, llame a su doctor. ■