

INVIERNO DE 2014

qué hay adentro:

página 2

EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DE LA EDUCACIÓN SANITARIA INDIVIDUAL
¿ESTÁ EMBARAZADA?

RECUPERACIÓN OBTENIDA DEL PATRIMONIO DEL BENEFICIARIO
SERVICIOS DE SALUD MENTAL 2014
PROTÉJASE CONTRA LAS ESTAFAS

página 3

¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER?
ACTUALIZACIÓN DE LA VACUNA CONTRA LA GRIPE 2014

RECETA DE GRANOLA
LAS REUNIONES DE PHC ESTÁN ABIERTAS AL PÚBLICO

página 4

FUMAR: ¿QUÉ LE HACE A MI CUERPO?
OSTEOPOROSIS - DETENER LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA

página 5

¿NO ENTIENDE EL DOLOR CRÓNICO?
TENER CUIDADO CON EL ASMA EN EL INVIERNO

página 6

RECORDATORIO SOBRE QUEJAS
SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN PARA LOS MIEMBROS DE PHC
EL USO DE UN INHALADOR DE DOSIS MEDIDA CON UN ESPACIADOR

¡Importante!

Asegúrese de llamar al departamento de servicios para miembros de PHC para informar cualquier cambio en su plan de seguro médico privado del trabajo o su plan médico de Senior Advantage. Los cambios que no se han informado podrían ocasionar retrasos para comprar medicamentos recetados o para las visitas al médico.

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

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

(800) 863-4155

(800) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org



TOPS (Take off Pounds Sensibly) - Bajar de peso sensiblemente

TOPS (Take Off Pounds Sensibly), es un sistema de control de peso que utiliza el sentido común. TOPS también promueve el mantenimiento de la buena salud. Los afiliados inscritos asisten a reuniones semanales, comparten consejos para bajar de peso, intercambian recetas y se animan y se apoyan mutuamente. Todo el personal está formado por voluntarios. El programa de pérdida de peso TOPS no tiene fines de lucro y no tiene funciones comerciales.

Este programa se ofrece a todos los miembros elegibles. ¿Está usted listo para dejar de hacer dietas y empezar a realizar verdaderos cambios de vida?

Partnership HealthPlan pagará su afiliación por un año. Algunos centros de TOPS cobran un cargo de sucursal (un promedio de \$5,00 por mes). PHC no cubre los cargos de sucursal.

Para unirse a TOPS u obtener más datos, llame a el Departamento de Servicios para Miembros de Partnership HealthPlan of California al **(800) 863-4155**. ■



PHC presenta una nueva lista de recursos para la educación sobre la diabetes:

Se ha desarrollado una nueva lista de recursos sobre la diabetes para los miembros con diabetes. Para encontrar esta información, vaya a nuestro sitio web en: http://www.partnershiphp.org/Members/MC_MBRHealthED.htm y haga clic sobre "Diabetes Education Resources." Puede encontrar su

condado en la parte inferior de la página. Una vez que localice su condado, podrá ver los recursos en su área. Si usted desea recibir una copia impresa de la lista de recursos, póngase en contacto con los Servicios de Educación de Salud de PHC al (707) 863-4256. ■



¿Está embarazada?

Partnership HealthPlan puede ayudarle a usted y a su bebé a comenzar una vida sana.

- Tarjetas de regalo de \$50 para la atención médica prenatal temprana y las visitas posteriores de parto
- Asistencia telefónica en vivo y apoyo durante todo el embarazo
- Referencias a recursos de la comunidad
- Extractores de leche materna gratuitos para miembros de PHC que regresan a los estudios o a el trabajo
- Servicios de manejo de casos

Para obtener más información, llame al: (707) 863-4276 o (800) 809-1350. ■

Recuperación obtenida del patrimonio del beneficiario

El estado de California requiere pago por los servicios de Medi-Cal de parte de el patrimonio 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 le podrá ayudar. ■

Protéjase contra las estafas

Si recibe alguna llamada para pedirle que haga una donación por alguna causa benéfica. No entregue su número de tarjeta de crédito por teléfono. No acepte que ninguna persona se presente personalmente con usted para recibir un cheque.

Cómo protegerse:

Pida a la persona que llama que le envíe por correo un formulario de compromiso. Pida el número de teléfono para devolverle la llamada. No llame hasta que pueda verificar que el número de teléfono es legal. Si cree que se trata de una estafa, llame a las autoridades: Comisión Federal de Comercio de los EE.UU. al 1-877-FTC-HELP (382-4357) o a la policía. ■

Evaluación del comportamiento de la educación sanitaria individual (evaluación para permanecer sano) y evaluación inicial de la salud (IHA)

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

Staying Healthy Assessment						
7 - 12 Months						
Child's Name (first & last)	Date of Birth	Female	Male	Today's Date	In Child/Day Care?	
					Yes	No
Person Completing Form	Parent	Relative	Friend	Guardian	Need Help with Form?	
					Yes	No
Please answer all the questions on this form as best you can. Circle "Skip" if you do not know an answer or do not wish to answer. Be sure to talk to the doctor if you have questions about anything on this form. Your answers will be protected as part of your medical record.					Need Interpreter?	
					Yes	No
Clinic Use Only						
1	Do you breastfeed your baby?		Yes	No	Skip	Nutrition
2	Does your baby drink or eat 3 servings of calcium-rich foods daily, such as formula, milk, cheese, yogurt, soy milk, or tofu?		Yes	No	Skip	
3	Are you concerned about your baby's weight?		No	Yes	Skip	Physical Activity
4	Does your baby watch any TV?		No	Yes	Skip	
5	Does your home have a working smoke detector?		Yes	No	Skip	Safety
6	Have you turned your water temperature down to low-warm (less than 120 degrees)?		Yes	No	Skip	
7	If your home has more than one floor, do you have safety guards on the windows and gates for the stairs?		Yes	No	Skip	
8	Does your home have cleaning supplies, medicines, and matches locked away?		Yes	No	Skip	
9	Does your home have the phone number of the Poison Control Center (800-222-1222) posted by your phone?		Yes	No	Skip	
10	Do you always put your baby to sleep on her/his back?		Yes	No	Skip	

Algunos de estos servicios pueden ser los siguientes:

- Referencias a especialistas
- Prescripciones o resurtidos de medicamentos
- Consejos de salud preventiva
- Consejos para mantenerse saludable
- Clases educativas
- Vacunas (niños y adultos)
- Exámenes dentales y referencias a proveedores de servicios dentales para niños menores de 21 años de edad

Durante su consulta, le pedimos al médico que le haga contestar un cuestionario **Staying Healthy Assessment (Cuestionario de evaluación sobre el mantenimiento de la salud)**. Este formulario se ha cambiado. Tal vez lo haya visto anteriormente. Es una nueva versión.

El formulario hace preguntas sobre la manera en que vive su vida, tal como los tipos de alimentos que come, la cantidad de su ejercicio, y si fuma. Algunas de las preguntas pueden ser personales. Si no lo desea, puede optar por no responder a las preguntas. Si decide responder a las preguntas, sea sincero y claro al contestar el formulario. Esto ayudará a su doctor a entender mejor sus necesidades. El formulario se presenta para diferentes grupos de edad, desde el nacimiento hasta los adultos mayores. También viene en muchos idiomas.

Si nunca completo el cuestionario, puede recibir uno nuevo de parte de el personal de recepción. En el caso de los niños, el cuestionario se debe llenar en diferentes etapas, de acuerdo a la edad de el menor. Los adultos deben completar el cuestionario cada 2 a 3 años.

Si tiene alguna pregunta o algún problema con las citas, llame al Departamento de Servicios para miembros de PHC al (800) 863-4155. ■

Servicios de salud mental 2014

Para los miembros de Partnership HealthPlan (PHC) con Medicare Parte B o asignados a Kaiser	Para los miembros de Partnership HealthPlan (PHC) que no están asignados a Kaiser o sin la Parte B de Medicare
<p>Miembros con la Parte B de Medicare: El Departamento de Salud Mental del Condado continuará la provisión de los Servicios de salud mental.</p> <p>Miembros asignados a Kaiser: Kaiser continuará la provisión de los servicios de salud mental.</p> <p>Si tiene alguna pregunta sobre cómo obtener servicios de salud mental, llame a el Departamento de Servicios para Miembros de PHC al (800) 863-4155</p>	<p><u>Servicios de salud mental para pacientes internados</u> El Departamento de salud mental del condado continuará la provisión de servicios de salud mental para pacientes internados.</p> <p><u>Servicios de salud mental para pacientes externos</u> A partir del 1 de Enero de 2014, Partnership HealthPlan de California (PHC) proporcionará los servicios de salud mental para pacientes externos a nuestros miembros, a través de Beacon Health Strategies. Beacon hará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudarle a entender sus beneficios para la salud mental y beneficios para el abuso de sustancias • Hablarle acerca de sus opciones de tratamiento • Ayudarle a buscar proveedores de salud mental en su área • Proporcionar números de teléfono de el Departamento de Salud Mental de su condado. <p>Puede llamar a Beacon en cualquier momento al (855) 765-9703.</p> <p>¿A quién llamo para saber más acerca de cómo obtener atención de salud mental?</p> <p>Puede llamar a Beacon al (855) 765-9703 y un representante de Beacon le ayudará a informarle acerca de sus beneficios de salud mental y a localizar un proveedor de salud mental.</p>

¿Se puede prevenir el cáncer?

Existen muchos tipos de medicamentos contra el cáncer. En general, esta enfermedad es la segunda causa principal de muerte en los EE.UU. Más de medio millón de personas mueren por ella cada año.

Se desconoce la causa de muchos tipos de cáncer. Puede ocurrir en personas sanas que se cuidan bien. Se conoce la causa de otros tipos, pero se debe a cosas que no podemos controlar. Por ejemplo, los problemas genéticos pueden causar cáncer. Si uno hereda de los padres la susceptibilidad al cáncer, éste puede ocurrir sea lo que sea.

Pero muchos tipos de cáncer se deben a causas conocidas que sí podemos controlar. Estos se desarrollan debido a cosas que nos hacemos a nosotros mismos. Podemos reducir nuestro riesgo de contraer uno de estos tipos de cáncer, al cuidar de estos problemas.

El factor más importante en la prevención del cáncer es el no fumar. El tabaco causa más de uno de cada cinco de los cánceres. Nueve de cada diez muertes son por cáncer de pulmón. Una persona puede reducir enormemente el riesgo de contraer cáncer con el solo hecho de dejar de fumar.

El alcohol es otro de los aspectos que contribuyen al cáncer. Aun con moderación, puede aumentar el riesgo de cáncer de pecho, colon, boca y del estómago. Incrementar el ejercicio y bajar de peso puede ayudar a reducir el riesgo de varios tipos de cáncer. Comer alimentos saludables, frutas y verduras frescas en especial, así como fibra, también puede reducir este riesgo.

Los cánceres de la piel generalmente se deben a la exposición excesiva al sol. Se puede disminuir el riesgo de cáncer de la piel al reducir su tiempo expuesto al sol y mediante el uso de bloqueadores solares con FPS alto.

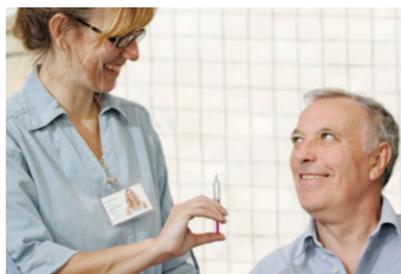
La vida no da garantías. Pero todos podemos tomar pasos para mejorar nuestras probabilidades de evitar el cáncer. Al hacer algunos cambios en el estilo de vida, todos podemos reducir la posibilidad de contraer el cáncer. ■

Actualización de la vacuna contra la gripe 2014

Es importante que reciba la vacuna contra la gripe cada año. Usted puede obtener su vacuna en el consultorio de su médico o en la farmacia. Sus hijos pueden obtener su vacuna contra la gripe en el consultorio de su médico.

Algunos mitos sobre la vacuna contra la gripe:

- **“Siempre me da la gripe después de haber tomado la vacuna contra la gripe”.** La vacuna contra la gripe no le puede dar la gripe. La medicina en la vacuna está “muerta” por lo que no le puede dar la gripe. Se tarda varias semanas para que la vacuna contra la gripe lo proteja contra la gripe. Durante esas semanas es posible que haya estado en contacto con alguien que tenga la gripe u otro tipo de enfermedad. El cuerpo no tuvo tiempo suficiente para darle protección contra la gripe.
- **“No me gustan las agujas”.** Hay diferentes maneras para que usted pueda obtener su vacuna contra la gripe. Si tiene de 2 a 49 años y reúne algunos otros requisitos, tal vez pueda obtener el medicamento en forma de aerosol nasal. También hay una vacuna que pasa por debajo de la piel en lugar de en el músculo.
- **“Si no tomo la vacuna, a quién le importa... no le molesta a los demás”.** En realidad, si le da la gripe, ésta puede afectar a personas de su familia que no han tenido la oportunidad de tomar la vacuna. La gripe es muy peligrosa para los bebés y los adultos mayores y los puede enfermar gravemente y a veces puede causar la muerte.
- **“Soy alérgico a los huevos, así que no puedo tomar la vacuna contra la gripe”.** En el pasado, si usted era alérgico a los huevos, no podía tomar la vacuna contra la gripe debido a que el medicamento se cultivaba en huevos. Este año hay una vacuna producida con células de animales, esta opción es segura para las personas que no pueden comer huevos.
- **“Estoy embarazada, así que no puedo tomar la vacuna contra la gripe”.** Las mujeres embarazadas deben vacunarse contra la gripe, en algún momento, mientras están embarazadas. Las mujeres embarazadas que contraen la gripe son más propensas a tener problemas que otras personas. La gripe es **cinco veces** más probable de causar una enfermedad grave en mujeres embarazadas que en una mujer que no lo esté. A las mujeres embarazadas, los cambios en el sistema inmunológico, el corazón y los pulmones durante el embarazo las hacen más propensas a una enfermedad grave por la gripe.



Mientras este en el consultorio de su médico o en la farmacia, pregunte acerca de otras vacunas para adultos que se ofrezcan para protegerse contra la neumonía y el herpes zóster. No se olvide de obtener su vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap) para proteger a los niños en su hogar y/o en la comunidad contra estas enfermedades.

Obtenga la vacuna contra la gripe para protegerse y también para proteger a su familia y a la comunidad en la que vive. Sus amigos, familiares y vecinos le agradecerán por su consideración. ■

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. ■



Granola con pasas, manzanas y canela

Consejo del dietista: Granola es una combinación de cereales, frutas secas y nueces. Aunque es una buena fuente de proteína y fibra, la granola también pueden ser alta en grasa y calorías, especialmente las variedades comercializadas. Tenga cuidado con el tamaño de las porciones o prepare su propia granola para limitar la cantidad de grasa, calorías y azúcar en cada porción.

Para 12 porciones

Ingredientes:

Un 1/4 de taza de almendras picadas
Un 1/4 de taza de miel
Un 1/4 de taza de salsa de manzana sin dulce
1 cucharada de extracto de vainilla
1 cucharada de canela en polvo
2 tazas de avena natural seca
2 tazas de hojuelas de salvado
3/4 de taza de trozos de manzana secas
1/2 taza de pasas doradas

Modo de preparación:

Precalentar el horno a 325 F. Cubrir ligeramente con aceite en aerosol una bandeja para hornear.

Extender las almendras en una placa para horno y hornear, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté dorado y fragante, aproximadamente por 10 minutos. Trasladar inmediato a una placa y dejar que se enfríe. Calentar el horno a 350 F.

En un tazón pequeño, mezclar la miel, puré de manzana, vainilla y canela. Dejarlo reposar.

En un tazón grande, agregar la avena y el salvado. Mezclar bien. Añadir la mezcla de miel y mezclar con las manos. No deshacer los grumos.

Extender la mezcla de cereales uniformemente sobre una bandeja para hornear. Colocar en el horno y, revolver ocasionalmente, hornear hasta que estén dorados, unos 30 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar un poco.

En un tazón grande, combinar la mezcla de cereales, almendras tostadas, trozos de manzana y pasas. Dejar enfriar completamente. Almacenar en un recipiente hermético.

Análisis nutricional por porción tamaño de la porción: Aproximadamente 1/2 taza

Calorías: 163
Grasa total: 2g
Grasas saturadas: Trazas
Grasas monoinsaturadas: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 1mg
Total de carbohidratos: 33g
Fibra dietética: 4g
Proteína: 4g

Fumar: ¿qué le hace a mi cuerpo?

Los efectos del fumar son graves. Puede dañar casi todos los órganos del cuerpo. Cada año, causa casi una de cada cinco de las muertes en los Estados Unidos. Cuando fuma o mastica tabaco, la nicotina pasa rápidamente a la sangre. Dentro de los 10 segundos de entrar en su cuerpo, la nicotina entra en el cerebro. El cerebro libera adrenalina, lo que le da una sensación de placer y energía. Esta sensación dura poco tiempo y puede hacer que se sienta cansado y abatido. Le darán ganas de sentirse “bien” de nuevo. Esto le hace encender otro cigarrillo.

El cuerpo necesita más y más nicotina para darle esa sensación de “bienestar”, por eso fuma más para sentirse “mejor” y así previene los síntomas causados por la abstinencia de fumar.

Este ciclo de subir y bajar se repite una y otra vez, lo que lleva a la adicción. La adicción hace que la gente fume, incluso cuando quieren dejar de fumar. Romper la adicción es más difícil para algunas personas que para otras. Muchas personas necesitan más de un intento para dejar de fumar.

¿Cómo el tabaco afecta al cuerpo?

- Corazón: ataques cardíacos, enfermedad del corazón o un derrame cerebral
- Pulmones: bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, neumonía y puede empeorar el asma
- Huesos: se debilitan y pueden romperse
- Ojos: cataratas, pérdida de la visión - puede llevar a la ceguera
- Fertilidad: puede disminuir la fertilidad masculina y femenina y perjudicar el feto.

¿Causan cáncer los cigarrillos?

El humo del tabaco contiene más de 7,000 productos químicos. Se conoce que aproximadamente 70 de estos causan cáncer.

Fumar tabaco es el factor de riesgo número uno para el cáncer de pulmón.

Y también el fumar puede afectar a todo el cuerpo, y se sabe que causa:

- Cáncer de vejiga
- Cáncer de la laringe (caja de la voz)
- Cáncer de la sangre y de la médula
- Cáncer de pulmón
- Cáncer cervical
- Cánceres de la boca, nariz y garganta
- Cáncer de esófago
- Cáncer de páncreas
- Cánceres renales y uretrales
- Cáncer de estómago

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Consulte a su médico sobre cómo recibir ayuda.

Dejar de fumar “de golpe” no es su única opción. Hable con su médico acerca de otras maneras de dejar de fumar. La mayoría de los médicos pueden responder a sus preguntas, dar consejos y sugerir medicamentos para ayudar con los síntomas causados por la abstinencia de fumar. Usted puede comprar por su cuenta algunos de estos medicamentos. Para otros, se necesita una receta médica. Recuerde - ¡nunca es demasiado tarde para dejar de fumar!

Dejar de fumar es la cosa más importante que una persona puede hacer para mejorar su salud. Los incentivos de Medi-Cal para el Proyecto de dejar de fumar ofrecen una tarjeta de regalo de \$20 a los miembros de Medi-Cal que quieran dejar de fumar y llamen a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al 1-800-NO-BUTTS. Para obtener la tarjeta de regalo de \$ 20 tendrá que tener su número de Medi-Cal, ser un fumador actual que quiera dejar de fumar, solicitarla cuando llame al 1-800-NO-BUTTS y terminar la primera sesión de consejería. La línea de ayuda es un programa telefónico GRATUITO que puede ayudarle a dejar de fumar y ofrece ayuda en Inglés, Español, Chino (Cantonés y Mandarín), Coreano y Vietnamita. Los consejeros de la línea de ayuda son profesionales capacitados y con calor humano que le ayudarán a dejar de fumar. ¡Llamar a la línea de ayuda duplica la probabilidad de dejar de fumar! ■

Betobaccofree.gov-CDC

Miembros de Medi-Cal: ¿Quiere dejar de fumar?



Obtenga una tarjeta de regalo de \$20 GRATUITA al llamar al California Smokers' Helpline (Línea de ayuda para fumadores de California).
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Cómo hacerlo:

- Tenga su identificación de Medi-Cal lista.
- Llame a uno de los números que se indican a continuación.
- Pida la tarjeta de regalo de \$ 20.*
- Hable con una persona muy amable para crear un plan de "dejar de fumar" sin ningún costo.



Позвоните прямо сейчас!

English	1-800-NO-BUTTS
Español	1-800-45-NO-FUME
中文	1-800-838-8917
Tiếng Việt	1-800-778-8440
한국어	1-800-556-5564



*Se hizo posible gracias a la concesión de los Centros para Servicios de Medicare y Medicaid del programa de incentivos de Medicaid para la Prevención de Enfermedades Crónicas. Sujeto a ciertas condiciones. Una tarjeta de regalo por persona. Oferta válida hasta agotar existencias. Es posible que los planes de atención administrada de Medi-Cal puedan ofrecer servicios adicionales para dejar de fumar.

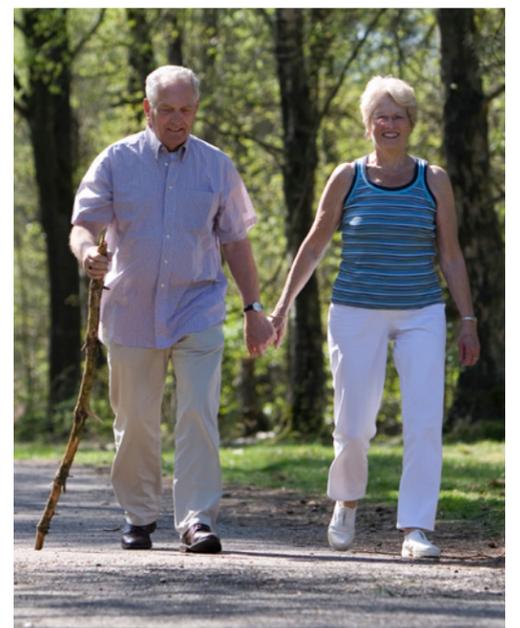
Osteoporosis - detener la pérdida de masa ósea

¿Alguna vez uno de sus padres o abuelos se ha caído y se fracturó una cadera? Tal vez la osteoporosis tuvo algo que ver con eso. La osteoporosis es la enfermedad ósea más común en los seres humanos y hace que los huesos del cuerpo se debiliten y se rompan con mayor facilidad.

¿Por qué se produce? Constantemente, nuestros huesos se “remodelan” a medida que los nuevos remplazan a los viejos. Hasta el final de los veinte años, el cuerpo produce más masa ósea nueva que la vieja que tiene que remplazar. A esta edad, la mayoría de la gente alcanza su “pico de masa ósea”. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo elimina masa ósea vieja más rápidamente que lo que puede remplazar con la nueva.

¿Cuáles son algunas de las cosas que puede hacer ahora para prevenir la osteoporosis?

- Salir a darse un caminata - todas las actividades que le hagan soportar peso, por ejemplo, caminar, pueden ayudarle a prevenir la pérdida ósea debida a la osteoporosis.
- Beber un vaso de leche - el calcio es uno de los principales componentes del hueso, de modo que es importante tomar lo suficiente desde una edad temprana. Los sustitutos de leche con calcio añadido también funcionan.
- Salir a recibir el sol - necesitamos la vitamina D para que los huesos puedan absorber el calcio. El cuerpo produce vitamina D naturalmente en respuesta a los rayos solares. Basta 15 minutos bajo el sol del mediodía para obtener lo suficiente. Si no le gusta el sol, entonces tome una píldora con 1.000 UI de vitamina D al día.
- Dejar de fumar y limite el alcohol - estos dos cambios pueden ayudarle a permanecer con los huesos fuertes.
- Hacerse un examen - si es mayor de 65 años o ya ha pasado por la menopausia, hable con su médico sobre el examen para la osteoporosis. ■



¿No entiende el dolor crónico?

Tome la ruta para sentirse mejor

No tiene que hacerlo solo. Se requiere un equipo para ayudarle a manejar su dolor y usted es una parte muy importante. Un “equipo” podría consistir en su médico, enfermera con practica medica, ayudante del médico, enfermera, asistente médico, trabajador social, psicólogo y USTED. Es importante trabajar con su médico de atención primaria y otros proveedores de atención médica para controlar y gestionar su dolor.

¿Qué puede esperar usted de su equipo?

- Deben dedicar tiempo a escucharle y hablarle acerca de su dolor, pero recuerde que el tiempo de ellos es limitado. Escriba lo que quiere decir.
- ¿Qué cosas empeoran el dolor? ¿Qué cosas lo mejoran? ¿Qué ha probado en el pasado para hacer que el dolor desaparezca?
- Pueden ayudar a determinar metas realistas de tratamiento.
- Pueden recomendar las mejores maneras de ayudar a reducir el dolor y mejorar sus posibilidades de vivir una vida satisfactoria.

No hay nadie más en su cuerpo y nadie sabe exactamente cómo se siente usted. Vivir con dolor crónico es como vivir en una montaña rusa. Algunos días se siente como que puede hacer muchas cosas, mientras que otros días no se siente capaz de salir de la cama.

¿Qué puede esperar su equipo de usted?

Si usted está tomando medicamentos para el dolor, su equipo espera que firme un contrato de dolor. Este contrato de dolor es un acuerdo entre usted y su equipo. El equipo requiere que usted cumpla con el acuerdo. El contrato de dolor por lo general le pide que cumpla con algunas simples reglas:

- Obtener medicamentos para el dolor solamente de su equipo
- Utilizar una sola farmacia
- Informar a su equipo sobre todos los medicamentos que toma (incluyendo aquellos de venta libre, hierbas, vitaminas y las que otros médicos le den)
- Autorizar a su equipo para que obtenga sus expedientes medicos de otros médicos
- Pedir resurtidos del medicamento durante una visita al consultorio (de Lunes a Viernes, 8 am a 5 pm)
- Notificar a su equipo si recibe medicamentos para el dolor de otros médicos o si realiza consultas en la sala de emergencia
- Llamar al consultorio médico con 24 horas de anticipación si necesita cancelar una cita
- Autorizar al equipo para hacer exámenes de orina o sangre para ver qué medicamentos toma
- Se compromete a no compartir, vender o cambiar su medicamento para el dolor con ninguna persona
- Se compromete a no utilizar los medicamentos de otra persona
- Se compromete a no utilizar drogas ilegales (metanfetamina, cocaína)
- Pedir resurtidos del medicamento con anticipación
- Pedir resurtidos del medicamento adicionales si se olvidó donde dejó su receta, la perdió o se la robaron



¿Qué puede pasar si no usted no cumple con las reglas?

- Es posible que su equipo deje de ordenar medicamentos para el dolor para usted.
- Es posible que su médico disminuya su medicamento para el dolor durante un período de varios días para evitar los síntomas causados por la abstencion de tomar medicamento.
- Es posible que se le pida que busque otro equipo de manejo del dolor.

Cuando uno circula por carreteras desconocidas, hay que tomar una serie de precauciones para mantenerse a salvo. Cuando uno conduce un vehículo, hay que acatar las reglas de la carretera. Es importante que utilice la misma precaución al manejar su dolor. Es posible que las pastillas recetadas de dolor parezcan inofensivas en la botella, pero pueden ser tan peligrosas como un accidente automovilístico si se usan incorrectamente. El contrato el dolor tiene por objeto mantenerle a salvo. ■

Tener cuidado con el asma en el invierno

El invierno significa que el frío y la temporada de gripe han llegado de nuevo. Puede ser un momento difícil del año para las personas con asma. Enfermarse o simplemente respirar el aire frío y seco de invierno puede causar síntomas de asma. Los síntomas de asma pueden cambiar día a día o mes a mes. Este cambio puede ser frustrante.



He aquí algunas maneras de mantener el asma bajo control en este invierno:

- Lávese las manos con regularidad
- Cubrirse la boca al toser
- Vacúnese contra la gripe; consulte con su medico para ver si usted debe obtener una vacuna contra la neumonia tambien
- Póngase un pañuelo sobre la cara y la nariz cuando se encuentre al aire libre
- Tome los medicamentos de control del asma de acuerdo con las indicaciones del médico
- Trabaje con su médico para desarrollar un plan de acción contra el asma y cúmplalo
- Evite todo lo que desencadene el asma cuando sea posible

Cuándo se debe buscar atención urgente

Algunos ataques de asma requieren tratamiento urgente. Llame al 911, si:

- Pierde el aliento y le causa dificultad hablar y caminar
- Los labios o uñas se vuelven color azul
- El uso de un inhalador de rescate no ayuda

Estos son síntomas de que su cuerpo no está recibiendo suficiente oxígeno. El tratamiento urgente puede ayudarle a abrir las vías aéreas y restaurar los niveles de oxígeno. Llame a su médico después de una consulta de atención urgente.

Para obtener más información acerca de clases sobre el asma y otros recursos, llame a Servicios de Educación de Salud de PHC, al (707) 863-4256. ■



¡COMUNÍQUESE CON NOSOTROS! ¡QUEREMOS HABLAR CON USTED!

**Servicio para los miembros de PHC
(800) 863-4155**

Si tiene problemas o preguntas sobre su 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 primario o su grupo médico
- Obtener una tarjeta de PHC nueva
- Resolver problemas relacionados con cuentas médicas
- Obtener una referencia para un especialista
- Problemas o quejas acerca de su atención médica
- Problemas obteniendo citas
- Problemas obteniendo 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, asegúrese de preguntarle al médico 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. Este manual lo recibirán todos los miembros por correo al inscribirse. Si desea obtener una copia del manual para miembros, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros o visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. ■



Recordatorio sobre quejas

Puede presentar una queja 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 una queja 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 queja”. Puede obtener el formulario en el consultorio de su médico o puede llamar a nuestro Departamento de Servicios para Miembros para solicitarlo. ■

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 el uso de niños, amigos o miembros de la familia para servicios de intérprete. PHC también ofrece todo el material por escrito en Inglés, Español y Ruso. Si sus necesidades lingüísticas no fueron atendidas, puede presentar o una apelación; para ello, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros. También puede consultar la sección “Cómo presentar una queja, una apelación o cómo solicitar una audiencia” en nuestro sitio web. ■

El uso de un inhalador de dosis medida con un espaciador

Un espaciador hace que más medicamento llegue a sus pulmones.

Los espaciadores también ayudan a:

- Reducir el sabor de los medicamentos para el asma
- Prevenir la tos cuando se toma el medicamento
- Evitar los efectos secundarios de los medicamentos inhalados a largo plazo

Un espaciador debe ser utilizado correctamente, al igual que un inhalador de dosis medida

1. Retire la boquilla del inhalador
2. Inserte el inhalador en el espaciador
3. Sacuda el inhalador cuatro o cinco veces
4. Exhale
5. Coloque la boquilla en la cámara de retención entre los dientes y sobre la lengua y cierre los labios alrededor de ella
6. Presione el inhalador una vez
7. Respire lenta y profundamente.
8. Aguante la respiración durante 5 o 10 segundos después de la inhalación
9. Retire la boquilla de la boca al exhalar
10. Espere al menos 1 minuto antes de tomar un segundo sople, si es necesario



Los espaciadores pueden ser utilizados con una mascarilla para los niños pequeños o bebés. El uso de un espaciador para bebés o niños pequeños requiere los mismos pasos 1 a 4 anteriores, luego:

- Coloque la mascarilla firmemente sobre la nariz y la boca del niño
- Presione el inhalador una vez
- Anime al niño a tomar 5-6 respiraciones normales
- No levante la mascarilla de la cara del niño hasta que aspire la medicina
- Retire la mascarilla
- Espere al menos un minuto antes de tomar un segundo sople, si es necesario

Los inhaladores y espaciadores **NUNCA** deben ser compartidos y deben limpiarse a menudo.

Para limpiar un espaciador:

- Retire el cartucho (medicina) del dispositivo inhalador. Nunca remoje la parte del recipiente de lata de un inhalador.
- Remoje el inhalador y el espaciador en 1 parte de vinagre y 3 partes de agua durante 30 minutos. No frote el espaciador.
- Seque el separador y el inhalador al aire. ■



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

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 (Fundación del Norte de California para la Epilepsia)

(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 de pareja

(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

Childbirth Preparation (Preparación para el parto)

Marin Pregnancy Clinic (Clínica de Maternidad Marin)

1320A Grant Ave
Novato, CA 94945
(415) 892-0558

Sitio web: www.marinpregnancyclinic.org

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

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 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)
(PE) (PCP)
(707) 456-9600

Avenues to Wellness Smoking Cessation Program

(Programa "Avenidas hacia el bienestar para dejar de fumar")

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

Del Norte

Childbirth Preparation Birth and Beyond

(Preparación para el parto - nacimiento y más allá)

Un curso de seis semanas diseñado para ayudar a los nuevos
padres a aprender más acerca del parto, lactancia materna
y atención al recién nacido.
494 Pacific Avenue
Crescent City, CA 95531
(707) 464-6715

(continúa en el otro lado)

Clases de educación para la salud y grupos de apoyo

Tobacco Use Prevention Program (TUPP)
(Programa de prevención del uso de tabaco (TUPP))
Para obtener más información póngase en contacto con Jeff Wolsfeld al (707) 464-3191 ext. 308.

Humboldt

Childbirth Preparation (Preparación para el parto)
Servicios Perinatales
(707) 445-6210

Humboldt sin tabaco

Departamento de salud y servicios humanos del condado de Humboldt
División de Salud Pública
(707) 268-2132

Lake

Childbirth Preparation (Preparación para el parto)
(800) 794-9291 o
(707) 263-1090
(707) 262-4280 fax
922 Bevins Court
Lakeport, CA 95453
De lunes a viernes, 8:00 am a 5:00 pm
shert@co.lake.ca.us

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)

Lassen

Childbirth Preparation (Preparación para el parto)
1445 Paul Bunyan Road, Ste B
Susanville, CA 96130
(530) 251-8183

Promises Prenatal Program (Programa prenatal)

Programa ambulatorio de recuperación para mujeres, para servicios relacionados con el embarazo, postparto y la crianza de hijos (edades de 16 años o mayores). Guardería disponible para niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.
(530) 251-2681

Programa de reducción de uso del tabaco

(530) 257-9600 ext. 14 o 15

Lassen County Alcohol & Drug

(530) 251-8112

Modoc

Childbirth Preparation (Preparación para el parto)
441 North Main St.
Alturas, CA 96101
(530) 233-6311
(530) 233-5754 fax

Dejar de fumar

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)

Shasta

Childbirth Preparation (Preparación para el parto)
2650 Breslauer Way
Redding, CA 96001
(530) 225-5851
(530) 225-5852 fax

Programa perinatal contra drogas y alcohol

1506 Market Street
Redding, CA 96001
(530) 245-6411
De lunes a viernes;
8:00 am a 5:00 pm

Dejar de fumar

Un programa GRATUITO de ocho sesiones para ayudarle a dejar todos los tipos de tabaco. Para obtener más información y para registrarse para las clases, llame al (530) 246-3729.

Programa para dejar de fumar “Second Wind” (Recobrar el aliento)

Un programa de ocho sesiones para ayudarle a dejar todos los tipos de tabaco. En colaboración con los miembros de las tribus locales, los participantes aprenderán la diferencia entre el consumo de tabaco comercial y tradicional. Para obtener más información, llame al (530) 406-9678.

Proyecto para dejar de fumar para los adolescentes

Un programa GRATUITO de ocho sesiones para ayudar a los ADOLESCENTES a dejar todos los tipos de tabaco. Para obtener más información, llame al Consejo de Prevención de la Violencia Juvenil (530) 244-7194.

Siskiyou

Childbirth Preparation (Preparación para el parto)
(530) 841-2141 a llamada gratuita al (800) 442-2333

Dejar de fumar

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)

Trinity

Childbirth Preparation (Preparación para el parto)
Teléfono: (530) 623-1265
TDD: (530) 623-1233
Llamada gratuita: (800) 851-5658
Fax: (530) 623-1250

Dejar de fumar

Programa de educación sobre el tabaco
Apoyo para dejar de fumar
(530) 623-2024
(800) NO-BUTTS

Trinity County Behavioral

Health (Salud conductual, Condado de Trinity)
(530) 623-1362

Servicios de salud mental

(888) 624-5820

Hayfork

(530) 628-4111

Servicios contra el alcohol y otras drogas

(530) 623-5678

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 cálido!
(800) 572-2275