



(707) 863-4120
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TDD)

www.partnershiphp.org

Healthy
kids
Health Plan

Partnership KIDS

Healthy
kids
Health Plan

Invierno de 2012

página 2

Prevenir la neumonía

Controles médicos
de rutina

página 3

Clases educativas
sobre salud

página 4

Señales de
advertencia de
acoso escolar

Reuniones de PHC

Receta de sopa
para vegetarianos

página 5

Regalos para
adolescentes

Consejos sobre
embarazo

página 6

Humo de
segunda mano
Autismo

Advice Nurse Program (Programa de atención por enfermeras):

- ¿Tiene una pregunta médica?
- ¿No está seguro de si debería ver a un médico?
- ¿No está seguro de si debería ir a la sala de emergencias?

La ayuda está a sólo una llamada telefónica de distancia.

PHC ofrece de manera gratuita un Programa de Atención por Enfermeras para sus miembros. El Programa de Atención por Enfermeras de PHC es un servicio gratuito disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Recuerde, antes de ir a la sala de emergencias, puede llamar al Programa de Atención por Enfermeras de PHC.

Puede comunicarse con el Programa de atención por enfermeras de PHC llamando al **866-778-8873**.

Si considera que tiene una emergencia médica, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más próxima.



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.

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.

La neumonía puede prevenirse: las vacunas pueden contribuir

La neumonía mata a una de cada 20 personas que la contraen. A menudo, puede prevenirse con una vacuna y suele tratarse con medicamentos. Es posible contagiarse la bacteria o el virus de personas que los portan, aunque no estén enfermos.

Se necesita una vacuna para la neumonía si tiene 65 años de edad o menos de 65 y tiene uno de los siguientes problemas (hay otras causas que no figuran en esta lista, así que hable con su médico):

- Fumadores de cigarrillos de 19 años de edad o mayores
- Sistemas inmunitarios comprometidos (VIH/SIDA, trasplante, bazo extirpado)
- Insuficiencia renal

- Diabetes
- EPOC, asma
- Alcoholismo o enfermedad hepática crónica (hepatitis B/C), drogadicción
- Enfermedad cardíaca, causada por quimioterapia o uso prolongado de un medicamento llamado prednisona
- Anemia drepanocítica

Si recibe la primera vacuna contra la neumonía antes de los 65 años de edad, necesitará una segunda vacunación luego de los 65, cuando hayan pasado 5 años o más desde la primera vacunación. Vacunarse todos los años contra la gripe también ayuda a prevenir la neumonía.

Atención de niños sanos: desde lactantes hasta adolescentes

Las visitas al médico o los controles médicos son importantes, aunque el niño esté sano. Esto ayudará a que se mantenga así. El médico personal de su hijo evaluará la salud general, el crecimiento y el desarrollo de su hijo, y le dará información a usted y servicios médicos necesarios a su hijo, tales como los siguientes:

- Exámenes físicos completos
- Controles de visión, audición, prueba cutánea de tuberculosis y análisis de laboratorio
- Vacunas
- Análisis de plomo
- Seguimiento de crecimiento y desarrollo
- Derivación a médicos especialistas, si es necesario

Nuestro plan de salud sigue las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría en cuanto a la frecuencia de las consultas para consultas médicas de rutina, que no es la misma que las del Child Health and Disability Prevention Program (CHDP, Programa de salud prevención de discapacidades infantiles).

Para los lactantes, se recomienda que durante los dos primeros años de vida se realicen frecuentes controles de rutina, en tanto que para niños y adolescentes, se debería realizar una consulta médica al año. Mediante

estos controles de rutina, el médico generalmente puede detectar y tratar problemas de salud antes de que se agraven.

Los exámenes médicos de rutina permiten que usted y su hijo conozcan a su médico y que su médico los conozca a ustedes. Haga preguntas... estas consultas son el momento oportuno de preguntar y recibir información sobre estos temas:

- Salud y seguridad
- Nutrición y dieta
- Buen estado físico y salud general
- Hábitos de sueño
- Crecimiento y desarrollo
- Conducta y disciplina

Preguntas sobre problemas emocionales, de socialización, de aprendizaje o familiares o de la pubertad y la adolescencia

Un examen médico realizado cuando su hijo está enfermo se concentra en la enfermedad o problema y el médico probablemente no tendrá tiempo de realizar un examen médico completo. *El niño recibirá un examen médico completo durante una visita de control de rutina.*

¡Solicite una cita hoy mismo!

Clases de educación para la salud y grupos de apoyo

Napa

Childbirth Preparation
(Preparación para el parto)
Inglés y español
Mamás y bebés sanos
(800) 464-6541
(707) 252-6541
Queen of Valley Perinatal
(707) 251-2047

Programa de diabetes y bienestar general
(Diabetes Wellness Program)
Sólo en español (Clinic Olé)
(707) 254-1774
Queen of the Valley
(707) 252-4411 int. 2391

Quit Smoking Classes
(Clases para dejar de fumar)
Community Action Napa Valley
(707) 253-6100 int. 121

Centro para la vida sin tabaco
St Helena Center for Health
(866) 359-3296

Solano

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

Clases de educación sobre el asma
centradas en la familia
Sutter Solano Medical Center
Aulas del sótano 1, 2, 3
1er jueves de cada mes
de 5:30 p. m. a 7:30 p. m.
(707) 315-9932

NorthBay Health Care Annex
1200 B Gale Wilson Dr. FF
Salas de conferencia 1 y 2
3er jueves de cada mes
de 5:30 p. m. a 7:30 p. m.
(707) 315-9932
Clases de educación sobre el asma en español

Childbirth Preparation
(Preparación para el parto)
Inglés y español
Grandes comienzos
(707) 645-7316

Diabetes 101
Sutter Solano Medical Center
300 Hospital Dr.
Vallejo, CA 94591
(707) 554-5092

Diabetes Classes (Clases sobre diabetes)
Solano County HSS
(707) 784-2213
Inglés y español

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

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

Quit Smoking Classes
(Clases para dejar de fumar)
Educación y estimulación de la salud del
condado de Solano
Kick the Butts!
(707) 784-8900 o
(800) 287-7357

LaClinica
Kick the Butts! Programa de 5 semanas
y personalizado para
embarazadas y adultos
(707) 556-8100

Yolo

Asthma Classes (Clases sobre el asma)
Sutter General Hospital
(916) 733-1782
(Sólo clases para adultos)
Sutter Memorial Hospital
(916) 733-1782
(Sólo clases pediátricas)

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)
Woodland Clinic
(530) 668-2612

Diabetes
Jean Dorris, educador sobre la diabetes
(530) 668-2605 int. 6401

Domestic Violence (Violencia doméstica)
(800) 572-2782

Health Insurance Counseling and Advocacy Program
(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
www.warmlinefrc.org

Sonoma

Childbirth Preparation (Preparación para el parto)
St Joseph Health Systems
Growing Together Program
(Programa creciendo Juntos)
500 Doyle Park Drive, G-04
Santa Rosa, CA 95404
(707) 522-1551 servicio y admisión

Health Insurance Counseling and Advocacy Program
(Programa de asesoramiento y defensa sobre
seguros de salud)
(800) 434-0222

Better Breathers Club, Santa Rosa
Kaiser Permanente Stein
Medical Office Building 4
3925 Old Redwood Highway
Santa Rosa, CA
Contacto:
Rhonda LeKander
rlekander@sbcglobal.net
(707) 393-4131

Se reúne todos los primeros jueves de cada mes,
de 1:00 a 2:00 p.m.

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):
The Redwoods
40 Camino Alto
Auditorium
Mill Valley, CA 94941
Contacto:
Doranne Cuenco
dyspnea@nursing.ucsf.edu
(415) 476-5375
Jenny Bard - Jenny.Bard@lung.org
Se reúne todos los cuartos jueves de cada mes,
a la 1:00 p. m.

Better Breathers Club, Novato
Novato Community Hospital
165 Rowland Blvd. West
Novato, CA 94945
Contacto:
Jim Braley
Braley@sutterhealth.org
Se reúne todos los primeros miércoles de cada mes;
de 2:30 p. m. a 3:30 p. m.

Clases para dejar el tabaco
Información sobre programas antitabaco de
Recursos Comunitarios del Área de la Bahía de
San Francisco (BACR)
Servicios para dejar el tabaco para adultos en BACR
Proporciona clases para dejar el tabaco, servicios
de referencia y de educación sobre el tabaco en el
condado de Marin. Las clases para dejar el tabaco
tienen un costo de \$25 las seis sesiones, pero
existen facilidades para la exención de la cuota.
Están disponibles parches de nicotina a un costo
reducido para los participantes calificados. Llame
al (415) 755-2334 para inscribirse a las clases o
para obtener más información sobre los servicios.
O visite nuestro sitio web en www.bacr.org/tobacco.

Línea de ayuda para fumadores de California
Se proporcionan consultas telefónicas sin cargo a
todos los residentes de California. También están
disponibles programas para fumadores adolescentes y
consumidores de tabaco de mascar.
www.californiasmokershelpline.org

- 1-800-NO- BUTTS (en inglés)
y línea para adolescentes
- 1-800-844-CHEW (para tabaco de mascar)
- 1-800-45-NO FUME (en español)
- 1-800-400-0866 (en chino)
- 1-800-554-5564 (en coreano)
- 1-800-778-8440 (en vietnamita)
- 1-800-933-4-TDD (personas con problemas
de audición)

Nicotine Anonymous (Fumadores Anónimos)
Línea de información: (415) 995-1938
Grupos en Terra Linda y San Rafael

Bay Area Community Resources y los Servicios
de educación sobre el tabaco de Marin
171 Carlos Drive
San Rafael, CA
(415) 444-5580
www.bacr.org

Todos los condados

Help is a Four-Legged Word™
Canine Companions for Independence® proporciona,
sin cargo, perros altamente entrenados para
asistencia a niños y adultos con discapacidades.
¡La tecnología más avanzada capaz de transformar
la vida de las personas tiene un hocico tibio y un
corazón cariñoso!
(800) 572-2275

Signos de advertencia de que un niño sufre acoso escolar

Muchos niños, en particular los varones y los más grandes, no les cuentan a sus padres o a los adultos cuando son víctimas de acoso escolar. Es importante que los adultos estén atentos a posibles signos de acoso escolar.

Signos de advertencia

Posibles signos de advertencia de que un niño es víctima de acoso escolar:

- Vuelve a casa con roturas, daños o faltantes en su ropa, libros u otras pertenencias.
- Tiene raspones, cortes o moretones sin causa que los explique.
- Tiene pocos amigos, o ninguno, con quienes pasar su tiempo.
- Muestra temor de ir a la escuela o volver de ella, ya sea a pie o en el autobús escolar, o de participar en actividades organizadas con sus compañeros (como clubes).
- Elige un camino más largo o distinto para ir o volver a pie de la escuela.
- Ha perdido interés en las tareas escolares o repentinamente le empieza a ir mal en la escuela.
- Se ve triste, de mal humor, lloroso o deprimido cuando vuelve a casa;
- Se queja frecuentemente de dolor de cabeza, dolor de estómago u otras molestias físicas.
- Le cuesta dormirse o tiene pesadillas con frecuencia.
- Ha perdido el apetito.
- Se nota ansioso y sufre de baja autoestima.

¿Qué hacer si sospecha que su hijo es víctima de acoso escolar?

Si su hijo muestra alguna de estas señales, no necesariamente significa que sea víctima de acoso escolar, pero es una posibilidad. ¿Qué debe hacer usted? Converse con su hijo y con el personal de la escuela para saber más.

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.

Sopa sencilla de vegetales

La sopa de vegetales puede considerarse como el paraíso de los antioxidantes. La zanahoria y la acelga nos aportan vitamina A. La acelga también proporciona luteína, y el tomate nos da vitamina C y licopeno. El ajo es una buena fuente de selenio, quercetina y vitamina C.

Ingredientes para 8 porciones:

3 cucharaditas de aceite de oliva

1 cebolla, picada

2 dientes de ajo, finamente picados

3 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas de 1 cm de ancho

2 o 3 tallos de apio, cortados en rodajas de 1 cm de ancho

1 ½ cucharadita de orégano deshidratado

1 ½ cucharadita de tomillo deshidratado

6 tazas de caldo de gallina

1 lata (800 gramos) de tomate picado y el jugo

1 atado de acelga, sin los tallos sólo las hojas, picadas

1 pimiento morrón rojo, amarillo o anaranjado, sin semillas ni nervaduras y picado

1 zucchini, cortado en mitades y en rodajas de 1 cm salpimentado a gusto

1/3 taza de queso parmesano gratinado más adicional para agregar a las porciones individuales

Procedimiento:

Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande y pesada a fuego medio. Agregar la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio, el orégano y el tomillo y saltear hasta que estén tiernos y empiecen a dorarse, unos 10 minutos.

Agregar el caldo y los tomates con su jugo y luego la acelga, el pimiento morrón y el zucchini.

Cocinar la sopa a fuego medio hasta que rompa el hervor y luego bajar la llama a fuego mínimo. Dejar que la sopa se cocine a fuego lento unos 45 minutos, revolviendo de vez en cuando. Sazonar la sopa a gusto con sal y pimienta. Agregar el 1/3 de taza de queso parmesano gratinado y revolver.

¿Estoy embarazada?

¿Tiene un atraso menstrual?

¿Está enferma del

¿Le duelen los senos? estómago?

¿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.

“Los bebés son un muy buen principio para formar personas”

- Don Herrold

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

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**.

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

Servicios para Miembros de PHC

(800) 863-4155 o al (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 temas como los siguientes:

- Información general sobre los beneficios médicos.
- Elija o cambie de médico de atención primaria o de grupo médico.
- Obtener una tarjeta de PHC nueva.
- Solicite la solución de problemas de sus cuentas médicas.

- Obtenga una derivación para un especialista.
- Plantee problemas o quejas sobre la atención médica.
- Problemas para conseguir citas.
- Problemas para obtener medicamentos recetados.

¡Importante!

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

Manual para miembros de PHC

Este manual le explica los beneficios y los servicios disponibles para usted 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**.

Humo de segunda mano

Una persona que no fuma pero que está expuesta al humo de segunda mano se denomina “**fumador involuntario**” o “**fumador pasivo**”.

Se generan dos clases de humo cuando se queman productos de tabaco.

- **Humo lateral:** humo que proviene de la punta de un cigarrillo, pipa o cigarro encendido.
- **Humo directo:** humo que exhala un fumador.

Ambas clases de humo permanecen en el aire por varias horas después de que se haya apagado el cigarrillo/tabaco. Los problemas de salud asociados con el humo de segunda mano incluyen cáncer, infecciones respiratorias y asma. Los niños son quienes se ven más afectados por el humo de segunda mano, porque todavía están creciendo, y los químicos nocivos de este humo pueden causarles graves problemas respiratorios y demorar el desarrollo de sus pulmones. El humo de segunda mano contiene más de 4,000 químicos, de los cuales 40 son conocidos por causar cáncer.

Comuníquese con la American Lung Association para obtener más información sobre el humo de segunda mano. **(800) 586-4872.**

Servicios de traducción 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. Los servicios de interpretación en vivo están disponibles, pero deben ser aprobados por PHC por adelantado. No es necesario pedir que familiares o amigos oficien de intérpretes. PHC también ofrece todo el material por escrito en inglés y español. 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.

Autismo

Los signos y síntomas de autismo comienzan antes de la edad de 3 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 los 18 a 24 meses de edad y luego cesan de incorporar nuevas destrezas, o pierden las que tenían.

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 de edad.
- No jugar juegos de “hacer de cuenta que” (hacer de cuenta que “alimenta” a una muñeca) alrededor de los 18 meses.
- Evitar mirar a los ojos y querer estar a solas.
- Tener problema para 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 no está acostumbrado a ser un participante activo en el cuidado de su salud, consulte con su médico cómo esto puede beneficiarlo.

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 comuníquele sus preocupaciones.