

# Partnership KIDS

VERANO DE 2015

página 2

Tazón de Tortilla

Se buscan miembros para el Comité de Asesoría del Consumidor (CAC)

Recordatorio sobre quejas del Programa de consejería por enfermeros/as

página 3

Por su seguridad, use equipo de protección para ciclistas

Autismo

página 4

Sugerencias de seguridad en el uso de medicamentos

Servicios al miembro de PHC

Miembros con discapacidades auditivas y/o visuales

Servicios de interpretación para miembros de PHC

## Nuevo sitio Web de PHC

Tenemos el agrado de informarle que a finales de marzo lanzamos nuestro nuevo sitio Web, [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Está diseñado pensando en los miembros, los médicos, los grupos comunitarios y otros. El nuevo sitio Web refleja nuestro compromiso con el mejoramiento de la salud de los miembros y comunidades a los que servimos.

Algunos nuevos elementos que usted encontrará son:

- Un banner de desplazamiento en la página inicial para publicar avisos
- Eventos y calendario en la página inicial y en páginas selectas
- Sección de la comunidad a fin de brindarle la oportunidad de interactuar con nosotros
- Opciones mejoradas de búsqueda que le permiten buscar información relevante

El nuevo sitio Web conservará su dirección actual: [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Lo invitamos a visitar nuestro sitio Web y a explorar todos los nuevos elementos. ❖



[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org) • PHC MEMBER SERVICES DEPARTMENT (800) 863-4155

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

P.O. Box 15557  
Sacramento, CA 95852-5557  
(800) 863-4155  
(800) 735-2929 (TDD)  
[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)



## Tazón de Tortilla

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Lo que usted necesita:**

1 pechuga mediana (4 onzas) de pollo deshuesada y sin pellejo, asada o cocida al gusto y cortada en cuadritos

¼ de taza de aguacate cortado en cuadritos

¼ de taza de pimienta anaranjado cortado en cuadritos

¼ de taza de tomate cortado en cuadritos

¼ de taza de queso tipo Monterey Jack deslactosado rallado (puede sustituirlo por queso normal si no tiene restricciones dietéticas)

Sal y pimienta recién molida

1 tazón de tortilla tostada

**Equipo y materiales:**

Un tazón mediano

Cuchillo

**Preparación:**

En un tazón mediano, mezcle el pollo, el aguacate, el pimienta, el tomate y el queso.

Sazone con sal y pimienta.

Sirva la mezcla de pollo en el tazón de tortilla tostada de inmediato.

¿Cuánto rinde esta receta? Un tazón de tortilla tostada. ❖



## Se buscan miembros para el Comité de Asesoría del Consumidor (CAC)

¿Es usted un miembro que se preocupa sobre la calidad del cuidado de la salud que usted y otros reciben? Entonces tal vez usted desee unirse al CAC de Partnership HealthPlan of California (PHC).

**¿Cuál es el papel que juega el Comité de Asesoría del Consumidor?**

- Garantizar que PHC sea sensible a la diversidad de necesidades de cuidado de la salud de todos sus miembros.
- Proporcionar su opinión respecto a los resultados de la encuesta de satisfacción del miembro.
- Ayudar a identificar cuáles son las inquietudes del consumidor.
- Brindar sus comentarios en cuanto a los beneficios actuales y posibles.

**¿Quién puede integrarse al Comité de Asesoría del Consumidor?**

- Aquellos miembros de PHC Medi-Cal que reúnan los requisitos.
- Los familiares de aquellos miembros inscritos en PHC Medi-Cal.

Las reuniones se realizan trimestralmente y están abiertas al público.

*Si le interesa unirse a CAC, llame al Departamento de Servicios para Miembro de PHC al (800) 863-4155. ❖*

## Programa de consejería por enfermeros/as

- ¿Tiene alguna pregunta médica?
- ¿No está seguro si debería ir al médico?
- ¿No está seguro si debería acudir a la sala de emergencias?

Con sólo una llamada usted puede recibir ayuda.

PHC les ofrece a sus miembros un Programa gratuito de consejería por enfermeros/as. El Programa de consejería por enfermeros/as de PHC es un servicio gratuito disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Recuerde, antes de acudir a la sala de emergencias, puede llamar al Programa de consejería por enfermeros/as de PHC.

**Puede ponerse en contacto con los enfermeros/as de consejería de PHC llamando al (866) 778-8873.**

Si cree que está experimentando una emergencia médica, debe llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana. ❖

## Recordatorio sobre quejas

Usted puede presentar una queja o una apelación en cualquier momento que tenga un problema con PHC o cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por PHC o uno de nuestros médicos. Si usted desea presentar una queja o una apelación, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembro de PHC. Usted

puede informarnos sobre su problema por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o llenar un “Formulario de Solicitud de Apelación o Queja”. Este formulario está disponible en el consultorio de su médico, o bien puede llamar a nuestro Departamento de Servicios para Miembro para obtenerlo. ❖

## Use equipo de protección para estar más seguro

El equipo de protección es cualquier cosa que usted pueda usar para evitar lastimarse. El equipo que use dependerá del deporte que usted practique. Los cascos son el equipo de seguridad de uso más común. Protegen la cabeza, lo cual es muy importante al jugar fútbol, hockey, beisbol, softball, andar en bicicleta, andar en patineta o patinar, para nombrar tan sólo algunas actividades que lo requieren. Asegúrese de usar el casco apropiado para el deporte que practique. De lo contrario, podría fallar cuando más lo necesite. Otros deportes requieren protección de los ojos, un protector bucal, protectores acolchados, muñequeras, coderas y rodilleras, y para los jugadores del sexo masculino, una concha de protección. Y no debe olvidar protegerse los pies. El calzado con tacos se utiliza para jugar futbol americano, beisbol, softball y soccer. Es importante hablar con los padres o el entrenador para informarse acerca de cuál es el equipo de protección necesario. Luego, es esencial usar este equipo de protección siempre que se practique un deporte.

### Calentamiento

No es una buena idea simplemente llegar al campo o la cancha y empezar a jugar un deporte. No se debe ni siquiera empezar a estirar los músculos sin antes calentarlos un poco. Así que es conveniente trotar ligeramente o relajar los músculos antes de empezar a jugar.

### Familiarícese con las reglas del juego

Cuando los jugadores conocen las reglas del juego – lo que está permitido y lo que no está – ocurren menos lesiones. Así, usted y los otros jugadores saben lo que uno espera del otro. En deportes en donde hay jugadas, es útil entender las jugadas y el papel que se juega en cada una de ellas. Estar en el lugar apropiado también puede ser de utilidad para evitar las lesiones.

### Vigile a los demás

Algunas reglas no tienen nada que ver con anotar puntos o recibir sanciones. Algunas reglas se aplican sólo para proteger a los demás y ser corteses con ellos. Por ejemplo, en beisbol o softball, el bateador no puede aventar el bate después de golpear la pelota y dirigirse a la primera base. Debe dejarlo caer al suelo para que no golpee a nadie. Una forma de vigilar a los demás es comunicándose en el campo de juego. Por ejemplo, un jugador de beisbol podría gritar “la tengo” para evitar chocar contra otro jugador.

### No juegue si está lesionado

Este punto es muy importante. Si usted es aficionado a los deportes seguramente deseará seguir jugando, incluso después de sufrir una lesión. Pero jugar estando lesionado – o antes de que una lesión haya tenido la oportunidad de sanar – es una mala idea. Puede provocar una lesión aún peor, una lesión que lo incapacitaría por mucho tiempo. Es importante ser honesto con los padres y entrenadores si se ha sufrido una lesión. Consulte a un médico para que examine sus lesiones cuando sea necesario, y siga las recomendaciones sobre cómo y cuándo volver a practicar y jugar. Ahora, usted ya sabe lo que necesitan saber los niños para estar seguros. ❖



## Autismo

Las señales y síntomas del autismo empiezan antes de los 3 años de edad y duran durante toda la vida, aunque los síntomas pueden mejorar con el paso del tiempo. Algunos niños con autismo exhiben durante los primeros meses de vida señales de los problemas que tendrán en el futuro. Pero en otros niños, los síntomas no aparecen sino hasta los 24 meses de edad o posteriormente. Algunos niños con autismo parecen desarrollarse normalmente hasta los 18 a 24 meses de edad y entonces dejan de aprender nuevas habilidades o pierden las habilidades que ya habían adquirido.

Una persona con autismo podría:

- No responder a su nombre a los 12 meses de edad
- No señalar objetos o mostrar interés (señalar un avión volando) a los 14 meses de edad
- No jugar a simular que están haciendo algo (simular que le están dando de comer a una muñeca) a los 18 meses de edad
- Evitar contacto visual y desear estar sólo/a
- Tener problemas para entender los sentimientos de otras personas o expresar sus propios sentimientos
- Exhibir una demora en las habilidades del habla y del lenguaje
- Repetir palabras o frases una y otra vez
- Dar respuestas no relacionadas con las preguntas
- Disgustarse por cambios menores
- Tener intereses obsesivos
- Agitar las manos, mecer el cuerpo o dar vueltas en círculos
- Tener reacciones poco comunes al sonido, olor, sabor, apariencia o sensación de las cosas

### Si tiene alguna inquietud, ¡actúe oportunamente!

Si usted cree que su hijo/a pudiera tener autismo o cree que podría haber algún problema en la forma en que su niño/a juega, aprende, habla o actúa, póngase en contacto con el médico del niño lo antes posible para comunicarle sus inquietudes. ❖



## Sugerencias de seguridad en el uso de medicamentos

Cada año, más de sesenta mil niños menores de cinco años visitan una sala de emergencias. Esto se debe a una sobredosis accidental de medicamentos. ¿Cómo pueden los padres tomar las medidas necesarias para proteger a sus niños?

Estas son algunas sugerencias que pueden serle de utilidad:

- Conserve los medicamentos lejos del alcance de los niños
- Use tapas a prueba de niños en los recipientes
- Piense en otros lugares en donde los niños podrían tener acceso a medicamentos y proteja esos lugares.
- Tome en consideración otros productos como remedios contra la irritación en la piel ocasionada por los pañales, vitaminas o gotas para los ojos. Almacene esos productos fuera del alcance de los niños.

Programe el número de la Línea de Ayuda en caso de Intoxicación en sus teléfonos, tanto en el de su casa como en su celular: (800) 222-1222. Conserve este número a la mano en un lugar donde todas las personas de su hogar puedan encontrarlo fácilmente.

*Blog sobre Cuidado Seguro de la Salud del CDC, 2012 ❖*

## Servicios para miembro de PHC: (800) 863-4155

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

Podemos ayudarle con asuntos como:

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



## Miembros con discapacidades auditivas y/o visuales

Los miembros con discapacidades auditivas o visuales pueden solicitar este boletín y otros materiales impresos en letra de mayor tamaño, en versiones de audio o Braille, o en formatos electrónicos como CDs. Los miembros con dificultades auditivas y/o del habla pueden llamar al Servicio de Retransmisión de Mensajes en California al **(800) 735-2929**. ❖

## Servicios de interpretación para miembros de PHC

Si usted necesita un intérprete para sus citas médicas, llame a su médico o a nuestro Departamento de Servicios para Miembro para solicitar este servicio. Disponemos de servicios de interpretación en persona. Este servicio debe ser aprobado por PHC con anticipación. No es necesario que recurra a sus hijos, amigos o familiares para que le sirvan de intérpretes. PHC ofrece todos los materiales escritos en inglés y español. Si sus necesidades lingüísticas no han sido cumplidas, usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación llamando a nuestro Departamento de Servicios para Miembro. También puede consultar la sección de nuestro sitio web titulada "Cómo presentar una queja o una apelación o solicitar una audiencia" (How to File a Complaint, Appeal or Hearing). ❖