

PRIMAVERA DE 2022

PÁGINA 2

Mantenga a su hijo saludable. ¡Pida cita para una visita de control médico infantil!

Mantenga sana la sonrisa de su hijo. ¡Pida un barniz de fluoruro!

¡Ya tenemos los resultados!
Encuesta de satisfacción de los miembros

PÁGINA 3

Recursos comunitarios para usted y su familia

¡Hágase su evaluación inicial de la salud!

PÁGINA 4

Programas y servicios, servicios de salud mental confidenciales

Servicios al Miembro de PHC

Aviso sobre la recuperación del patrimonio

Receta saludable que puede probar

PÁGINA 5

La violencia contra la pareja íntima también se conoce como violencia doméstica

El vapeo no es seguro para los jóvenes

Proteja a su familia del plomo

Notificación de reclamo

PÁGINA 6

Cómo obtener servicios de tratamiento por consumo de sustancias

PHC ofrece servicios de interpretación

Medi-Cal Rx: Su nuevo beneficio de farmacia de Medi-Cal

Servicios de laboratorio

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

Declaración de divulgación anual

PHC admite que la atención y los servicios podrían infrutilizarse, por lo que toma medidas para detectar cuando esto sucede. Para tomar decisiones, PHC determina si la atención es adecuada y si está cubierta. PHC no hace ningún tipo de pago a proveedores, asesores ni personal, ni les ofrece incentivos o recompensas por negarles a los miembros servicios adecuados desde el punto de vista médico, ni por negar cobertura. ❖

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA
A Public Agency

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 855-3000 (TTY)
www.partnershiphp.org

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



Juntos por su
SALUD

Encuesta sobre la experiencia de los miembros

Queremos conocer la opinión de nuestros miembros. A algunos miembros les enviaremos una encuesta donde se les preguntará qué les parece su atención médica. Las preguntas serán, por ejemplo, en los últimos 6 meses:

- Cómo se sintió al hablar con su médico
- Qué tan bien le explicó su médico cómo tomar sus medicamentos
- Qué tan fácil o difícil fue pedir citas

Usaremos lo que usted nos diga para mejorar la atención que reciben todos nuestros miembros. Cuando reciba la encuesta, por favor respóndala y devuélvala según las instrucciones. ¡Valoramos su opinión! ❖



¿Está embarazada? ¿Tuvo un bebé recientemente?

Nuestro Programa Creciendo Juntos (Growing Together Program, GTP) de California puede ayudar a que usted y su bebé tengan un inicio sano. GTP ofrece:

- Hasta \$100 en tarjetas de regalo cuando acuda para:
 - Consultas de atención prenatal
 - Visita posparto
 - 4 visitas de control médico del bebé con las vacunas recomendadas
- Asistencia en vivo por teléfono
- Ayuda para conseguir recursos cerca de usted
- Referencias a administración de casos

Para obtener más información sobre GTP, llame a nuestro Departamento de Salud Poblacional al **(855) 798-8764**. ❖

La violencia contra la pareja íntima también conocida como violencia doméstica

La violencia a manos de la pareja íntima es una forma de abuso. Puede afectar a personas de cualquier edad, raza, religión, orientación sexual o género. El abuso puede ser emocional, verbal, económico o sexual. El abuso puede ser físico o en forma de amenazas o intimidación.

¿Siente que la/lo están abusando? Hágase estas preguntas. Si responde que sí a solo una de ellas, la/lo están abusando.

- ¿Mi pareja me causa temor?
- ¿Mi pareja se pone celosa cuando estoy con otras personas?
- ¿Alguna vez mi pareja me amenazó con hacerme daño?
- ¿Alguna vez mi pareja me empujó o golpeó, me tomó por el cuello, me arrojó objetos o me forzó a tener relaciones sexuales?
- ¿Mi pareja controla el dinero de la casa o se niega a darme dinero?
- ¿Mi pareja me amenaza con reportarme para que me deporten?
- ¿Mi pareja me impide ver a mis seres queridos o hacer cosas que me interesan?

USTED NO ESTÁ SOLA/O

Lamentablemente pasa en todas las comunidades. Cuando su pareja la/lo abusa, es posible que sienta:

- Temor
- Desesperanza
- Dolor
- Enojo
- Molestia
- Confusión
- Vergüenza

Su pareja puede empeorar esos sentimientos echándole la culpa a usted. Nadie merece ser víctima de abuso ni que la/lo amenacen o intimiden. Usted puede conseguir ayuda.

QUÉ PUEDE HACER

Llame al 911 si está en peligro.

Hable con una persona de confianza: una amistad, un familiar, un médico o un clérigo de su iglesia o templo.

Tenga preparado un kit de emergencia. El kit debe incluir cosas que necesitaría si tuviera que escapar. Debe incluir su documento de identidad, su certificado de nacimiento, medicamentos y algo de dinero. Agregue cosas que sean importantes para usted, como fotografías o joyas. Tenga consigo su celular y las llaves del automóvil en todo momento.

Para recibir información sobre los refugios y programas que hay en su zona, llame a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica al **(800) 799-SAFE (799-7233)** o al **(800) 787-3224 (TTY)**. También puede encontrar recursos en su zona en la sección de Recursos comunitarios del sitio web de PHC.

Recuerde que usted es la persona experta con respecto a su vida. Usted sabe lo que le conviene. No hay excusa para el abuso. ❖

El vapeo no es seguro para los jóvenes

Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco que más usan los jóvenes. Fumar un cigarrillo electrónico también se conoce como «vapear». Ni el vapeo ni el fumar son seguros para los niños, los adolescentes ni los adultos de ninguna edad.

La nicotina es una droga adictiva presente en la mayoría de los cigarrillos electrónicos. También se encuentra en otros productos de tabaco, como los cigarrillos y los cigarros. La nicotina puede dañar el cerebro de los niños y jóvenes. También puede dañar partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos. El consumo de nicotina por parte de personas de corta edad puede llevar al consumo de otras drogas adictivas. Los cigarrillos electrónicos contienen otras cosas dañinas como sustancias químicas que producen cáncer, metales pesados y saborizantes peligrosos. Los cigarrillos electrónicos se promocionan como una mejor opción que los comunes, pero los productos de tabaco de cualquier tipo no son seguros para los niños, los adolescentes ni los adultos de ninguna edad.

Si conoce a una persona joven que vapea, aliéntelo(a) a que hable con el proveedor de atención primaria sobre qué implica el vapeo y cuáles son sus riesgos. PHC también puede ayudar. Cubrimos asesoramiento y medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA. La página de Recursos Comunitarios en el sitio web de PHC también incluye recursos para ayudar a los miembros a dejar el tabaco. Visite nuestro sitio web en www.partnership.org. ❖

Proteja a su familia del plomo

El plomo es un metal tóxico que se agrega a muchas cosas comunes como la gasolina, la pintura, la cerámica, la vajilla, los dulces y el maquillaje. La exposición al plomo con el tiempo puede hacer que la gente enferme gravemente e incluso muera debido a los altos niveles de plomo en su organismo. La intoxicación por plomo ocurre cuando se traga o inspira plomo. Las partículas de plomo entonces entran en la sangre y van por todo el cuerpo. No hay niveles de plomo que no sean peligrosos.

Debido a que los bebés y los niños pequeños a menudo se ponen las manos y objetos en la boca, su riesgo de exposición al plomo es mayor. Cualquier cantidad de plomo puede dañar el cerebro y hacer el crecimiento más lento. También puede causar problemas de audición, habla, aprendizaje y comportamiento. Cuando se encuentra plomo en la sangre, se debe identificar la fuente del plomo y eliminarse para evitar que la persona continúe estando expuesta.

Para limitar la exposición al plomo, una familia pueden hacer lo siguiente:

- Mantener a los niños pequeños lejos de la pintura descascarada en las casas construidas o pintadas antes de 1978.
- No cocinar con cerámica fabricada en otros países.
- Evitar darles a los niños dulces provenientes de otros países.
- Limitar el uso de juguetes con pintura anteriores a 1978 o de otros países.
- Pedir otros recursos a su médico de atención primaria si los necesita.

A todos los niños hay que hacerles pruebas de detección de plomo en la sangre antes de los 6 años de edad. A los niños de 0 y 6 meses y de 12 y 24 meses de edad hay que hacerles una prueba de detección de plomo. A todo niño al que se acabe de inscribir en Medi-Cal hay que hacerle una prueba de detección si no hay constancia de una detección anterior. A todo niño con un riesgo elevado de exposición al plomo al que no se le haya hecho una prueba de detección hay que hacerle una prueba de detección de plomo en la sangre.

Cualquier cantidad de plomo puede hacer que los niños tengan dificultad para aprender, prestar atención y portarse bien. La mayoría de los niños con intoxicación por plomo no parecen enfermos ni actúan como si estuvieran enfermos. Los niños con altos niveles de plomo pueden tener problemas estomacales, falta de apetito y dolor de cabeza. También pueden estar irritables. Hable con el proveedor de atención primaria de su hijo sobre las pruebas de detección de plomo. Busque maneras de reducir la exposición al plomo de su familia dentro y alrededor de su hogar. ❖

Notificación de reclamos

Puede presentar un reclamo o una apelación en cualquier momento que no esté conforme con su atención. Los reclamos también se llaman quejas. Una apelación es un pedido de cambiar una decisión tomada por PHC o uno de nuestros proveedores. Presente un reclamo o apelación cuando no esté conforme con PHC o alguno de los proveedores de PHC.

Puede presentar una reclamación de las siguientes maneras:

- Llamando a PHC al **(800) 863-4155**
- Escribiendo una carta a PHC
- Acudiendo a una oficina de PHC
- Completando el **formulario de reclamos en línea** que se encuentra en el sitio web de PHC
- Completando el **formulario de solicitud de apelación o queja** que se encuentra en el consultorio de su proveedor

Usted tiene derecho a pedir una audiencia estatal después de pasar por el proceso de apelación de PHC. Llame a la División de Audiencias del Estado (State Hearing Division) del Departamento de Servicios Sociales de California (California Department of Social Services, CDSS) para pedir una audiencia estatal. Su número de teléfono es **(800) 952-5253**.

En una audiencia estatal, un juez de derecho administrativo (ALJ, por sus siglas en inglés) de CDSS oír su caso. Este juez analizará toda la información que hayan proporcionado usted, su proveedor y PHC para tomar la decisión final sobre su apelación.

Llame a la oficina del mediador para la atención administrada (Managed Care Ombudsman) del Departamento de Servicios de Atención de la Salud (Department of Health Care Services). Esta oficina brinda ayuda con todas las cuestiones relacionadas con la atención administrada. El número de teléfono es el **(888) 452-8609**. ❖

Servicios de tratamiento por consumo de sustancias como miembro de PHC

Desde julio de 2020, el programa Bienestar y Recuperación (Wellness and Recovery, W&R) de Partnership HealthPlan of California's (PHC) trabaja para expandir el tratamiento de adicciones para nuestros miembros de los condados de Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou y Solano. PHC ayudó a más de 3,000 miembros a obtener servicios como control del síndrome de abstinencia (desintoxicación), asesoramiento ambulatorio y ambulatorio intensivo, tratamiento asistido por medicamento y atención residencial. Los servicios los brindan nuestros asesores en consumo de sustancias y nuestro personal clínico.

En los condados de Marin, Yolo y Napa se ofrecen servicios similares a los miembros de PHC, pero a través de los condados, no del programa de Bienestar y Recuperación.

En los condados Del Norte, Lake, Sonoma y Trinity, el condado puede ayudar con servicios de tratamiento limitados.

No importa en qué condado viva, PHC también puede ayudarle a obtener servicios de tratamiento por consumo de sustancias.

Para obtener servicios de tratamiento por consumo de sustancias, llame al:

Condado de Del Norte: (707) 464-3191

Condado de Lake: (707) 274-9101

Condado de Marin: (888) 818-1115

Condado de Napa: (707) 253-4063

Condado de Sonoma: (707) 565-7450

Condado de Trinity: (530) 623-1362

Condado de Yolo: (888) 965-6647

Condados de Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou y Solano: Llame a Beacon Health Options al **(855) 765-9703**

Visite www.partnershiphp.org para descargar el Manual de bienestar y recuperación del miembro, ver una lista de proveedores y leer más sobre este beneficio. ❖



PHC ofrece servicios de interpretación

PHC cuenta con servicios de intérprete en tiempo real. Puede llamar al departamento de Servicios al Miembro para usar este servicio. Pida un intérprete de un idioma que no sea el inglés cuando nos llame. No necesita pedirles a sus hijos, amigos o familiares que sean sus intérpretes. Puede tener un intérprete en sus consultas de atención médica, incluso un intérprete calificado en lenguaje de señas. Debemos aprobar este servicio en persona antes de que visite al médico. Llámenos al **(800) 863-4155, para TTY al (800) 855-3000 o 711, al menos 3 días laborales antes de su visita al médico. Este servicio no tiene costo alguno para usted ni para su médico.**

PHC traduce todos los materiales informativos para los miembros al Español, Ruso y Tagalo. Llámenos si necesita estos materiales en otro idioma. También puede pedir los materiales en letra grande, braille o audio.

Díganos si no se han cubierto sus necesidades de idioma. Usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación. Puede encontrar cómo hacerlo en el sitio web de PHC. Vaya a «Members» y haga clic en «File a Member Complaint, Appeal or Hearing information» («Información sobre cómo presentar una queja o una apelación, o solicitar una audiencia como miembro») debajo de «Services Available Online» («Servicios disponibles en línea»). Si desea presentar una queja o una apelación, también puede llamarnos al **(800) 863-4155**. Estamos a sus órdenes para ayudarle a que reciba la mejor atención. ❖

Medi-Cal Rx: Su nuevo beneficio de farmacia de Medi-Cal

Medi-Cal anunció en julio de 2021 que Medi-Cal Fee-For-Service cubrirá los medicamentos con receta en lugar de Partnership HealthPlan of California (PHC). Su nuevo beneficio de farmacia comienza el 1.º de enero de 2022 y se llama Medi-Cal Rx. Usted aún recibirá sus servicios médicos por parte de PHC.

Cuando sus beneficios de farmacia cambien a Medi-Cal Rx, probablemente no tendrá que cambiar la manera en que obtiene sus medicamentos. Debería poder continuar acudiendo a la misma farmacia que ahora. Si su farmacia no trabaja con Medi-Cal Rx, puede que tenga que elegir otra farmacia. Debería poder comprar los mismos medicamentos que usa ahora. Algunos de los medicamentos que cubre Medi-Cal Rx pueden ser diferentes de los que cubre PHC. Si su actual medicamento requiere aprobación previa, hable con su médico. Es posible que el médico necesite la aprobación de Medi-Cal Rx para su medicamento recetado a partir del 1.º de enero de 2022.

PHC continúa trabajando con médicos, farmacias y Medi-Cal para brindarle su nuevo beneficio de farmacia. Su salud y su atención médica son nuestra máxima prioridad.

Llame al Centro de Llamadas de Medi-Cal Rx al **(800) 922-2273**, las 24 horas del día, 7 días a la semana, o al **711** para TTY, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. ❖

Servicios de laboratorio

PHC y algunos de nuestros médicos tienen contrato con proveedores de servicios de laboratorio específicos. Cuando su médico lo envíe a hacerse análisis de laboratorio, asegúrese de preguntarle a qué laboratorio debe ir. Si su médico no lo sabe, siempre puede llamarnos al **(800) 863-4155**. ❖



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

¿Es usted un miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC) que se preocupa por la calidad de la atención de la salud que usted y otros reciben? Si es así, ¡lo/la invitamos a unirse al CAC!

¿Qué hace el CAC?

- Se asegura de que PHC atienda las necesidades de atención de la salud de todos sus miembros.
- Da su opinión sobre los resultados de la encuesta de satisfacción de los miembros.
- Ayuda a señalar las inquietudes de los consumidores
- Brinda comentarios en cuanto a los beneficios actuales y posibles

¿Quiénes pueden unirse al CAC?

- Los miembros de PHC Medi-Cal que reúnan los requisitos
- Las personas que representan a los miembros de PHC Medi-Cal que reúnan los requisitos

Las reuniones se realizan 4 veces al año y están abiertas al público.

Si quiere solicitar unirse al CAC,

llámenos al **(800) 863-4155** o envíe un correo electrónico a **MSCAC_SR@partnershiphp.org**

para la región sur de CAC (condados de Lake, Marin, Mendocino, Napa, Solano, Sonoma y Yolo).

mscacnr@partnershiphp.org para la región norte de CAC (condados de Del Norte, Humboldt, Lassen, Modoc, Siskiyou, Shasta y Trinity).❖

Mantenga a su hijo saludable: pida cita para una visita de control médico infantil

¿Sabía que su hijo puede ver a su proveedor de atención primaria («PCP») todos los años para una visita de control médico infantil? Estas visitas son importantes para el crecimiento y el desarrollo de su hijo. Las visitas de control médico infantil son sin costo.

El PCP de su hijo le hará evaluaciones de desarrollo, salud bucal, vista, audición y nutrición. Las visitas de control médico infantil también incluyen las vacunas recomendadas para evitar que su hijo se enferme, y análisis de detección de plomo en la sangre a los 12 y a los 24 meses de edad. Si su hijo es menor de 6 años de edad, es posible que sea necesario hacerle un análisis de detección de plomo en la sangre para ponerlo al día con esta evaluación.

Llame al PCP de su hijo y pida cita para una visita de control médico infantil. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**.

¡Estamos a sus órdenes para ayudarlo! Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al servicio de retransmisión de California al **(800) 855-3000** o al **711**. ❖



Mantenga sana la sonrisa de su hijo. ¡Pida un barniz de fluoruro!

La buena salud dental es parte de la salud general de su hijo. ¡Un barniz de fluoruro puede prevenir aproximadamente 1 de cada 3 casos de caries en los dientes de leche!

El barniz de fluoruro es un tratamiento dental que puede ayudar a prevenir las caries, hacer que avancen más lento o evitar que empeoren. Es un tratamiento rápido y seguro que los médicos y dentistas pueden aplicar a los niños. El barniz de fluoruro se pasa por la parte superior y los lados de los dientes con un pincel pequeño. La aplicación no duele.

La buena salud dental de su hijo incluye:

- Cepillar los dientes dos veces al día con un pasta de dientes con flúor
- Pasar el hilo dental una vez al día
- Llevarlo al dentista dos veces al año
- Darle frutas y verduras en lugar de comidas con azúcar
- ¡Pedir un barniz de fluoruro!

El barniz de fluoruro está cubierto por el beneficio de PHC desde que le sale el primer diente al niño hasta que cumple 6 años. Si tiene preguntas, llame a Servicios al Miembro de PHC al **(800) 863-4155**. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de California al **1 (800) 855-3000** o al **711**. ❖



¡Ya tenemos los resultados!

Cada año, Partnership HealthPlan of California (PHC) envía encuestas de **satisfacción de los miembros** a un grupo al azar de nuestros miembros. A principios de 2021, enviamos 2,025 encuestas para adultos y 3,300 encuestas para niños. Valoramos sus opiniones ya que nos ayudan a mejorar la manera en que brindamos servicios a nuestros miembros.

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA PARA LOS ADULTOS - TASA GENERAL DE RESPUESTA DEL 16 %	RESULTADOS
Satisfacción general con PHC	74%
Satisfacción general con la atención de la salud recibida	78%
Satisfacción general con el médico personal	84%
Satisfacción general con un especialista	81%
Satisfacción con la rapidez que recibieron atención	80%
Satisfacción con haber recibido la atención que se necesitaba	82%
Satisfacción con Servicios al Miembro de PHC <i>(excelente servicio al cliente y tratamiento cortés y respetuoso)</i>	86%
Satisfacción con la coordinación de la atención brindada	89%

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA PARA LOS NIÑOS - TASA GENERAL DE RESPUESTA DEL 17.4 %	RESULTADOS
Satisfacción general con PHC	85%
Satisfacción general con la atención de la salud recibida	83%
Satisfacción general con el médico personal	87%
Satisfacción general con un especialista	79%
Satisfacción con la rapidez que recibieron atención	81%
Satisfacción con haber recibido la atención que se necesitaba	81%
Satisfacción con Servicios al Miembro de PHC <i>(excelente servicio al cliente y tratamiento cortés y respetuoso)</i>	89%
Satisfacción con la coordinación de la atención brindada	84%

Agradecemos a los miembros que respondieron la encuesta. ❖

¿Tiene usted otra cobertura de salud?

Cuando ocurran cambios en su plan de seguro médico privado, llámenos al **(800) 863-4155**. Esto incluye cambios en los planes de salud privados, obtenidos a través del empleo y Senior Advantage. No informar de un cambio puede causar retrasos. Esto puede incluir tener que esperar para que le surtan un medicamento o para ver a un médico. ❖

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Celebramos reuniones cada mes y cada dos meses. Estas reuniones se realizan con miembros de nuestra junta directiva, el personal, los proveedores bajo contrato y miembros como usted. Algunas de estas reuniones están abiertas al público. Si desea asistir a una de estas reuniones, llámenos al **(800) 863-4155**. Le daremos información sobre el horario y los lugares de las reuniones. ❖

Recursos comunitarios para usted y su familia

¿Está buscando recursos y no está seguro por dónde empezar? Ahora puede empezar buscando en el sitio web de Partnership HealthPlan of California (PHC). Compartimos recursos para cada uno de los 14 condados en los que brindamos servicios. Esta es solo una de las maneras en que podemos ayudar a nuestros miembros a mantenerse seguros y saludables.

Para encontrar la página de recursos comunitarios, visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. Si usa una computadora, pase con el ratón sobre la pestaña «COMMUNITY» en la barra azul. Si usa un celular, seleccione la pestaña «COMMUNITY» en el menú. Haga clic en la región donde vive y luego seleccione el condado.

Estos son algunos de los recursos que puede encontrar:



RESPUESTA A EMERGENCIAS

Esta página incluye servicios de respuesta a incendios forestales y otras emergencias. Cuando ocurra una emergencia, se agregará este icono a la página del condado afectado. Este icono estará en la página y se actualizará durante 90 días.

En esta página encontrará:

- Puntos temporales de evacuación
- Servicios de evacuación de animales
- Cómo reponer documentos perdidos



NIÑOS Y FAMILIAS

En esta página encontrará:

- Recursos para el cuidado de niños
- Centros de recursos para las familias
- Servicios de cuidado de niños en hogares sustitutos y por parientes
- Programas de visitas al hogar
- Servicios de enriquecimiento para jóvenes



ROPA Y SERVICIOS DE CUIDADO PERSONAL

En esta página encontrará:

- Lugares que ofrecen ropa, cobijas y bolsas para dormir
- Lugares donde puede encontrar duchas portátiles y servicios de lavandería

Estos servicios pueden ser gratuitos o de bajo costo.



CRISIS

Usted no está solo en un momento de crisis.

En esta página, encontrará ayuda para:

- Servicios de Salud Mental
- Violencia doméstica y ataque sexual
- Servicios de protección para adultos
- Prevención del abuso infantil



ALIMENTOS

En esta página encontrará:

- Programa CalFresh
- Programa nutricional WIC (para mujeres, bebés y niños)
- Comidas para personas de edad avanzada
- Mercados de agricultores
- Bancos de alimentos



VIVIENDA

En esta página encontrará:

- Refugios para emergencias
- Alojamiento temporal
- Alojamiento permanente de apoyo
- Ayuda para pagar la renta y los servicios públicos



LGBTQ+

En esta página encontrará:

- Líneas telefónicas directas
- Recursos legales
- Recursos para personas de edad avanzada
- Recursos para adolescentes
- Recursos para personas transgénero



ANTES Y DESPUÉS DEL PARTO

En esta página encontrará:

- Servicios de apoyo para el embarazo
- Programas de visitas al hogar
- Recursos para la salud mental materna
- Servicios para después del parto
- Servicios de apoyo para la lactancia materna



TRANSPORTE

En esta página encontrará:

- Beneficios de transporte de Medi-Cal
 - Administración del transporte médico (MTM)
 - Transporte médico no de emergencia (NEMT)
- Servicios de transporte para personas de edad avanzada
- Servicios de transporte para personas con discapacidades físicas (Paratransit)
- ¡Y mucho más!



RECURSOS NACIONALES Y ESTATALES

En esta página encontrará:

- Líneas directas para crisis
- Servicios para discapacitados
- Asistencia en caso de desastre
- Recursos para casos de violencia doméstica
- Recursos de grupos de apoyo
- Servicios para casos de consumo de sustancias
- Asistencia con los servicios públicos❖

¡Hágase su evaluación inicial de la salud!

Una evaluación inicial de la salud (EIS) es una visita en la que su proveedor de atención primaria («PCP») se informa sobre su historial médico y sus necesidades de salud.

Durante una EIS, usted:

- Recibe un examen físico completo
- Completa un formulario sobre sus necesidades actuales de salud
- Comparte sus antecedentes médicos
- Obtiene recursos de su PCP si los necesita

Puede necesitar una EIS si:

- Se afilió a PHC después del 1.º de diciembre de 2019.
- No ha estado conectado a un PCP, o
- Cambió de PCP

Las visitas para EIS son el primer paso para comenzar una buena relación con su PCP. Para obtener más información, llame a Servicios al Miembro al **(800) 863-4155**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. TTY: **(800) 855-3000** o 711 ❖

Programas y servicios

SERVICIOS DE SALUD MENTAL CONFIDENCIALES (PRIVADOS):

Servicios para pacientes ambulatorios

- Los miembros asignados a Kaiser deben llamar a Servicios al Miembro de Kaiser (Kaiser's Member Services) al **(800) 464-4000**
- Los miembros con Medicare Parte B solamente deben llamar al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**
- Todos los demás miembros deben llamar a Beacon al **(855) 765-9703**

Servicios para pacientes internos

El Departamento de Salud Mental de su condado brinda servicios de salud mental como paciente interno. Para obtener el número telefónico del Departamento de Salud Mental de su condado, llámenos al

(800) 863-4155. Para TTY, llame al **(800) 855-3000** o al **711**.

PROGRAMA DE ENFERMEROS CONSEJEROS:

El Programa de Enfermeros Consejeros de PHC es un servicio gratuito para los miembros. Se ofrece las 24 horas del día, 7 días a la semana.

Puede contactar a los enfermeros consejeros de PHC llamando al **(866) 778-8873**.

SALUD POBLACIONAL: (855) 798-8764

Salud Poblacional puede ayudarle de las siguientes maneras:

- Moms Growing Together ofrece incentivos para la atención prenatal temprana y la atención de posparto
- Healthy Babies Growing Together conecta a su bebé con un médico
- Manteniéndolo sano con visitas de atención preventiva y pruebas
- Cuidando su salud mediante nuestras herramientas de estilo de vida saludable en el sitio web de PHC dentro del Portal para Miembros
- Educación sobre la salud
- Recursos comunitarios

COORDINACIÓN DE LA ATENCIÓN: (800) 809-1350

Trabajar con su coordinador de atención puede ayudarle con cosas como:

- Conseguir atención
- Administración de casos
 - Coordinar la atención
 - Problemas de salud complejos
 - Cómo enfrentar problemas de salud nuevos
- Educación sobre la salud
- Recursos comunitarios
- Servicios para Niños de California (California Children Services, CCS)
- Servicios regionales
- Salud conductual aplicada
- Acceso a servicios de salud mental
- Cuidado paliativo
- Atención del dolor crónico
- Cómo acudir a las citas❖



Servicios al Miembro de PHC

(800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, llámenos. Atendemos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Podemos ayudarle con:

- Información general sobre sus beneficios médicos
- Selección o cambio de médico o grupo médico
- Cómo obtener una nueva tarjeta de identificación de PHC
- Cuestiones relacionadas con facturas médicas
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Cómo pedir citas
- Servicios de intérprete
- Información sobre su referencia o autorización de tratamiento
- Preguntas sobre reclamos o el costo de un servicio❖

Aviso sobre la recuperación del patrimonio

El programa Medi-Cal debe procurar que los herederos de ciertos miembros fallecidos devuelvan los pagos efectuados por Medi-Cal, que incluyen primas de atención administrada, servicios de establecimientos de enfermería, servicios basados en el hogar y la comunidad, y servicios de hospital y medicamentos recetados relacionados brindados al miembro de Medi-Cal fallecido el día del cumpleaños número 55 del miembro o después. Si el miembro fallecido no deja herencia ni tiene ninguna propiedad al fallecer, no se adeudará nada.

Para obtener más información sobre la recuperación del patrimonio, visite <http://dhcs.ca.gov/er>. O bien, llame al **1-916-650-0490** o consulte a un abogado. ❖

Receta saludable

Sopa de pavo y cebada

Rinde 5 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva**
- 1 cebolla mediana, pelada y en cubos**
- 2 zanahorias medianas en cubos (aproximadamente 1 taza y media)**
- 2 tallos de apio en cubos**
- 8 onzas de champiñones en rebanadas**
- ½ taza de cebada de cocción rápida**
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio sin grasa**
- 2 tazas de agua**
- 2 tazas de pechuga de pavo cocida, en hebras o en cubos**
Pruebe sustituir el pavo por pollo rostizado
- ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta negra molida**

PREPARACIÓN

1. Agregue el aceite de oliva a una olla para sopa a fuego mediano-alto.
2. Agregue la cebada, el caldo y el agua. Deje que hierva, luego baje el fuego y cocine durante 15 minutos.
3. Agregue el pavo. Sazone con sal y pimienta. Cocine hasta que el pavo esté caliente, y sirva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

El tamaño de la porción es 2 tazas Calorías - 220

Grasas totales 4.5 g	Carbohidratos totales 21 g
Grasas saturadas 1 g	Fibra alimentaria 4 g
Colesterol 45 mg	Azúcares totales 5 g
Sodio 440 mg	Proteína 25 g
Potasio 720	Fósforo 280 mg

Equivalencias para la diabetes

1 almidón, 1 hortaliza sin almidón y 3 de proteína magra

De Diabetes Food Hub - www.diabetesfoodhub.org ❖