

INVIERNO DE 2018

Página 2

Trastornos de ansiedad: cómo superar el miedo y recuperarse

Evaluación de salud (SHA) y Evaluación inicial de la salud (IHA)

Recuperación de beneficios por medio de la herencia

Página 3

Consentimiento del miembro para compartir información médica protegida

Recordatorio sobre reclamaciones

Para conocerle

Programas y servicios

Derechos y responsabilidades de los miembros

Declaración de la Ley de Privacidad

Transporte no médico

Página 4

Mes de la Esclerosis Múltiple (EM)

Mi médico es el MEJOR

Página 5

Receta: Ensalada de pollo con yogur griego

Página 6

Clases y grupos de apoyo para la educación sobre la salud

Declaración de divulgación anual

PHC reconoce que la atención y servicios pueden ser utilizados en menor medida y toma las medidas para detectar esto. Las decisiones tomadas por PHC se basan en la idoneidad de la atención y en si la cobertura está presente. PHC no proporciona ningún tipo de pago, incentivo o recompensa a los proveedores, consultores o personal para negar los servicios médicamente adecuados a los miembros o para negar la cobertura.

Servicios de laboratorio

PHC y algunos proveedores médicos de PHC tienen un contrato con laboratorios específicos para sus servicios de laboratorio. Cuando su médico lo envíe a hacerse pruebas de laboratorio, asegúrese de preguntarle qué laboratorio debe usar. Si su médico no lo sabe, siempre puede llamar al Departamento de servicios al miembro de PHC al (800) 863-4155.

¿Ha cambiado su domicilio?

¿Tiene un nuevo número de teléfono?

Avísenos, por favor.

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org

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



Juntos para su
SALUD



Encuesta de satisfacción de miembros 2018

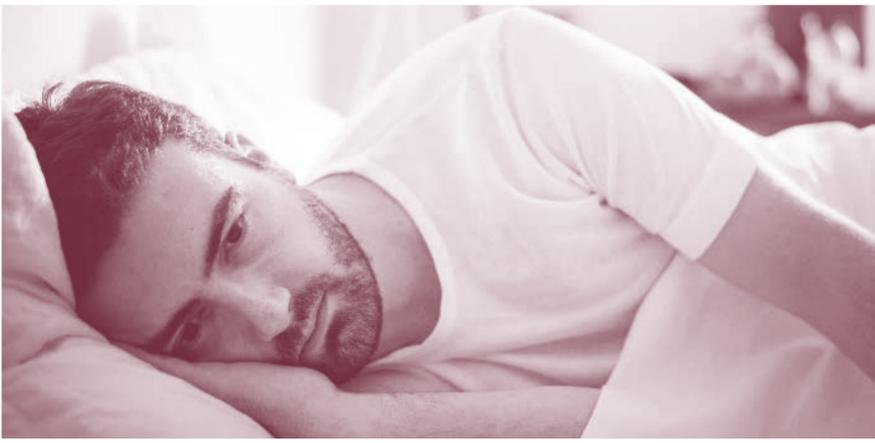
Valoramos la opinión de nuestros miembros, por lo que solicitamos sus comentarios a través de encuestas anuales de satisfacción. Además, les pedimos a los miembros de nuestro Comité de Asesoría del Consumidor que agreguen sus comentarios. Utilizamos los datos de las encuestas para mejorar nuestro servicio al cliente. La encuesta de satisfacción de miembros 2018 se enviará por correo en primavera. Una selección de miembros al azar recibirá una encuesta. Si usted recibe una encuesta, complétela y envíenosla de vuelta. ¡Valoramos su opinión! ❖

¡Ya tenemos los resultados!

Cada año enviamos encuestas de satisfacción de miembros a una cantidad de miembros seleccionados al azar. A principios de 2017, la encuesta se envió por correo a 6,000 miembros. Los resultados de la encuesta que figuran a continuación se basan en una tasa de respuesta del 18% y representan el porcentaje de miembros que proporcionaron una calificación alta (7 o más) en una escala del 1 al 10. En función de la encuesta, nos sentimos orgullosos de informar un alto nivel de satisfacción de los miembros.

Preguntas de la encuesta	Resultados
Resultados de las preguntas de la encuesta Satisfacción general con Partnership HealthPlan	91%
Satisfacción general con la atención médica recibida	86%
Satisfacción con la información o ayuda brindada por el servicio al cliente de Servicios al miembro de PHC	87%
Satisfacción con la cortesía y el respeto en el servicio brindado por Servicios al miembro de PHC	97%

Les agradecemos a todos los miembros que participaron. ❖



Trastornos de ansiedad: cómo superar el miedo y recuperarse

La ansiedad incluye condiciones que son motivo de preocupación. Esto puede afectar el trabajo, la escuela o el sueño, así como la forma en que disfruta de la vida. Con el paso del tiempo, puede ocasionar otros problemas de salud. Sin embargo, la buena noticia es que la ansiedad puede ser curada.

Las señales comunes de la ansiedad incluyen las siguientes:

- Preocupación excesiva
- Sensación de cansancio
- Pánico
- Obsesión
- Pesadillas
- Tensión muscular
- Dolor de cabeza
- Problemas para dormir
- Ritmo cardíaco acelerado
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Sudoración

Cómo enfrentar los miedos

Para tratar la ansiedad se utiliza un tipo de asistencia socio-psicológica denominada “terapia cognitivo-conductual” (CBT por sus siglas en inglés), que ofrece maneras de identificar malos pensamientos y acciones. Poder reemplazarlos por buenos pensamientos y acciones.

La CBT suele utilizarse junto con medicamentos y tiene resultados positivos tanto para la persona que tiene el problema de salud como para las familias.

Estos son otros de los beneficios:

- La CBT ayuda a las personas a ver patrones de pensamiento malos. Por ejemplo, asistir a la entrevista para un empleo podría ser causa de una gran preocupación. La CBT le enseña a relajarse en momentos de estrés.
- Algunas de las habilidades que se enseñan son ejercicios de relajación y de respiración, meditación u oración.
- Se aprenden mejores habilidades sociales e interpersonales. Puede aprender a hablar sobre sus miedos sin sentirse avergonzado ni débil.

Medicamentos

Hay medicamentos para los trastornos de ansiedad. Estos son muy seguros y eficaces en la mayoría de las personas. Hable con su médico para determinar cuál sería adecuado para usted.

Cambios para mejorar la salud

Hacer cambios para mejorar la salud también puede ser una gran ayuda. Estas son algunas de las cosas que puede hacer.

- Póngase en movimiento. Hacer ejercicio ayuda mucho a reducir el estrés. Comience lentamente y, a medida que pueda, intensifique el ejercicio.
- Coma bien. Evite los alimentos con grasa y azúcar.
- Evite el alcohol y otros sedantes.
- Busque formas de relajarse, como la meditación y la yoga.
- Duerma lo suficiente.
- Deje de fumar y reduzca el consumo de cafeína, ya que ambos factores pueden empeorar la ansiedad.

Para lidiar con la ansiedad, estas son algunas de las cosas que puede hacer:

- Aprenda sobre la ansiedad. Hable con su médico o con su proveedor de salud mental.
- Busque información en Internet y hable con otras personas que tengan los mismos problemas.
- Averigüe todo lo que pueda, así como sobre los tratamientos que puedan ser adecuados para su enfermedad.
- Involucre a su familia. Pedirles ayuda a familiares en los que confía es muy importante para aprender a lidiar con la ansiedad.
- Únase a un grupo de apoyo para la ansiedad. En los grupos de apoyo, podrá encontrar comprensión. Búsquelos en su ciudad.
- También hay muchos grupos en línea.
- No se preocupe. No piense excesivamente en preocupaciones pasadas. Cambie lo que pueda y deje que lo demás siga su curso.
- Cuando se sienta nervioso, deje a un lado las preocupaciones enfocándose en otra cosa.
- Piense en cosas positivas o en cosas por las que esté agradecido.
- Cumpla con su plan de tratamiento. Tome los medicamentos según las indicaciones. Siga asistiendo a todas las sesiones de terapia.
- No permita que las preocupaciones lo alejen de sus seres queridos ni de lo que le gusta hacer. La interacción social y las relaciones afectuosas pueden reducir sus preocupaciones.

Beacon Health Options brinda servicios de salud mental para los miembros de Partnership HealthPlan of California. Para acceder a estos servicios, llame al (855) 765-9703. ❖

Evaluación de salud (SHA) y Evaluación inicial de la salud (IHA)

Durante los primeros cuatro meses de haberse afiliado a Partnership HealthPlan, debe hacer una visita a su médico. La primera visita se llama Evaluación inicial de la salud (Initial Health Assessment, IHA). Usted (o su hijo) no necesitan estar enfermos para acudir a esta primera visita con su médico. Durante la IHA, hable con el médico acerca de su salud y lo que considere que es importante que su médico sepa. Su médico revisará su historial médico y decidirá qué tipos de servicios necesita.

Algunos de esos servicios podrían ser para lo siguiente:

- Una referencia para consultar a un especialista
- Una receta o el resurtido de medicamentos
- Consejos de salud preventivos
- Sugerencias para mantenerse saludable
- Clases de educación sobre la salud
- Vacunas (adulto o niño)
- Estudios dentales y referencias a un dentista para menores de 21 años

Durante esta visita, solicitamos a su médico que le pida a usted que llene un formulario de **Evaluación de salud (Staying Healthy)**.

El formulario incluye preguntas acerca de su manera de vivir, tales como el tipo de alimentos que come, cuánto ejercicio hace y si fuma. Algunas de las preguntas pueden ser muy personales. Puede decidir no contestar cualquiera de las preguntas que no quiera contestar. Si decide responder a las preguntas, sea honesto y exhaustivo al llenar el formulario. Esto ayudará a su médico a comprender mejor sus necesidades médicas. Hay diferentes formularios según la edad, desde infantes hasta adultos. Está impreso en muchos idiomas. Si nunca llenó el formulario antes, pídale a

la persona de la recepción que le dé la encuesta para que la complete. Para los niños, será necesario que lo llene en diferentes épocas, de acuerdo con su edad, y debe ser revisado por el médico en cada visita de rutina. Los adultos deben completar esta encuesta cada dos a tres años. Si tiene alguna pregunta o problema con las citas, llámenos al **(800) 863-4155. ❖**

Recuperación de beneficios por medio de la herencia

El Estado de California debe ser remunerado por los beneficios de Medi-Cal a partir de la herencia de un miembro de Medi-Cal que haya fallecido. Esto incluye la atención prestada a partir de la fecha en que el beneficiario cumplió 55 años. En el caso de los miembros de Medi-Cal inscritos (ya sea de manera voluntaria u obligatoria) en una organización de atención administrada, debe pagársele al Estado el total de las primas/capitaciones correspondientes al periodo que los miembros estuvieron inscritos en la organización de atención administrada. Además, cualquier otro pago por servicios prestados por proveedores de atención no administrada también se recuperará por medio de la herencia de la persona fallecida. Para más información sobre el Programa de Recuperación de Beneficios por Medio de la Herencia, llame al **(916) 650-0490**, o solicite asesoría legal.

POR FAVOR, NO LLAME A PHC NI A SU EMPLEADO DE ELEGIBILIDAD. Esta persona no cuenta con esta información, de manera que no le podrá ayudar. ❖

Consentimiento del miembro para compartir información médica protegida

Para que conserve su salud, es fundamental que contemos con la información correcta en el momento correcto. PHC se ha unido al sistema de intercambio de información médica, para que las personas encargadas de su atención tengan la información que necesitan.

¿Cómo funciona? A través de este sistema, su información médica protegida (PHI, por sus siglas en inglés) está disponible para otros proveedores médicos. Cuando esté recibiendo atención, su médico podrá consultar su historial médico para crear un mejor plan de atención.

Puede decir que “NO”. Si no desea compartir su información médica protegida, tiene la opción de no compartirla. Solo debe completar el formulario de exclusión que encontrará en nuestro sitio web, o bien, llámenos al **(800) 863-4155** para solicitar el formulario. Una vez completado, envíenoslo de vuelta. De esta manera ya no incluiremos su información. Si en algún momento desea comenzar a compartir la información nuevamente, avíenos para que lo ayudemos.

¿Qué es PHI?

“PHI” son las siglas en inglés de información médica protegida, que incluye su información médica, como las notas de los médicos, los exámenes de laboratorio, las radiografías, las recetas médicas, información sobre pagos y otros datos.

Otro tipo de PHI es la información médica confidencial, como el diagnóstico y el tratamiento relacionados con la salud mental; el diagnóstico o el tratamiento de abuso de drogas o alcohol; las enfermedades de transmisión sexual; los métodos anticonceptivos; los resultados de pruebas genéticas; y los resultados de análisis de VIH. **Nosotros NO compartiremos su PHI confidencial sin su autorización por escrito.**

Para imprimir los formularios, puede visitar nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. O bien, podemos enviarle el formulario por correo llámenos al **(800) 863-4155** para solicitar el Formulario de exclusión/participación del miembro en el intercambio de información médica. ❖

Recordatorio sobre reclamaciones

Usted puede presentar una queja o una apelación en cualquier momento que considere que tiene un problema. Esto nos incluye a nosotros o a cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por nosotros o por uno de nuestros médicos.

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. **El formulario está disponible en el consultorio de su médico.** Si desea presentar una queja o una apelación, llámenos al **(800) 863-4155**.

Usted tiene la opción de solicitar una audiencia estatal solo después de que haya agotado nuestro proceso de apelación. Puede solicitar una audiencia estatal llamando a la División de Audiencias del Estado (State Hearing Division) del Departamento de Servicios Sociales de California (California Department of Social Services, CDSS) al **(800) 952-5253**.

En una audiencia estatal, un juez de derecho administrativo (ALJ, por sus siglas en inglés) escucha su apelación. El ALJ analizará la información que tanto usted, su proveedor como PHC hayan proporcionado para decidir qué debe ocurrir con su apelación.

También puede llamar a la oficina del Oficial mediador para la atención administrada del Departamento de Servicios de Atención a la Salud (Department of Health Care Services) al **(888) 452-8609**. La oficina del Oficial mediador brinda ayuda con cuestiones relacionadas a la atención administrada. ❖

Para conocerle

Una vez que se une a Partnership HealthPlan, le enviamos documentación para darle la bienvenida al plan. Uno de estos formularios es un Formulario de información de salud (HIF, por sus siglas en inglés) o una Evaluación de riesgos a la salud (HRA, por sus siglas en inglés). El objetivo de estos formularios es ayudarnos a conocerlo mejor, así como saber qué tipo de atención podría necesitar inmediatamente. Una vez que complete el formulario y lo devuelva, sus respuestas se envían a nuestro Departamento de coordinación de la atención médica. Usaremos sus respuestas para comunicarnos con usted y ayudarle a acceder a la atención lo antes posible. Esto incluye si usted necesita ver a un médico de inmediato. Podría recibir una llamada de uno de nuestros guías de atención médica para obtener más detalles, o bien, podríamos enviarle una carta para indicarle cómo se puede comunicar con nosotros y solicitarnos más ayuda. De cualquier manera, lo que queremos es que usted obtenga acceso a la atención adecuada para sus necesidades. Incluso si ha estado con PHC durante un tiempo, puede acceder a la ayuda del Departamento de coordinación de la atención médica. Nuestra meta es ayudarle a manejarse mejor con sus médicos, de modo que obtenga atención médica acorde a sus necesidades. Para obtener más información, puede llamarnos al **(800) 809-1350** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. ❖

Programas y servicios

Servicios de salud mental confidenciales:

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 hospitalizados

El Departamento de Salud Mental del Condado (County Mental Health Department) continuará proporcionando servicios de salud mental a los pacientes hospitalizados.

Programa de enfermeros/as de consejería:

PHC les ofrece a sus miembros un Programa gratuito de enfermeros/as de consejería. El Programa de enfermeros/as de consejería de PHC es un servicio gratuito disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

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

Programas de coordinación de la atención: (800) 809-1350

Partnership HealthPlan of California puede ayudarle con lo siguiente:

- Acceso a la atención
- Coordinación de la atención
 - Condiciones complejas
 - Cómo lidiar con diagnósticos nuevos
- Educación sobre la salud
 - Autismo/Trastornos del espectro autista
- Servicios en la comunidad
- Servicios para Niños de California (CCS por sus siglas en inglés)
- Servicios regionales
- Salud conductual aplicada
- Acceso a la salud mental
- Atención prenatal y posparto
- Cuidado paliativo
- Cuidado del dolor crónico
- Transporte a citas médicas

Servicios de salud (800) 809-1350 ext. 4256

Educación sobre la salud
Servicios culturales y lingüísticos

Administración de casos: (800) 809-1350

Usted puede hablar con un guía de atención médica o con un/a enfermero/a sobre su plan de tratamiento.

Derechos y responsabilidades de los miembros

¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro? Para obtener una copia de nuestra Declaración de Derechos y Responsabilidades, comuníquese con nosotros al **(800) 863-4155** o visite el sitio web en www.partnershiphp.org. ❖

Declaración de la Ley de Privacidad

Estamos obligados por ley a mantener la privacidad y seguridad de su información de salud personalmente identificable. Se nos requiere que le informemos sobre nuestros deberes legales y prácticas de privacidad con respecto a información de su salud protegida (PHC).

Para obtener una copia de nuestra Declaración de Derechos y Responsabilidades, comuníquese con nosotros al **(800) 863-4155** o visite el sitio web en www.partnershiphp.org. ❖

Transporte no médico

Este beneficio es para miembros que no tienen ningún otro medio de transporte. Para ser elegible, debe reunir los requisitos correspondientes. A través de este beneficio, se brindan servicios de transporte para ir a las citas de atención médica y para regresar de estas. Ahora ofrecemos un beneficio de transporte no médico. Este servicio puede incluir transporte por autobús, taxi o automóvil. Si un familiar, amigo, cuidador o vecino que reúna los requisitos lo lleva a la cita, se le podrán reembolsar las millas recorridas.

Hemos contratado a Medical Transportation Management, Inc., (MTM), que se encargará de ayudarle a acceder a este servicio. Para determinar si reúne los requisitos para el transporte, comuníquese con MTM al **(888) 828-1254**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. ❖



Mes de la Esclerosis Múltiple (EM)

Todos los años, la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (National Multiple Sclerosis Society, NMSS) designa el mes de marzo como el Mes Nacional de la Esclerosis Múltiple. El grupo es financiado en su totalidad por donaciones, recaudadores de fondos, eventos y subsidios.

En el norte de California, las oficinas del área organizan caminatas y actividades para recaudar fondos desde abril hasta septiembre.

Las familias, así como las vidas, de algunos miembros del personal de PHC se ven afectadas por la EM. Durante los últimos diez años, han creado equipos y han participado en caminatas y otros eventos para recaudar fondos.

La Sociedad de EM del Norte de California también respalda grupos de autoayuda que se reúnen con regularidad. El objetivo de estos grupos es brindar información sobre asistencia, como descuentos en la factura de energía, equipos de refrigeración gratuitos y otros servicios para ayudar a las personas con EM.

Más información: <https://www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN> ❖



Mi médico es el MEJOR

¿Es su médico el MEJOR? Deseamos saber por qué. Proponga a su médico, enfermero, asistente médico o especialista. Seleccionaremos las principales respuestas y brindaremos reconocimiento público a aquellas personas que brindan atención médica excepcional.

Mi médico: _____

Mi nombre: _____

Mi teléfono: _____

Vivo en el Condado _____ .



Por favor, corte a lo largo de esta línea para enviar su nominación

Para proponer a su médico, complete una o más de las siguientes categorías. Envíe la información antes del 31 de marzo de 2018.

Mi médico me escucha. Incluya un ejemplo breve de la forma en que le escucha su médico.

¿Era clara la información? Incluya un ejemplo de la forma en que su médico le explicó su atención de modo que usted entendiera.

Recibí la atención que necesitaba. Incluya un ejemplo breve de la forma en que recibió atención de calidad de parte de su médico.

Otro. Indique cualquier otro motivo por el que su médico sea el MEJOR.

Una vez que complete la información, doble el papel a la mitad de modo que las respuestas queden en el interior y colóquele cinta adhesiva.

Receta saludable que puede probar

Ensalada de pollo con yogur griego



Rinde: unas 6 tazas | **Tiempo de preparación:** 20 minutos | **Tiempo total:** 20 minutos, más el tiempo de refrigeración deseado

Ingredientes:

- 3 tazas de pechuga de pollo sin piel y deshuesada cocida en trozos de media pulgada
- 2 tazas de uvas rosadas sin semillas a la mitad
- 3 tallos medianos de apio en cubos
- 2 cebollas verdes grandes en rebanadas finas
- ½ taza de almendras rebanadas o cortadas finas
- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de leche sin grasa
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Coloque el pollo en trozos, las uvas, el apio, la cebolla verde y las almendras en un tazón grande. En otro tazón, bata el yogur griego, la leche, la miel, la sal y la pimienta. Vierta la mezcla sobre el pollo y el resto de los ingredientes, y revuelva para que se impregnen bien. Pruebe y agregue más sal y pimienta al gusto. Si es posible, lleve la preparación al refrigerador durante 2 horas o durante la noche.
2. Sirva la preparación como relleno para sándwiches, sobre ensaladas de hojas verdes, como salsa para comer con galletas, o cómla sola.

doblar primero

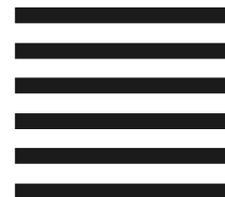


NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 48 FAIRFIELD, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

MEMBER SERVICES DEPARTMENT
C/O PARTNERSHIP HEALTHPLAN OF CALIFORNIA
4665 BUSINESS CENTER DRIVE
FAIRFIELD CA 94534-9983



MC2000

Clases y grupos de apoyo para la educación sobre la salud

Del Norte

Preparación para el parto Nacimiento y más adelante (Birth and Beyond)

Un curso de cuatro semanas diseñado para ayudar a los nuevos padres a aprender más sobre el parto, la lactancia y el cuidado de los recién nacidos

Sutter Coast Community Clinic (707) 464-6715 o 464-0955

Baby Steps para adolescentes embarazadas y padres adolescentes (707) 464-3191 ext. 2730

Programa de prevención del consumo de tabaco (TUPP)

Para más información, comuníquese al (707) 464-3191 ext. 283

Humboldt

Preparación para el parto

Mad River Comm. Hospital, Arcata, (707) 826-8263

St Joseph Hospital, Eureka (707) 445-8121

Redwood Memorial Hospital, Fortuna (707) 725-3361

Nurse Family Partnership, Eureka (707) 268-2105

Safe Care, Eureka (707) 441-5075

Humboldt sin tabaco (Tobacco-Free Humboldt) Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt Rama de Salud Pública (707) 268-2132

Lake

Preparación para el parto

Sutter Lakeside Hospital, Lakeport (707) 262-5085

Bright Start (707) 995-4594

St. Helena Family Health Center (707) 995-4500

Lassen

Preparación para el parto

Northeastern Rural Health, Susanville (530) 251-5000

Programa Prenatal Promises

Programa de convalecencia para pacientes ambulatorias embarazadas, recién paridas y en la crianza (de 16 años de edad en adelante). (530) 251-2687

Programa para combatir el uso del alcohol y las drogas del Condado Lassen (530) 251-8112

Marin

Preparación para el parto

Marin Community Clinic (para pacientes embarazadas de la clínica únicamente) (415) 448-1500

Marin General Hospital, Greenbrae (415) 925-7000

Marin General Hospital Línea de ayuda para el asma (888) 996-9644

Programa de bienestar para la diabetes

Prima Medical Foundation Meritage Medical Network (415) 884-1875

Marin (continúa)

Recursos comunitarios del Área de la Bahía y el programa del tabaco (415) 444-5580

Mendocino

Preparación para el parto

Mendocino Coast Clinic (para pacientes de la clínica), Fort Bragg (707) 964-1251

Mendocino Community Clinic, Ukiah (707) 468-1010 opción 3

Programa para dejar de fumar

Frank R. Howard Memorial Hospital (707) 540-4208

Programa de bienestar para la diabetes

Ukiah Valley Medical Center (707) 463-7527

Modoc

Preparación para el parto

441 North Main Street, Alturas (530) 233-6311 o (530) 233-7317

Salud conductual

(530) 233-6312

Napa

Preparación para el parto

Queen of the Valley (707) 251-2050

OLE Health, St. Helena (707) 963-0931

OLE Health, Napa (707) 252-6541

Programa de bienestar para la diabetes

OLE Health (707) 254-1777

Shasta

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Redding (888) 918-4879

Educador sobre el parto (530) 225-7474

Programa perinatal de alcohol y drogas

1506 Market Street, Redding (530) 245-6411

Cese del tabaquismo

Un programa GRATUITO de ocho sesiones para ayudarle a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. Para más información e inscribirse a las clases, llame al (530) 246-3729

Programa segundo aliento para el cese del tabaquismo (Second Wind Smoking Cessation Program)

Un programa de ocho sesiones para ayudarle a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. En colaboración con miembros de tribus locales, los participantes aprenderán sobre las diferencias entre el uso comercial y el uso tradicional del tabaco. Para más información, llame al (530) 406-9678

Project EX

Un programa GRATUITO de ocho sesiones para ayudarles a los ADOLESCENTES a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. Para más información, comuníquese con el Consejo para la prevención de la violencia juvenil (Youth Violence Prevention Council). (530) 244-7194

Shasta (continúa)

Programa de cese del tabaquismo (Second Wind Smoking Cessation Program)

Consejos para dejar de fumar (530) 229-8467

Autocontrol para la recuperación del consumo de tabaco en Anderson, Redding y Shasta Lake (530) 229-5115

Quit for Good en Mercy Medical Center (844) 903-1980

Autocontrol de la diabetes Programa GRATUITO de seis semanas en Anderson, Redding y Shasta Lake (530) 246-5710

Siskiyou

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Mt. Shasta (530) 859-2155

Fairchild Medical Center, Yreka (530) 841-6285

Solano

Preparación para el parto

CMC Dixon, (707) 635-1600 La Clínica Great Beginnings, Vallejo (707) 645-7316

Educación académica sobre diabetes

Sutter Solano (707) 554-4045

Clases sobre la diabetes

Clínica gratuita de Touro University (707) 653-6331 <http://tusrfc.org/services/health-education/>

Kick the Butts

(707) 784-8900

www.tobaccofreesolano.org

Sonoma

Preparación para el parto

Alliance Medical Center, Healdsburg (707) 433-5494

Pregnancy Counseling Center, Santa Rosa (707) 575-9000

Programa de bienestar para la diabetes

Southwest Community Health Center (707) 547-2222

Trinity

Preparación para el parto del Departamento de Salud y Servicios Humanos

(530) 623-8209

Human Response Network

(530) 623-2024 (800) 358-5251

Trinity County

Salud conductual

(530) 623-1362 (Weaverville) (530) 628-4111 (Hayfork)

Servicios de salud mental

(888) 624-5820 (530) 628-4111 Oficina de Hayfork

Servicios para el alcohol y otras drogas (530) 623-1362

Yolo

Preparación para el parto

Woodland Healthcare

(530) 669-5540

Davis Community Center

(530) 204-5317

Sutter Davis Medical

Foundation (916) 756-6440

Diabetes

Woodland Healthcare

(530) 668-2605 ext. 6401

Warmline Family

Resource Center

(916) 455-9500

(844) 455-9517

Para servicios en español:

(916) 922-1490

En todos los condados

Help is a Four-Legged Word™ (La ayuda llega en cuatro patas)

Canine Companions for Independence® les proporcionan perros de asistencia altamente capacitados a niños y adultos con discapacidades, sin costo alguno. ¡La tecnología más avanzada, capaz de transformarles la vida a las personas con discapacidades, tiene la nariz fría y el corazón tierno! (800) 572-2275

Línea de asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
- (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
- (800) 45-NO FUME (español)
- (800) 933-4-TDD (personas con sordera/dificultades auditivas)

Fundación para la epilepsia del Norte de California

(Epilepsy Foundation of Northern California)

(800) 632-3532

(510) 922-8687

Health Insurance Counseling and Advocacy Program

(HICAP)

(800) 434-0222

Violencia doméstica/pareja íntima – Línea directa

(800) 799-SAFE (7233)

(800) 787-3224 TTY

Northern CA Multiple Sclerosis Society (Sociedad de Esclerosis Múltiple del Norte de California)

(415) 230-6677

MSconnection.org es una red social y una comunidad para las personas que viven con esclerosis múltiple y sus familias.

Únase a un grupo de apoyo local - <https://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Find-Support/Join-a-Local-Support-Group>

National MS Society

(800) 344-4867

VERANO DE 2018

Página 2

Medicamentos opioides para el dolor:
entre menos es mejor

¿Qual es la lista de medicamentos aprobados?

¿Toma pastillas para la alta presión arterial?

¿Qué es la retinopatía diabética?

¡Preparados, Sync, ir!

Página 3

Receta: Mini panes de carne con cebolla francesa

Consultas preventivas para niños:
de bebés a adolescentes

¿Por qué mi hijo necesita vacunas?

Página 4

Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo

Intervenciones tempranas para niños de 0 - 3 años
de edad con retrasos en el desarrollo

Cuando su hijo crece y “deja atrás” al pediatra

Página 5

Fumar

Servicios al miembro de PHC

Servicios de laboratorio

¿Sabe usted que PHC ofrece servicios de intérprete?

Usted es importante para nosotros. Y tratar su
dolor de manera segura también lo es.

Página 6

Nuevos cambios para el programa CCS

Protegemos su información de salud

¡Aquí está su Portal para el Miembro!

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Manual del miembro de PHC

¿Tiene usted otra cobertura de salud?

Declaración de divulgación anual

PHC admite que la atención y los servicios podrían infrautilizarse, por lo que toma medidas para detectar dichos casos. Para tomar decisiones, PHC determina si la atención es adecuada y si hay una cobertura vigente. PHC no hace ningún tipo de pago a proveedores, asesores ni personal, ni les ofrece incentivos o recompensas para negarles a los miembros servicios adecuados en términos médicos, ni para negar la cobertura.

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org

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



Juntos para su
SALUD

Partnership HealthPlan se complace en anunciar un NUEVO beneficio de CUIDADOS PALIATIVOS

¿Qué son los cuidados paliativos?

Los cuidados paliativos ofrecen ayuda a los pacientes para dar alivio del dolor y el estrés provocados por su enfermedad. El Equipo de Cuidados Paliativos trabaja con los pacientes para mejorar su calidad de vida ayudándoles a tratar el sufrimiento tanto de los pacientes como de sus familias.

¿Cómo está formado el Equipo de Cuidados Paliativos?

Este equipo está formado por médicos, enfermeros, trabajadores sociales y asesores espirituales. El equipo trabaja con los pacientes en relación con sus necesidades mentales, emocionales, sociales y espirituales.

¿Qué servicios reciben los pacientes?

Estos servicios incluyen:

- Visitas al hogar por parte del Equipo de Cuidados Paliativos
- Objetivos en cuanto a tratamiento y cuidados
- Apoyo telefónico las 24 horas, los 7 días de la semana
- Control del dolor y los síntomas
- Apoyo para los cuidadores
- Servicios sociales como vivienda, comidas, transporte, etc.
- Servicios de apoyo espiritual

¿Quiénes pueden recibir beneficios?

Los miembros pueden recibir servicios de cuidados paliativos si se les ha informado que tienen una de estas enfermedades.

- Cáncer - etapa III o IV
- Insuficiencia cardiaca congestiva (Congestive Heart Failure, CHF)
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Enfermedad del hígado en etapa final

Existen algunos otros pocos criterios para recibir el beneficio. El objetivo es ofrecer estos servicios a miembros que necesiten más ayuda al final de su vida, pero que aún no estén preparados para cuidados paliativos en un hospicio. Los miembros que reciben el beneficio de cuidados paliativos deben estar dispuestos a recibir cuidados en el hogar y hablar sobre la planificación anticipada de los cuidados.

¿Existe un Equipo de Cuidados Paliativos en el condado donde vivo?

Trabajamos con varias compañías para ofrecer servicios en cada uno de los 14 condados que atendemos.

Si desea recibir servicios de cuidados paliativos, o tiene preguntas sobre el beneficio, llame al:

- Departamento de Servicios al Miembro: **(800) 863-4155**
- Departamento de coordinación de la atención médica: **(800) 809-1350** ❖

Medicamentos opioides para el dolor: entre menos es mejor

Los medicamentos tienen muchos usos. Por ejemplo, los medicamentos pueden reducir el nivel de azúcar en la sangre, en caso de que este elevado. También combaten infecciones y dan alivio al dolor. Si los toma de manera adecuada, los medicamentos le ayudan a recuperarse. Sin embargo, los medicamentos también tienen efectos secundarios. Pueden perjudicar su salud si los toma en cantidad excesiva. Los opioides para el dolor, como la morfina y la hidrocodona, son un grupo de medicamentos que, si se los toma en exceso, pueden causar daños graves e incluso la muerte.

Los riesgos y las historias trágicas por sobredosis de opioides son noticias frecuentes. Independientemente de si sucede en un pueblo rural o en una gran ciudad, la sobredosis por consumo de opioides nos afecta a todos. Este otoño haremos un cambio para lograr que el uso de los opioides sea seguro. Reduiremos nuestra cobertura de la dosis equivalente de morfina (MED) diaria de 120 a 90 miligramos por día. La reducción de la dosis equivalente de morfina de 120 a 90 miligramos está recomendada por los Centros para el Control de Enfermedades de los EE. UU. Este cambio significa que cuando la dosis de un medicamento opioide sea superior a los 90 miligramos de dosis equivalente de morfina diaria, el médico o farmacéutico deberá presentar una Solicitud de Autorización de Tratamiento (TAR). Esta solicitud deberá explicar por qué se necesitan más de 90 miligramos de dosis equivalente de morfina diaria. Los medicamentos opioides pueden reducir el dolor si se los administra de la manera adecuada y en la dosis correcta. El exceso de opioides puede causar daños graves e incluso la muerte. Si trabajamos en conjunto con los médicos, farmacéuticos y enfermeras, podremos lograr que el uso de medicamentos opioides sea seguro y útil. ❖

¿Qual es la lista de medicamentos aprobados?

“¿Qué medicamentos están cubiertos por mi seguro?” o “¿Cómo saber si mi medicamento está cubierto?” Estas son preguntas comunes que saber hacen en la farmacia. Cuando se les hacen estas preguntas a un técnico de farmacia o un farmacéutico, ellos consultan su computadora. En pocos segundos, la computadora responde si un medicamento está cubierto o no. La respuesta viene de algo que se llama la Lista de medicamentos aprobados. Esta lista incluye los medicamentos cubiertos. En el caso de PHC, un equipo de proveedores y farmacéuticos se reúne cada tres meses para revisar la Lista de medicamentos aprobados y hacer cambios en ella. Los medicamentos se revisan y se seleccionan en función de su calidad, seguridad, costo y eficacia.

Los médicos y farmacéuticos pueden revisar nuestra Lista de medicamentos aprobados para ver si los medicamentos que usted necesita están cubiertos por PHC. Al saber esto, pueden recetarle un medicamento cubierto que usted puede recibir sin restricciones. Si un medicamento no está cubierto, su médico puede solicitarnos una Aprobación previa (también llamada Solicitud de autorización de tratamiento [Treatment Authorization Request] o TAR).

Por favor vea la Lista de medicamentos aprobados de PHC para obtener la lista completa de medicamentos cubiertos y los cambios realizados en ella. La Lista de medicamentos aprobados de PHC está en nuestro sitio web, www.partnershiphp.org, o también puede llamarnos al **(800) 863-4155**. ❖

¿Toma pastillas para la alta presión arterial?

Esto es lo que necesita saber

¿Está tomando pastillas porque tiene la presión arterial alta? Si es así, es muy importante que consulte a su médico todos los años. A veces, es necesario cambiar la dosis o concentración de las pastillas para la presión arterial. Además, su médico verificará si siente efectos secundarios, preguntándole sobre sus síntomas y haciéndole análisis de sangre cada año.

Los análisis anuales de sangre verificarán lo siguiente:

- Qué tan bien están funcionando los riñones
- Confirmar que los niveles de una sal que se encuentra en la sangre, llamada potasio, no estén demasiado altos ni demasiado bajos (ambos son peligrosos)



Al hacerse análisis de laboratorio todos los años, podrá evitar problemas, tales como mareos, desmayos, incapacidad para orinar y daños renales. Pregúntele a su médico si necesita hacerse el análisis anual de sangre.

Aunque se sienta bien, no deje de tomar sus pastillas ni cambie su dosis sin hablar primero con su médico. ❖



¿Qué es la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética es una enfermedad que afecta los ojos. Esta enfermedad causa daños en los vasos sanguíneos del tejido que se encuentra en la parte posterior del ojo. Este tejido es sensible a la luz, y se llama retina. La retina es la capa de nervios que cubre la parte posterior del ojo. Es la parte del ojo que toma fotografías y envía las imágenes al cerebro. Esta condición puede desarrollarse en cualquier persona que tenga diabetes tipo 1 o tipo 2.

Puede empeorar con los años. Puede causar deficiencias en la visión e incluso la ceguera. A veces las personas no tienen síntomas, hasta que es demasiado tarde para tratarlos. Por ese motivo, es importante hacerse exámenes de los ojos con regularidad.

¿Puede prevenirse la retinopatía diabética? Usted puede reducir su probabilidad de dañar los pequeños vasos sanguíneos del ojo manteniendo sus niveles de azúcar en la sangre y su presión arterial dentro de los límites deseados. Si fuma, debe hacer lo posible por dejar de hacerlo. El tabaquismo aumenta el riesgo de perder de la visión o la ceguera.

Cúidese los ojos. Hable con su oftalmólogo sobre un examen ocular anual con dilatación de pupila, incluso si su visión no parece tener ningún problema.

Visite nuestro sitio web www.partnershiphp.org para informarse sobre ayudas para dejar de fumar. ❖

Fuente: Mayo Clinic

¡Preparados, Sync, ir!

Como regla, un paciente visita la farmacia aproximadamente 2 a 3 veces al mes. Si el surtido de un medicamento no está listo por algún motivo, el paciente tiene que volver. Imagínese qué bueno sería que los pacientes solo debieran ir a la farmacia una vez al mes para buscar sus medicamentos. Muchas farmacias tienen ahora un programa llamado Medication Synchronization (Sincronización de Medicamentos), o Med Sync. Med Sync es una herramienta que ayuda al paciente a recoger todos sus medicamentos regulares para poder tomarlos según las indicaciones de su médico. Además, ahorra tiempo, energía y dinero al combinar múltiples visitas en un solo viaje.

Con Med Sync, la farmacia hace una cita mensual para que se recogan los medicamentos. Al poder programar la fecha de recolección, la farmacia resuelve cualquier problema que pudiera haber con la receta antes de la cita. Esto incluye llamar al médico para los resurtidos, pedir los medicamentos, o simplemente tener la farmacia abierta. Además, al tener programada una cita para recoger los medicamentos, el paciente puede preparar cualquier pregunta que desee hacer al farmacéutico. Al farmacéutico, Med Sync le permite prepararse para cualquier cosa que desee hablar con el paciente, así como prestarle otros servicios relacionados con la salud, como vacunas contra la gripe.

Hable hoy con su farmacéutico acerca de Med Sync. Solo una visita, una vez al mes. ❖

Receta saludable que puede probar

Mini panes de carne con cebolla francesa



Preparación: 20 minutos | **Cocción:** 40 minutos | **Porciones:** 6

Ingredientes

- 1 libra de carne de res extramagra, molida y cruda
- 2 tazas de champiñones café finamente picados
- ¼ de taza de sopa/mezcla para aderezo de cebolla francesa (French onion soup)
- ¼ de taza de claras de huevo (aproximadamente 2 huevos grandes) o sustituto de huevo líquido sin grasa
- 2 cucharadas de migas de trigo integral panko
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla batida dietética o pasta de manteca dietética
- 3 tazas de cebollas dulces cortadas finas
- 1 cucharada de ajo picado
- 3 rebanadas de queso provolone reducido en grasa, cortadas en cuartos

Pasos a seguir

1. Ponga a calentar el horno a 375 °F. Rocíe un molde para 12 muffins con rocío antiadherente.
2. En un bol grande, mezcle bien la carne de res, los champiñones, el aderezo, las claras de huevo o sustituto, las migas de pan, el ajo en polvo y la pimienta.
3. Transfiera la mezcla al molde para muffins y nivele las partes superiores. Hornee durante alrededor de 35 minutos, hasta que la preparación esté firme y los bordes se hayan dorado ligeramente.
4. Mientras tanto, derrita la mantequilla en un sartén grande a fuego entre mediano y bajo. Agregue las cebollas y cocine y revuelva durante 15 minutos.
5. Agregue el ajo picado, y cocine y revuelva hasta que el ajo desprenda su aroma y las cebollas se hayan caramelizado, alrededor de 3 minutos más.
6. Coloque las cebollas en forma pareja sobre los panes de carne y agregue el queso en la parte superior. Hornee hasta que el queso se haya derretido, aproximadamente 3 minutos.

RINDE 6 PORCIONES

Consultas preventivas para niños: de bebés a adolescentes

Incluso cuando su hijo goza de un buen estado de salud, los exámenes médicos son importantes. Ayudan a mantener sano a su hijo. Durante los exámenes médicos puede hablar acerca de cualquier inquietud que tenga. El médico de su hijo evaluará en forma rutinaria la salud del niño, su crecimiento y su progreso, y le brindará los servicios de salud que necesite, como:

- Consultas de salud (exámenes físicos de la cabeza a los pies)
- Exámenes de vista, de oído, la prueba cutánea de tuberculosis y otros servicios de laboratorio
- Vacunas
- Llevar un registro del crecimiento del niño
- Referir a su niño a otros doctores si es necesario

Si es miembro reciente de PHC, es muy importante que su hijo visite al médico pronto. Es momento de conocer al médico y revisar el estado de salud de su hijo.

A los bebés deben hacerse muchas consultas preventivas durante los dos primeros años de vida. Los niños y los adolescentes deben asistir a una consulta preventiva al año. Con la ayuda de las consultas preventivas para niños/as, el médico de su niño/a podrá con frecuencia detectar y tratar los problemas de salud antes de que estos empeoren.

Cerciórese de programar las citas para su hijo con anticipación. Apunte las preguntas que desee formularle al médico de su hijo. Las consultas preventivas son el momento en el que debe pedir y recibir información sobre:

- Salud y seguridad
- Nutrición y dieta
- Estado físico y cuidado general de la salud
- Hábitos de dormir
- Qué tan bien está creciendo su niño/a
- Problemas tales como el aprendizaje o las inquietudes sobre los años de la adolescencia

Una consulta realizada cuando su hijo está enfermo se enfoca en un problema, y es probable que su médico no tenga mucho tiempo para hacer un examen completo ni para cubrir todos los temas importantes de salud preventiva y educación. Para que su hijo pueda recibir toda esta atención, será necesario que acuda a una consulta preventiva. ¡Hágale la cita a su niño/a lo antes posible! ❖

¿Por qué mi hijo necesita vacunas?

Los padres quieren que sus hijos estén sanos. Las vacunas son importantes para mantener a sus hijos sanos. Sin embargo, muchos padres tienen preguntas sobre las vacunas, por ejemplo cómo funcionan y si son seguras. Veamos algunas preguntas que pueden tener los padres con respecto a las vacunas.

- Algunos niños tienen reacciones a las vacunas. Entonces, ¿son seguras? Las vacunas se prueban muchos años antes de estar listas para ser usadas en personas. Todas las pruebas tienen como fin asegurar que las vacunas sean efectivas y seguras para la mayoría de las personas. Algunos niños pueden sentir dolor, o tener el sitio donde se aplicó la vacuna enrojecido e hinchado. A veces un niño puede tener un poco de fiebre, pero es muy raro que haya reacciones muy intensas a las vacunas. Si está preocupado por la posible reacción de su hijo después de recibir una vacuna, debe llamar al médico de su hijo o a la Enfermera Asesora (Advice Nurse) de PHC al **(866) 778-8873**.
- Si las enfermedades infantiles no son comunes como lo eran hace 20 o 30 años, ¿por qué los niños aún necesitan vacunas? Algunas enfermedades como la poliomielitis y la difteria ya no son tan comunes en la actualidad, pero podrían aparecer rápidamente otra vez si no hubiera vacunas.

Otras enfermedades, como el sarampión, la tosferina y la varicela siguen siendo comunes y hacen que muchos chicos se enfermen cada año. Algunas enfermedades pueden causar problemas a largo plazo, e incluso la muerte. Si bien pocos niños vacunados tienen esas enfermedades, la mayoría de los niños que se enferman son los que no recibieron la vacuna.

- ¿Cómo funcionan las vacunas? Las vacunas funcionan del mismo modo que nuestro sistema inmunológico. Ofrecen protección contra las enfermedades. Una vacuna actúa en el cuerpo como la enfermedad, pero no causa la enfermedad. El sistema inmunológico produce anticuerpos para la enfermedad de modo que el cuerpo esté listo para combatirla si el niño entra en contacto con ella. La vacuna funciona como la línea defensiva que protege al quarterback en un partido de fútbol americano.
- ¿Por qué mi hijo necesita tantas dosis para algunas vacunas? Para generar protección contra algunas enfermedades, la vacuna tiene que aplicarse en más dosis a lo largo de un periodo. Algunas vacunas también se aplican como refuerzos durante toda la vida para mantener las defensas contra las enfermedades.

El médico de su hijo es su aliado para mantener a su hijo sano. Está listo para contestar todas sus preguntas e inquietudes sobre las vacunas. Si su hijo no ha tenido una consulta preventiva este año, llame hoy para hacer una cita. Pregunte qué vacunas su hijo puede necesitar. ❖



Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo

El plomo es un metal muy tóxico, principalmente para los niños pequeños. Puede afectar a casi todos los sistemas del cuerpo. En pequeñas cantidades, puede causar problemas de aprendizaje y graves problemas de salud. A niveles altos, puede causar daño cerebral e incluso la muerte.

Sugerencias para proteger a sus niños del envenenamiento por plomo

- Infórmele a su médico si su hijo vive o pasa mucho tiempo en un edificio construido antes de 1978 que tiene pintura descascarada o agrietada, o que ha sido remodelado recientemente.
- Infórmele a su médico si recientemente ha inmigrado o adoptado a un niño de un país con altos niveles de plomo en el ambiente, como: Egipto, China, India, Tailandia, México y Perú.
- No permita que sus hijos se metan las llaves del auto en la boca.
- Si alguna persona en su hogar trabaja en donde el polvo de plomo pudiera acumularse en la ropa, asegúrese de que dicha persona se cambie de ropa antes de abrazar a su hijo.
- Mantenga a sus hijos alejados de la pintura descascarada.
- Tenga cuidado al utilizar artículos procedentes de otros países, tales como ollas y platos de barro.
- Algunos dulces, especias, remedios para la salud y cosméticos fabricados fuera de los Estados Unidos podrían contener plomo.
- Los dulces que contienen tamarindo, chile en polvo, o sal extraída de minas de ciertas partes del mundo podrían contener un nivel elevado de plomo. Preste atención. En un frasco de crema para la piel La Tia Mana se encontró un alto nivel de plomo.
- Lave los juguetes, los chupones y las repisas de las ventanas con frecuencia.
- Láveles las manos a sus hijos antes de comer.

Si usted está embarazada

- No use especias, botanas, remedios para la salud, cosméticos ni ollas de barro importados.
- Nunca ingiera objetos no comestibles, como el barro, cerámica, tierra o residuos de pintura.
- Hágase un análisis de sangre si piensa que ha estado expuesto al plomo. El bebé en su vientre tendrá el mismo nivel de plomo que usted.
- Los bebés de madres que sufren de envenenamiento por plomo podrían tener problemas de aprendizaje y de comportamiento.

En los últimos años, el plomo ha sido eliminado de muchos productos y materiales de uso en el hogar. Aun así, es buena idea hacerse un simple análisis de sangre en el consultorio de su médico para detectar el envenenamiento por plomo. Se recomienda que se les realice un examen de detección de plomo a los niños a los 12 meses y a los 24 meses. Si no se les realizan exámenes a esas edades, se les deben realizar antes de los 6 años de edad. Algunas veces, también se les puede hacer el examen a los niños mayores. Si se encuentra plomo en la sangre, el médico podría realizar un segundo examen. También es posible que otros miembros de su hogar deban hacerse el examen.

Es fundamental saber que, si los niveles de plomo son altos, será necesario recibir tratamiento médico inmediato. El envenenamiento por plomo no termina ahí. Usted tendrá que encontrar la fuente del plomo y eliminarla. Su médico le puede ayudar con esto.

Para informarse más, llame al Centro Nacional de Información sobre el Plomo al **(800) 424-5323**. Asimismo, es posible que pueda adquirir un equipo de detección de plomo en su ferretería local. ❖

Fuente: State of California Department of Public Health

Intervenciones tempranas para niños de 0 - 3 años de edad con retrasos en el desarrollo

Me preocupa el desarrollo de mi hijo. ¿Qué puedo hacer? Si le preocupa el desarrollo de su hijo, comience por hablar con el médico de su hijo. El médico puede examinarlo para detectar retrasos o discapacidades del desarrollo. Si a su hijo le han diagnosticado un retraso o una discapacidad del desarrollo, es posible que reúna los requisitos para recibir apoyo y servicios. Estos servicios se brindan a través de su Centro Regional local. No hay costo alguno para usted. La intervención temprana para niños menores de 3 años incluye lo siguiente:

- Terapia del habla
- Apoyo a padres de familia
- Terapia física
- Capacitación sobre habilidades
- Terapia de alimentación
- Administración de casos

Si considera que su hijo puede necesitar estos servicios, llame a su Centro Regional local:

- Condado Yolo: Centro regional Alta California **(916) 978-6400**
- Condados Lassen, Modoc, Shasta, Siskiyou y Trinity: Centro Regional Far Northern **(530) 222-4791**
- Condado Marin: Centro Regional Golden Gate **(415) 546-9222**
- Condados Del Norte, Humboldt, Mendocino y Lake: Centro Regional Redwood Coast **(707) 445-0893**
- Condados Napa, Solano y Sonoma: Centro Regional NorthBay **(707) 256-1100**

¿Qué es el tratamiento de salud del comportamiento (BHT)?

El BHT es una atención cuyo fin es ayudar a los niños con comportamientos de desarrollo inapropiado. Consiste en que un terapeuta trabaje estrechamente con usted y su hijo para abordar las necesidades exclusivas del comportamiento de su hijo, como la comunicación, las conductas autolesivas, etc., así como para impartir capacitación a los padres a fin de mejorar el comportamiento del niño en áreas específicas. ❖

Cuando su hijo crece y “deja atrás” al pediatra

A medida que los niños crecen, dejan atrás mucho más que juguetes y ropa. Cuando alcanzan la mayoría de edad, su atención médica debe ser provista por un médico de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) que atienda a adultos. Los pediatras atienden a los niños. Los proveedores de consulta familiar atienden tanto a los niños como a los adultos. Algunos pediatras dejan de atender a los niños cuando estos cumplen dieciocho (18) años. Otros pediatras continúan atendiendo a sus pacientes hasta que cumplen veintiún (21) años.

A continuación, encontrará preguntas y respuestas frecuentes para ayudarle a usted y a su hijo en esta transición.



¿Qué debo hacer si mi hijo está por cumplir dieciocho (18) años?

Pregúntele a su pediatra cuándo es el mejor momento para cambiar a un médico de atención primaria que atiende a adultos.

¿Cómo debo hacer para cambiar el pediatra de mi hijo por un proveedor que atienda a adultos?

Si su hijo todavía no cumplió los dieciocho (18) años, usted puede llamarnos para hacer el cambio. Si su hijo ya tiene dieciocho (18) años, él o ella deberá llamarnos a menos que lo haya agregado a usted como representante autorizado en su registro de miembro en nuestro sistema. El representante autorizado puede hablar con nosotros en nombre del miembro. Llámenos al **(800) 863-4155**. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California llamando al (800) 735-2929 o llamar al 711.

¿Qué debo hacer si tengo más preguntas sobre la atención médica de mi hijo?

Si tiene más preguntas o inquietudes sobre la atención médica de su hijo, comuníquese con el consultorio de su pediatra. Allí podrán guiarlo en su próximo paso en la atención médica de su hijo como adulto. ❖



Fumar

Fumar es la principal causa prevenible de enfermedad y muerte prematura. No importa su edad ni desde cuándo es fumador, es importante dejar de fumar. Dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, afecciones cardíacas, accidente cerebrovascular y afecciones pulmonares. Los beneficios para la salud se evidencian tan pronto uno deja de fumar.

- **Tras 20 minutos**, la presión arterial empieza a bajar
- **Tras 24 horas**, se reducen las probabilidades de tener un ataque cardíaco
- **Tras 1 año**, se reduce el riesgo de afecciones cardíacas
- **Tras 5 a 15 años**, se reduce el riesgo de accidente cerebrovascular

Hay muchas maneras de dejar de fumar. Incluso, es posible que deba probar varios métodos antes de lograrlo, pero no se desanime. Lo importante es dejar de fumar. Recuerde que nunca es tarde, en especial si tiene una enfermedad crónica.

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

- Reconozca que es un problema para usted y los demás.
- Lleve un registro de cuándo y por qué fuma.
- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Limite el tiempo que pasa con otros fumadores.
- Escriba una lista de los motivos para dejar de fumar. Tenga a mano esa lista como un recordatorio de los motivos por los que quiere dejar de fumar.
- Hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento.
- Llame al 1-800-No-Butts para obtener más consejos y ayuda para dejar de fumar.
- Visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org para obtener más información acerca del tabaco y las clases para dejar de fumar. ❖

Servicios al miembro de PHC (PHC Member Services) (800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, debe llamarnos. Podemos asistirle durante nuestro horario de atención, 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
- Selección o cambio de médico o grupo médico
- Solicitud de una nueva tarjeta de identificación de PHC
- Problemas con las facturas médicas
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Problemas al hacer citas
- Problemas al surtir su receta
- Servicios de interpretación

Servicios de laboratorio

PHC y algunos proveedores médicos de PHC tienen un contrato con laboratorios específicos para sus servicios de laboratorio. Cuando su médico lo envíe a hacerse pruebas de laboratorio, asegúrese de preguntarle qué laboratorio debe usar. Si su médico no lo sabe, llámenos a nosotros al **(800) 863-4155**. ❖

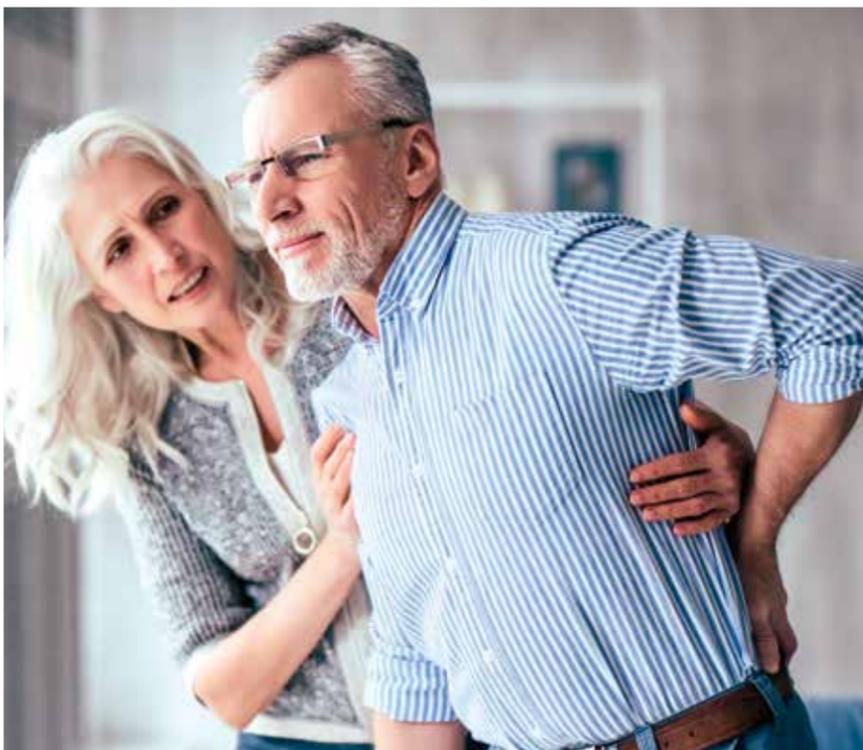
¿Sabe usted que PHC ofrece servicios de intérprete?

Así es. Si llama al Departamento de Servicios al Miembro, le ofreceremos servicios de interpretación en tiempo real. Se le ofrecerá la opción de seleccionar servicios de idiomas que no sean el inglés cada vez que nos llame. Si necesita un intérprete para sus citas médicas, pondremos uno a su disposición. Solo pídaselo a su médico. También ofrecemos servicios de interpretación en persona. **Este servicio debe ser aprobado por PHC por adelantado.** No necesita pedirles a sus hijos, amigos o familiares que sean sus intérpretes. Este servicio no tiene costo alguno para usted ni para su médico.

PHC traduce todos los materiales escritos a quince idiomas umbrales. Si sus necesidades de idioma no han sido cumplidas, usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación. También puede consultar la sección de nuestro sitio Web titulada "Información para presentar una queja o una apelación, o solicitar una audiencia" (File a Member Complaint, Appeal or Hearing Information). Llámenos al **(800) 863-4155** para obtener más información. ❖

Usted es importante para nosotros. Y tratar su dolor de manera segura también lo es.

¿Sabía usted que los médicos están muy preocupados por los problemas que los analgésicos (pastillas para el dolor) pueden ocasionar? Queremos que usted tenga menos dolor. No queremos que el tratamiento para el dolor lo haga sentir mal.



- Trabajamos junto a su médico para asegurarnos de que la cantidad de analgésicos que usted toma sea segura. Seguimos lineamientos federales en cuanto a la cantidad de analgésicos que su médico puede administrarle sin necesidad de una Solicitud de Autorización de Tratamiento (Treatment Authorization Request, TAR). Si usted está preocupado por la cantidad de analgésicos que está tomando o tiene preguntas sobre este tema, comuníquese con su médico.
- Si está tomando analgésicos a causa de una dolencia de largo plazo, su médico puede trabajar con usted para reducir gradualmente la dosis. Por favor, comprenda que su médico lo hace por su seguridad.
- Hable con su médico ahora mismo. Planifique la manera de dejar de tomar los analgésicos una vez que ya no los necesite.

Datos que debe saber al tomar medicamentos para el dolor:

- Si toma más de un analgésico por mes, usted aumenta el riesgo de necesitar analgésicos de por vida. Si el médico le administra un analgésico por primera vez debido a una lesión o cirugía, seguramente querrá que usted deje de tomarlo lo antes posible.
- Luego de solo uno o dos meses, los analgésicos suelen dejar de surtir efecto. En algunos casos incluso aumentan el dolor.
- Los analgésicos no funcionan bien cuando también se toman con otros medicamentos.

Si usted toma analgésicos fuertes para el dolor y tiene preguntas, hable con su médico. ❖

Nuevos cambios para el programa CCS

California Children Services (CCS) es un programa estatal para niños con ciertos problemas de salud. A través de este programa, los menores de hasta 21 años de edad pueden recibir la atención y los servicios médicos que necesitan. El programa CCS de cada condado varía mucho en geografía, tamaño y financiación.

El Departamento de Servicios de Atención Médica de California (California Department of Health Care Services) planea convertir los servicios del CCS en un beneficio del plan de atención administrado de Medi-Cal. Este enfoque se conoce con el nombre de «Modelo de Desarrollo Infantil Integral» (Whole Child Model, WCM).

De acuerdo con este nuevo modelo, PHC administrará la atención proporcionada a los niños del programa CCS. El programa CCS no desaparecerá. Este modelo permitirá que ahora los niños del programa CCS reciban atención a través de un solo sistema. Este modelo facilitará la recepción de la atención necesaria para los niños del programa CCS y resultará en mejores resultados para la salud. Este cambio no ocurrirá antes del 1 de enero de 2019.

PHC coordinará y aprobará todo el cuidado para los niños del programa CCS. Los niños tendrán los mismos beneficios cubiertos, que incluyen:

- Atención primaria
- Atención especializada
- Farmacia
- Servicios auxiliares y otros servicios

Estos servicios deben ser médicamente necesarios y tienen que ser recetados por el médico que trata al niño.

Si tiene preguntas adicionales, llámenos al **(800) 863-4155**. ❖

¡Aquí está su Portal para el Miembro!

¿Qué es el Portal para el Miembro? Es una herramienta que puede ayudarle a manejar la atención de su salud. Trabajando con nuestro Comité de Asesoría del Consumidor (Consumer Advisory Committee, CAC), diseñamos un Portal para el Miembro fácil de usar. Y usted lo puede usar en cualquier momento del día o de la noche.

¿Qué puedo hacer en el Portal para el Miembro? El portal tiene muchas funciones que le permiten cumplir sus necesidades. Algunas de ellas son:

- Cambiar su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP)
- Pedir una nueva tarjeta de identificación del miembro, o una tarjeta temporal
- Verificar su elegibilidad
- Cambiar su información de contacto

¿Cómo puedo entrar al Portal para el Miembro? El Portal para el Miembro está en nuestro sitio Web, www.partnershiphp.org. Para comenzar a usar todas esas excelentes funciones, será necesario que se registre.

Regístrese hoy y aproveche las ventajas del Portal para el Miembro. ❖

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Tenemos reuniones mensuales y bimestrales con miembros de la 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** para obtener información sobre la hora y la ubicación de las reuniones. ❖



Protegemos su información de salud

A principios de este año, les enviamos a todos los miembros una carta sobre el Intercambio de información de salud (Health Information Exchange, HIE). En esa oportunidad, le pedíamos que usted firmara y enviara la carta para indicarnos si su información podía ser compartida con otras personas.

Probablemente, las noticias recientes sobre el robo de información personal le hayan causado inquietud sobre cómo se comparte su información de salud. Tal vez piense que no es algo seguro.

Existe una ley que establece la manera en que nosotros debemos mantener la seguridad de su información. Se trata de la Ley de portabilidad y responsabilidad del seguro médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA).

La ley HIPAA le permite decidir quién puede obtener o leer su información de salud. Esa ley se refiere a la información de salud contenida en cartas, enviadas por correo electrónico, o en archivos electrónicos.

Por qué compartimos información

Compartimos información para no omitir detalles importantes sobre su historial médico. Necesitamos que los médicos compartan su información para asegurarse de que usted reciba la atención médica adecuada. Esto es lo que se llama Intercambio de información de salud, o HIE. El uso del HIE limita la posibilidad de cometer errores en su atención médica o de perjudicarlo con medicamentos que usted no pueda tomar.

La información es compartida con sus médicos y con los planes de seguro médico que pagan por su atención médica. Dado que el estado y el gobierno federal pagan por Medi-Cal, la información se comparte con ellos.

De qué manera se revela la información de salud

Las reglas sobre el modo de compartir información de salud pueden ser diferentes. La información de salud no confidencial puede ser compartida entre médicos que proveen atención médica a una misma persona. La información no confidencial incluye las notas de los médicos y enfermeros, resultados de análisis de laboratorio y radiografías.

La información de salud confidencial tiene un nivel de protección superior. Esa información incluye datos sobre la salud mental, métodos anticonceptivos para adolescentes y el abuso de sustancias. Las notas sobre la atención de salud mental no son compartidas con los planes de salud. Los planes de tratamiento por abuso de drogas no se comparten con otros médicos. La información de salud confidencial solo puede ser compartida con su permiso.

Cómo obtener más información

Usted puede obtener más información en nuestro sitio web. Busque **Notificación sobre prácticas de privacidad (Notice of Privacy Practices)** en la sección para Miembros de nuestro sitio web, en www.partnershiphp.org.

Si tiene alguna pregunta sobre la carta, o si necesita una copia, llámenos al **(800) 863-4155**. ❖

Manual del miembro de PHC (PHC Member Handbook)

Su Manual del miembro es una excelente fuente de información. Aquí se explican los beneficios y servicios que están a su disposición como miembro. También ofreceremos información sobre sus derechos y responsabilidades. Ofrece detalles sobre la manera de presentar quejas y apelaciones, la manera de solicitar una segunda opinión y mucha más información útil.

Todos los nuevos miembros reciben una copia del Manual del miembro cuando se inscriben por primera vez con nosotros. Si le gustaría recibir otra copia del Manual, puede llamarnos al **(800) 863-4155** o visitar nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. ❖

¿Tiene usted otra cobertura de salud?

Llámenos al **(800) 863-4155** en caso de cualquier cambio a su plan de seguro médico privado que tenga mediante su empleo, su plan privado de paga o del plan de salud Senior Advantage. Aquellos cambios que no sean reportados podrían causar un retraso a la hora de surtir recetas o de consultar a su médico. ❖

VERANO DE 2019

Página 2

Controlar el dolor de manera segura

No enviar el Paquete de renovación de Medi-Cal

puede ser perjudicial para su salud

¿Qué es Coordinación de Cuidado?

Consultas de control para niños: bebés a adolescentes

Página 3

Receta saludable que puede probar

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Actualización de los medicamentos cubiertos por PHC

Manual del miembro de PHC

¿Tiene otra cobertura médica?

PHC ofrece servicios de interpretación

Página 4

Servicios al miembro de PHC (800) 863-4155

¿Está listo para dejar de fumar?

Programa TOPS de control de peso

Derechos y responsabilidades de los miembros

Declaración de la Ley de Privacidad

Servicios de laboratorio

Página 5

Consulte a su médico sobre los servicios de atención especializada de telesalud

Vacunas para adolescentes

Examen de detección del cáncer de seno

Aviso sobre la recuperación del patrimonio

Página 6

Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo

Control del asma

Declaración de divulgación anual

PHC admite que la atención y los servicios podrían infrautilizarse, por lo que toma medidas para detectar dichos casos. Para tomar decisiones, PHC determina si la atención es adecuada y si hay una cobertura vigente. PHC no hace ningún tipo de pago a proveedores, asesores ni personal, ni les ofrece incentivos o recompensas para negarles a los miembros servicios adecuados en términos médicos, ni para negar la cobertura. ❖

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org

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



Juntos para su
SALUD

Portal del miembro: respuestas al alcance de su mano.

¿Sabía que ahora contamos con una herramienta en línea solo para los miembros? Es el Portal del miembro de PHC. El Portal del miembro permite a los miembros encontrar información acerca de sus beneficios de PHC. Igualmente, puede llamarnos para que respondamos a sus preguntas. Para usar el Portal del miembro, todo lo que debe hacer es registrarse y responder algunas preguntas. Sus respuestas se mantendrán en confidencia. Su privacidad y sus registros médicos son muy importantes para nosotros. Los protegeremos.

Al registrarse en el Portal del miembro, puede hacer lo siguiente:

- Cambiar su dirección postal
- Imprimir su propia tarjeta de identificación de PHC
- Consultar sus registros médicos, tales como:
 - Registros de vacunas
 - Resultados de análisis de laboratorio
 - Registros de farmacia Infórmese sobre los medicamentos que está tomando.

El Portal del miembro es una herramienta excelente para usar si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para mantenerse saludable. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**. ❖

Presentamos el programa Whole Child Model

Nos complace ofrecerles a los niños miembros que reciben Servicios para Niños de California (California Children Services, CCS) un nuevo programa llamado Modelo infantil integral (Whole Child Model, WCM). El programa WCM comenzó el 1.º de enero de 2019.

Este programa ayuda a los niños miembros y a sus familias que reciben servicios y beneficios de CCS, y a los que no los reciben. Contamos con enfermeros administradores de casos disponibles para contribuir a coordinar la atención de los niños con CCS. Las familias pueden solicitar ayuda para lo siguiente:

- Acceso a la atención
- Salir del hospital y volver a casa
- Inquietudes sobre la salud
- Obtener la aprobación de los estudios médicos
- Medicamentos

Queremos que cada niño tenga un hogar médico. Un hogar médico ayuda a un niño a recibir atención médica regular como:

- Consultas de control para niños
- Vacunas
- Consultas cuando está enfermo (no relacionadas con CCS)*

Para obtener más información sobre WCM, llame a Servicios al miembro, al **(800) 863-4155**, o a Coordinación de Atención, al **(800) 809-1350**. ❖

Controlar el dolor de manera segura

¿Sabía que los analgésicos opiáceos con frecuencia pueden ser más perjudiciales que beneficiosos? Tomar analgésicos opiáceos conlleva un alto riesgo de adicción, sobredosis y muerte.

Especialmente, si se toman durante un tiempo prolongado. Al tomar más medicamentos, aumenta el riesgo de sobredosis y muerte. Los analgésicos opiáceos también pueden causar otros problemas de salud, como los siguientes:

- Tolerancia: necesitará tomar más medicamentos para tratar el mismo nivel de dolor
- Dependencia física: tendrá síntomas de abstinencia si deja de tomar estos medicamentos
- Sentir más dolor
- Podría tener dificultad para ir al baño
- Náuseas, vómitos y sequedad en la boca
- Sentirse mareado
- Sentirse confundido
- Sentirse triste
- Mayor riesgo de infarto
- Fracturas
- Sentirse débil y con poca energía
- Picazón y sudoración

Su salud es importante para nosotros. Comprendemos que el dolor continuo es muy difícil de soportar. Deseamos trabajar con usted y su médico. Queremos brindarle el mejor tratamiento, y el más seguro, para su problema de salud.

Algunas cuestiones para reflexionar:

- Trabaje estrechamente con su médico para establecer objetivos claros respecto del control del dolor y un plan de tratamiento.
- Piense sobre los riesgos que conlleva tomar medicamentos opiáceos. Si toma analgésicos durante más de un mes, hay probabilidades de que tome estos medicamentos de por vida.
- Hay muchos tratamientos en los que no se utilizan los opiáceos que, según se ha comprobado, son más eficaces para controlar el dolor y tienen menos efectos secundarios.
- Tomar analgésicos opiáceos y benzodiacepinas (como Xanax o Valium para tratar la ansiedad) no es seguro. Y debe evitarse tomar estos medicamentos al mismo tiempo.
- Si está tomando un analgésico opiáceo, pídale a su médico que le recete Naloxone. Naloxone es un medicamento de emergencia. Puede salvarle la vida si tiene demasiada cantidad de analgésicos opiáceos en su organismo. ❖

No enviar el Paquete de renovación de Medi-Cal puede ser perjudicial para su salud

Como beneficiario de Medi-Cal, quizá sepa que hay un proceso de renovación de Medi-Cal. Recibirá un paquete de reevaluación de Medi-Cal del encargado de verificar la elegibilidad. Para conservar sus beneficios de Medi-Cal, es posible que le indiquen que envíe documentación para verificar algunos datos, como su dirección o sus ingresos. El encargado del área de elegibilidad o el encargado del caso revisará su caso cada año para verificar si aún es elegible para recibir Medi-Cal. Si ve este paquete o recibe una llamada telefónica del encargado de verificar la elegibilidad, asegúrese de responder.

Deberá leer y completar el material del paquete, y luego deberá enviárselo al encargado de verificar la elegibilidad antes de la fecha límite. Si no completa o envía el paquete oportunamente, es posible que se suspendan sus beneficios de

Medi-Cal. Esto significa que usted

o su familia no podrían obtener atención

médica, ni ser atendidos en las citas médicas.

Es posible que tampoco puedan obtener los medicamentos recetados. ❖



¿En qué consiste la coordinación de la atención?

PHC tiene un departamento que ayuda a los miembros. Este departamento se denomina Coordinación de cuidados (CC). Coordinación de cuidados lo ayuda a encontrar médicos, servicios, recursos y otros beneficios. Lo conectamos con los cuidados que usted necesita.

Las familias pueden solicitar ayuda para lo siguiente:

- Acceso a la atención
- Salir del hospital y volver a casa
- Inquietudes sobre la salud
- Obtener la aprobación de los estudios médicos
- Medicamentos

Llámenos si necesita ayuda para recibir los cuidados. Nuestro número de teléfono es **(800) 809-1350**. Los usuarios de TTY deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖



Consultas de control para niños: bebés a adolescentes

Incluso si su hijo goza de buena salud, los exámenes médicos de control son importantes. Lo ayudarán a mantener a su hijo sano. Durante los exámenes médicos de control, puede hablar acerca de cualquier inquietud que tenga. El médico de su hijo evaluará la salud, el crecimiento y el progreso del niño periódicamente. Su hijo también recibirá los servicios médicos que necesite, como los siguientes:

- Consultas de salud (exámenes físicos de la cabeza a los pies)
- Exámenes de la vista y del oído, la prueba cutánea de tuberculosis y otros servicios de laboratorio
- Vacunas
- Hacer un seguimiento del crecimiento del niño
- Remitir a su hijo a otros médicos si es necesario

Si usted es miembro reciente de PHC, es muy importante que su hijo visite al médico pronto. Es una buena oportunidad para conocerse y revisar el estado de salud de su hijo.

A los bebés se les deben realizar varios exámenes de control durante los primeros dos años de vida. Los niños y los adolescentes deben hacerse un examen de control al año. Mediante las consultas de control, el médico de su hijo con frecuencia podrá detectar y tratar los problemas de salud antes de que estos empeoren.

Programe las citas para su hijo con anticipación. Anote las preguntas que desee hacerle al médico. Las consultas de control son el momento apropiado para preguntar y recibir información sobre lo siguiente:

- Salud y seguridad
- Nutrición y alimentación
- Estado físico y cuidado general de la salud
- Hábitos de sueño
- Progreso del niño respecto de su crecimiento
- Problemas de aprendizaje
- Inquietudes sobre la adolescencia

Una consulta cuando el niño está enfermo se centrará en el problema. El médico no tendrá tiempo suficiente para hacer un examen completo ni para cubrir todos los temas importantes de salud preventiva y educación. Para que su hijo pueda recibir toda esta atención, será necesario que acuda a una consulta de control. Programe una cita para su hijo de inmediato. ❖

Receta saludable que puede probar

Hamburguesas medio vegetarianas



Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos. Rinde 8 porciones.

Ingredientes

- 3 tazas de lentejas o frijoles cocidos
- 1 taza de pimientos morrones cortados en trozos pequeños o una mezcla de sus vegetales favoritos
- 1 libra de carne vacuna magra molida (u otra carne molida, como pollo)
- 1 huevo (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 8 panecillos de hamburguesa de trigo integral
- Sus complementos y aderezos favoritos para hamburguesas: tomate, lechuga, mostaza, etc.

Pasos a seguir

1. En un tazón grande, aplaste las lentejas o los frijoles con un tenedor.
2. Agregue vegetales, carne, sal y pimienta, y mézclelos con las manos. Si las va a asar, agregue un huevo para unir los ingredientes de la mezcla.
3. Haga 8 hamburguesas.
4. Cocínelas a la parrilla o en un recipiente en el horno a temperatura media o alta. Cocínelas hasta que se tuesten de un lado. Luego, voltéelas y cocínelas hasta que se tuesten del otro lado.
5. Sírvalas en los panecillos tostados con sus aderezos favoritos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1

Total de calorías: 365 Grasas totales: 7 g Grasas saturadas: 2 g

Carbohidratos: 49 g Proteínas: 27 g Fibras: 6 g Sodio: 451 mg

Visite <https://eatfresh.org> para conocer más recetas saludables. ❖

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Llevamos a cabo reuniones mensuales y cada dos meses. A estas reuniones asisten los miembros de la junta directiva, el personal, los proveedores con contrato y los 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 informaremos la hora y el lugar de las reuniones. ❖

¿Tiene otra cobertura médica?

Llámenos al **(800) 863-4155** en caso de cualquier cambio en su plan de seguro médico privado. Esto incluye cualquier cambio en el plan de salud que tenga mediante su empleo, una cobertura privada o el plan de salud Senior Advantage. Los cambios que no se informen podrían causar retrasos. Esto podría retrasar el surtido de las recetas o la atención del médico. ❖

Actualización de los medicamentos cubiertos por PHC

PHC se reúne con los médicos y farmacéuticos cada 3 meses para hablar sobre la lista de medicamentos que cubre PHC. En ocasiones, se agregan o se quitan medicamentos de la lista. Puede usar el enlace a continuación para ver los cambios con respecto a los medicamentos que están cubiertos. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**.

Enlace a Servicios al miembro: <https://member.partnershiphp.org/>.
Enlace a los cambios en la lista de medicamentos cubiertos por PHC: <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

Manual del miembro de PHC

El Manual del miembro contiene la información que usted necesita. Aquí se explican los beneficios y servicios que están a su disposición como miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC). También se detallan sus derechos y responsabilidades como miembro de PHC.

Información que puede encontrar en el Manual del miembro:

- Cómo obtener servicios de atención médica y medicamentos
- Qué debe hacer si se necesita atención de inmediato
- Cómo revisamos la tecnología médica nueva
- Qué límites establece PHC en los servicios
- Cómo pedir una segunda opinión
- Cómo presentar una queja o una apelación
- Cómo obtener información sobre la atención primaria
- Cómo obtener información sobre la atención especializada y otros proveedores de la red
- Qué debe hacer cuando está fuera del área
- Qué debe hacer si necesita ayuda fuera del horario de atención
- Cómo obtener asistencia en otros idiomas
- Y mucho más

Todos los miembros nuevos reciben una copia del Manual del miembro cuando se inscriben por primera vez en PHC. Si quiere otro manual, llámenos al **(800) 863-4155**. También puede encontrar el manual en nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. ❖



PHC ofrece servicios de interpretación

Contamos con servicios de intérpretes en tiempo real. Puede llamar al Departamento de Servicios al Miembro para tener acceso a este servicio. Solicite un intérprete en otro idioma cuando nos llame. No necesita pedirles a sus hijos, amigos o familiares que sean sus intérpretes. Puede contar con un intérprete en las consultas médicas. Debemos aprobar este servicio antes de su visita al médico. Llámenos al **(800) 863-4155** al menos 3 días hábiles antes de la visita al médico. **Este servicio no tiene costo alguno para usted ni para su médico.**

PHC traduce todo el material informativo para el miembro al español, al ruso y al tagalo. Llámenos si necesita este material en otro idioma. También puede obtener el material en letra grande o en braille. Infórmenos si no se han cubierto sus necesidades en relación con el idioma. Tiene derecho a presentar una queja o una apelación. En el sitio web de PHC, encontrará información sobre cómo hacerlo. Vaya a “Members” (Miembros) y haga clic en “File a Member Complaint, Appeal or Hearing Information” (Presentar una queja, apelación o información sobre audiencia) en “Services Available Online” (Servicios disponibles en línea). También puede llamarnos al **(800) 863-4155** para presentar una queja o una apelación.

Estamos aquí para ayudarlo a obtener la mejor atención que cubra sus necesidades. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖

Servicios al miembro de PHC (800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, debe llamarnos. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Podemos ayudarlo con lo siguiente:

- Información general sobre beneficios médicos
- Selección o cambio de médico o grupo médico
- Solicitud de una nueva tarjeta de identificación de PHC
- Problemas con las facturas médicas
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Problemas para programar citas
- Problemas para surtir recetas
- Servicios de interpretación ❖



¿Está listo para dejar de fumar?

Fumar es la principal causa de enfermedad y muerte prematura. No importa su edad ni desde cuándo es fumador, es importante dejar de fumar. Dejar de fumar reduce el riesgo de padecer cáncer de pulmón, afecciones cardíacas, accidente cerebrovascular y afecciones pulmonares. La salud comienza a mejorar tan pronto uno deja de fumar.

- Tras 20 minutos, la presión arterial empieza a bajar.
- Tras 24 horas, se reducen las probabilidades de tener un infarto.
- Tras 1 año, se reduce el riesgo de afecciones cardíacas.
- Tras 5 a 15 años, se reduce el riesgo de accidente cerebrovascular.

Hay muchas maneras de dejar de fumar. Incluso es posible que deba probar varios métodos antes de lograrlo, pero no se desanime. Lo importante es dejar de fumar. Recuerde que nunca es tarde, en especial si tiene una enfermedad crónica.

Partnership HealthPlan of California puede ayudarlo. Podemos remitirlo para que reciba asesoramiento por teléfono o en persona, sin costo para usted. Además, cubrimos todos los medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) que sirven para dejar de fumar. Llame a Coordinación de Atención para obtener una referencia, al **(800) 809-1350**. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**.

Consejos para dejar de fumar:

- Admita que es un problema para sí mismo y ante su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo.
- Lleve un registro de cuándo y por qué fuma.
- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Limite el tiempo que pasa con otros fumadores.
- Haga una lista de los motivos para dejar de fumar. Tenga a mano esa lista como recordatorio de los motivos por los que quiere dejar de fumar.
- Hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento.

Línea de ayuda para fumadores de California (CSH)

La CSH brinda asesoramiento por teléfono y material de autoayuda para dejar de fumar. El servicio especializado es gratuito. Obtenga más información sobre cómo la CHS puede ayudarlo a dejar de fumar definitivamente, llamando al 800-NO-BUTTS **(800-662-8887)**. Visite el sitio web en www.nobutts.org. ❖

Servicios de laboratorio

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

Programa TOPS de control de peso

El programa Pierda peso sensatamente (Take Off Pounds Sensibly, TOPS) es un enfoque de sentido común para controlar el peso. Además, TOPS promueve el mantenimiento de un buen estado de salud. Los miembros inscritos en este programa asisten a reuniones semanales. Comparten sugerencias para bajar de peso. Intercambian recetas. Se motivan y apoyan mutuamente. El personal está conformado por voluntarios.

El programa TOPS de control de peso no tiene fines de lucro ni fines comerciales.

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

PHC pagará su membresía durante un año. Algunas sucursales de TOPS cobran una cuota de oficina (un promedio de \$5.00 al mes). PHC no paga las cuotas de oficina.

Para inscribirse en TOPS u obtener más información, llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC al **(800) 863-4155**. ❖

Derechos y responsabilidades de los miembros

¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro de PHC? Para obtener una copia de nuestra Declaración de derechos y responsabilidades, comuníquese con nosotros al **(800) 863-4155** o visite el sitio web: www.partnershiphp.org. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖

Declaración de la Ley de Privacidad

Estamos obligados por ley a mantener la privacidad y seguridad de su información de salud. Debemos informarle sobre nuestras obligaciones legales y prácticas de privacidad con respecto a su información de salud protegida (PHI).

Para obtener una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad, comuníquese con nosotros al **(800) 863-4155** o visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖

Prevención de lesiones

Las lesiones son la causa principal de muerte en niños, adolescentes y adultos de hasta 45 años. Muchas más personas sobreviven a las lesiones, pero tienen problemas de salud por el resto de sus vidas. Lo bueno es que la mayoría de las lesiones pueden prevenirse.

Hay dos tipos principales de lesiones: las accidentales y las intencionales. Las lesiones accidentales simplemente ocurren. Las lesiones intencionales tienen por objeto causar daño a una persona o a un grupo de personas.

Las lesiones accidentales abarcan accidentes automovilísticos o en bicicleta, lesiones de juegos o deportes, y lesiones relacionadas con el agua. El envenenamiento y la sobredosis con medicamentos, con frecuencia también son accidentales. Las lesiones intencionales abarcan negligencia o abuso infantil, abuso o maltrato de ancianos, violencia juvenil, violencia doméstica o sexual, y suicidio.

En el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC), encontrará mucha información sobre la prevención de lesiones. La página principal es www.cdc.gov/injury/index.html. Aquí indicamos 10 consejos de los CDC para prevenir lesiones:

- Use el cinturón de seguridad.
- Coloque a los niños en las sillas para bebés o sillas de seguridad, en la parte posterior del vehículo.
- Camine por la acera.
- Use el casco indicado para las actividades que realice usted o su hijo.
- Aprenda a nadar.
- Use salvavidas cuando esté en el agua, y uno para los niños cuando estén cerca o en el agua.
- Quite todo lo que pueda ser peligroso en su casa, con lo que pueda tropezarse, como las alfombras sueltas.
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños y adolescentes.
- Tome los medicamentos solo como se lo indicó su médico o el médico de su hijo.
- Hágase un examen de la vista. ❖

Consulte a su médico sobre los servicios de atención especializada de telesalud

¿Necesita atención especializada? ¿Le resulta difícil acudir al consultorio de un especialista? ¿Un recorrido más corto para ver a un especialista le ayudaría a satisfacer sus necesidades relacionadas con la salud?

Partnership HealthPlan of California (PHC) desea facilitarle el acceso a los especialistas. PHC y Telemed2U (TM2U) trabajan conjuntamente para brindarles a los miembros de PHC el acceso a los servicios de atención especializada de telesalud. Puede recibir estos servicios en el consultorio de su médico. Consulte a su médico si la telesalud es adecuada para usted.

TM2U presta servicios a los miembros dándoles la posibilidad de consultar a un especialista por video en tiempo real. El video en tiempo real le da la oportunidad de hablar cara a cara con un especialista sobre su atención. Nuestro programa de telesalud ayuda a los miembros a recibir atención especializada en áreas como las siguientes:

- Dermatología
- Endocrinología
- Gastroenterología
- Enfermedades infecciosas
- Neurología
- Nutrición
- Reumatología

¿Qué podría significar esto para usted? No tener que pasar largas horas en ir al consultorio y volver a casa, no tener que esperar para recibir las recomendaciones y podría ahorrar en gastos de transporte. Nuestro programa de telesalud se enfoca en brindar a los miembros la atención especializada que necesitan. El programa se está ampliando, pero es posible que algunos servicios no se ofrezcan en todas las áreas. Los servicios de telesalud se ofrecen a los miembros de 21 años en adelante. Estamos trabajando para ampliar nuestra red de proveedores a fin de ofrecer el programa de telesalud a todos los miembros. Para obtener más detalles sobre el programa de telesalud, consulte a su médico en su próxima visita o llámelo hoy mismo. ❖

Vacunas para adolescentes

Estamos en esa época del año nuevamente. Comenzamos a pensar sobre el próximo año escolar. La lista de verificación del primer día de clases. ¿Qué mochila usar? ¿Qué ropa usar? Hay otra pregunta importante que a veces olvidamos. ¿Mi hijo tiene todas sus vacunas al día?

Durante los años de la escuela secundaria, debe haber tres vacunas:

1. **Vacuna meningocócica.** Esta vacuna protege contra un tipo de bacteria que causa inflamación en el cerebro y la médula espinal.
2. **Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH).** This shot protects against some strains of the virus that have been known to cause certain cancers in both men and women.
3. **Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tosferina (Tdap).** Esta vacuna protege contra las infecciones causadas por cortes o heridas. También protege contra los gérmenes que se transmiten por aire al toser, estornudar o incluso al hablar. Un ejemplo sería la tos ferina o convulsiva.

Cuando las personas no se vacunan según las recomendaciones, algunos gérmenes se propagan rápidamente. Se propagan en las familias, los amigos, las escuelas y las comunidades. Esta es la causa de que muchas personas se enfermen. Es por eso que las vacunas son tan importantes.

Si la mayoría de las personas se vacunan según las recomendaciones, entonces, ciertos gérmenes no se contagiarán de persona a persona con facilidad. Esto se conoce como “inmunidad colectiva o grupal”. La inmunidad colectiva protege a los bebés, así como a los miembros de la familia que no se hayan colocado ciertas vacunas. También protege a las personas con un sistema inmunológico débil que no puede combatir ciertos gérmenes.

Ponerse las vacunas recomendadas no solo protege a su hijo, sino que ayuda a proteger a otras personas también. ❖



Examen de detección del cáncer de seno

¿Por qué es necesario que se haga el examen de detección de cáncer de seno?

El cáncer de seno es común. Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres tiene cáncer de seno en algún momento de su vida. Las mujeres mueren a causa del cáncer de seno más que a causa de cualquier otro tipo de cáncer; excepto por el cáncer de pulmón. Más de 8 de cada 10 mujeres que tienen cáncer de seno no tienen antecedentes familiares de cáncer de seno. Los 2 factores principales para el cáncer de seno son: ser mujer y envejecer.

El examen de detección del cáncer de seno periódico puede servir para detectar este cáncer de manera temprana. Detectarlo de manera temprana permite tratarlo en la primera etapa, lo que implica una mayor probabilidad de curarse.

¿Qué es el examen de detección del cáncer de seno?

En la consulta de control anual, le harán un examen clínico de los senos. Su proveedor le palpará los senos con las manos para ver si tiene algún bulto en los senos o en las axilas. También puede enseñarle a examinarse sola. Si descubre algún bulto, siente dolor o detecta algún otro cambio, debe consultar a su proveedor lo antes posible.

La mamografía es otro estudio que se realiza para detectar el cáncer de seno. Una mamografía es una radiografía del seno. Es el mejor método para detectar el cáncer en las primeras etapas, antes de que usted se de cuenta o tenga síntomas. El tratamiento temprano es esencial para vencer al cáncer.

¿Dónde me puedo hacer la mamografía?

Las mujeres entre 50 y 74 años que no tienen antecedentes familiares de cáncer de seno deben hacerse una mamografía cada 2 años. Si tiene entre 40 y 49 años, hable con su proveedor durante la consulta de control anual acerca de cuándo debería hacerse este estudio.

Partnership HealthPlan of California cubre la mamografía. Si su proveedor quiere que se haga una; nosotros, también. Llame a Coordinación de Atención al (800) 809-1350 si no sabe dónde puede hacerse una mamografía. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al (800) 735-2929 o llamar al 711. ❖

Aviso sobre la recuperación del patrimonio

El Estado de California debe solicitar el pago o reembolso del patrimonio de un miembro de PHC fallecido por:

- Servicios que el miembro recibió después de cumplir los 55 años de edad, y que posee bienes al momento de fallecer.
- Los pagos efectuados, incluidas las primas correspondientes a la atención administrada, los servicios de centros de enfermería, los servicios a domicilio y comunitarios, y los servicios relacionados que el miembro recibió cuando estaba internado en un centro de enfermería o los servicios comunitarios que recibió.
- Cualquier otro pago por servicios que el miembro haya recibido de proveedores que no pertenezcan al plan PHC.

Para obtener más información sobre la recuperación del patrimonio, llame al (916) 650-0590. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al (800) 735-2929 o llamar al 711. ❖



Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo

El plomo es un metal muy tóxico, principalmente para los niños pequeños. Puede dañar, prácticamente todos los sistemas del cuerpo. En pequeñas cantidades, puede causar deficiencias de aprendizaje y graves problemas de salud. Un alto nivel de plomo puede dañar el cerebro e incluso causar la muerte.

Consejos para proteger a su hijo del envenenamiento por plomo

- Infórmele a su médico si su hijo vive o pasa mucho tiempo en un edificio construido antes de 1978, cuya pintura está descascarada o agrietada, o que ha sido remodelado recientemente.
- Infórmele al médico si vino a los Estados Unidos recientemente o adoptó a un niño de un país con altos niveles de plomo en el medio ambiente. Algunos de los países con alto nivel de plomo son Egipto, China, India, Tailandia, México y Perú.
- No deje que su hijo se lleve las llaves del automóvil o de la casa a la boca.
- Si alguna persona en su hogar trabaja donde el polvo de plomo pudiera acumularse en la ropa, asegúrese de que dicha persona se cambie la ropa antes de abrazar a su hijo.
- Mantenga a su hijo alejado de la pintura descascarada.
- Tenga cuidado al utilizar artículos procedentes de otros países, como ollas y platos de arcilla.
- Algunos dulces, especias, remedios para la salud y cosméticos fabricados fuera de los Estados Unidos pueden contener plomo.

- Los dulces que contienen tamarindo, chile en polvo o sal extraída de minas de ciertas partes del mundo pueden contener un alto nivel de plomo. Preste atención. En un frasco de crema para la piel La Tia Mana se encontró un alto nivel de plomo.
- Lave los juguetes, los chupones y las repisas de las ventanas con frecuencia.
- Lávele las manos a su hijo antes de comer.

Si está embarazada

- No use especias, refrigerios, remedios para la salud, cosméticos ni ollas de arcilla importados.
- No ingiera material no comestible, como arcilla, cerámica, tierra o pedazos de pintura descascarada.
- Hágase un análisis de sangre si piensa que ha estado expuesta al plomo. El bebé nonato tendrá el mismo nivel de plomo que usted.
- Los bebés de madres que sufren de envenenamiento por plomo pueden tener problemas de aprendizaje y de comportamiento.

El plomo ha sido eliminado de muchos productos y artículos de uso doméstico en los últimos años. Aun así, es una buena idea hacerse un simple análisis de sangre en el consultorio de su médico para detectar el envenenamiento por plomo. Se recomienda que realizarles un examen de detección de plomo a los niños a los 12 meses y a los 24 meses. Si no le hacen estos análisis en estas edades, puede hacerle el examen a su hijo hasta los 6 años. En ocasiones, también se les puede hacer el examen a los niños mayores. Si se encuentra plomo en la sangre, el médico podría realizar un segundo examen. Otros miembros de su hogar también podrían tener que hacerse el examen.

Es fundamental saber que, si el nivel de plomo es alto, será necesario recibir atención médica de inmediato. El envenenamiento por plomo no termina ahí. Usted tendrá que encontrar la fuente de plomo y eliminarla. Su médico puede ayudar con esto.

Para obtener más información, llame al Centro Nacional de Información sobre el Plomo (National Lead Information Center), al **(800) 424-5323**. Puede obtener los kits de detección de plomo en su ferretería local.

Fuente: Departamento de Salud Pública del Estado de California (State of California Department of Public Health) ❖

Control del asma

El asma es una enfermedad de los pulmones que dificulta la respiración. El asma no desaparece. Lo bueno es que puede controlarse y usted puede llevar una vida sana y activa.

¿Qué debo hacer para controlar el asma, en mi caso o en el de mi hijo?

El primer paso para controlar el asma es trabajar estrechamente con su médico. Recuerde hacerse un examen de control todos los años. Esta consulta es el momento adecuado para hablar con su médico acerca de su salud y de cómo mantenerse sano.

Para asegurarse de mantener el asma bajo control, su médico le recetará medicamentos para el asma. Existen dos tipos de medicamentos para el asma. Uno se llama “medicamento de control” y el otro, “medicamento de alivio rápido”.

- Los medicamentos de control reducen la inflamación y la mucosidad en los pulmones, y maximizan el control del asma. Debe tomar estos medicamentos todos los días, aun cuando no tenga síntomas de asma. Estos son medicamentos esteroides que se inhalan y que se administran por las vías respiratorias (como la fluticasona o el salmeterol), o medicamentos antialérgicos (como los antihistamínicos o el montelukast). Son más eficaces si los toma a la misma hora todos los días. Para recordar tomarlos a la misma hora, tómelos al hacer alguna actividad diaria, como cepillarse los dientes.
- Los medicamentos de alivio rápido (como el albuterol o el Ventolin) se usan cuando tiene síntomas de un ataque de asma. Estos síntomas pueden ser tos, opresión en el pecho o dificultad para respirar. Los medicamentos de alivio rápido no sustituyen a los medicamentos de control. Asegúrese de continuar tomando los medicamentos de control según las indicaciones de su médico cuando también necesite los medicamentos de alivio rápido. Si toma los medicamentos de alivio rápido más de 2 veces por semana, o 2 o más noches en un mes, su asma no está controlada. Este es un buen momento para hablar con su médico.

El médico trabajará con usted para encontrar el medicamento adecuado o la combinación apropiada de medicamentos



para controlar su asma. El médico puede cambiar el tipo de medicamento o la dosis que toma según los síntomas de asma que presente. El objetivo es que usted se sienta lo mejor posible con la menor cantidad de medicamentos.

Otros consejos para controlar el asma

- Elabore un plan de acción para el asma con su médico. Este plan lo ayudará a llevar un registro de lo que debe hacer todos los días para el controlar el asma y también cuando tenga síntomas de un ataque de asma. Si su hijo tiene asma, recuerde proporcionarle al personal de la escuela una copia del plan. Su médico debe tener formularios del plan de acción contra el asma. En caso contrario, llame a Coordinación de Atención al (800) 809-1350 y pídale que le envíen uno por correo postal. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al (800) 735-2929 o llamar al 711.
- Hable con el farmacéutico acerca de cómo usar el inhalador para que los medicamentos sean más eficaces.
- Sepa cuáles son los factores que desencadenan el asma, en su caso o en el de su hijo. Estos factores pueden ser humo de tabaco o fuego, polvo, moho, polen de las flores, césped e incluso las mascotas.

Recuerde que Partnership HealthPlan of California y su médico están aquí para ayudarlo a mantenerse saludable. Hable con su médico sobre cómo mantener el asma bajo control, ya sea en su caso o en el de su hijo. ❖

INVIERNO DE 2019

Página 2

Prepare a su familia para un futuro saludable

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

Servicios al miembro de PHC

Evaluación de salud en el comportamiento individual (SHA) y Evaluación inicial de la salud (IHA)

Página 3

Receta saludable que puede probar

¿Sigue estando su farmacia en la red de servicios de Partnership HealthPlan?

¡Ya está aquí su Portal para el Miembro!

Junta de Comisionados de PHC: representantes del consumidor

Cuando ocurre algún suceso traumático o desastre natural, es posible que lleve algún tiempo volver a sentirse seguro.

Página 4

Fraude a Medi-Cal

Inmunización (vacunas): no solo para niños

Recordatorio sobre reclamaciones

Página 5

Información sobre médicos de PHC

¿Está embarazada?

Encuesta sobre la experiencia del miembro

La violencia de la pareja íntima, también conocida como violencia doméstica

Programas y servicios

Página 6

Clases de educación sobre la salud y grupos de apoyo

Declaración de divulgación anual

PHC admite que la atención y los servicios podrían infrautilizarse, por lo que toma medidas para detectar dichos casos. Para tomar decisiones, PHC determina si la atención es adecuada y si hay una cobertura vigente. PHC no hace ningún tipo de pago a proveedores, asesores ni personal, ni les ofrece incentivos o recompensas para negarles a los miembros servicios adecuados en términos médicos, ni para negar la cobertura. ❖

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org

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



Concurso del mejor médico 2018

PHC agradece a todos sus miembros que nominaron a su proveedor de atención médica para el Concurso del mejor médico de este año. Los miembros de la región norte (Del Norte, Humboldt, Lassen, Modoc, Shasta, Siskiyou y Trinity) enviaron 90 nominaciones. Los miembros de la región sur (Lake, Marin, Mendocino, Napa, Solano, Sonoma y Yolo) enviaron 229 nominaciones. Les informaremos a todos los proveedores nominados el aprecio que sienten sus pacientes por la atención que les brindan. Los ganadores como Mejores médicos de 2018 fueron el Dr. Joe Villalobos de Shasta Community Health Center para la región norte y el Dr. James Long del Centro del Cáncer de NorthBay para la región sur. Felicitamos a los dos médicos y les agradecemos por brindar una excelente atención a nuestros miembros. ❖

¿Tiene otra cobertura de salud?

Llámenos al **(800) 863-4155** en caso de cualquier cambio a su plan de seguro médico privado que tenga mediante su empleo, su plan privado de paga o del plan de salud Senior Advantage. Aquellos cambios que no sean notificados podrían causar un retraso a la hora de surtir recetas o de consultar a su médico. ❖

¡Ya tenemos los resultados!

Cada año enviamos encuestas de satisfacción del miembro a miembros seleccionados al azar. A principios de 2018, la encuesta se envió por correo a 6,000 miembros. Los resultados de la encuesta que figuran a continuación se basan en una tasa de respuesta del 16% y representan el porcentaje de miembros que proporcionaron una calificación alta (7 o más) en una escala del 1 al 10. En función de la encuesta, nos sentimos orgullosos de informar un alto nivel de satisfacción de los miembros.

Resultados de las preguntas de la encuesta

Satisfacción general con Partnership HealthPlan	92%
Satisfacción general con la atención médica recibida	87%
Satisfacción con la información o ayuda brindada por el servicio al cliente de Servicios al miembro de PHC	88%
Satisfacción con la cortesía y el respeto en el servicio brindado por Servicios al miembro de PHC	97%

Les agradecemos a todos los miembros que participaron. ❖

Prepare a su familia para un futuro saludable

Los bebés de menos de 6 meses pueden contagiarse de enfermedades de otras personas. Usted puede protegerlos de las enfermedades, obteniendo sus inmunizaciones, o vacunas, cuando corresponda.

Por qué es importante la protección

Los bebés de menos de 6 meses son demasiado pequeños para recibir todas las inmunizaciones que necesitan para protegerlos de algunas enfermedades. Estas incluyen la gripe y la tos ferina. La tos ferina es una enfermedad grave y a veces mortal para los bebés. Para que su bebé esté protegido contra la gripe y la tos ferina, asegúrese de que tanto usted como los miembros de su familia reciban las vacunas correspondientes.

Las embarazadas deben colocarse la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap) entre las semanas 27 y 36 de embarazo para proteger al bebé de la tos ferina. Además, deben vacunarse contra la gripe en el inicio de la temporada de gripe. Al vacunarse usted contra la gripe y Tdap, se le brinda protección a corto plazo al nuevo bebé. Cuando los bebés tengan 2 meses, podrán recibir la primera vacuna contra la tos ferina. Cuando los bebés tengan 6 meses o más, podrán recibir la vacuna contra la gripe durante la temporada de gripe.

Los proveedores de atención médica nos dicen que es más probable que los bebés se contagien la tos ferina y la gripe de una persona que vive en la casa. Esto incluye a los miembros de la familia y a los cuidadores. Cuando las personas que están cerca de su bebé se colocan las inmunizaciones correspondientes, es menos probable que contagien enfermedades, como la tos ferina o la gripe. Usted puede proteger a su nuevo bebé de la tos ferina y la gripe asegurándose de que los miembros de la familia cercanos y los cuidadores tengan las vacunas contra la gripe y Tdap al día.

Pasos para proteger a su bebé de enfermedades como la tos ferina y la gripe:

- Todas las personas que formen parte de la vida del bebé deben vacunarse contra la tos ferina.
- Todo aquel que tenga más de 6 meses debe vacunarse contra la gripe todos los años.
- Todos los niños deben vacunarse contra la tos ferina.
- Todos los adolescentes y adultos deben vacunarse contra el Tdap para protegerse de la tos ferina.
- Las embarazadas deben colocarse la vacuna contra el Tdap en cada embarazo. De esta manera, se brinda protección tanto a la madre como al bebé.

Partnership HealthPlan of California y su médico están aquí para ayudarlo a mantenerse saludable. Hable con su médico acerca de las inmunizaciones hoy mismo. ❖

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

¿Es usted un miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC) a quien le importa la calidad de la atención médica que usted y otras personas reciben? Si así es, quizá desee unirse al CAC.

¿Cuál es la función del CAC?

- Se asegura de que PHC satisfaga las necesidades de atención médica de todos los miembros.
- Proporciona sugerencias con respecto a los resultados de la encuesta de satisfacción del miembro.
- Ayuda a identificar cuáles son las inquietudes del consumidor.
- Brinda comentarios en cuanto a los beneficios actuales y posibles y los materiales para el miembro.

¿Quién puede unirse al CAC?

- Miembros de PHC Medi-Cal que reúnan los requisitos.
- Representantes autorizados de miembros de PHC Medi-Cal que reúnan los requisitos.
- Las reuniones se llevan a cabo cuatro veces al año y están abiertas al público.

Si quiere unirse al CAC, llámenos al (800) 863-4155. ❖

Servicios al miembro de PHC (800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, debe llamarnos. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Podemos ayudarle con asuntos como los siguientes:

- Información general sobre beneficios médicos
- Selección o cambio de médico o grupo médico
- Solicitud de una nueva tarjeta de identificación de PHC
- Problemas con las facturas médicas
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Problemas al hacer citas
- Problemas al surtir recetas
- Servicios de interpretación ❖



Evaluación de salud en el comportamiento individual (SHA) y Evaluación inicial de la salud (IHA)

Durante los primeros cuatro meses de haberse afiliado a Partnership HealthPlan, usted, o su hijo, debe hacer una visita a su médico. La primera visita se llama **Evaluación inicial de la salud (IHA, por sus siglas en inglés)**. No es necesario estar enfermo para acudir a esta primera cita con su médico. Durante la IHA, hable con el médico acerca de su salud y lo que considere que es importante que su médico sepa. Su médico revisará su historial médico y decidirá si necesita otros servicios de atención médica.

Esos servicios pueden ser los siguientes:

- Referencia a un especialista
- Recetas o resurtido de medicamentos
- Sugerencias para mantenerse saludable
- Clases de educación sobre la salud
- Inmunización/vacunas, adulto o niño
- Control dental y referencias a un dentista

Durante esta visita, solicitamos a su médico que le pida que llene un formulario de **Evaluación de salud en el comportamiento individual (Staying Healthy, SHA)**.

La SHA incluye preguntas acerca de su manera de vivir, tales como el tipo de alimentos que come, cuánto ejercicio hace y si fuma. Algunas de las preguntas pueden ser muy personales. Puede decidir no contestar alguna o ninguna de las preguntas si no desea hacerlo.

Si decide responder las preguntas, sea honesto al llenar el formulario. Esto ayudará a su médico a comprender mejor sus necesidades médicas. La SHA es distinta para los distintos grupos de edades, de recién nacidos a adultos. Además, se ofrece en muchos idiomas.

Si nunca llenó la SHA antes, pídale a la persona de la recepción que le dé un formulario para que lo complete. Para los niños, será necesario llenar la SHA en diferentes épocas, de acuerdo con la edad de su hijo. El médico la revisará en cada visita de bienestar para niños. Para los adultos, debe completar la SHA cada dos a tres años.

Si tiene alguna pregunta o problemas con las citas, llámenos al (800) 863-4155. ❖

Receta saludable que puede probar

Pastel de carne en 20 minutos



Tiempo de preparación y cocción: 35 minutos. Rinde 6 porciones.

Ingredientes

1. 1 huevo
2. ¼ taza de avena arrollada, galletas saladas trituradas o migas de pan
3. 1 libra de pavo molido (u otra carne magra molida)
4. ½ taza de cebolla finamente picada
5. ½ taza de zanahoria finamente picada o rallada
6. ½ taza de salsa de tomate, una lata pequeña aproximadamente
7. 2 cucharaditas de azúcar morena
8. 1 cucharadita de mostaza o ¼ cucharadita de mostaza en polvo
9. ¼ cucharadita de sal
10. Pimienta negra al gusto

Pasos a seguir

- En un recipiente mediano, mezcle el huevo con las galletas saladas, la avena o las migas de pan. Añada el pavo, la cebolla, la zanahoria, sal y pimienta. Mezcle bien.
- En otro recipiente, prepare la salsa mezclando la salsa de tomate, el azúcar morena y la mostaza.
- Añada la mitad de la salsa a la mezcla de la carne. Dele forma de pan de molde y coloque la preparación en un recipiente apto para horno de microondas. Cubra el pastel de carne con la mezcla de la salsa. Cubra con papel encerado o una toalla de papel.
- Cocine de 5 a 6 minutos. Gire la fuente en el horno de microondas y cocine 5 minutos más. Repita este procedimiento hasta que el pastel de carne esté cocido. Deje reposar durante 10 minutos. El tiempo de cocción total depende del horno de microondas.

Información nutricional

Rinde 3 porciones Tamaño de la porción: 1 taza
Total de calorías: 335 Grasas totales: 16 gramos
Grasas saturadas: 4 gramos Carbohidratos: 14 gramos
Proteínas: 35 gramos Fibras: 2 gramos Sodio: 406 gramos ❖

¿Sigue estando su farmacia en la red de servicios de Partnership HealthPlan?

A partir del 1 de enero de 2019, las farmacias que no estén inscritas en Medi-Cal no podrán atender a los miembros de Medi-Cal. Esto incluye a los miembros de Partnership HealthPlan. Hemos comenzado a quitar de la red de servicios de farmacia aquellas farmacias que no estén inscritas en Medi-Cal. Esto incluye a todas las farmacias Costco del norte de California en nuestra área de servicio (24 tiendas).

Estas son algunas sugerencias útiles si la farmacia que utiliza ya no está dentro de nuestra red de servicios:

- Llame a Servicios al miembro al **(800) 863-4155** y solicite ayuda para encontrar una farmacia nueva.
- Infórmeles a sus médicos que le recetan medicamentos el nombre y el número de teléfono de su farmacia nueva.
- Si tiene recetas en una farmacia que no forma parte de nuestra red de servicios, llámelos para pedirles que transfieran sus recetas a su nueva farmacia. Proporcione el nombre, el número telefónico y el número de fax de la nueva farmacia.

Llámenos al **(800) 863-4155**. Podemos brindarle más información sobre este cambio. Además, podemos ayudarlo a encontrar farmacias de la red cercanas. ❖

¡Ya está aquí su Portal para el Miembro!

¿Qué es el Portal para el Miembro? Es una herramienta interactiva que le otorga acceso a sus beneficios y servicios de Partnership HealthPlan. Puede usarlo en cualquier momento del día o de la noche.

¿Qué puedo hacer en el Portal para el Miembro? El portal tiene muchas funciones que le permiten satisfacer sus necesidades.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer:

- Cambiar su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)
- Pedir una tarjeta de identificación de miembro
- Verificar su elegibilidad
- Ver sus referencias
- Ver su historial de recetas y autorizaciones
- Configurar recordatorios para resurtir recetas
- Presentar una queja

¿Cómo puedo entrar al Portal para el Miembro? El Portal para el Miembro está en nuestro sitio web: www.partnershiphp.org. Para comenzar a usar todas esas excelentes funciones, será necesario que se registre. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**.

Regístrese hoy y aproveche las ventajas del Portal para el Miembro. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**. ❖

Junta de Comisionados de PHC: representantes del consumidor

¿Desea usted tener un impacto positivo en la atención médica de su comunidad? Si es así, considere ser un representante del consumidor de PHC. Hay dos lugares disponibles para consumidores en nuestra Junta de Comisionados. Como representante, usted representará a la región en la que vive.

Uno de los representantes cubrirá los condados de nuestra región norte: Del Norte, Humboldt, Lassen, Modoc, Siskiyou, Shasta o Trinity.

Mientras que el otro representante cubrirá los condados de nuestra región sur: Lake, Marin, Mendocino, Napa, Solano, Sonoma o Yolo.

Para que se lo considere como posible representante, debe reunir estos requisitos:

- Debe ser un miembro de PHC que reúne los requisitos o un representante de un miembro de PHC que reúne los requisitos.
- Debe presentar una solicitud debidamente llenada a más tardar en la fecha límite.
- Debe comprometerse a asistir a 6 reuniones de la junta de PHC en cada uno de los 2 años de su función como representante. Se le otorgará una remuneración por los gastos de viaje.
- Debe comprometerse a brindar una actualización de las reuniones de la junta de PHC en las reuniones del Comité de Asesoría del Consumidor (CAC, por sus siglas en inglés) de PHC que se llevan a cabo cada 3 meses.

Para obtener información adicional acerca de cómo convertirse en representante del consumidor en la Junta de Comisionados de PHC, visite www.partnershiphp.org/Community/Pages/default.aspx.

Llámenos al **(800) 863-4155**. Infórmenos que le gustaría postularse para unirse a nuestra Junta de Comisionados. Se le enviará una solicitud. Las solicitudes deben llevar un sello postal que no sea posterior al viernes, 19 de julio de 2019 a las 5 p.m. ❖

Cuando ocurre algún suceso traumático o desastre natural, es posible que lleve algún tiempo volver a sentirse seguro.

Los siguientes son algunos pasos que usted puede seguir para desarrollar la resiliencia y volver a tomar el control.

Busque apoyo.

Cuando ocurre algún suceso negativo, la gente puede recurrir a sus familiares y amigos en busca de apoyo. Cuando la comunidad entera se ve afectada, es posible que deba recurrir a otras fuentes de apoyo. Reunirse con otras personas en un grupo de ayuda puede ser útil. Manténgase conectado con otras personas.

Continúa en la página 4

Incluso si usted no se vio afectado directamente, es importante protegerse del “trauma indirecto” o “estrés traumático secundario”. Esto significa estar expuesto al dolor y a la mala suerte de otras personas. Cuando una comunidad se ve afectada, es posible que se sienta abrumado con información alarmante. Si le ocurre esto, averigüe acerca de grupos de apoyo para “familiares” o “amigos” de personas que han atravesado un hecho traumático. Hable con un amigo ajeno a la situación.

Aproveche los recursos con los que cuenta, como asesoramiento. También dispone de asistencia y servicios sociales.

Vuelva a establecer su rutina.

Retome su rutina lo antes posible. Es posible que no pueda tener la misma rutina que antes. Vuelva a trabajar de alguna forma. Recree otro hogar, si es necesario. Procure que las pequeñas cosas se mantengan igual.

Aplique técnicas de cuidado personal.

Haga ejercicios de respiración profunda cuando sienta ansiedad. Haga una lista de las cosas por las que se siente agradecido. Descanse. Si cada día se siente mejor, significa que está avanzando. Si se sigue sintiendo indefenso, desesperado o ansioso, o si le resulta difícil sobrellevar el día a día, considere visitar a su médico o a un especialista en salud mental.

Recursos:

American Red Cross (Cruz Roja de los EE. UU.).
“Family Preparedness Made Easy”,
www.redcross.org/prepare/location/home-family/preparedness.

American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología). “Building Resilience to Manage Indirect Exposure to Terror”, www.apa.org/helpcenter/terror-exposure.aspx. ❖

Recordatorio sobre reclamaciones

Si no está contento con la atención médica que recibe en algún momento, puede presentar una reclamación, a veces llamada “queja” o “apelación”. Esto se aplica a casos en que no esté contento con PHC o con un proveedor de PHC. Una apelación es cuando solicita cambiar una decisión tomada por PHC o por uno de sus médicos de PHC.

Usted puede informarnos sobre por qué no está contento por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o llenar un formulario llamado “Solicitud de apelación o queja”. Puede obtener este formulario en el consultorio del médico. Si desea presentar una reclamación por teléfono, llámenos al **(800) 863-4155**.

También puede solicitar una audiencia estatal. Para esto, deberá haber atravesado primero el proceso de apelación de PHC. Puede solicitar una audiencia estatal llamando a la División de Audiencias del Estado (State Hearing Division) del Departamento de Servicios Sociales de California (California Department of Social Services, CDSS) al **(800) 952-5253**.

En una audiencia estatal, un juez de derecho administrativo (ALJ, por sus siglas en inglés) del CDSS atenderá su caso. El ALJ evaluará la información presentada por usted, por su proveedor y por PHC para tomar una decisión final sobre su apelación.

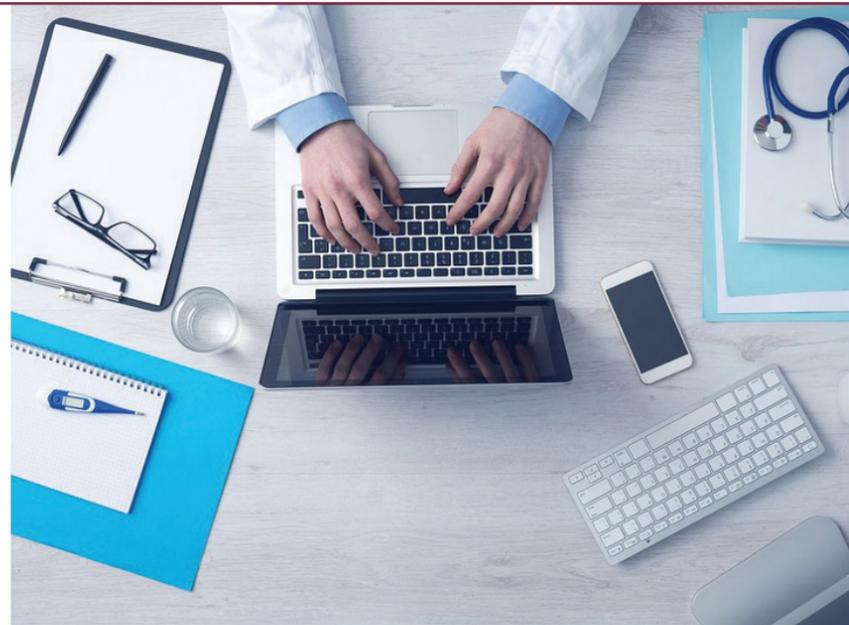
Si tiene alguna otra inquietud, también puede llamar a la oficina del Oficial mediador para la atención administrada del Departamento de Servicios de Atención a la Salud (Department of Health Care Services) al **(888) 452-8609**. Esta oficina ofrece ayuda con respecto a inquietudes sobre atención administrada. ❖



Fraude a Medi-Cal

Los fraudes a Medi-Cal les cuestan millones de dólares al año a los contribuyentes. Esto impide que nosotros y el Estado proporcionemos más servicios.

Todos en la familia PHC (miembros, médicos y empleados de PHC) deben ayudar a reducir este costoso problema. Cuando los miembros permiten que su familia y/o amigos usen su tarjeta de identificación de Medi-Cal para sus servicios, el costo de Medi-Cal aumenta. Permitir que otra persona utilice su tarjeta de identificación de Medi-Cal es un delito castigado por ley. Para reducir el fraude, el personal del consultorio de su médico pedirá una identificación con fotografía. Si usted sospecha que está ocurriendo una actividad fraudulenta, puede llamar a nuestra línea directa de fraudes al **(800) 601-2146**. El Estado también tiene una línea directa para denunciar fraudes: **(800) 822-6222**. Ambas líneas procesan información anónima. No es necesario que brinde su información personal para denunciar sus sospechas de fraude. Recuerde que con su ayuda podemos detener este costo tan alto para el contribuyente. ❖



Inmunización (vacunas): no solo para niños

Es posible que esté al tanto de que los niños necesitan inmunizaciones, o vacunas, para evitar contagiarse de enfermedades como la varicela o el sarampión. Son muchos los adultos que no saben que también deben vacunarse. Además de las vacunas más comunes contra el sarampión y la gripe, también hay otras vacunas. Estas pueden evitar el contagio de enfermedades que ponen en riesgo la vida.

Existen vacunas para bloquear algunas formas de cáncer en los adultos jóvenes. También existe una vacuna para prevenir la meningitis, una infección cerebral grave. Para los adultos mayores, existe una vacuna contra el herpes zóster (culebrilla), una erupción muy dolorosa. Algunas personas necesitan vacunas para prevenir infecciones hepáticas graves.

Para los adultos mayores y también algunos más jóvenes que tienen problemas de salud como asma, enfermedades cardíacas o infección por VIH, existe una vacuna para prevenir un tipo de neumonía que pone en riesgo la vida, una infección pulmonar. La vacuna contra la neumonía es beneficiosa para niños de menos de 5 años y para adultos de más de 65 años. ¿Por qué esos grupos de edades? Porque esos dos grupos son los que más pueden sufrir. Las infecciones pueden ser graves a cualquier edad, pero los más jóvenes y las personas mayores tienen más problemas con la neumonía.

El virus de la neumonía se contagia mediante el contacto cercano con alguien que tiene la infección. No todos los que tosen y tienen fiebre padecen neumonía. Sin embargo, es aconsejable evitar a

las personas que tengan esos síntomas, incluso si tan solo tienen un resfriado común o gripe.

Entonces, ¿por qué es tan importante esta vacuna? Puede protegerlo contra enfermedades muy graves. Además, puede protegerlo de otras infecciones graves, como las siguientes:

- Infecciones cerebrales
- Infecciones en el flujo sanguíneo
- Infecciones en los oídos

Los antibióticos pueden ayudar, pero el virus de la neumonía está aprendiendo a generar resistencia a muchos antibióticos. En primer lugar, siempre es mejor prevenir la infección. Las infecciones graves de neumonía pueden provocar la pérdida de la audición o de un miembro. Una infección a causa del virus de la neumonía también puede provocar la muerte. La vacuna ayuda a reducir las probabilidades de padecer estas infecciones graves.

La vacuna contra la neumonía suele administrarse una sola vez para que sea eficaz. Sin embargo, a veces la gente necesita una segunda vacuna. Consúltelo con su médico. Vacunándose podrá evitar muchos problemas a lo largo de la vida. No espere a contraer la infección y luego intente tratarla. ¿Sabía que 9 de cada 10 personas que se vacunan contra la neumonía están protegidas frente a las infecciones que causa el virus? Vacunarse puede salvarle la vida.

A nadie le gusta vacunarse, pero las vacunas podrían salvarle la vida o salvarles la vida a sus seres queridos.

Estos tipos de vacuna son seguros. Prepárese y prepare a su familia para un futuro con salud. Pregúntele a su médico cuáles son las vacunas adecuadas para usted. ❖

Información sobre médicos de PHC

Puede llamar o visitar nuestro directorio en línea. Consulte <http://www.partnershiphp.org> si desea obtener la siguiente información sobre profesionales:

- Nombre, dirección, números de teléfono
- Certificaciones profesionales
- Especialidad
- Facultad de medicina a la que asistió*
- Realización de la residencia*
- Estado de certificación académica

* Si desea información sobre un profesional o sobre la educación y/o capacitación de un médico, puede obtenerla en el sitio web del Medical Board of California, www.mbc.ca.gov, en License Search (Búsqueda de licencias). También podemos brindarle esta información si llama al número a continuación.

Puede solicitar una copia del Directorio de proveedores llamando al **(800) 863-4155**. Los usuarios de TTY deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖

¿Está embarazada?

Partnership HealthPlan of California puede ayudar a darles a usted y a su bebé un inicio saludable con lo siguiente:

- Hasta \$50 en tarjetas de regalo para atención prenatal temprana y visitas de postparto
- Información y apoyo en vivo por teléfono a lo largo de todo su embarazo
- Referencias a servicios comunitarios
- Servicios de administración de casos



Para más detalles, llame al **(800) 809-1350**. ❖

Encuesta sobre la experiencia del miembro

Queremos conocer la opinión de nuestros miembros. Por ese motivo, les enviaremos a algunos de nuestros miembros una encuesta en la que les preguntamos qué piensan de su atención médica. SPH Analytics enviará la encuesta en nuestro nombre.

Las preguntas incluirán lo siguiente en relación con los últimos 6 meses:

- Qué sensación le genera hablar con su médico
- La manera en que su médico le explica cómo debe tomar sus medicamentos
- Si le resultó fácil o difícil hacer citas

Usaremos sus comentarios para mejorar la atención que reciben todos nuestros miembros. Si recibe una encuesta, complétela y envíela según las instrucciones. Valoramos sus comentarios.



La violencia de la pareja íntima, también conocida como violencia doméstica

La violencia de la pareja íntima es una forma de abuso. Puede afectar a cualquier persona de cualquier edad, raza, orientación sexual, religión o género. El abuso puede tratarse de amenazas de naturaleza tanto emocional, verbal, financiera, sexual e incluso intimidante.

- ¿Hace su pareja que se sienta con miedo?
- ¿Se comporta su pareja de manera celosa?
- ¿Alguna vez su pareja ha amenazado con hacerle daño?
- ¿Alguna vez su pareja le ha empujado o golpeado, le ha arrojado objetos o le ha obligado a tener relaciones sexuales?
- ¿Lo ha amenazado su pareja con hacer que lo deporten?
- ¿Le impide su pareja que vea a sus seres queridos o que haga lo que le interesa?

Programas y servicios

Servicios de salud mental confidenciales:

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 hospitalizados

El Departamento de Salud Mental (Mental Health Department) de su condado continúa proporcionando servicios de salud mental para pacientes hospitalizados.

Si desea obtener el número telefónico del Departamento de Salud Mental de su condado, llámenos al **(800) 863-4155**. Para TTY, llame al **(800) 735-2929** o al **711**.

Programa de enfermeros de consejería:

PHC les ofrece a sus miembros un Programa de consejería por enfermera. El Programa de consejería por enfermera de PHC está disponible sin costo, 24 horas al día, 7 días a la semana.

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

Programas de coordinación de la atención: (800) 809-1350 PHC puede ayudarle con lo siguiente:

- Acceso a la atención
- Administración de casos
 - Coordinación de la atención
 - Condiciones complejas
 - Hacer frente a nuevos diagnósticos
- Educación sobre la salud
- Servicios en la comunidad
- Servicios para Niños de California (CCS, por sus siglas en inglés)
- Servicios regionales
- Salud conductual
- Acceso a la salud mental
- Atención prenatal y postnatal
- Cuidado paliativo
- Atención de dolor crónico
- Transporte a citas médicas ❖

Su pareja podría echarle la culpa a usted y empeorar la forma en que se siente. Nadie merece ser víctima de abuso, amenazas ni hostigamiento. Es posible que a usted no le sea posible detener el abuso por parte de su pareja, pero puede encontrar ayuda para usted.

Qué puede hacer

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

Prepare un kit de salida de emergencia. Este kit debería incluir las cosas que necesitaría si tuviera que marcharse repentinamente. Incluya su identificación, certificado de nacimiento, medicamentos y algo de dinero. Añada cosas que sean realmente importantes para usted, como fotos o joyas. Conserve con usted su teléfono celular y las llaves del automóvil en todo momento.

Llame a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica al **(800) 799-SAFE (799-7233)** o al **(800) 787-3224 (TTY)** para recibir información sobre los refugios y los programas contra la violencia doméstica en su área. Llame al **911** si se encuentra en peligro.

Recuerde, usted es la persona experta con respecto a su vida. No permita que nadie lo convenza de hacer algo que no sea bueno para usted. No hay ninguna excusa para la violencia de la pareja íntima. ❖

No está solo/a

El abuso ocurre en todas las comunidades. Si usted es víctima de abuso, podría sentir lo siguiente:

- Temor
- Dolor
- Confusión
- Desilusión
- Enojo
- Vergüenza
- Desesperanza

Clases de educación sobre la salud y grupos de apoyo

Del Norte

Preparación para el parto Nacimiento y más adelante

Un curso de cuatro semanas diseñado para ayudar a los nuevos padres a aprender más sobre el parto, la lactancia y el cuidado de los recién nacidos.

Sutter Coast Community Clinic
(707) 464-5974

Programa de prevención del consumo de tabaco (TUPP, por sus siglas en inglés)

Para más información, llame al
(707) 464-3191, extensión 2831.

Humboldt

Preparación para el parto

Mad River Comm. Hospital, Arcata,
(707) 822-1385

St Joseph Hospital, Eureka
(707) 445-8121

Redwood Memorial Hospital,
Fortuna (707) 725-3361

Nurse Family Partnership, Eureka
(707) 268-2105

Safe Care, Eureka (707) 441-5075

Humboldt sin tabaco

(Tobacco-Free Humboldt)

Departamento de Salud y Servicios
Humanos del Condado de
Humboldt

División de Salud Pública
(707) 268-2132

Lake

Preparación para el parto

Sutter Lakeside Hospital,
Lakeport (707) 262-5085
Bright Start (707) 995-4594
St. Helena Family Health
Center (707) 995-4500

Lassen

Preparación para el parto

Northeastern Rural Health,
Susanville (530) 251-5000

Programa de atención perinatal Promises

Programa de convalecencia
para pacientes ambulatorias
embarazadas, recién paridas y en
la crianza (de 16 años en adelante).
(530) 251-8112

Programa para combatir el uso del alcohol y las drogas del condado de Lassen (530) 251-8112

Marin

Preparación para el parto

Marin Community Clinic (para
pacientes embarazadas de la clínica
únicamente) (415) 448-1500

Marin General Hospital, Greenbrae
(415) 925-7000

Línea de ayuda para el asma de
Marin General Hospital
(888) 996-9644

Programa de bienestar para la diabetes

Prima Medical Foundation Meritage
Medical Network (415) 884-1875

Recursos comunitarios del área de la Bahía y el programa del tabaco

(415) 444-5580

Mendocino

Preparación para el parto

Mendocino Coast Clinic (para
pacientes de la clínica), Fort Bragg
(707) 964-1251

Mendocino Community Clinic,
Ukiah (707) 468-1010, opción 3

Programa para dejar de fumar

Frank R. Howard Memorial
Hospital (707) 540-4208

Programa de bienestar para la diabetes

Ukiah Valley Medical Center
(707) 463-7527

Modoc

Preparación para el parto

441 North Main Street
Alturas (530) 233-6311

Salud conductual

(530) 233-6312

Napa

Preparación para el parto

Queen of the Valley (707) 251-2050
o (707) 252-4411

OLE Health, St. Helena
(707) 963-0931

OLE Health, Napa (707) 254-1770
o (707) 252-6541

Programa de bienestar para la diabetes

OLE Health (707) 254-1770

Shasta

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Redding
(877) 300-6301

Programa perinatal contra el consumo de alcohol y drogas

1506 Market Street, Redding
(530) 245-6411

Cese del tabaquismo

Un programa GRATUITO de ocho
sesiones para ayudarle a abandonar
el consumo de todo tipo de tabaco.
Para más información e inscribirse
en las clases, llame al
(530) 246-3729.

Programa para el cese del tabaquismo Second Wind

Un programa de ocho sesiones para
ayudarle a abandonar el consumo de
todo tipo de tabaco. En colaboración
con miembros de tribus locales, los
participantes aprenderán sobre las
diferencias entre el uso comercial y
el uso tradicional del tabaco. Para
más información, llame al (530)
406-9678.

Proyecto EX

Un programa GRATUITO de
ocho sesiones para ayudarles a los
ADOLESCENTES a abandonar el
consumo de todo tipo de tabaco.
Para más información, comuníquese
con el Consejo para la Prevención
de la Violencia Juvenil (Youth
Violence Prevention Council) al
(530) 244-7194.

Programa para dejar de fumar del condado de Shasta

Consejos para dejar de fumar
(530) 229-8467

Autocontrol para recuperarse del
tabaquismo en Anderson, Redding y
Shasta Lake (530) 229-5115

Programa para recuperarse del

tabaquismo de 6 semanas en Mercy
Medical Center (877) 300-6310

Autocontrol de la diabetes

Un programa gratuito de seis
semanas en Anderson, Redding y
Shasta Lake (530) 229-5115

Siskiyou

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Mt. Shasta
(530) 859-2155

Fairchild Medical Center, Yreka
(530) 842-3507

Solano

Preparación para el parto

CMC Dixon, (707) 635-1600
La Clínica Great Beginnings,
Vallejo (707) 645-7316

Programa de prevención de la diabetes

Sutter Solano (707) 638-5970

Clases sobre la diabetes

Touro University Free Clinic (707)
653-6331
<http://tusrfc.org/services/health-education/>

Kick the Butts

(707) 784-8900

www.tobaccofreesolano.org

Sonoma

Preparación para el parto

Alliance Medical Center,
Healdsburg (707) 433-5494
Pregnancy Counseling Center, Santa
Rosa (707) 575-9000

Trinity

Salud y servicios humanos

Preparación para el parto
(530) 623-8209

Human Response Network

(530) 623-2024
(800) 358-5251

Trinity County Behavioral Health

(530) 623-1362 (Weaverville)
(530) 628-4111 (Hayfork)

Servicios de salud mental

(888) 624-5820
(530) 628-4111 Oficina de Hayfork

Servicios para el alcohol y otras drogas (530) 623-1362

Yolo

Preparación para el parto

Woodland Healthcare
(530) 669-5540

Davis Community Center
(530) 204-5317

Sutter Davis Medical Foundation
(916) 887-4039

Clases sobre la diabetes

Woodland Healthcare
(530) 576-0298

Clases en español (530) 669-5531

Warmline Family Resource Center

(916) 455-9500
(844) 455-9517

Para servicios en español:
(916) 922-1490

En todos los condados

Help is a Four-Legged Word™

(La ayuda llega en cuatro patas)
Canine Companions for
Independence® les proporcionan
perros de asistencia altamente
capacitados a niños y adultos con
discapacidades, sin costo alguno.
¡La tecnología más avanzada, capaz
de transformarles la vida a las
personas con discapacidades, tiene
la nariz fría y el corazón tierno!
(800) 572-2275

Línea de ayuda para fumadores de California

(800) NO-BUTTS (inglés)
(800) 662-8887 (para fumadores
adolescentes) (800) 844-2439 (para
personas que mascan tabaco) (800)
45-NO FUME (español) (800) 933-
4-TDD (para personas con sordera/
dificultades auditivas)

Fundación para la Epilepsia del Norte de California (Epilepsy Foundation of Northern California)

(800) 632-3532
(510) 922-8687

Programa de Asesoría y Abogacía respecto de Seguros de la Salud (Health Insurance Counseling and Advocacy Program, HICAP)

(800) 434-0222

Línea directa de violencia doméstica/pareja íntima

(800) 799-SAFE (7233)
(800) 787-3224 TTY

Sociedad de Esclerosis Múltiple del Norte de California (Northern CA Multiple Sclerosis Society)

(415) 230-6677

MSconnection.org es una red social
y una comunidad para las personas
que viven con esclerosis múltiple y
sus familias.

Únase a un grupo de apoyo local

[www.nationalmssociety.org/
Resources-Support/Find-Support/
Join-a-Local-Support-Group](http://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Find-Support/Join-a-Local-Support-Group)
Sociedad Nacional de Esclerosis
Múltiple (National MS Society)
(800) 344-4867 ❖



VERANO DE 2020

Página 2

¿Qué es la coordinación de atención?

¿Por qué necesitan inmunizaciones los adolescentes?

El amable farmacéutico de su vecindario: un profesional de la salud a su servicio

Manual del miembro de PHC

Página 3

Receta saludable que puede probar

Prevención de las infecciones de transmisión sexual

Información sobre los médicos de PHC

¿Qué es la salud poblacional?

Página 4

Servicios al Miembro de PHC (800) 863-4155

Prepárese para las emergencias: Consejos útiles

Servicios de laboratorio

Derechos y responsabilidades del miembro

Declaración de la Ley de Privacidad

Actualización de los medicamentos cubiertos por PHC

Página 5

Beneficios de traslado: cómo llegar a sus citas médicas

Programas y servicios

Página 6

Modelo Infantil Integral

Cómo unirse al Comité Asesor Familiar

¿Por qué es importante que su hijo acuda a una visita de control médico infantil?

Fraude a Medi-Cal

Declaración de divulgación anual

PHC reconoce que la atención y los servicios podrían utilizarse poco, por lo que toma medidas para detectar dichos casos. Para tomar decisiones, PHC determina si la atención es adecuada y si hay una cobertura vigente. 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) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org

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



Juntos por tu
SALUD

Colaboración para ofrecer servicios para consumo de sustancias en 7 condados

PHC sabe lo difícil que puede ser para nuestros miembros y sus familiares conseguir ayuda para superar una adicción. PHC puede ayudarle a recibir tratamiento expandido para el consumo de sustancias en 7 condados: Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou y Solano. Este es nuestro nuevo Programa de Bienestar y Recuperación. Los servicios incluirán control del síndrome de abstinencia, asesoramiento ambulatorio y ambulatorio intensivo, tratamiento asistido por medicación y atención residencial. La mayoría de los servicios serán proporcionados por nuestros asesores en consumo de sustancias y nuestro personal clínico.

En los condados de Marin, Yolo y Napa ya se ofrece una serie de servicios similares a los miembros de PHC, pero a través de los condados, no de PHC.

En el resto de los condados —Del Norte, Lake, Sonoma y Trinity— el condado puede ayudar con una serie más limitada de servicios.

No importa en qué condado viva, si necesita ayuda para reducir su consumo de alcohol, liberarse de los opioides u otras adicciones, PHC quiere ayudar.

Cómo obtener servicios por consumo de sustancias:

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. ❖

¿Qué es la coordinación de atención?

PHC tiene un departamento que ayuda a los miembros de todas las edades. Este departamento se llama Coordinación de Atención (Care Coordination, CC). El departamento de CC lo ayuda a encontrar médicos, servicios de atención de la salud, recursos y otros beneficios. Lo conecta con la atención que usted necesita. Y, si ya está conectado con la atención, el departamento ayuda a mejorar la coordinación de esa atención entre usted, sus proveedores y/o cuidadores.

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

Conseguir que lo atienda un médico o especialista

- Salir del hospital y regresar a su casa
- Sus dudas relacionadas con su salud
- Recibir pruebas o equipo médico
- Medicamentos

Llame a Coordinación de Atención cuando necesite ayuda para conseguir que lo atiendan. El teléfono es **(800) 809-1350**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖

¿Por qué necesitan inmunizaciones los adolescentes?

Las vacunas son la mejor manera de proteger a los adolescentes contra infecciones como la meningitis, los cánceres por el virus del papiloma humano (HVP), el tétano y la tos ferina. Las vacunas los protegen a ellos y a la comunidad al reducir el contagio de la infección.

¿Qué inmunizaciones necesita mi hijo adolescente?

Vacuna Tdap (tétanos, difteria y tos ferina). Esta vacuna protege contra las infecciones debidas a cortes o heridas. También protege contra los gérmenes que se transmiten por el aire al toser, estornudar o incluso al hablar. Un ejemplo es la tos ferina (tos convulsa).

Vacuna antimeningocócica. Esta vacuna protege contra un tipo de bacteria que puede causar hinchazón en el cerebro y la médula espinal.

Vacuna contra el virus del papiloma humano (HVP). Esta vacuna protege contra algunas cepas del virus que causan ciertos tipos de cáncer tanto en hombres como en mujeres.

Posibles efectos secundarios:

Los efectos secundarios más comunes de las inmunizaciones incluyen enrojecimiento y dolor leve en el lugar de la inyección.

Pueden ocurrir desmayos, y son más comunes en los adolescentes. Sentarse o acostarse durante la inyección y hasta 15 minutos después puede ayudar a evitar los desmayos.

Es raro que ocurran efectos secundarios graves.

Las inmunizaciones recomendadas protegen a su hijo y también a los demás. Cuando la población recibe las inmunizaciones recomendadas, es más difícil que ciertos gérmenes se contagien de una a persona a otra.

Cuando vaya al consultorio, por ejemplo en las visitas de examen físico para hacer deportes y en los controles anuales, pregunte al proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) qué inmunizaciones necesita su hijo. Llame al consultorio del PCP y pida turno para una visita. También puede llamar a nuestro Departamento de Servicios al Miembro al **(800) 863-4415**.

TTY: **(800) 735-2929** o **711**.

Para obtener más información, también puede consultar en los siguientes enlaces:

Información sobre vacunas:

<http://www.vaccineinformation.org/hpv/>

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):

<https://www.cdc.gov/hpv/parents/vaccine/six-reasons.html> ❖



El amable farmacéutico de su vecindario: un profesional de la salud a su servicio

Aproximadamente 7 de cada 10 personas van a la farmacia una vez al mes. La mayoría de las veces, van para buscar sus medicamentos recetados. Los farmacéuticos se aseguran de que los medicamentos que le recetan sean seguros. Pueden darle vacunas para prevenir enfermedades, como la gripe o la tos ferina. También venden medicamentos para dejar de fumar y para que el tratamiento para la adicción a opioides sea más seguro.

Los farmacéuticos colaboran estrechamente con los médicos, los pacientes y el público. A veces los clientes les preguntan sobre su salud o sus problemas de salud. Confían en que les respondan sus preguntas sobre tratamientos de venta libre para problemas comunes, como la tos y el resfriado, sarpullidos leves y alergias. Cuando el farmacéutico cree que una persona tiene un problema que necesita atención médica, le dirá que vaya al médico.

Los farmacéuticos cumplen un papel importante en el sistema de atención de la salud al trabajar con los enfermeros, los médicos y otros profesionales de la salud. La próxima vez que vaya a la farmacia, recuerde que el farmacéutico puede ayudarle a mantenerse saludable. ❖

Manual del miembro de PHC

El Manual del miembro contiene la información que usted necesita. En él se explican los beneficios y servicios que están a su disposición como miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC). También se detallan sus derechos y responsabilidades como miembro de PHC.

Información que puede encontrar en el Manual del miembro:

- Cómo obtener servicios de atención médica y medicamentos
- Qué debe hacer si necesita atención de inmediato
- Cómo revisamos las tecnologías médicas nuevas
- Qué límites establece PHC en los servicios
- Cómo pedir una segunda opinión
- Cómo presentar una queja o una apelación
- Cómo obtener información sobre la atención primaria
- Cómo obtener información sobre la atención especializada y otros proveedores de la red
- Qué debe hacer cuando está fuera del área
- Qué debe hacer si necesita ayuda fuera del horario de atención
- Cómo obtener asistencia en otros idiomas
- Qué debe hacer si tiene una pregunta sobre una reclamación o el costo de un servicio
- Y mucho más

Todos los miembros nuevos reciben una copia del Manual del miembro cuando se inscriben por primera vez en PHC. Si quiere otro manual, llámenos al **(800) 863-4155**. Los usuarios de TTY deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California llamando al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. También puede encontrar el manual en nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. ❖

Receta saludable que puede probar

Ensalada "Tres hermanos"



Los tres hermanos son el maíz, el frijol y la calabaza (como zucchini). Los indígenas americanos plantaban estas hortalizas juntas porque se ayudan mutuamente a crecer. Además, estos tres hermanos son alimentos saludables.

4 porciones, preparación rápida

Ingredientes

- 1 lata de 15 onzas de frijoles (cualquier tipo) bajos en sodio
- 1 lata de 11 onzas de maíz (elote), o 1 taza de maíz fresco o congelado
- 1 calabacín (zucchini) pequeño picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 1 chile jalapeño finamente picado, con o sin las semillas (opcional)

Preparación

1. Si desea más color, puede agregar un poco de pimientos rojo, naranja y verde picados
2. Escorra los frijoles y póngalos en un traste mediano. Agregue el maíz, el calabacín, el cilantro, el jugo de limón verde, el chile y los pimientos.
3. Revuelva para incorporar. Sirva de inmediato o refrigere. Esta receta puede servirse como guarnición o como decoración para tacos, puede agregarse a ensaladas o darle otros usos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Total de calorías: 220 Grasas totales: 1 g
Grasas saturadas: menos de 1 g Carbohidratos: 43 g
Proteína: 11 g Fibra: 13 g Sodio: 331 mg

Receta obtenida en: www.eatfresh.org ❖

Prevención de las infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (Sexually Transmitted Infections, STI) se pueden propagar de una persona a otra a través del contacto físico, como la actividad sexual. Esto incluye el sexo vaginal, oral y anal. Las STI son comunes en Estados Unidos. Todos los años ocurren unos 20 millones de casos nuevos. La mitad de todos los casos nuevos son en jóvenes de 15 a 24 años de edad. Cualquier persona que tenga relaciones sexuales puede contraer una STI.

Algunos grupos de personas tienen un riesgo mayor. Estos grupos de personas incluyen:

- Las personas que tienen el virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
- Los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres
- Los trabajadores sexuales y sus clientes
- Las personas que tienen más de una pareja sexual o que tienen una pareja sexual que pertenece a un grupo de alto riesgo

Las STI causan temor, pero muchas de ellas se pueden tratar y otras incluso curarse. Lo bueno es que se pueden prevenir. Las siguientes medidas pueden evitar que usted y su compañero sexual las contraiga:

- Use condones cuando tenga relaciones sexuales orales, vaginales o anales.
- Hágase aplicar las vacunas que correspondan para protegerse contra algunas STI.
- Hágase las pruebas de detección de STI y pídale a su pareja sexual que también lo haga.
- Pregunte a su PCP sobre una pastilla llamada PrEP que se usa para prevenir la infección por VIH.

La única manera de saber si tiene una STI es hacerse la prueba. Las pruebas y el tratamiento de las STI están cubiertos, sin costo alguno para usted con sus beneficios. Pregunte a su proveedor de atención primaria (PCP) qué maneras hay de protegerse a usted mismo y a su pareja sexual para no contraer STI. ❖

Información sobre los médicos de PHC

Puede ponerse en contacto con nosotros o hacer clic en el enlace de nuestro directorio en línea, <http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/Find-a-Primary-Care-Provider.aspx>, si desea obtener la siguiente información sobre los médicos:

- Nombre, dirección, números de teléfono
- Certificaciones profesionales
- Especialidad
- Facultad de medicina a la que asistió*
- Realización de la residencia*
- Estado de certificación académica

Si desea información sobre su médico o sobre los estudios y/o la capacitación que recibió, puede obtenerla en el sitio web de la Junta Médica de California (Medical Board of California), www.mbc.ca.gov, bajo "License Search" (búsqueda de licencias). También podemos brindarle esta información si llama al número indicado a continuación.

Puede solicitar una copia del Directorio de proveedores llamando al (800) 863-4155. Usuarios de TTY: Llame al servicio de retransmisión de California al (800) 735-2929 o llame al 711. ❖



¿Qué es la salud poblacional?

La salud poblacional es la salud de todas las personas que viven en un mismo lugar, como una comunidad, el área que cubre un código postal, una ciudad o un condado. Quienes trabajan en salud poblacional buscan diferencias en la salud entre grupos de personas que viven en un mismo lugar y planean maneras de eliminar esas diferencias y ayudar a que todos estén saludables.

PHC quiere que todos sus miembros estén lo más saludables posible. Por ese motivo, ahora PHC tiene un departamento de Salud Poblacional. Tal vez se pregunte de qué manera PHC encontrará diferencias en la salud de las personas de los 14 condados donde brindamos servicios. Hay varias maneras de intentar buscar diferencias, como ver informes de las reclamaciones que recibimos y el trabajo de administración de casos. También podemos ver datos de nuestros aliados en este objetivo, como los departamentos de salud pública de los condados y del estado de California. Estos datos pueden revelarnos cosas como, por ejemplo, en cuáles códigos postales cubiertos por PHC hay muchas personas con asma o diabetes. También podemos averiguar sobre comportamientos que pueden dañar su salud, como fumar o vapear.

Una manera de obtener información sobre nuestros miembros es poniéndonos en contacto con usted por correo o en persona en alguna de nuestras ferias de salud para preguntarle qué es importante para que esté saludable. Puede decirnos qué cosas en su comunidad lo ayudan a mantenerse saludable y qué cosas pueden dañar su salud. Para nosotros es muy importante saber de qué manera PHC puede mejorar su salud y su bienestar.

El departamento de Salud Poblacional usará lo que usted nos diga para desarrollar programas que atiendan las diferencias en salud dentro de nuestra comunidad. También trabajaremos junto con los líderes, organismos y proveedores de servicios de salud de las comunidades para asegurarnos de que todos nuestros miembros sepan qué programas y servicios nuevos o existentes pueden mejorar su salud. En vez de ayudar a una persona a la vez, el departamento de Salud Poblacional ayuda a las comunidades a ponerse sanas y mantenerse sanas. ❖

Beneficios de traslados: Cómo llegar a sus citas médicas

¿Sabía que es posible que se le autorice usar un servicio de transporte para ir a sus citas para servicios cubiertos por Medi-Cal?

Hay cuatro tipos de servicios de transporte que puede usar como miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC):

Servicios de transporte de emergencia

Cubrimos servicios de ambulancia. Si necesita transporte de emergencia, llame al 911 de inmediato. No necesita preguntarle al médico.

Transporte médico no de emergencia (NEMT)

Cubrimos servicios de transporte médico no de emergencia. Es transporte que se utiliza cuando usted tiene un problema médico o físico que le impide llegar a una cita médica en automóvil, autobús, tren o taxi. Tiene que pedir los servicios de NEMT a su médico. Su médico sabrá qué tipo de transporte necesita para su problema de salud. Si necesita ayuda para salir de la casa, subir a un vehículo o entrar en el consultorio del médico, es posible que pueda usar los servicios de NEMT. Los servicios de NEMT son los siguientes: ambulancia, furgoneta apta para sillas de rueda, furgoneta con camilla y transporte aéreo.

Para solicitar los servicios de NEMT que su proveedor le ha recetado, llame a Coordinación de la Atención por lo menos 5 días laborales antes de su cita. Llame al **(800) 809-1350**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Para citas urgentes, llame lo antes posible.

Transporte no médico (NMT)

PHC le permite usar un automóvil, taxi o autobús o reembolsar el gasto de gasolina para acudir a sus citas médicas. Los servicios que se le podrían autorizar son: reembolso por el gasto de gasolina cuando un familiar o amigo lo lleva a sus citas (no se paga a los miembros directamente), pases para autobús/boletos de transporte para discapacitados (para-transit), vales para taxi y boletos de tren.

Pagaremos el servicio de NMT de menor costo que cubra sus necesidades médicas. Por ejemplo, si hay una ruta de autobús cerca de usted y su cita médica, puede obtener un pase de autobús pero no un taxi.

Para utilizar los servicios de NMT, llame a la Administración de Transporte Médico (Medical Transportation Management, MTM) al **(888) 828-1254**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Llame a la MTM por lo menos 5 días laborales antes de su cita. Si su cita es urgente, llame lo antes posible.

Beneficios relacionados con el transporte agregados para miembros menores de 21 años

PHC puede cubrir comidas, peaje, alojamiento y estacionamiento. Debe pedir estos servicios a MTM antes de la cita. Para usar estos servicios adicionales, llame a la MTM al **(888) 828-1254**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Llame a la MTM por lo menos 5 días laborales antes de su cita. Si su cita es urgente, llame lo antes posible. ❖

Programas y servicios

Servicios de salud mental confidenciales:

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 hospitalizados

El Departamento de Salud Mental del condado continúa brindando servicios de salud mental como paciente hospitalizado. Para obtener el número telefónico del Departamento de Salud Mental de su condado, llámenos al **(800) 863-4155**. Para TTY, llame al **(800) 735-2929** o al **711**.

Programa de Consejos de Enfermería:

PHC les ofrece a sus miembros un Programa de Enfermeros Consejeros gratis. El Programa de Enfermeros Consejeros de PHC es un servicio gratuito que se ofrece las 24 horas del día, 7 días a la semana.

Puede hablar con un enfermero consejero de PHC llamando al **(866) 778-8873**.

Programa de Coordinación de la Atención:

Llame al equipo de Coordinación de la Atención al **(800) 809-1350**. Ellos pueden ayudarle con:

- Acceso a la atención
- Administración de casos
 - Coordinación de la atención
 - Afecciones complejas
 - Cómo hacer frente a un nuevo diagnóstico
- Información sobre temas de salud
- Servicios en la comunidad
- Servicios para los Niños de California (California Children Services, CCS)
- Servicios regionales
- Salud conductual aplicada
- Acceso a atención de la salud mental
- Atención prenatal y postnatal
- Cuidado paliativo
- Atención de dolor crónico
- Transporte a citas médicas ❖





Actualización del Modelo Infantil Integral

¿Ha oído hablar del Modelo Infantil Integral (Whole Child Model, WCM)? Si su hijo utiliza los Servicios para los Niños de California (California Children's Services, CCS) el programa WCM es un beneficio que tiene su hijo. El programa WCM ayuda a los miembros y sus familias a recibir beneficios de CCS y no de CCS en un mismo lugar. El Departamento de Coordinación de la Atención (CC) de PHC cuenta con enfermeros administradores de casos listos para ayudar a planificar la atención de los miembros en este programa. El departamento de CC ayuda a encontrar médicos, servicios de atención de la salud, recursos y otros beneficios. Lo conecta con la atención que su hijo necesita. Y, si ya está conectado con la atención, el departamento ayuda a mejorar la coordinación de los servicios entre usted, los proveedores, los cuidadores y otros organismos de la comunidad. El departamento de CC puede ayudarle a usted o a su familia con cosas como:

- Conseguir que lo atienda un médico o especialista
- Salir del hospital y regresar a su casa
- Sus dudas relacionadas con la salud
- Recibir pruebas o equipo médico
- Medicamentos
- Cambiar su atención a un proveedor de atención primaria de adultos o un especialista para adultos
- Recibir atención preventiva en su "hogar médico"

Llame al departamento de CC cuando necesite ayuda para obtener atención o para saber más sobre el WCM. El teléfono es **(800) 809-1350**, y atendemos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖

Cómo unirse al Comité Asesor Familiar

El Comité Asesor Familiar (Family Advisory Committee, FAC) del Modelo Infantil Integral (WCM) es un comité de PHC que se centra en la atención y las necesidades de los miembros que se encuentran en el WCM de PHC y recibe Servicios para los Niños de California (CCS).

Los miembros del FAC incluyen padres/cuidadores, padres sustitutos, grupos comunitarios y defensores del consumidor. Durante estas reuniones, los miembros dan información, defienden y conectan a otros miembros del FAC que comparten objetivos y preocupaciones similares. El objetivo del grupo es mejorar la calidad de la atención y los servicios para los miembros y las familias que utilizan el programa de WCM.

¡El FAC está buscando nuevos miembros! Si desea ser parte del FAC o simplemente quiere asistir a una reunión para informarse, envíe un correo electrónico a FAC@partnershiphp.org o llame a Servicios al Miembro al **(800) 863-4155**. En nuestro sitio web, www.partnershiphp.org, encontrará información sobre el FAC. Las fechas de las próximas reuniones en 2020 son el 16 de septiembre y el 18 de noviembre. ¡El FAC quiere oír de usted! ❖

¿Por qué es importante que su hijo acuda a una visita de control médico infantil?

A medida que su hijo crece, puede parecer que cada día cambia. La visita de control médico anual al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo es un momento para que usted hable sobre la salud general, el crecimiento y el progreso del niño. Usted y su hijo completarán un formulario de evolución de la salud (Staying Healthy Assessment, SHA) o repasarán el de la visita de control médico del niño del año anterior. Es también un momento para hacer las preguntas que pueda tener sobre la salud del niño o para saber qué esperar el año venidero.

Esta visita es buena para el niño y también para usted. Le da a usted tiempo para hablar sobre problemas que puede haber notado y saber qué hitos del desarrollo debería alcanzar su hijo a lo largo del año. Los hitos del desarrollo son cosas que su hijo debería poder hacer a medida que crece.

¿Qué sucede en una visita de control médico infantil?

- Antecedentes de salud
- Antecedentes de desarrollo físico
- Antecedentes de desarrollo mental
- Examen físico
- Inmunizaciones (vacunas), si son necesarias
- Información sobre temas de salud
- Orientación sobre otras necesidades de salud según la edad de su hijo

¿Cómo debo programar una visita de control médico para mi hijo?

El mejor momento para pedir cita para una visita de control médico es cuando el niño está bien, y cerca de su cumpleaños. Llame al consultorio del PCP y establezca una visita de control médico infantil. También puede llamar a nuestro Departamento de Servicios al Miembro al **(800) 863-4415**.

TTY: **(800) 735-2929** o **711**. ❖

Fraude a Medi-Cal

Los fraudes a Medi-Cal le cuestan millones de dólares al año a los contribuyentes. Esto impide que nosotros y el estado proporcionemos más servicios.

Todos en la familia PHC (miembros, médicos y empleados de PHC) necesitan ayudar a reducir este costoso problema. Cuando los miembros permiten que sus familiares o amigos usen su tarjeta de identificación de Medi-Cal para sus servicios, el costo de Medi-Cal aumenta. Permitir que otra persona utilice su tarjeta de identificación de Medi-Cal es un delito castigado por la ley. Para reducir el fraude, en el consultorio de su médico le pedirán que muestre un documento de identidad con fotografía. Si sospecha que está ocurriendo actividad fraudulenta, puede llamar a nuestra línea directa de fraudes al **(800) 601-2146**. El estado también tiene un número de línea directa para denunciar fraudes: **(800) 822-6222**. Ambas líneas pueden procesar información de manera anónima. No es necesario que brinde su información personal para denunciar un presunto fraude. Recuerde que con su ayuda podemos evitar este gasto tan costoso al contribuyente. ❖

INVIERNO DE 2020

Página 2

Qué es el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) y cómo proteger a su hijo

Revisiones médicas anuales: el primer paso para mantenerse saludable

Medi-Cal cubre la atención dental

Página 3

Receta saludable que puede probar

Examen del pie diabético

¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

El vapeo no es la respuesta

¡Ya tenemos los resultados!

Página 4

Servicios al Miembro de PHC (800) 863-4155

Vivir con asma

Actualización de los medicamentos cubiertos por PHC

Servicios de laboratorio

La violencia de la pareja íntima, también conocida como violencia doméstica

Página 5

Examen de detección de cáncer cervical

Recordatorio sobre reclamaciones

El censo de 2020 y usted

Programas y servicios

Atención preventiva para los menores de 21 años

Página 6

Clases de educación sobre la salud y grupos de apoyo

Recursos comunitarios

Declaración de divulgación anual

PHC admite que la atención y los servicios podrían utilizarse poco, por lo que toma medidas para detectar dichos casos. Para tomar decisiones, PHC determina si la atención es adecuada y si hay una cobertura vigente. PHC no hace ningún tipo de pago a proveedores, asesores ni personal, ni les ofrece incentivos o recompensas para negarles a los miembros servicios adecuados en términos médicos, ni para negar la cobertura. ❖

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA
A Public Agency

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org

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



Presentamos el Programa Bienestar y Recuperación: servicios de tratamiento para el trastorno de consumo de sustancias

PHC se complace en anunciar el nuevo Programa de Bienestar y Recuperación, cuyo objetivo es ayudar a los miembros que necesitan tratamiento por consumo de sustancias. Los miembros podrán recibir tratamiento por consumo de alcohol y otras drogas de parte de proveedores de la comunidad.

Si vive en los condados de Napa, Marin y Yolo, ya puede recibir estos servicios. Si vive en los condados Del Norte, Lake y Sonoma, puede usar los servicios de tratamiento para consumo de sustancias que ya existen y son administrados por cada condado. Si vive en los condados de Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, Solano y Trinity, tal vez pueda recibir estos servicios desde principios de 2020.

La gama completa de servicios de tratamiento por consumo de sustancias incluye:

- Para pacientes ambulatorios e intensivos para pacientes ambulatorios
- Manejo del síndrome de abstinencia (desintoxicación)
- Tratamiento asistido con medicamentos
- Servicios residenciales.

- Programas de Tratamiento por Consumo de Opioides (OTP, por sus siglas en inglés)
- Servicios de recuperación

Para obtener más información sobre el Programa Bienestar y Recuperación y los servicios de tratamiento por consumo de sustancias, llame a Servicios al Miembro al **(800) 863-4155** o envíe un mensaje por email al equipo de Bienestar y Recuperación a wellnessandrecovery@partnershiphp.org. ❖

Encuesta sobre la experiencia del miembro

Queremos conocer la opinión de nuestros miembros. Por ese motivo, les enviaremos a algunos de nuestros miembros una encuesta en la que les preguntamos qué piensan de su atención médica. Las preguntas incluirán lo siguiente en relación con los últimos 6 meses:

- Qué sensación le genera hablar con su médico
- La manera en que su médico le explica cómo debe tomar sus medicamentos
- Si le resultó fácil o difícil hacer citas

Usaremos sus comentarios para mejorar la atención que reciben todos nuestros miembros. Si recibe una encuesta, respóndala y envíela según las instrucciones. Valoramos sus comentarios. ❖

Qué es el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) y cómo proteger a su hijo

Se habla mucho sobre el virus del papiloma humano y cómo proteger a los jóvenes para que no lo contraigan. Hay anuncios por televisión, en internet y revistas que les informan a los padres sobre la importancia de hacer inmunizar a sus hijos para protegerlos contra este virus. El HPV puede provocar cáncer. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control o CDC) dicen que el HPV es tan común que casi todos los hombres y mujeres no inmunizados lo contraerán en algún momento de su vida.

Una persona se contagia del HPV al tener relaciones sexuales de cualquier tipo con alguien que ya tiene el virus. El virus puede causar verrugas genitales y muchas formas de cáncer, como:

- de cuello uterino
- de pene
- de vagina
- algunas formas de cáncer de garganta
- de vulva

Los padres pueden proteger a sus hijos contra el HPV asegurándose de que reciban la vacuna en el mismo momento en que reciben las vacunas para la escuela intermedia. Los niños y niñas de 11 o 12 años necesitan 2 dosis de la vacuna contra el HPV. Aunque funciona mejor cuando se da a los 11 o 12 años, se puede recibir la vacuna hasta los 26 años de edad. La vacuna contra el HPV necesita tiempo para que el organismo desarrolle defensas contra el virus. Por este motivo, lo mejor es recibirla antes de comenzar a tener relaciones sexuales. La vacuna contra el HPV ayuda a proteger a los niños contra el cáncer en el futuro. ❖

Revisiones médicas anuales: el primer paso para mantenerse saludable

A veces estamos tan ocupados... entre el cuidado de la familia e ir al trabajo, que probablemente pedir cita para una revisión médica anual sea lo último en su lista de prioridades. Es fácil postergar la revisión, especialmente cuando no estamos enfermos. Pero es importante ver al médico al menos una vez al año para que pueda ayudarnos a mantenernos saludables. Estas visitas se llaman exámenes de salud preventivos.

¿Qué sucede en una revisión médica anual? El médico puede pedirle que complete una evaluación de riesgos para la salud. Esto le permite al médico saber cuáles son sus actividades cotidianas y cómo podrían afectar su salud. La evaluación pregunta qué come, qué tipo de ejercicio hace, si fuma y otras cosas similares. El médico le hará un examen físico que incluye la medición del peso y la presión arterial. Tendrá la oportunidad de hablar sobre cualquier problema que tenga. Estos pueden incluir dificultad para dormir, dolores de cabeza frecuentes, estrés y otros problemas.

Con esta información, es posible que el médico quiera que se le hagan análisis de sangre para ver si tiene diabetes u otros problemas de salud. Si es mujer, el médico se asegurará de que esté al día con los exámenes de detección de cáncer cervical (prueba de Papanicolaou) y la mamografía. Si es hombre, es posible que quiera que se le haga un examen de próstata. Si es un hombre o mujer transgénero, el médico se asegurará de que se le hagan los exámenes de detección que necesite. También se asegurará de que esté al día con sus vacunas. Una vacuna importante para los adultos es la vacuna anual contra la gripe.

Si el médico encuentra algún problema, es posible que tenga que hacerse más pruebas. Lo bueno es que PHC cubrirá el costo de su revisión médica anual y cualquier otra prueba que necesite. Así que dedique un poco de tiempo a sí mismo y pida cita para su revisión médica anual. Si no sabe quién es su médico o quiere cambiar de médico, llame a Servicios al Miembro al **(800) 863-4155**. Para TTY, llame al **(800) 735-2929** o al **711**. Si quisiera que haya un intérprete de idioma durante su revisión médica anual, llame a Servicios al Miembro al menos 5 días antes de la visita. ❖



Medi-Cal cubre la atención dental

Medi-Cal ha hecho más fácil obtener la atención dental que usted y su familia necesitan. “Medi-Cal Dental” es el nuevo nombre de “Denti-Cal”. SmileCalifornia.org es el nuevo sitio web. Es fácil de usar para obtener información sobre qué cubre y buscar un dentista. Incluso encontrará un Manual del miembro fácil de leer.

La atención dental es necesaria a todas las edades y etapas de la vida. Así como se hace una revisión médica anual, también debe hacerse una revisión dental anual. Los menores de 21 años de edad pueden hacerse una revisión cada 6 meses. Y, al igual que las revisiones de salud, las revisiones dentales son esenciales para encontrar problemas y tratarlos antes de que causen daños.

A continuación hallará información útil sobre cómo mantener los dientes sanos en cada etapa de la vida.

- Los bebés deben hacer su primera visita dental antes de que les salga el primer diente o de cumplir 1 año. Los dientes de los bebés son muy importantes para aprender a comer. Puede usar un paño suave para limpiarle los dientes al bebé. Para contribuir a evitar las caries en los dientes de leche, lo mejor es no darle un biberón al poner al niño a dormir. Es importante que el bebé solo tome la leche materna, la fórmula o el agua en un biberón. Es mejor que a su bebé no le dé ninguna bebida azucarada.
- Los niños pequeños necesitan ayuda al cepillarse los dientes para asegurarse de que limpien todas las superficies de los dientes. El uso de una pasta dental con flúor ayudará a que los dientes sean fuertes. También pueden recibir una revisión dental hasta 2 veces al año. A medida que se les vayan cayendo los dientes de leche y empiecen a salir los dientes permanentes, puede preguntar al dentista sobre los selladores molares. Los selladores son recubrimientos transparentes para proteger los dientes contra las caries. Otra manera de proteger los dientes de su hijo es evitar darle dulces y gaseosas. El consumo de alimentos azucarados es malo para los dientes y para todo el organismo. Ofrezcale al niño frutas y verduras con frecuencia.
- Los adolescentes y jóvenes de hasta 21 años también pueden recibir una revisión dental 2 veces al año. Como ya tienen todos los dientes permanentes (de adulto), es importante mantenerlos sanos y sin caries. Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día con pasta dental fluorada y usar el hilo dental previene no solo la caries sino la gingivitis (enfermedad de las encías). Ofrecerles a sus hijos adolescentes muchas frutas y verduras en lugar de golosinas y bebidas dulces contribuye a mantener saludables los dientes y todo el organismo.
- Las embarazadas deben realizar una visita al dentista durante el embarazo. Los cambios hormonales pueden contribuir a causar gingivitis, que puede ser perjudicial para el bebé. El mejor momento para visitar al dentista es durante el 2.º trimestre del embarazo (entre las semanas 13 y 27). Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día, comer alimentos sanos y evitar las golosinas y las bebidas dulces es bueno para los dientes y para el bebé.
- Las personas mayores de 21 años o más ahora tienen beneficios dentales completos. Puede hacerse una revisión dental todos los años y atenderse por problemas dentales, como empastes y tratamientos de conducto. Como a nadie le gusta hacerse reparar una caries, es muy importante que los adultos cuiden de sus dientes tal como lo hacen con sus hijos. Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental fluorada y usar el hilo dental ayuda a mantener saludables los dientes, las encías y la boca. Si fuma, debe pensar en dejar de hacerlo. Fumar no solo es malo para los pulmones, es malo para la salud bucal. Pregunte al médico qué puede hacer para dejar de fumar o llame a la línea directa para fumadores de California (California Smokers' Hotline) al **(800) NO-BUTTS (662-8887)**.

Obtenga más información sobre los beneficios de Medi-Cal Dental en SmileCalifornia.org o llamando al **(800) 322-6384**. Puede solicitar los servicios de un intérprete para hacer la llamada y también para las visitas dentales.

También puede solicitar transporte hacia y desde el dentista, tanto para usted como para su hijo. Llámenos al **(800) 863-4155** para averiguar cómo solicitar transporte. ❖

Receta saludable que puede probar



Guisado de col y carne

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos. Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 libra de carne de res molida
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de mezcla de especias árabes (o bien use coriandro en polvo, comino, curry en polvo, semillas de hinojo, pimienta, pimienta de cayena, chile en polvo y paprika)
- ½ col, picada (también puede usar zanahoria o coliflor)
- 1 cucharadita de menta seca

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego de medio-alto.
2. Sofría la cebolla y el ajo hasta que estén suaves. Agregue la carne y cocine hasta que se dore.
3. Añada la pasta de tomate, la sal y la mezcla de especias, y revuelva. Agregue la col picada y la menta seca, y remueva durante 5 minutos.
4. Vierta 1 taza de agua y deje hervir, cubierto, hasta que las hojas de col estén suaves (unos 20 minutos).
5. Sirva con el arroz integral.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Total de calorías: 240, Grasas totales: 9 g, Grasas saturadas: 3 g, Carbohidratos: 16 g, Proteínas: 26 g, Fibra: 6 g, Sodio: 755 mg ❖

Examen del pie diabético

Las personas con diabetes a menudo tienen problemas con los pies. Durante un examen del pie diabético, el médico buscará cosas tales como infecciones, problemas óseos, lesiones y daños de los nervios. El daño de los nervios, que se conoce también como neuropatía, y un flujo sanguíneo deficiente son los problemas más comunes que presentan las personas con diabetes. Estos problemas pueden hacer que sea muy difícil que a una persona con diabetes le cicatrice una lesión en el pie, que posteriormente puede infectarse. Las infecciones de los pies que no se tratan pueden hacer que se pierda el pie.

Si tiene diabetes, es importante que se vaya a hacerse un examen de los pies al menos una vez al año. Puede necesitar un examen de los pies con más frecuencia si tiene algunos de estos problemas:

- Hormigueo
- Hinchazón
- Entumecimiento
- Dolor y dificultad para caminar
- Ardor

Su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) puede hacerle el examen de pies. O bien es posible que su PCP quiera que vea a un médico de pies, también llamado podiatra. Un podiatra es un especialista que ayuda a mantener los pies saludables y trata problemas de los pies. Además de ver si tiene problemas en los pies, el podiatra también se asegurará de que los zapatos le calcen bien. Los zapatos que no calzan bien pueden causar más problemas de los pies. Es posible que su PCP o el podiatra le pregunte si fuma. El fumar entorpece el flujo de sangre a los pies, y eso hace difícil que las heridas cicatricen. Con frecuencia las personas con diabetes que fuman pierden un pie o ambos.

Hacerse el examen de pies todos los años y cuidar de los pies en el hogar puede contribuir a mantenerlos saludables. Si nota algún cambio en los pies, llame al médico de inmediato. ❖

¿Necesita ayuda para dejar de fumar? El vapeo no es la solución.

Muchas personas que fuman cigarrillos quisieran dejar. Han intentado dejar de fumar muchas veces, sin lograrlo. Las empresas que fabrican plumas para vapear y cigarrillos electrónicos promocionan el vapeo como una manera de ayudar a la gente a dejar de fumar. El problema es que no hay suficientes pruebas que demuestren que el vapeo ayude a dejar de fumar. El líquido de muchos productos de vapeo y de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina. La nicotina es la parte adictiva de los cigarrillos y muchos cigarrillos electrónicos. Los Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) informan que la tendencia es que las personas que utilizan el vapeo para dejar de fumar terminen haciendo las dos cosas: fumando y vapeando. Esto significa que consumen más nicotina que antes, además de otros componentes dañinos contenidos en los cigarrillos y los líquidos para vapear. Además, está surgiendo información de que hay gente que enferma gravemente a causa del vapeo.

PHC puede ayudarle a dejar de fumar. Cubrimos 6 tratamientos para dejar de fumar:

- Parches de nicotina
- Atomizador nasal de nicotina
- Chicles de nicotina
- Bupropión
- Pastillas de nicotina
- Chantix

Consulte a su médico sobre estas opciones y cuál podría ser la mejor para usted. Su médico le dará una receta para que lleve a la farmacia. Aunque algunos de los tratamientos se pueden comprar sin receta, necesitará una receta para que PHC pueda cubrir el costo.

PHC puede también ayudarle a encontrar servicios de apoyo. Muchos de los condados en que brindamos servicios ofrecen programas de asesoría en persona que pueden ser individuales o en grupo. Si le resulta difícil agregar las sesiones de asesoramiento a su agenda de actividades, puede recurrir a la línea directa para dejar de fumar de California (California Quit Line) que es un programa de asesoría por teléfono. Su asesor trabajará con usted en un día y a una hora que a usted le convenga. También atienden los sábados. Y, si le gusta comunicarse por mensaje de texto, también puede escribirse con su asesor por este medio. El número es **(800) NO-BUTTS (662-8887)**.

Sabemos que dejar de fumar puede ser difícil. Si necesita ayuda para encontrar asesoría en persona o para conectarse con la línea directa, llame al equipo de Coordinación de PHC al **(800) 809-1350**. ❖

¡Ya tenemos los resultados!

Todos los años, Partnership HealthPlan of California (PHC) envía encuestas de **satisfacción de los miembros** a una muestra de nuestros miembros elegidos al azar. A comienzos de 2019 enviamos 1,755 encuestas de adultos y 2,145 encuestas de niños. Nos sentimos orgullosos de informar un alto nivel de satisfacción de los miembros, según lo que indicaron las encuestas.

Preguntas de la encuesta de adultos. Tasa general de respuesta: 18%	Resultados
Satisfacción general con PHC	73%
Satisfacción general con la atención médica recibida	73%
Satisfacción general con el médico personal	80%
Satisfacción general con un especialista	83%
Satisfacción con la rapidez con que recibieron atención	80%
Satisfacción con recibir la atención como la necesitaban	78%
Satisfacción con Servicios al Miembro de PHC (excelente servicio al cliente y trato cortés y respetuoso)	91%
Satisfacción con la coordinación de la atención brindada	84%

Preguntas de la encuesta de niños. Tasa general de respuesta: 17%	Resultados
Satisfacción general con PHC	86%
Satisfacción general con la atención médica recibida	83%
Satisfacción general con el médico personal	90%
Satisfacción general con un especialista	89%
Satisfacción con la rapidez con que recibieron atención	87%
Satisfacción con recibir la atención como la necesitaban	82%
Satisfacción con Servicios al Miembro de PHC (excelente servicio al cliente y trato cortés y respetuoso)	89%
Satisfacción con la coordinación de la atención brindada	86%

Gracias a los miembros que respondieron la encuesta. ❖

Servicios al Miembro de PHC

(800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, debe llamarnos. Atendemos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Podemos ayudarle con lo siguiente:

- Información general sobre beneficios médicos
- Selección o cambio de médico o grupo médico
- Solicitud de una nueva tarjeta de identificación de PHC
- Problemas con las facturas médicas
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Problemas al hacer citas
- Problemas al surtir su receta
- Servicios de interpretación ❖



Vivir con asma

Todos los días, 40,000 personas faltan a la escuela o al trabajo en EE. UU. a causa del asma. El asma es una enfermedad crónica que causa hinchazón de las vías respiratorias. La hinchazón hace que a la persona con asma le cueste respirar. El asma no tiene cura, pero hay cosas que se pueden hacer para controlarla. Para controlar el asma, debe evitar los desencadenantes, usar medicamentos para prevenir los síntomas y estar preparado para tratar el asma si tiene un ataque.

Si tiene asma, evitar los desencadenantes es una de las mejores maneras de contribuir a controlar y prevenir los ataques. Los desencadenantes son cosas como el polen, ciertas sustancias químicas, los ácaros del polvo e incluso el estrés. Los desencadenantes pueden hacer que las vías respiratorias se hinchen y se llenen de mucosidad. Esto estrecha las vías respiratorias y hace que a usted le cueste respirar. En un ataque fuerte de asma puede sentirse como si estuviera respirando por un popote. Saber qué cosas le desencadenan asma y evitarlas es una de las mejores maneras de controlarla.

Usar de inmediato los medicamentos para el asma también es una parte importante del control del asma. La mayoría de los medicamentos se inhalan (aspiran) porque es necesario que lleguen a las vías respiratorias de los pulmones. Existen diferentes tipos de medicamentos inhalados:

- **Los medicamentos de alivio** se usan para tratar los síntomas en el momento en que ocurren, como la falta de aire y los silbidos al respirar. Actúan muy rápido y pueden hacer que se sienta mejor de inmediato.
- **Los medicamentos de control** no actúan de inmediato sino que se usan todos los días para prevenir los síntomas.

Es vital que use estos medicamentos como le indique el médico para controlar y tratar el asma. Los medicamentos de alivio se usan solamente cuando necesita ayuda de inmediato para respirar. Usar demasiado su medicamento de alivio puede hacer que el asma empeore.

Vivir con asma puede ser difícil, pero al colaborar con el médico, evitar los desencadenantes y usar los medicamentos como le indique el médico podrá contribuir a mantener su asma bajo control y a respirar con mayor facilidad. ❖

Actualización de los medicamentos cubiertos por PHC

PHC se reúne con médicos y farmacéuticos cada 3 meses para hablar sobre la lista de medicamentos que cubre. En ocasiones, se agregan o se quitan medicamentos de la lista. Puede usar los siguientes enlaces para ver los cambios en los medicamentos que están cubiertos o para ver la lista completa de medicamentos cubiertos de PHC. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**. Los miembros que no puedan obtener nuestra lista de medicamentos cubiertos en línea pueden llamar y pedir una copia impresa. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**.

Lista completa de medicamentos cubiertos de PHC: http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/PHC_Medi-Cal_Formulary%202020.pdf

Cambios de PHC a medicamentos cubiertos (cambios de P&T): <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

Servicios de laboratorio

PHC y algunos de nuestros médicos tienen contrato con proveedores de servicios de laboratorio específicos. Cuando su médico le indique que se haga análisis, asegúrese de preguntarle qué laboratorio debe usar. Si su médico no lo sabe, siempre puede llamarnos al **(800) 863-4155**. ❖

Violencia de la pareja íntima, también conocida como violencia doméstica

La violencia de la pareja íntima es una forma de abuso. Puede afectar a cualquier persona de cualquier edad, raza, orientación sexual, religión o género. El abuso puede ser emocional, verbal, económico, sexual, amenazador o intimidatorio.

- ¿Hace su pareja que se sienta con miedo?
- ¿Se comporta su pareja de manera celosa?
- ¿Alguna vez su pareja ha amenazado con hacerle daño?
- ¿Alguna vez su pareja la(o) ha empujado o golpeado, le ha arrojado objetos u obligado a tener relaciones sexuales?
- ¿Le ha amenazado su pareja con hacer que la/lo deporten?
- ¿Le impide su pareja que vea a sus seres queridos o que haga lo que le interesa?

No está sola(o)

El abuso ocurre en todas las comunidades. Si usted es víctima de abuso, podría sentir lo siguiente:

- Temor
- Enojo
- Dolor
- Vergüenza
- Confusión
- Desesperanza
- Desilusión

Es posible que su pareja haga que se sienta peor echándole la culpa a usted. Nadie merece ser víctima de abuso, amenazas ni hostigamiento. Es posible que usted no pueda detener el abuso que comete su pareja, pero puede encontrar ayuda para sí misma(o).

Qué puede hacer

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

Prepare un kit de salida de emergencia. Este kit debería incluir las cosas que necesitaría si tuviera que marcharse repentinamente. Incluya su documento de identidad, certificado de nacimiento, medicamentos y algo de dinero. Añada cosas que sean realmente importantes para usted, como fotos o joyas. Conserve con usted su teléfono celular y las llaves del automóvil en todo momento.

Llame a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica al **(800) 799-SAFE (799-7233)** o al **(800) 787-3224 (TTY)** para recibir información sobre los refugios y los programas contra la violencia doméstica en su área. Llame al 911 si se encuentra en peligro.

Recuerde que usted es la persona experta con respecto a su vida. No permita que nadie la(o) convenza de hacer algo con que usted no está de acuerdo. No hay ninguna excusa para la violencia de pareja íntima. ❖

Examen de detección de cáncer cervical

El examen de detección de cáncer cervical (del cuello uterino) es parte del examen de salud de la mujer entre los 21 y 65 años de edad. La prueba de Papanicolaou es una manera de detectar el cáncer cervical e infecciones como la del virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés). En el Papanicolaou, el médico obtiene algunas células del cuello uterino. Las células se envían a un laboratorio para ver si hay células que no son normales. Si el Papanicolaou da un resultado positivo, significa que en el laboratorio se encontraron células que no son normales. Esto no significa que usted tenga cáncer cervical, sino que el médico querrá volver a verla o hablar con usted. Si el Papanicolaou da un resultado negativo o normal, su próximo Papanicolaou será dentro de 3 años.

El HPV se contagia al tener relaciones sexuales con alguien que tiene el virus. Es la enfermedad de transmisión sexual más común en los Estados Unidos. El HPV puede causar muchos tipos de cáncer tanto en hombres como en mujeres. Incluso puede causar cáncer de garganta. Las mujeres que tienen HPV, VIH o que tienen relaciones sexuales con más de una pareja deben hacerse la prueba de Papanicolaou con más frecuencia.

Si tiene 21 años o más y aún no se ha hecho una prueba de Papanicolaou, llame al médico hoy mismo para pedir cita para un examen de salud y preguntar por la prueba de Papanicolaou. No es necesario que se haga la prueba de Papanicolaou si le hicieron una histerectomía y le extirparon el cuello uterino, o si es mayor de 65 años y sus pruebas de Papanicolaou eran normales. ❖

Recordatorio sobre reclamaciones

Si en algún momento no está contento con la atención médica que recibe, puede presentar una reclamación, también llamada queja o apelación. La puede presentar tanto si no está contento con PHC como con un proveedor de PHC. Una apelación es cuando se solicita cambiar una decisión tomada por PHC o por uno de sus médicos de PHC.

Usted puede decirnos por qué no está contento por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o llenar un formulario llamado “**Solicitud de apelación o queja**”. Puede obtener este formulario en el consultorio del médico. Si desea presentar una reclamación por teléfono, llámenos al **(800) 863-4155**.

También puede solicitar una audiencia estatal. Para esto, deberá haber atravesado primero el proceso de apelación de PHC. Puede solicitar una audiencia estatal llamando al **(800) 952-5253**. Este es el teléfono de la División de Audiencias Estatales (State Hearing Division) del Departamento de Servicios Sociales de California (California Department of Social Services, CDSS).

En una audiencia estatal, un juez de derecho administrativo (ALJ, por sus siglas en inglés) del CDSS atenderá su caso. El juez evaluará la información presentada por usted, por su proveedor y por PHC para tomar una decisión final sobre su apelación.

Si tiene alguna otra inquietud, también puede llamar a la oficina del defensor de los derechos de las personas (ombudsman) de Atención Administrada del Departamento de Servicios de Atención de la Salud (Department of Health Care Services) al **(888) 452-8609**. Esta oficina ofrece ayuda con todas las inquietudes relacionadas con la atención administrada. ❖

El censo de 2020 y usted

¡Ya falta poco para el censo de 2020! Comienza el 1 de abril de 2020. Al completar el formulario del censo, usted contribuye a que se aporten fondos a su comunidad.

¿Qué es un censo y cómo lo ayuda a usted? Se hace un censo cada 10 años. Las cifras que se obtienen con el censo ayudan al gobierno de EE. UU. a determinar cómo compartir el dinero recaudado a través de los impuestos en todo EE. UU. También le da a usted una voz en el Congreso.

¿Para qué se usa el dinero de los impuestos? Este dinero contribuye a pagar por servicios como: escuelas, atención de la salud, protección contra incendios, caminos, carreteras, servicios para veteranos y personas mayores, y muchos otros programas. Al completar el censo usted también ayuda a decidir el número de representantes en el Congreso y el número de votos electorales para cada estado.

En marzo de 2020, usted recibirá información sobre cómo acceder al sitio web seguro del censo de 2020. El censo en línea es rápido de completar y privado. Puede completar el censo en línea desde su casa, en ciertos lugares seleccionados o llamando a un número 800. El censo de 2020 es la manera más fácil de que el dinero de los impuestos regrese a su condado para pagar servicios que ayuden a su comunidad. ❖



Programas y servicios

Servicios de salud mental confidenciales:

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 hospitalizados

El Departamento de Salud Mental (Mental Health Department) del condado continúa brindando servicios de salud mental como paciente hospitalizado. Para obtener el número telefónico del Departamento de Salud Mental de su condado, llámenos al **(800) 863-4155**. Para TTY, llame al **(800) 735-2929** o al **711**.

Programa de consejería por enfermeros/as:

PHC les ofrece gratuitamente a sus miembros el Programa 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.

Puede contactar a un(a) enfermeros/as de consejería de PHC llamando al **(866) 778-8873**.

Programas de coordinación de la atención: (800) 809-1350

PHC puede ayudarle con lo siguiente:

- Acceso a la atención
- Administración de casos
 - Coordinación de la atención
 - Condiciones complejas
 - Hacer frente a nuevos diagnósticos
- Educación sobre la salud
- Servicios en la comunidad
- Servicios para niños de California (CCS, por sus siglas en inglés)
- Servicios regionales
- Salud conductual
- Acceso a la salud mental
- Atención prenatal y postnatal
- Cuidado paliativo
- Atención del dolor crónico
- Traslados a citas médicas ❖

Atención preventiva para los menores de 21 años

PHC quiere ayudar a que los miembros jóvenes se mantengan saludables. Una manera de hacerlo es asegurándonos de que las familias sepan que pueden llevar a sus hijos para visitas de atención preventiva, también llamadas “visitas de control”. Durante estas visitas, el médico examinará al niño de pies a cabeza para asegurarse de que esté creciendo bien y esté saludable. Además de controlar la salud general del niño, el médico también le examinará los ojos, los oídos y la boca para verificar que no haya problemas. También es posible que el niño reciba las vacunas que necesita acorde a su edad.

Si se encuentran problemas con la salud, el crecimiento o el desarrollo, el médico le hará algunas pruebas y evaluaciones para averiguar cuál puede ser la causa. Si las pruebas o evaluaciones indican que hay un problema, el médico indicará un tratamiento. Es posible también que el médico envíe al niño a un médico especialista en ciertos problemas de salud para que le haga más evaluaciones y le dé un tratamiento. Todas estas medidas contribuyen a asegurar que su hijo reciba toda la atención médica que necesita para crecer saludable. PHC cubre las visitas adicionales que se necesiten para evaluaciones de salud y desarrollo y para tratamiento.

PHC puede ayudarle a pedir cita para las visitas de control y las visitas a especialistas. También podemos ayudarle con el transporte para las visitas médicas, de la vista y dentales de su hijo. Nuestro equipo de Coordinación de la Atención puede ayudarle a coordinar la visita y atenderá cualquier otra inquietud que usted pueda tener. Llámenos al **(800) 809-1350**. Cuando llame, díganos si necesita un intérprete. ❖

Health Education Classes & Support Groups

Del Norte

Preparación para el parto Nacimiento y después

Un curso de cuatro semanas diseñado para ayudar a los nuevos padres a aprender más sobre el parto, la lactancia y el cuidado del recién nacido.

Sutter Coast Community Clinic (707) 464-5974

Programa de prevención del consumo de tabaco (TUPP)

Para obtener más información, llame al (707) 464-3191, extensión 2831

Humboldt

Preparación para el parto

Mad River Comm. Hospital, Arcata, (707) 822-1385

St Joseph Hospital, Eureka (707) 445-8121

Redwood Memorial Hospital,

Fortuna (707) 725-3361

Nurse Family Partnership,

Eureka (707) 268-2105

Safe Care, Eureka (707) 441-5075

Humboldt sin tabaco (Tobacco-Free Humboldt)

Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Humboldt Rama de Salud Pública (707) 268-2132

Lake

Preparación para el parto

Sutter Lakeside Hospital Birth Center, Lakeport (707) 262-5085

Adventist Health, Clearlake Bright Start (707) 995-4594

Lassen

Preparación para el parto

Northeastern Rural Health, Susanville (530) 251-5000

Programa Promesas Perinatales (Promises Perinatal Program)

Programa de recuperación para pacientes ambulatorias embarazadas, parturientas o que estén criando un hijo (de 16 años de edad o más). (530) 251-8112

Programa para combatir el consumo de alcohol y drogas del condado Lassen (530) 251-8112

Marin

Preparación para el parto

Marin Community Clinic (para pacientes embarazadas de la clínica únicamente) (415) 448-1500

Marin General Hospital, Greenbrae (415) 925-7000

Línea directa de salud/remisión a médicos de Marin General Hospital (888) 996-9644

Programa de bienestar para la diabetes

Marin Health Medical Network, Braden Diabetes Center (415) 925-7370

Recursos comunitarios del Área de la Bahía de San Francisco y programa para dejar el tabaco (415) 444-5580

Mendocino

Preparación para el parto

Mendocino Coast Clinic (para pacientes de la clínica), Fort Bragg, (707) 964-1251

Mendocino Community Clinic, Ukiah, (707) 468-1010, opción #3

Programa para dejar de fumar

Frank R. Howard Memorial Hospital (707) 540-4208

Programa de bienestar para la diabetes

Ukiah Valley Medical Center (707) 463-7527

Modoc

Preparación para el parto

441 North Main Street Alturas (530) 233-6311

Salud conductual (530) 233-6312

Napa

Preparación para el parto

Queen of the Valley (707) 251-2050 o

(707) 252-4411

OLE Health, St. Helena (707) 963-0931

OLE Health, Napa (707) 254-1770 o

(707) 252-6541

Programa de bienestar para la diabetes

OLE Health (707) 254-1770

Shasta

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Redding (877) 300-6301

Shasta

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Redding (877) 300-6301

Programa Perinatal contra el Consumo de Alcohol y Drogas

1506 Market Street, Redding (530) 245-6411

Project EX

Programa GRATUITO de ocho sesiones para ayudarles a los ADOLESCENTES a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. Para obtener más información, llame al Consejo para la Prevención de la Violencia Juvenil (Youth Violence Prevention Council). (530) 244-7194

Programa para dejar de fumar del condado de Shasta

Consejos para dejar de fumar (530) 229-8467

Programa para dejar de fumar en Anderson, Redding y Shasta Lake (530) 229-5115

Programa de 6 semanas para dejar de fumar en Mercy Medical Center (844) 857-7661

Autocontrol de la diabetes

Programa GRATUITO de seis semanas en Anderson, Redding y Shasta Lake (530) 229-5115

Siskiyou

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Mt. Shasta (530) 859-2155

Fairchild Medical Center, Yreka (530) 842-3507

Solano

Preparación para el parto

La Clinica Great Beginnings, Vallejo (707) 645-7316

Programa de prevención de la diabetes

Sutter Solano (707) 638-5970

Clases sobre la diabetes

Touro University Free Clinic (707) 653-6331

<http://tusrfc.org/services/health-education/>

Kick the Butts (programa para dejar de fumar)

(707) 784-8900

www.tobaccofreesolano.org

Sonoma

Preparación para el parto

Alliance Medical Center, Healdsburg (707) 433-5494

Bridges Pregnancy Counseling

Center, Santa Rosa (707) 575-9000

Trinity

Preparación para el parto del Departamento de Salud y

Servicios Humanos

(530) 623-8209

Human Response Network (530) 623-2024 (800) 358-5251

Trinity County

Salud conductual

(530) 623-1362 (Weaverville)

(530) 628-4111 (Hayfork)

Servicios de salud mental

(888) 624-5820

(530) 628-4111 (oficina de Hayfork)

Servicios para abandonar el alcohol y otras drogas

(530) 623-1362

Yolo

Preparación para el parto

Woodland Healthcare (530) 669-5540

Davis Community Center (530) 204-5317

Sutter Davis Medical Foundation (916) 887-4039

Clases sobre la diabetes

Woodland Healthcare (530) 576-0298

Clases in Español (530) 669-5531

Clases sobre la diabetes

Woodland Healthcare (530) 576-0298

Clases in Español (530) 669-5531

Warmline Family

Resource Center

(916) 455-9500

(844) 455-9517

Para servicios en Español:

(916) 922-1490

All counties

Help is a Four-Legged Word™ (La ayuda llega en cuatro patas)

Canine Companions for Independence® ofrece perros de asistencia altamente capacitados para niños y adultos con discapacidades, sin costo alguno. ¡La tecnología más avanzada, capaz de transformarles la vida a las personas con discapacidades, tiene la nariz fría y el corazón tierno! (800) 572-2275

Línea de ayuda para fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
- (800) 662-8887 (para adolescentes fumadores)
- (800) 844-2439 (para personas que mascan tabaco)
- (800) 45-NO FUME (español)
- (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)

Epilepsy Foundation of Northern California

(800) 632-3532

(510) 922-8687

Programa de Consejería y Defensa de los Derechos en relación con los Seguros de Salud (Health Insurance Counseling and Advocacy Program, HICAP)

(800) 434-0222

Violencia doméstica/pareja íntima – Línea directa

(800) 799-SAFE (7233)

(800) 787-3224 TTY

Sociedad de Esclerosis Múltiple del Norte de California (Northern CA Multiple Sclerosis Society)

(415) 230-6677

MSconnection.org es una red social y una comunidad para las personas que viven con esclerosis múltiple y sus familias.

Únase a un grupo de apoyo local:

<https://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Find-Support/Join-a-Local-Support-Group>
Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (National MS Society) (800) 344-4867 ❖

Recursos comunitarios

Al buscar recursos para usted o su familia es posible que sienta que está caminando en círculos. Nosotros le podemos ayudar. Nuestro sitio web ahora cuenta con una página de recursos comunitarios de los 14 condados en que brindamos servicios. Tenemos un equipo que trabaja junto con nuestros colegas de los condados para recopilar recursos útiles que la gente necesita. Los recursos están divididos por temas, como “Niños y familias”, “Alimentos”, “Vivienda” y “Personas mayores”.

Todos los recursos se verifican por lo menos una vez al año para asegurarnos de que continúen funcionando. Para encontrar la página de recursos comunitarios en nuestro sitio web, www.partnershiphp.org, seleccione la pestaña llamada “Comunidad” (Community) en la barra azul. Escoja entre los recursos comunitarios situados en el lado izquierdo de la página, luego seleccione el condado donde vive y comience a buscar recursos.

Si conoce algún recurso que le haya resultado útil pero que no figure en nuestra lista, por favor llame a Coordinación de la Atención al (800) 809-1350 y pida hablar con un especialista en educación sobre la salud para informarle del recurso. ❖