

## INVIERNO DE 2016

Contenido:

### página 2

15 FORMAS FÁCILES PARA COMER MÁS SANO  
HACER EJERCICIO ES IMPORTANTE, SOBRE  
TODO CUANDO SEA DIFÍCIL  
RECETAS

### página 3

FUMAR: ¿CÓMO AFECTA A SU CUERPO?  
COMUNIQUE SUS DESEOS

### página 4

INICIATIVA PARA EL CONTROL SEGURO DEL  
DOLOR  
EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD INDIVIDUAL  
EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO  
Y EVALUACIÓN INICIAL DE LA SALUD  
PROGRAMAS Y SERVICIOS  
ASISTENCIA DE ASESORÍA YA DISPONIBLE

### página 5

MEDICAMENTOS QUE NO REQUIEREN RECETA  
MÉDICA  
PREGÚNTELE A SU MÉDICO SI LOS SERVICIOS  
TELEHEALTH DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA  
SON INDICADOS PARA USTED  
SERVICIOS AL MIEMBRO DE PHC  
SERVICIOS DE LABORATORIO  
RECORDATORIO SOBRE RECLAMACIONES  
FRAUDE A MEDI-CAL  
¿ESTÁ EMBARAZADA?

### página 6

CLASES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y  
GRUPOS DE APOYO

## ¡IMPORTANTE!

*Cerciórese de llamar al Departamento de Servicios al Miembro de PHC en caso de cualquier cambio a su plan de seguro médico privado a través de su empleo, su plan privado de paga o al 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.*

**¿Cambio de dirección? ¿Tiene un nuevo número de teléfono? Avísenos, por favor.**

PARTNERSHIP



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

[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)

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



## ¡Empiece el año nuevo gozando de una mejor salud!

### Hacer Elecciones de Alimentos más inteligentes

El objetivo de Escoger Mi Plato (Choose My Plate) no es proporcionar un programa dietético específico para hacerle frente a cualquier condición médica o física particular. La meta de Escoger Mi Plato es ayudarles a los Estado unidenses a elegir opciones alimenticias más inteligentes a partir de cada grupo alimenticio representado. Lograr un equilibrio entre los alimentos y la actividad física que ayude a utilizar los alimentos para la energía. Mantenerse dentro del rango de las necesidades calóricas diarias y obtener una mayor nutrición a partir de las calorías que usted consuma.

Escoger Mi Plato describe una dieta saludable como aquella que se centra en:

- Verduras
- Leche descremada o semidescremada
- Frutas
- Productos lácteos, así como cereales integrales

Los lineamientos de Escoger Mi Plato sugieren el consumo de carnes magras, nueces, huevos, pescado y carne de ave de corral. También incluye una dieta baja en grasas trans, grasas saturadas, colesterol y azúcares y sal añadidas.

Fuente: [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) ❖

### Los colores en mi plato

Colores en Mi Plato (My Plate) está compuesto de cuatro secciones con los colores naranja, verde, morado y rojo, más un acompañante en azul. Cada color representa un grupo alimenticio específico. Proporciona ciertos beneficios nutricionales. Este modelo de plato muestra el valor de una dieta variada con alimentos de cada grupo alimenticio. El propósito de este plan es ayudar a las personas a elegir opciones alimenticias más saludables e inteligentes. Veamos a qué corresponde cada color en Colores en Mi Plato:

- El anaranjado corresponde al grupo de los cereales – “Seleccione cereales integrales en por lo menos la mitad de sus cereales.”
- El verde corresponde al grupo de los vegetales – “Varíe sus vegetales”.
- El rojo corresponde al grupo de las frutas – “Céntrese en las frutas”.
- El morado corresponde al grupo de las proteínas – “Consuma proteína magra”
- El azul representa al grupo de los lácteos – “Consuma alimentos ricos en calcio”.

Fuente: [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) ❖



## 15 Maneras fáciles de comer más saludable

- Los dátiles son una excelente manera de endulzar licuados y batidos de manera natural
- Ponga compota de frutas en los waffles en lugar de mantequilla y jarabe de miel
- Deles más sabor a los sándwiches poniéndoles aguacate en lugar de mayonesa
- Cambie las habituales papas fritas por calabacitas crujientes del horno
- Para el bocadillo, coma uvas congeladas en vez de dulces o galletas
- Reduzca la grasa de los aderezos mediante el uso de yogur griego
- Use yogur griego o común en vez de mayonesa en las ensaladas de atún, pollo y huevo.
- Use papas o nueces de la India conocidas en inglés como cashews (en lugar de crema) para hacer que las sopas tengan una consistencia suave y cremosa
- Use avena en lugar de pan rallado para hacer que las albóndigas y el «niño envuelto» (*meatloaf* en inglés) sean más saludables
- Pele las calabacitas en tiras para hacer espaguetis de verduras saludables
- Puede cortar calabacitas o berenjena en rebanadas delgaditas para hacer lasaña sin pasta
- Use lechuga en lugar de tortillas para hacer tacos
- Al hornear, el aguacate es un gran sustituto de la mantequilla
- El puré de manzana puede sustituir al aceite (y algo del azúcar) para hacer pasteles más saludables
- En lugar de beber refrescos de soda, añada pepino, limón o menta al agua carbonatada ❖

## Hacer ejercicio es importante, especialmente cuando sea difícil

Hay muchos tipos de ejercicio para todas las edades. Para asegurarse de que hace ejercicio todos los días, pruebe algo que parezca divertido. Debe intentar hacer ejercicio durante por lo menos 30 minutos al día. No tema probar algo nuevo. Nunca puede fallar. ¡Con tan solo mover su cuerpo, ya ganó!

Si era bueno en los deportes en su juventud, puede que comenzar a hacer ejercicio ahora que es mayor le resulte difícil. Pero cuando ya está en los 50, es más que importante que mueva su cuerpo. Durante este periodo de la vida, muchas personas pasan mucho tiempo viendo TV, comiendo alimentos inadecuados y aumentando de peso.

Ahora es el momento de comenzar a hacer algo más en su vida y buscar una actividad física que considere divertida. Puede que sea difícil al iniciar, pero pronto se hará más fácil. Antes de darse cuenta, disfrutará la energía extra que obtendrá gracias al ejercicio.

Fuente: [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) ❖

## ¡Recetas saludables que puede probar!

### Arroz frito de coliflor



#### Ingredientes

2 tazas guisantes congelados	2 dientes de ajo, picados
½ taza de agua	20 onzas de coliflor desmenuzada
¼ taza de aceite de sésamo, dividido	6 cucharadas de salsa de soya
4 tazas de lomo de cerdo en cubos	2 huevos, batidos
6 cebollas verdes, rebanadas	
1 zanahoria grande, en cubos	

#### Instrucciones

1. Mezcle agua y guisantes en una cacerola; ponga a hervir, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine y revuelva hasta que los guisantes estén tiernos y calientes, aproximadamente 5 minutos. Escorra y tire el agua.
2. Caliente 2 cucharadas de aceite de sésamo en un wok a fuego medio-alto. Cocine y revuelva la carne de cerdo en aceite caliente hasta que esté ligeramente dorada por todos lados y bien cocida, 7 a 10 minutos. Pase la carne a un plato.
3. Caliente las 2 cucharadas de aceite de sésamo restante en el wok. Sancoche la cebolla verde, zanahoria y ajo en aceite caliente hasta que empiecen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos. Añada la coliflor; cocine y revuelva hasta que la coliflor tenga una consistencia suave pero firme al morderla, 4 a 5 minutos.
4. Agregar carne de cerdo y salsa de soya a la mezcla de coliflor y sancoche hasta que la mezcla esté caliente y ligeramente dorada, 3 a 5 minutos.
5. Mueva la mezcla de carne de cerdo y coliflor hacia un lado del wok; vierta los huevos batidos en el lado vacío. Revuelva los huevos hasta que estén bien cocidos; 3 a 5 minutos; revuelva los huevos cocidos con la mezcla de carne de cerdo y coliflor, desmoronando los trozos grandes.

### Pizza de coliflor



#### Ingredientes

1 libra de floretes de coliflor
2 huevos

#### Instrucciones

1. Ponga a calentar el horno a 400°F.
2. Procese la coliflor en un procesador de alimentos hasta que quede finamente picada.
3. Cocine la coliflor en un tazón apto para microondas por cinco minutos o hasta que esté blanda. Ponga la coliflor en una toalla y escurra el exceso de agua para que quede completamente seca.
4. En un tazón, mezcle un huevo y la coliflor hasta que queden bien integrados.
5. Sobre papel vegetal en un molde para hornear, extienda la masa de coliflor hasta alcanzar la forma de una pizza. Hornee por 40 minutos. – Sáquela del horno y deje que se enfríe.
6. Agregue lo que desee y hornee a 450°F por 7 minutos o hasta que el queso y los demás ingredientes estén cocidos. Si va a agregar cualquier tipo de carne, ej. pollo o pepperoni, asegúrese de que esté cocinada antes de hornear.

### Pancakes de huevo y plátano - 2 ingredientes



#### Ingredientes

2 huevos
1 plátano
Spray de cocina para sartén

#### Instrucciones

1. Machaque bien el plátano maduro, agregue los huevos batidos.
2. Caliente la sartén antiadherente o de hierro fundido a término medio, rocíe con aceite. Cocine pancakes pequeños "dólar de plata" por 30 segundos por cada lado y sirva.



## Fumar: ¿Cómo afecta al cuerpo?

Los efectos del hábito de fumar son graves. Pueden afectar a casi todos los órganos del cuerpo. Ocasiona casi una de cada cinco muertes en los Estados Unidos cada año.

Cuando usted fuma o mastica tabaco, la nicotina se introduce rápidamente en la sangre. Después de 10 segundos de haber entrado en su cuerpo, la nicotina llega al cerebro. El cerebro libera una sustancia química que da la sensación de placer y energía. Esta sensación dura poco tiempo y puede dejarlo con una sensación de cansancio y desánimo. Usted desea sentirse “bien” otra vez, así que enciende otro cigarrillo.

Su cuerpo necesita más y más nicotina para darle esa sensación de “bienestar” de manera que fuma más para sentirse “bien” y no padecer los síntomas de la abstinencia.

Este ciclo de altibajos se repite una y otra vez y a desear más y más cigarrillos. El deseo provoca que la gente siga fumando aún cuando quieran dejar de hacerlo. Eliminar este deseo es más difícil para algunas personas que otras. Muchas personas tienen que hacer más de un intento para dejar de fumar de manera que no se desespere si no puede hacerlo la primera vez. Simplemente siga intentándolo.

### ¿Cómo afecta a mi salud?

- Corazón: infartos, otros problemas del corazón
- Presión arterial: podría provocar que suba su presión arterial y que sea más difícil de controlar, causando un derrame cerebral
- Pulmones: toser mucho (tos de fumador), problemas para que entre y salga suficiente aire de los pulmones; si tiene asma ésta podría empeorar
- Huesos: los huesos se debilitan y pueden fracturarse
- Ojos: opacidad del ojo que causa pérdida de la visión
- Puede dificultar que quede embarazada

### ¿Los cigarrillos causan cáncer?

Los cigarrillos tienen más de 7,000 sustancias químicas, aproximadamente 70 de ellas se sabe que ocasionan cáncer. Fumar es la razón número uno de que la gente padezca cáncer de pulmón. Fumar puede causar problemas a todo su cuerpo, incluyendo:

- Cáncer de pulmón
- Cáncer de vejiga
- Cáncer de la sangre
- Cáncer de la boca, nariz y garganta
- Cáncer de riñón y estómago.

### ¿Cómo puedo dejar de fumar?

#### Por favor hable con su médico acerca de obtener ayuda

Dejar de fumar de un día para otro, no es la única opción. Hable con su médico acerca de otras maneras de dejar de fumar.

La mayoría de los médicos pueden responder a sus preguntas, dar consejos y sugerir medicamento(s) para ayudar a disminuir el deseo de fumar. Algunos de estos medicamentos requieren receta médica, otros los puede comprar por su cuenta.

#### Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que una persona puede hacer para sentirse mejor.

Si tiene Medi-Cal podría obtener parches de nicotina, gratis, de su plan de atención administrada Managed Care Plan (MCP) si los obtiene en una farmacia.

Pídale a su médico que lo remita al programa para dejar de fumar “Quit Smoking Program”. Incluye la línea directa de ayuda para fumadores, **1-800-NO-BUTTS**, para obtener servicios de asesoría gratis sobre consumo de tabaco. La línea de ayuda es un programa telefónico GRATIS que puede ayudarlo a dejar de fumar. Ofrece ayuda en inglés y en varios idiomas. Los asesores de la línea de ayuda son expertos capacitados quienes se preocupan por ayudar a las personas a dejar de fumar. ¡Llamar a la línea de ayuda duplica sus probabilidades de dejar de fumar! ♦

## Comuniqué sus deseos

Muy pocas personas piensan sobre la muerte sin sentir cierta ansiedad. Pero es importante que todas las personas adultas dediquen un poco de tiempo a meditar acerca de este desagradable tema. Específicamente, tenemos que decidir lo que deseamos que suceda al acercarse el final de nuestras vidas, y es importante poner nuestros deseos por escrito. Debemos llenar lo que se conoce con el nombre de Declaración de Voluntad Anticipada.

Las declaraciones de voluntad anticipada nos permiten hacer dos cosas. Primero, nos permiten indicar el nivel de tratamiento que deseamos recibir cuando se acerque el final. Y segundo, nos permite designar a los familiares o amigos que deseamos que tomen las decisiones por nosotros si ya somos incapaces de hacerlo por nuestra cuenta.

Ambos tienen una gran importancia. Cada persona tiene el derecho de tomar sus propias decisiones acerca del nivel de intervención que desea recibir cuando se acerque el final de su vida. No hay una respuesta correcta ni incorrecta que se aplique a todos. Cada uno de nosotros necesita tener a alguien de confianza que tome decisiones a nuestro nombre y que pueda discutirlos con nuestros médicos cuando nosotros

nos podamos hacerlo. Esta situación puede presentarse con facilidad cuando el estado de salud de una persona sea muy grave.

No hace mucho tiempo, en una amplia encuesta de residentes de California, el 70% de las personas indicó que preferiría fallecer en su hogar, pero sólo el 32% de la población muere en casa. El principal motivo de esto es que muchas personas no han dejado por escrito cuáles son sus deseos llenando una Declaración de Voluntad Anticipada.

Puede encontrar formularios de Declaración de Voluntad Anticipada en el consultorio de su médico y en el sitio Web de PHC (<http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/California-Advance-Health-Care-Directive.aspx>). Por favor, considere la posibilidad de llenar uno de estos formularios y hable con su familia acerca de sus deseos personales. Saque copias de su Declaración de Voluntad Anticipada para su médico y sus familiares. Recuerde que puede modificar su Declaración de Voluntad Anticipada en cualquier momento si su situación o sus deseos llegaran a cambiar. Si no está seguro de la manera en que las diversas opciones podrían afectar su calidad de vida, hable con su médico. ♦

# Iniciativa para el manejo seguro del dolor

Usted ya ha oído hablar al respecto: las familias y las comunidades están enfrentando problemas porque sus seres queridos están abusando en el consumo de los opiáceos para el dolor (como el OxyContin, Vicodin, Norco, etc.).

En 2013 ocurrieron 16,235 muertes accidentales como consecuencia de tomar analgésicos. Fueron más elevadas que las ocasionadas por el consumo de heroína y cocaína combinadas.

El año pasado nos asociamos con médicos, clínicas, farmacias y comunidades con el fin de iniciar la Iniciativa para el manejo seguro del dolor. El principal objetivo de esta iniciativa es asegurarse de que los analgésicos se utilicen con más seguridad.

Los médicos y personas autorizadas para emitir recetas médicas que trabajan en consultorios y salas de emergencia en los condados que servimos, se unieron a estos esfuerzos. PHC ha observado una **disminución del 40%** en el uso de analgésicos de larga duración entre sus miembros.

En Abril, empezamos a apoyar a los médicos a fin de ayudar a los pacientes que toman altas dosis de analgésicos para reducirlos a un nivel más seguro. Se hacen excepciones cuando los pacientes tienen una justificación médica para tomar altas dosis, tales como quienes padecen dolor debido al cáncer. Las opciones para ayudar a las personas a reducir sus dosis son algunos de los beneficios que ofrecemos. Estos incluyen la quiropráctica, acupuntura, fisioterapia, podología, relajación guiada y más.

**¿Necesita ayuda para controlar el dolor?** Hable con su médico sobre maneras de manejar el dolor.

Para obtener más información sobre la Iniciativa para el control seguro del dolor visite nuestro sitio web en <http://www.partnershiphp.org/Community/Pages/default.aspx>.

CDC: [www.cdc.gov/drugoverdose/index.html](http://www.cdc.gov/drugoverdose/index.html) ❖

## Educación sobre la Evaluación de la salud en el comportamiento individual (Staying Healthy) y Evaluación Inicial de la Salud (IHA)

Durante los primeros cuatro meses de ser nuevo miembro, debe hacer una visita a su doctor. Esta primera visita se llama **Initial Health Assessment (IHA) Evaluación Inicial de la Salud (IHA)**. Usted (o su hijo/a) NO necesitan estar enfermos para acudir a esta cita. Durante el IHA, hable con el doctor acerca de su salud y lo que considere es de suma importancia que su médico sepa. Su doctor revisará su historial médico y decidirá qué tipos de servicios se necesitan.

Unos cuantos de esos servicios podrían ser:

- Referencia a un especialista
- Clases de enseñanza varia
- Recetas o resurtido de medicamentos
- Vacunas (adulto o niño/a)
- Servicios de salud preventivos
- Estudios dentales y referencias a proveedores dentistas para menores de 21 años
- Sugerencias para mantenerse sano/a

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

El formulario pregunta 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 cualquier pregunta que no quiera contestar. Si decide responder a las preguntas, sea honesto/a y exhaustivo al llenar el formulario. Esto ayudará a su doctor a comprender sus necesidades mejor. Hay diferentes formularios según la edad, desde infantes hasta adultos que sean personas mayores. Está impreso en muchos idiomas.

Si nunca llenó el formulario antes, por favor 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 a su edad, y debe ser revisado en cada visita de rutina. Siendo adulto, se debe completar esta encuesta cada dos a tres años.

Si tiene alguna pregunta, por favor llame al Departamento de Servicios al Miembro al **(800) 863-4155**.❖

## Programas y Servicios

### Servicios de salud mental confidenciales:

#### Servicios para pacientes ambulatorios

- Los miembros asignados a Kaiser, favor de contactar a Servicios al Miembro de Kaiser (Kaiser's Member Services) al **(800) 464-4000**
- Los miembros con Medicare Parte B, solamente, llamen al 1-800-MEDICARE **(1-800-633-4227)**
- Todos los demás miembros, llamen 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 consejería por enfermeros/as 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 de California puede ayudarle con:

- Acceso a la Atención
- Educación sobre la salud
- Servicios en la comunidad
- Servicios para Niños de California (CCS por sus siglas en inglés)/ Servicios Regionales
- Salud conductual
- Embarazo
- Acceso a la salud mental

#### Administración de casos:

**(800) 809-1350**

Usted puede hablar con un guía del cuidado de la salud o con un/a enfermero/a sobre su plan de tratamiento. ❖

## Ayuda de asesoría ahora disponible

¿Se siente deprimido o nervioso? ¿Se siente triste por alguna pérdida? ¿Tiene problemas familiares?

Como miembro de Partnership Medi-Cal, usted ahora puede recibir asesoría para atender condiciones médicas menores a moderadas y problemas de la vida diaria a través de **Beacon Health Strategies**.

#### ¿Cuándo debe usted buscar asesoría?

Es mejor obtener ayuda con un problema de la vida cuando este surge por primera vez que esperarse hasta que el problema parezca “suficientemente serio”.

Ningún problema es demasiado “pequeño” como para buscar ayuda. Igualmente, nunca es demasiado tarde para buscar ayuda.

#### ¿Cómo puede usted obtener estos servicios de asesoría?

Usted o un miembro de su familia puede llamar a **Beacon al (855) 765-9703** de lunes a viernes, de 8:30 am a 5 pm para hablar con un representante de servicios de salud mental. También puede llamar a su médico, enfermera o trabajador social.

El representante de servicio de **Beacon**:

- Evaluará sus necesidades de asesoría y opciones de tratamiento
- Le encontrará un asesor en su área
- Lo referirá a otros tipos de ayuda de ser necesario. ❖

## Medicamentos sin receta médica (Medicamentos)

Hay más de 300,000 medicamentos sin receta (OTC por sus siglas en inglés). Usted puede comprar estos medicamentos sin una receta médica. La Administración de alimentos y medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) define a los medicamentos OTC como seguros y eficaces. Pueden ser utilizados sin solicitar tratamiento por parte de un médico. Sin embargo, estos medicamentos deben tomarse con cuidado. Pueden causar efectos secundarios graves. Todos los medicamentos, tanto los que requieren receta médica como los OTC, pueden causar efectos secundarios. Algunos de ellos son:

- Acetaminophen
- Ibuprofeno
- suplementos dietéticos como las vitaminas

Las reacciones pueden ocurrir inmediatamente o tardar varios días en presentarse. Algunas veces la combinación de medicamentos con receta y OTC puede provocar alguna reacción. Además, uno de los medicamentos puede interferir con el efecto de otros.

Siempre asegúrese de que su médico tenga una lista de todos los medicamentos que usted toma. Esto incluye medicamentos OTC y suplementos dietéticos.

El beneficio de medicamentos de Partnership HealthPlan de California (PHC) es muy generoso. Cubre algunos medicamentos OTC, si usted cuenta con una receta de su médico. Un ejemplo de un popular medicamento OTC de la lista de medicamentos de PHC para las alergias nasales. Se llama Nasacort Allergy 24HR.

Si usted compra un medicamento OTC sin la receta de un médico, PHC no le reembolsará el costo.

Los miembros pueden obtener una copia de la lista de medicamentos de PHC en <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Formulary/MCFormulary.pdf>. Puede llamar al Departamento de servicio al miembro de PHC al (800) 863-4155. ❖

## Pregúntele a su médico si los servicios de atención especializada de Telehealth son adecuados para usted.

¿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?

Con mejor capacidad para ver a un especialista y para reducir los costos de transporte, Partnership HealthPlan of California (PHC) y los especialistas de Telemed2U (TM2U) están trabajando en conjunto para brindar a los miembros de PHC como usted, acceso a los servicios de atención especializada de Telehealth justo desde el consultorio de su médico. Pregúntele a su médico si Telehealth es adecuado para usted. Los servicios podrían no ofrecerse en todas las áreas.

TM2U brinda servicios a los miembros, dándoles la posibilidad de visitar 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 acerca de su atención. Desde agosto de 2014 el programa Telehealth de PHC está creciendo y ayudando a los miembros a recibir atención especializada cada día más en áreas como:

- Endocrinología
- Dermatología
- Hepatitis C
- Neumología
- Manejo del dolor

¿Qué podría significar esto para usted? No tener que pasar largas horas en ir al consultorio y volver a casa, no tener que esperar a recibir las referencias y podría ahorrar en gastos de transporte. El programa Telehealth de PHC se centra en brindarles a los miembros la atención especializada necesaria y aunque el programa sigue creciendo, algunos servicios de Telehealth podrían no ofrecerse en todas las áreas. Los servicios de Telehealth se ofrecen a los miembros de 21 años en adelante. PHC está trabajando para hacer crecer nuestra red de proveedores con el fin de ofrecer el programa Telehealth a todos los miembros. Para más detalles sobre el programa Telehealth, pídale información a su médico en su próxima visita o llámelo hoy. ❖

## Servicios al miembro de PHC (800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, debe llamar al Departamento de servicios al miembro de PHC. Nuestro horario de atención es de Lunes a Viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Podemos ayudarle con asuntos como:

- Información general sobre sus beneficios médicos
- Solucionar problemas con las facturas médicas
- Seleccionar o cambiar su médico de atención primaria o grupo médico
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Obtener una nueva tarjeta de PHC
- 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 le envíe a hacerse pruebas de laboratorio, asegúrese de preguntarle qué laboratorio debe usar. Si su médico no sabe, siempre puede llamar a nuestro Departamento de Servicios al Miembro al (800) 863-4155. ❖

## Recordatorio sobre quejas

Usted puede presentar una queja o una apelación en cualquier momento que tenga un problema con PHC o cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por PHC o uno de nuestros médicos.

Si usted desea presentar una queja o una apelación, por favor llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC. Usted puede informarnos sobre su problema por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o llenar un “Formulario de Solicitud de Apelación o Queja”. Este formulario está disponible en el consultorio de su médico, o bien puede llamar a nuestro Departamento de Servicios al Miembro para obtenerlo al (800) 863-4155. ❖

## Fraude a Medi-Cal

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

Todos en la familia PHC (miembros, proveedores, y empleados de PHC) necesitan ayudar a reducir este costoso problema. Cuando los miembros permiten que su familia y/o amigos usen su tarjeta de Medi-Cal para sus servicios, el costo de Medi-Cal aumenta. Es un crimen castigado por ley el permitir que otra persona utilice su tarjeta de Medi-Cal. Para reducir el fraude, la oficina de su doctor pedirá que muestre una identificación con fotografía. Si usted sospecha que está ocurriendo actividad fraudulenta, puede llamar la línea directa de PHC al (800) 601-2146. El Estado también tiene servicio de línea directa, con la cual se puede comunicar llamando al (800) 822-6222. Ambas líneas pueden procesar información anónima. Recuerde que con su ayuda podemos prevenir este gasto tan costoso al contribuyente. ❖

## ¿Está embarazada?

Partnership HealthPlan de California puede ayudar a darles a usted y a su bebé un inicio sano con:

- \$50 gratis en tarjetas de regalo para atención prenatal temprana y visitas de postparto
- Información y apoyo en vivo por teléfono a través de todo su embarazo
- Referencias a servicios comunitarios
- Servicios de manejo de casos
- Extractores de leche sin costo para miembros de PHC que regresen al trabajo o a la escuela
  - PHC disponible (para la madre o el bebé)
  - Amamantar exclusivamente
  - Al bebé menor de doce meses

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

# Clases de educación sobre la salud y grupos de apoyo

## Del norte

**Preparación para el parto Nacimiento y más adelante** Un curso de seis 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)** Para más información por favor comuníquese al (707) 464-3191 extensión 2831

## Humboldt

**Preparación para el parto** Mad River Comm. Hospital, Arcata, (707) 826-8244  
St Joseph Hospital, Eureka, (707) 269-3605  
Redwood Memorial Hospital, Fortuna, (877) 449-3627

**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  
St. Helena Family Health, Clearlake, (707) 995-2180 extensión 4594

## Lassen

**Preparación para el parto** Northeastern Rural Health, Susanville, (530) 251-8183

**Programa para la reducción del consumo de tabaco** (530) 257-9600 extensión 14 o 15

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

**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 (888) 996-9644 (Línea de ayuda)

**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

**Programa de maneras de cesar el tabaquismo y lograr el bienestar (Avenues to Wellness Smoking Cessation Program)** Frank R. Howard Memorial Hospital (707) 540-4208

**Programa de bienestar para la diabetes** Ukiah Valley Medical Center (707) 462-3111

## Modoc

**Preparación para el parto** 441 North Main St. Alturas, (530) 233-6311 o (530) 233-6312

## Napa

**Preparación para el parto** Queen of the Valley, Napa (707) 251-2000  
Clinic Ole, St. Helena, (707) 252-6541

**Programa de bienestar para la diabetes** (707) 254-1777  
(707) 252-4411 extensión 2391

## Shasta

**Preparación para el parto** Mayers Memorial Hospital, Fall River Mills, (530) 336-5111 extensión 1250

**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 o (530) 224-2700

**Proyecto para el cese del tabaquismo en los adolescentes (Project Ex Teen Smoking Cessation)** 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.

## Siskiyou

**Preparación para el parto** Fairchild Medical Center, Yreka, (530) 841-6285

## Solano

**Clase sobre el asma** Kaiser (707) 651-5864  
Programa pediátrico para el cuidado del asma  
Abierto a todos los miembros de PHC

**Preparación para el parto** CMC Vacaville, (707) 359-1822  
CMC Dixon, (707) 635-1600  
La Clinica Great Beginnings, Vallejo, (707) 551-1816

**Diabetes 101** (707) 554-5288

**Clases sobre la diabetes** (707) 653-6331  
[www.tusrfc.org/services/health-education/](http://www.tusrfc.org/services/health-education/)

**Kick the Butts** (707) 784-8900  
[www.tobaccofreesolano.org](http://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) 623-1265  
(800) 851-5658  
(530) 623-1233 TTY

**Trinity County Behavioral Health** (530) 623-1362

**Servicios de salud mental** (888) 624-5820  
(530) 628-4111 Oficina de Hayfork

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

## Yolo

**Clase sobre el asma** Sutter Memorial Hospital (916) 887-0000

**Preparación para el parto** Woodland Healthcare, Woodland, (707) 669-5540  
Davis Community Center, Davis, (530) 204-5317 extensión 1017  
Sutter Davis Medical Foundation, (916) 887-4939

**Diabetes** (530) 668-2605 extensión 6401

**Warmline Family Resource Center** (916) 455-9500  
(800) 455-9517

**Para servicios en español:** (916) 922-1490  
(800) 660-7995

## 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) 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  
(415) 677-4011

**Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP)** (800) 434-0222

**Violencia doméstica/pareja íntima – Línea directa** (800) 799-SAFE (7233)  
(800) 787-3224 TTY