

## VERANO DE 2016

Contenido:

### página 2

RECETAS

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EVITAR LA INSOLACIÓN

EVITE QUE LOS MOSQUITOS Y LAS GARRAPATAS LO MOLESTEN ESTE VERANO

### página 3

¿VA A LA FARMACIA?

LISTA DE MEDICAMENTOS APROBADOS DE PHC

TRATAMIENTO SEGURO DEL DOLOR A CORTO PLAZO

### página 4

PROTEJA A SUS HIJOS CONTRA EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO

CONSULTAS PREVENTIVAS PARA NIÑOS/AS – DE BEBÉS A ADOLESCENTES

AYUDA PARA NIÑOS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

### página 5

MIEMBROS DEL COMITÉ DE ASESORÍA PARA CONSUMIDORES (CAC) QUE SE INCORPORAN A LA JUNTA DE COMISIONES DE PHC

UNA LABOR DE AMOR

VIOLENCIA DE PAREJA ÍNTIMA

SERVICIOS AL MIEMBRO DE PHC

SERVICIOS DE LABORATORIO

CÓMO DEJAR DE FUMAR

### página 6

INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN MÉDICA

MANUAL PARA LOS MIEMBROS DE PHC

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL MIEMBRO

DECLARACIÓN DE LA LEY DE PRIVACIDAD

RECUPERACIÓN DE BENEFICIOS POR MEDIO DE LA HERENCIA

¿TIENE USTED PROBLEMAS PARA CONSERVAR SU SEGURO MÉDICO COMERCIAL?

ALGUNAS REUNIONES DE PHC ESTÁN ABIERTAS AL PÚBLICO

SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN PARA MIEMBROS DE PHC

## ¡IMPORTANTE!

Llame 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.

¿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](http://www.partnershiphp.org)

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



## Por favor, no espere... ¡vacúnese!

El Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés) indica que los/las niños/as en ocasiones pueden contraer enfermedades graves e incluso mortales. Las vacunas pueden proteger a sus hijos/as.

Los/las niños/as que no son vacunados/as pueden propagar enfermedades. Estos/as niños/as pueden infectar a:

- Bebés que aún son demasiado pequeños para ser vacunados
- Niños/as y adultos que no pueden ser vacunados/as por diversas razones, como tratamientos contra el cáncer
- Algunos/as niños/as vacunados/as que aún no han desarrollado resistencia a las enfermedades

Además, si no es vacunado/a, a su niño/a podría no permitírsele asistir a la escuela o a la guardería (**fuentes: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)**).

Los/las niños/as con Medi-Cal pueden recibir un examen preventivo y vacunas sin costo alguno. Por favor comuníquese hoy mismo con el médico de su hijo/a y asegúrese de que esté listo/a para empezar el año escolar saludable y protegido/a. ❖

## Medi-Cal se expande para dar cobertura a todos los niños elegibles

Ahora miles de niños/as tendrán acceso a atención médica de calidad. Esta primavera, todos los/las niños/as de hogares de bajos recursos podrán recibir Medi-Cal. El estado migratorio ya no se tiene en cuenta. Los/las niños/as menores de 19 años pueden tener cobertura completa de Medi-Cal.

Ahora los/las niños/as pueden ir al médico cuando están enfermos/as, en vez de ir a la sala de emergencias. Las consultas médicas frecuentes también ayudan a prevenir enfermedades futuras. Los/las niños/as podrán recibir atención cuando la necesiten.

### ¿Quiénes reúnen los requisitos?

- Niños/as menores de 19 años
- Reúnen los requisitos por nivel de ingresos

- Que vivan en California
- El estado migratorio ya no es un requisito
- Niños/as que en la actualidad tienen cobertura restringida de Medi-Cal

### Dónde presentar solicitud para Medi-Cal

- El programa local de Children's Health Initiative (CHI)
- También se puede presentar solicitud en persona en la oficina de servicios sociales de su condado
- Puede presentar su solicitud por Internet en <http://www.coveredca.com/>
- Puede presentar su solicitud por correo con la aplicación optimizada única de Medi-Cal

La información se proporciona en inglés y en otros idiomas. ❖

## Recetas saludables que puede probar

### Tacos de camote, frijoles negros y maíz con limón y miel



#### Ingredientes

- 1½ lb de camotes, pelados (si lo desea) y cortados en cubos de ½ pulgada
- 4 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de coriandro
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 cebolla blanca pequeña, en cubos (1 taza)
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de 14.5 oz de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 taza de maíz amarillo congelado, descongelado y escurrido
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Tortillas de maíz o trigo
- Lechuga romana o col morada, queso blanco mexicano o queso feta, aguacate en cubos, salsa o pico de gallo y salsa picante (opcional)

#### Pasos a seguir

1. Ponga a calentar el horno a 425 °F.
2. Cubra una bandeja para galletas con papel de aluminio y coloque los camotes sobre el papel de aluminio.
3. Use 3 cucharadas de aceite de oliva para bañar los camotes con una capa pareja.
4. Espolvoree el comino, el coriandro y la pimienta de cayena, y agregue sal y pimienta al gusto; déles vuelta para cubrirlos bien.
5. Hornéelos en el horno pre-calentado de 10 a 15 minutos hasta que estén tiernos; dándoles vuelta una vez.
6. En un sartén grande, caliente la cucharada restante de aceite de oliva a fuego medio a alto. Una vez caliente, agregue la cebolla y saltéela hasta que se caramelicé (bordes dorado oscuro y centro tierno), unos 5 a 6 minutos, y agregue el ajo en los últimos 30 segundos del salteado.
7. Baje el fuego a medio/bajo, agregue los frijoles negros escurridos, el maíz, la miel y el jugo de lima.
8. Deje que se caliente bien.
9. Agregue los camotes asados y el cilantro.
10. Sirva en las tortillas tibias con los ingredientes opcionales que desee

### Licuada de piña (4 a 6 porciones)



#### Ingredientes:

- 1 piña fresca, pelada, sin el centro y picada
- 1 taza de leche de almendras o la leche vegetal que prefiera
- 1 cucharada de miel (opcional, para endulzar)

#### Instrucciones:

1. Para comenzar, congele los pedazos de piña. También puede comprar piña congelada, si lo prefiere. Agregue piña congelada hasta alcanzar la marca de 6.5 o 7 tazas en la licuadora.
2. Esta receta queda mejor con una licuadora de alta velocidad. Las licuadoras comunes no harán un buen trabajo, pero también podría usar una procesadora de alimentos.
3. Agregue a la piña congelada la leche de almendras y la miel y licúe hasta que alcance la textura de nieve.
4. Para obtener la misma presentación que el famoso Dole Whip, vierta el postre congelado en una bolsa plástica grande, y córtela la punta para crear una manga. Vierta con la manga la nieve de piña en 4 a 6 platos, y sirva inmediatamente.
5. El sobrante puede congelarse en una charola de cubos para usarse en licuados en otra ocasión.



## Consejos de seguridad para evitar la insolación

Ahora que ha llegado el verano, es importante que beba abundante agua. Muchas personas acuden al hospital cada año debido al calor excesivo. Los siguientes son signos de enfermedad relacionada con el calor:

- Calambres musculares
- Piel fría, pálida, húmeda
- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Náuseas y vómitos
- Pulso acelerado y débil

El calor excesivo puede derivar en un problema de salud llamado “insolación”, que puede ser mortal. La buena noticia es que puede tomar medidas para evitarlo.

### ¿Qué es la insolación?

La insolación es un trastorno grave que puede poner la vida en riesgo. Hay muchos signos de una insolación. Algunos ocurren cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura (una temperatura corporal superior a 103 °F [39 °C]). La piel está caliente, seca, roja o húmeda; además de un pulso acelerado y fuerte. Y posible pérdida del conocimiento. Buscar ayuda de inmediato puede evitar la muerte.

### ¿Cómo puede evitar sufrir insolación?

- Evite las actividades físicas al aire libre con calor extremo.
- No beba o limite la cantidad de cafeína que consume, incluso en bebidas azucaradas, té y bebidas alcohólicas.
- Beba abundante agua.
- Use un sombrero y ropa de colores claros, liviana y suelta.

Hable con su médico sobre cómo resguardarse de los días calurosos. ❖

**Fuente:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



## Evite que los mosquitos y las garrapatas lo molesten este verano

Protéjase usted y a su familia previniendo las picaduras de insectos y enfermedades como el Virus del Nilo Occidental y la enfermedad de Lyme. Estas enfermedades pueden transmitirse por insectos. Utilice un buen repelente contra insectos cuando esté al aire libre. Su farmacéutico puede ayudarle a escoger el repelente de insectos indicado. ❖



## ¿Va a la farmacia?

La lista de medicamentos de PHC es una lista de cientos de medicamentos cubiertos por PHC. Estos medicamentos son seleccionados por médicos y farmacéuticos que forman parte de nuestro Comité de Farmacia y Sustancias Terapéuticas (P&T, por sus siglas en inglés). El grupo se cerciora de que se haya comprobado que los medicamentos elegidos sean seguros y eficaces. Sin embargo, usted debe comprender claramente cómo tomar el medicamento según lo dispuesto por su médico, cuánto tomar y qué efectos secundarios son probables.

Estos son algunos recordatorios sobre de qué cosas hablar con su médico cuando le extienda su receta:

1. Debe saber qué medicamento va a tomar.
2. Debe saber por qué toma el medicamento.
3. Qué cantidad tomar.
4. Qué tan frecuentemente lo debe tomar.
5. Qué efectos secundarios podría tener.
6. Si se encuentra en la lista de medicamentos.

Si la receta es para un medicamento que no está en la lista de medicamentos, pídale a su médico que anote en la receta la razón para solicitarlo. Esta información ayudará a la farmacia a presentar los detalles ante PHC para su aprobación.

Esto es lo que usted debe llevar a la farmacia cuando acuda a surtir la receta:

1. La receta extendida por su médico
2. Tarjeta de identificación de Partnership HealthPlan
3. Otras tarjetas de seguro médico, si tiene cobertura privada
4. Miembros con costos compartidos: llevar dinero en efectivo para cubrir la parte que les corresponde del costo

Si tiene alguna pregunta acerca de su receta, pregunte a su médico o farmacéutico.

Los miembros que tengan preguntas sobre su beneficio de medicamentos con receta pueden llamar al Departamento de Servicios al Miembro de PHC al **(800) 863-4155**. ❖

## Lista de medicamentos aprobados de PHC

La Lista de medicamentos aprobados de PHC es una lista de los medicamentos cubiertos por PHC. Estos medicamentos fueron seleccionados por médicos y farmacéuticos que forman parte de nuestro Comité de Farmacia y Sustancias Terapéuticas (P&T, por sus siglas en inglés). Este comité se cerciora de que los medicamentos seleccionados tengan efectividad comprobada, sean seguros y sean eficientes en función de su costo.

El comité de P&T se reúne cada tres meses. Aquí se decide qué medicamentos se deben agregar o quitar de la lista de medicamentos aprobados. Todos los medicamentos en la lista están cubiertos por PHC. Algunos medicamentos son casos especiales y se cubren solamente por ciertos motivos. Por ejemplo, para que Januvia esté cubierto por PHC, el miembro debe haber surtido una receta de insulina o Metformina en los últimos 120 días. De lo contrario, Januvia solo podrá recetarla un especialista. Es importante tener estos motivos. Ayuda a nuestros proveedores a usar los medicamentos más seguros y eficaces en función del costo.

Algunos medicamentos de la lista de medicamentos aprobados están cubiertos, pero solamente con ciertos límites. Por ejemplo, algunos medicamentos como Januvia se cubren solamente si el paciente es mayor de 18 años. Otro ejemplo de límite es la cantidad de medicamento que cubre PHC. También tomaremos de ejemplo a Januvia. PHC cubre solo un comprimido de Januvia por día, porque no es recomendable tomar más de un comprimido por día. Puede ser nocivo para la salud. Los límites impuestos por PHC para ciertos medicamentos cubiertos ayudan a garantizar que los tratamientos con medicamentos sean seguros y adecuados.

Si un medicamento no está en la lista de medicamentos aprobados o no está cubierto, la farmacia puede enviar un formulario de solicitud de autorización de tratamiento (TAR) a PHC para pedir que se cubra el medicamento. La TAR debe indicar los motivos por los que lo necesita. La farmacia deberá colaborar con su médico para obtener los motivos de la TAR.

Para consultar los medicamentos cubiertos y obtener más información sobre la lista de medicamentos aprobados, visite nuestro sitio Web en <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Formularies.aspx>. ❖



## Tratamiento seguro del dolor a corto plazo

Todos nos lastimamos a veces y sentimos dolor. Este dolor puede ser por un simple moretón de un golpe con un balón de fútbol o por algo más grave, como una fractura de brazo. Cuando el dolor es extremo, hay medicamentos que pueden calmarlo. Es vital tomar el medicamento indicado, en la dosis correcta y por el tiempo necesario.

En marzo, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) emitieron una nueva recomendación para el uso de analgésicos para el dolor extremo. Entre estos se encuentran el Vicodin, Norco y otros. Los CDC recomiendan que los médicos receten la menor dosis eficaz de analgésicos de acción rápida por tres días o menos. Es poco común que se necesiten dosis por más de siete días.

Más adelante este año comenzaremos con una iniciativa para el uso seguro de analgésicos para dolores agudos. Esta iniciativa es parte de nuestro programa de **Control Seguro del Dolor**. En este programa, cuando se usan analgésicos para tratar dolores fuertes, la cantidad máxima segura que podrá recibir en principio es de 30 tabletas. Si necesita más analgésicos, colaboraremos con su médico para asegurarnos de que reciba los analgésicos seguros y necesarios. Nos comprometemos a ayudarlo a vivir bien y mantenerse sano.

Para obtener más información sobre el programa de control seguro del dolor, visite nuestro sitio web en: [www.partnershiphp.org/community/pages/default.aspx](http://www.partnershiphp.org/community/pages/default.aspx). ❖

## Proteja a sus hijos contra el 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 inclusive la muerte.

### Sugerencias para proteger a sus niños del envenenamiento por plomo

- No permita que sus niños/as 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, cerciórese de que dicha persona se cambie de ropa antes de abrazar a su niño/a.
- Mantenga a sus niños/as alejados/as de la pintura descascarada.
- Tenga cuidado al utilizar artículos procedentes de otros países, tales como ollas de barro y trastes para cocinar. 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 ciertas partes del mundo podrían tener una probabilidad más alta de contener un nivel más elevado de plomo. Estos dulces provienen principalmente de México, Malasia, China o India.
- Lave los juguetes, los chupones y las repisas de las ventanas con frecuencia.
- Láveles las manos a sus niños/as antes de comer.

### Si está embarazada:

- No use especias, botanas, remedios para la salud, cosméticos ni ollas de barro importados. Podrían contener plomo.
- Nunca ingiera sustancias no comestibles, como barro, cerámica, tierra o residuos de pintura.
- Hágase un análisis de sangre si piensa que ha estado expuesta 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.

El plomo ha sido eliminado de muchos productos y materiales de uso en el hogar en años recientes. Aún 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 a los/las niños/as entre las edades de uno a dos años se les haga un examen. Algunas veces también se les hace el examen a los niños mayores. Pregúntele a su médico si a su niño/a debería hacerse el examen. Si se encuentra plomo en la sangre, el médico podría realizar un segundo examen. Otros miembros de su hogar también podrían necesitar hacerse el examen.

Es importante 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, los kits de detección del plomo generalmente están a la venta en su ferretería local. ❖



## Consultas preventivas para niños/as – De bebés a adolescentes

Incluso cuando su niño/a goza de un buen estado de salud, los exámenes médicos son importantes. Le ayudan a mantener a sus niños/as saludables. Durante los exámenes médicos puede hablar acerca de cualquier inquietud que tenga. El médico de su hijo/a evaluará la rutina médica del niño/a, su crecimiento y su progreso, y le brindará los servicios de salud que necesite como, por ejemplo:

- 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
- Seguimiento del crecimiento del niño/a
- Enviar a su niño/a a otros médicos si es necesario

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

A los bebés deben hacerse muchas consultas preventivas durante los dos primeros años de vida, mientras que a los/as niños/as y adolescentes se les debería hacer 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 sus hijos/as con anticipación. Apunte las preguntas que desea formularle al médico de su niño/a. 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 de aprendizaje o inquietudes sobre la adolescencia

Una consulta realizada cuando su niño/a está enfermo se enfoca en el 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 niño/a pueda recibir toda esta atención, será necesario que acuda a una consulta preventiva. Por favor haga la cita para su niño/a lo antes posible. ❖

## Ayuda para niños con trastorno del espectro autista

El trastorno del espectro autista (ASD por sus siglas en inglés) es un conjunto de afecciones que tienen un efecto en el desarrollo del cerebro. Es posible que un niño/a con ASD tenga dificultades para hablar o cooperar con los demás.

Medi-Cal cubre los servicios médicos necesarios para los niños con ASD. Estos servicios incluyen la detección y el tratamiento. Anteriormente, un Centro regional financiaba estos servicios. En la actualidad, PHC administra este beneficio.

Si su hijo/a tiene o podría tener ASD, llámenos al **(800) 809-1350**. ❖

## Miembros del Comité de Asesoría para Consumidores (CAC) que se incorporan a la Junta de Comisiones de PHC

En abril de 2015, la Junta de PHC aprobó dos puestos para Representantes de Asesoría para Consumidores para la junta, uno en la Región Sur (RS) y uno en la Región Norte (RN).

Los dos miembros elegidos fueron Margaret Sager para la RN y Michael Strain para la RS. Los dos representantes asisten a las reuniones de la junta de PHC y proporcionan información desde el punto de vista de los miembros de PHC. También se eligieron dos representantes suplentes.

La junta de PHC aprecia cómo los dos representantes se han involucrado de lleno y tomado medidas positivas para completar nuestra junta. ❖

## Una labor de amor

Ser un familiar defensor de la salud es una labor de amor. Basta con preguntarle a Wendy Longwell, familiar de un miembro de PHC que nació con discapacidades. Wendy comentó que “actuó como defensora de la salud de mi hijo desde antes que naciera”. Ella disfruta ayudando a las familias a obtener atención para sus seres queridos con discapacidades.

Wendy también explicó que “Ayudar a las familias con seres queridos con discapacidad puede ser desafiante, debido a que tienen muchas necesidades. Cuando el médico de mi hijo Derek lo refirió a terapia para dolor de cadera, yo no tenía idea de a quién recurrir. Llamé a PHC y ellos me ayudaron a programar la terapia para mi hijo. Ahora está recibiendo terapia que le alivia el dolor.”

Wendy aconseja lo siguiente a los padres: “Recuerden que ustedes conocen mejor que nadie a sus hijos, por lo que siempre tienen que hacer preguntas.” ❖

## Violencia de pareja íntima

### También conocida como violencia doméstica

- ¿Le preocupa la relación con su pareja?
- ¿Alguna vez ha sentido temor de su pareja?
- ¿Le dice su pareja lo que usted debe hacer y a quién ver?
- ¿Alguna vez su pareja le ha amenazado con hacerle daño?
- ¿Alguna vez su pareja le ha empujado o golpeado, le ha arrojado objetos, u obligado a tener relaciones sexuales?
- ¿Le ha amenazado su pareja con hacer que le deporten?

### No está sola/o.

El abuso ocurre en todas las culturas, en todos los países, y en grupos de todas las edades, y pudiera estarle ocurriendo a usted. Si usted está siendo víctima del abuso, podría sentirse:

- Atemorizada/o
- Desilusionada/o
- Lastimada/o
- Enojada/o
- Confundida/o
- Avergonzada/o o desesperanzada/o

Su pareja podría empeorar la situación culpándole a usted. Pero nadie merece ser víctima del abuso ni recibir amenazas. Es posible que a usted no le sea posible detener el abuso por parte de su pareja, pero puede encontrar ayuda y apoyo para usted.

### Qué puede hacer

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

Reúna un **equipo de emergencia** con las cosas que le serían indispensables si tuviera que marcharse repentinamente, tales como su identificación, medicamentos, llaves y dinero.

Llame a la **Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica** al **(800) 799-SAFE (799-7233)** o **(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 inmediato.**

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

## 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
- Selección o cambio de médico de atención primaria 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 programar 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 lo sabe, siempre puede llamar a nuestro Departamento de Servicios al Miembro al **(800) 863-4155**. ❖



## Cómo dejar de 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 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:

1. Reconozca que es un problema para usted y los demás.
2. Lleve un registro de cuándo y por qué fuma.
3. Defina una fecha para dejar de fumar.
4. Limite el tiempo que pasa con otros fumadores.
5. 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.
6. Hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento.

Para obtener más información para dejar de fumar y sobre clases al respecto, visite este sitio: <http://www.partnershiphp.org/Members/Medical/Pages/Health%20Education/Tobacco-Cessation--Prevention.aspx>. ❖



## Intercambio de información médica

Estamos trabajando activamente en un proyecto que le ayudará. Permite a los médicos, enfermeras/os y a otros expertos de la salud compartir su información médica por medios electrónicos. Esto nos ayuda a reducir la necesidad de reenviar su información médica entre los miembros de su equipo de atención médica. En vez de ello, dicha información estará disponible antes de que usted llegue a su visita con el médico.

Esto se llama “Intercambio de información médica”. Fomenta una mejor comunicación entre los expertos de la atención médica. Además, mejora la seguridad del paciente y la calidad de la atención. Esto le permite a usted pasar más tiempo con su médico para hablar sobre su salud. Además, le permite recibir atención más segura y eficaz para satisfacer sus necesidades médicas.

Este intercambio de información médica está protegido por una ley vigente llamada HIPAA (por sus siglas en inglés). Significa Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act) de 1996. Nos permite compartir información médica para su tratamiento. También permite que usted reciba la mejor atención posible. ❖

## Manual para los miembros de PHC

Su Manual para los miembros es un excelente fuente de información. Aquí se explican los beneficios y servicios que están a su disposición como miembro de PHC. También se proporciona información sobre los derechos y responsabilidades de los miembros, la manera de presentar quejas y apelaciones, la manera de solicitar una segunda opinión y mucha más información útil.

Todos los miembros de PHC reciben una copia del Manual para los Miembros cuando se inscriben por primera vez a PHC. Si le gustaría recibir otra copia del Manual, puede llamar al Departamento de Servicios al Miembro de PHC al **(800) 863-4155** o visitar el sitio Web de PHC en <http://www.partnershiphp.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Documents/MemberHandbookSPA.pdf>. ❖

## Servicios de interpretación para miembros de PHC

Si usted necesita un intérprete para sus citas médicas, llame a su médico o a nuestro Departamento de Servicios al Miembro para solicitar este servicio. Disponemos de servicios de interpretación en persona. **Este servicio debe contar con la aprobación de PHC con anticipación.** No es necesario que recurra a sus hijos/as, amigos/as o familiares para que le sirvan de intérpretes. PHC ofrece todos los materiales escritos

en inglés, español y ruso. Si sus necesidades lingüísticas no han sido cumplidas, usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación a través de nuestro Departamento de Servicios al Miembro. También puede consultar la sección de nuestro sitio Web titulada “Cómo presentar una queja, una apelación o solicitar una audiencia” (How to File a Complaint, Appeal or Hearing). ❖

## Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

PHC lleva a cabo reuniones mensuales y bimestrales con miembros de la junta directiva de PHC, personal de PHC, proveedores bajo contrato y miembros como usted. Algunas de estas reuniones están abiertas al público. Si usted desea asistir a una de estas reuniones, llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC al **(800) 863-4155** para obtener información sobre la hora y ubicación de las reuniones. ❖

## Derechos y responsabilidades del miembro

¿Conoce usted sus derechos y responsabilidades como miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC)? Para obtener una copia de la Declaración de Derechos y Responsabilidades de PHC, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios al Miembro o ingrese al sitio Web de PHC en <http://www.partnershiphp.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Pages/Rights-and-Responsibility.aspx>. ❖

## Declaración de la ley de privacidad

Partnership HealthPlan of California (PHC) debe por ley mantener la privacidad de la información sobre su salud. Se nos requiere que le informemos sobre nuestros deberes legales y prácticas de privacidad con respecto a información de su salud protegida.

Para obtener una copia del Aviso de las Prácticas de Privacidad de PHC, comuníquese con el Departamento de Servicios al Miembro o ingrese al sitio Web de PHC en <http://www.partnershiphp.org/MembersSpanish/Medi-Cal/Pages/Notice-of-Privacy-Practices---HIPPA.aspx>. ❖

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

## ¿Tiene usted problemas para conservar su seguro médico comercial?

¿Por el momento no tiene empleo y necesita ayuda para pagar su prima de COBRA? ¿Necesita ayuda en el pago de la cobertura de su seguro médico comercial? ¿Sí o no?

¿Algún miembro de su familia tiene una enfermedad grave? ¿Sí o no?

Si respondió afirmativamente a estas dos preguntas, **PHC podría ayudarle a pagar su seguro médico.** Llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC al **(800) 863-4155** y solicite información acerca del Programa para el Pago de la Prima del Seguro Médico (HIPP, por sus siglas en inglés). ❖