

# VERANO DE 2017

## Página 2

El rincón de la conciencia sobre la salud  
Lista de medicamentos aprobados de PHC

## Página 3

Receta: Pollo al horno con mostaza y miel  
Iniciativa Bright Futures de la Academia Americana de Pediatría (AAP)  
Intervenciones tempranas para niños con retrasos en el desarrollo

## Página 4

Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo  
Consultas preventivas para niños: de bebés a adolescentes  
Protéjase contra el cáncer de cuello uterino y proteja a sus hijas

## Página 5

Violencia de pareja íntima  
Servicios al miembro de PHC  
PHC ofrece servicios de interpretación  
Consejos para dejar de fumar  
Programa TOPS de control de peso

## Página 6

Cómo ayudarse a sí mismo después de un evento traumático  
Fraude a Medi-Cal  
Cambie su información personal en línea  
Algunas reuniones de PHC están abiertas al público  
¿Tiene problemas para conservar su seguro médico comercial?  
Manual del miembro de PHC  
Servicios de laboratorio

## ¿Tiene otra cobertura?

*Llámenos al (800) 863-4155 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



*Juntos para su*  
**SALUD**

## La Ley de Atención Médica Asequible y usted

Con tanta información en las noticias sobre la atención médica últimamente, es importante que escuche de nuestra parte acerca de su cobertura de atención médica. El acceso a la atención médica de calidad para nuestros miembros es una de nuestras principales prioridades.

Se han realizado muchos cambios en el programa Medi-Cal (también llamado Medicaid). Estos cambios están siendo analizados por el presidente Trump y los legisladores federales. Aún no se han aprobado los intentos de derogar y reemplazar la Ley de Atención Médica Asequible (conocida como ACA, o como Obamacare). Alrededor del 30% de nuestros miembros reciben beneficios de Medi-Cal gracias a la ACA. Estamos trabajando arduamente para demostrar por qué nuestros miembros deberían poder mantener su cobertura. Los estudios demuestran que nuestros miembros usan

los servicios de las salas de emergencia mucho menos porque tienen acceso a la atención primaria. Es crucial para la salud general de nuestros miembros tener acceso a lo siguiente:

- Proveedores de atención primaria
- Hospitales
- Farmacias
- Médicos especialistas y otros servicios

El primer paso para poder recibir estos servicios es contar con cobertura de atención médica, que es lo que usted tiene como miembro de PHC.

Seguiremos monitoreando los posibles cambios al programa de Medi-Cal. Si estos cambios se aprueban, cuando esto suceda, le informaremos cómo se verá afectado usted. Hasta entonces, si tiene preguntas o inquietudes acerca de su cobertura médica, llámenos al **(800) 863-4155**. ❖

## Se posponen los cambios para el programa CCS

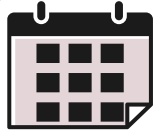
En nuestro último boletín, informamos que el gobernador Brown firmó un proyecto de ley para formar un nuevo programa. Se denomina Whole Child Model (WCM) para los Servicios Infantiles de California (California Children's Services, CCS). Dentro de este modelo, seremos responsables por la atención médica de los niños del CCS. El Departamento de Servicios de Atención Médica (DHCS) planea dar inicio al WCM en **enero de 2019**. Este abarcará a los catorce condados en los que brindamos servicios.

CCS es un programa estatal para niños con ciertos problemas de salud. A través de este programa, los niños de hasta 21 años de edad pueden recibir la atención y los servicios médicos que necesitan. El programa para cada condado varía ampliamente según la geografía, el tamaño y los fondos disponibles.

Estamos comprometidos a trabajar con nuestros condados para brindarles la mejor atención a nuestros niños de CCS y a sus familias. Para obtener más información, llámenos al **(800) 863-4155**. ❖

# EL RINCÓN DE LA CONCIENCIA SOBRE LA SALUD

**AGOSTO**  
El mes de la  
inmunización (vacunas)



**OCTUBRE:**  
Mes de los medicamentos  
con receta médica

## Las vacunas lo protegen a usted y también a su familia

Las vacunas ayudan a protegerlo de las enfermedades. Reducen su probabilidad de tener ciertas enfermedades e incluso de morir. Las clases comienzan pronto. Le recordamos que las vacunas son obligatorias para los niños que asisten a la escuela, ya sea pública o privada. Es posible que los padres que educan a sus hijos en el hogar no estén sujetos a estas normas. Si un niño recién comienza a recibir vacunas que requieran varias dosis, se le permitirá asistir a la escuela. Sin embargo, el niño debe recibir la dosis siguiente en la fecha correspondiente. Hable con el médico de su hijo y con la enfermera de la escuela sobre las vacunas.

La ley dicta que todos los niños deben recibir la vacuna Tdap al ingresar al séptimo grado.

Se recomienda que todos reciban la vacuna contra la influenza anualmente. Es segura. Es muy importante que las mujeres embarazadas reciban la vacuna contra la influenza. Las mujeres embarazadas que contraen la influenza corren riesgos graves para la salud y es posible que deban ser hospitalizadas.

Los recién nacidos pueden morir de tos ferina. Es una enfermedad que se contagia fácilmente a los recién nacidos. Se contagia de persona a persona, mayormente al toser o estornudar. Con frecuencia, los bebés contraen la tos ferina de sus familiares. Las mujeres embarazadas deben obtener una vacuna de refuerzo contra la tos ferina (Tdap) con cada embarazo, aún cuando ya la hayan recibido antes. Deben colocarse la vacuna entre las 27 y las 36 semanas de embarazo. Esto ayudará a proteger al bebé que llevan en el vientre.

Asegúrese de que todos los que entren en contacto con su recién nacido estén protegidos contra la tos ferina. Esto debe realizarse por lo menos dos semanas antes de estar en contacto cercano con el bebé.

Hable con su médico sobre cómo obtener la vacuna contra la influenza y la Tdap. ❖

## Octubre es el mes para “hablar sobre sus medicamentos recetados”

Cuando va al médico, es probable que salga del consultorio con una receta médica. El médico generalmente dedica entre 30 segundos y un minuto a explicarle cómo tomar el medicamento y hablar de los posibles efectos secundarios. La mayoría de las personas asienten con la cabeza, le agradecen al médico y van a la farmacia. Es posible que el farmacéutico pase la misma cantidad de tiempo hablándole sobre el medicamento antes de que usted se vaya rápido de la farmacia a su hogar porque está enfermo y se siente cansado. Quizás no recuerde cuál fue la principal instrucción del médico y del farmacéutico sobre el medicamento. ¿Se supone que lo debe tomar con las comidas? ¿El medicamento le provocará sueño?

Tomar medicamentos le ayudará a mejorarse, pero solamente si los toma de la manera indicada. Es crucial que dedique suficiente tiempo a hablar con su médico y su farmacéutico sobre sus medicamentos. Esto es especialmente importante al tomar un medicamento por primera vez. Hablar sobre sus medicamentos le ayudará a tomarlos de manera correcta y segura. Estas son algunas de las preguntas que debería hacerles a su médico y a su farmacéutico.

- ¿Para qué estoy tomando este medicamento y cómo me ayudará?
- ¿De qué manera y en qué momento debo tomar este medicamento?
- ¿Dónde y cómo debo guardar el medicamento?
- ¿Cuánto tiempo debo tomar este medicamento?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar el medicamento?
- ¿Cuándo debería comenzar a sentirme mejor?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de este medicamento?

Muchas personas toman uno o más medicamentos cada día. Es crucial que hable con su médico y con el farmacéutico sobre todos los medicamentos que toma, incluso sobre los que son de venta libre. Entender cómo funcionan sus medicamentos y tomarlos de manera correcta le ayudará a tener una vida mejor, más larga y más sana. ❖



## Lista de medicamentos aprobados de PHC

La Lista de medicamentos aprobados es una lista de los medicamentos que cubrimos. Los medicamentos son elegidos por médicos y farmacéuticos. Estos forman parte de nuestro Comité de Farmacia y Sustancias Terapéuticas (P&T). Este comité se asegura 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. Sus miembros deciden qué medicamentos se deben agregar o quitar de la lista. Nosotros cubrimos todos los medicamentos de la lista. Algunos medicamentos son casos especiales y se cubren solamente por ciertos motivos. Por ejemplo, para que se le cubra el medicamento Victoza, debe haber recibido surtidos de metformina y de insulina de acción prolongada en los últimos 90 días, o debe tener una receta médica de Victoza elaborada por un especialista. Estos motivos son fundamentales. Ayudan a nuestros médicos a usar los medicamentos más seguros y eficientes en función del costo.

Algunos medicamentos de la lista están cubiertos, pero solamente con ciertos límites.

Por ejemplo, algunos medicamentos como Victoza se cubren solamente si el paciente es mayor de 18 años. Otro ejemplo de límite es la cantidad de medicamento que cubrimos. El medicamento Celebrex tiene límites. Cubrimos solamente 2 pastillas de Celebrex por día. No es recomendable tomar más de dos pastillas por día. Puede ser perjudicial para la salud. Los límites impuestos para ciertos medicamentos cubiertos ayudan a garantizar que los tratamientos con medicamentos sean seguros y adecuados.

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

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>. ❖

# Receta saludable que puede probar

## Pollo al horno con mostaza y miel

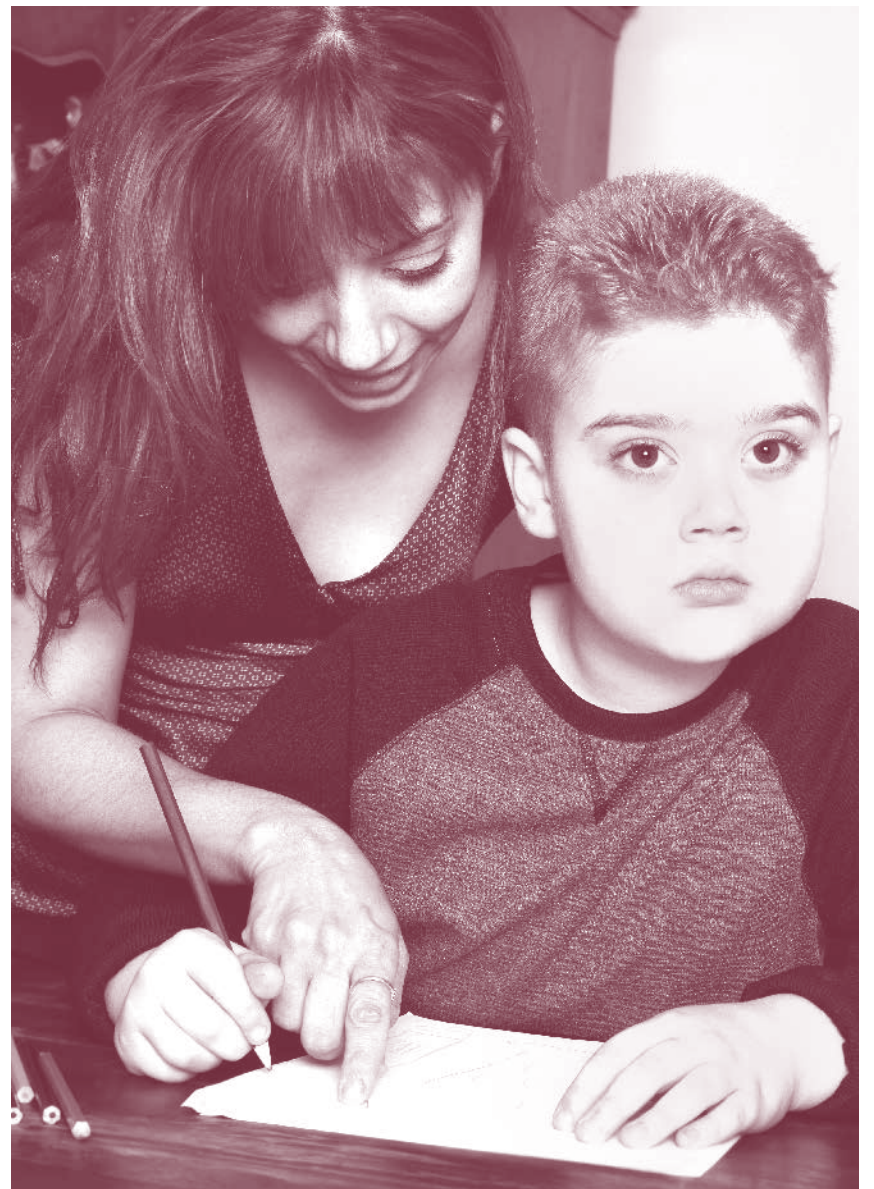


### Ingredientes

- 6 mitades de pechuga de pollo deshuesadas sin piel
- 1 cucharadita de albahaca deshidratada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ taza de miel
- ½ cucharadita de perejil deshidratado
- ½ taza de mostaza preparada

### Pasos a seguir

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Condimente las pechugas de pollo con sal y pimienta al gusto, y colóquelas en una bandeja para hornear de 9x13 pulgadas ligeramente engrasada. En un bol pequeño, combine la miel, la mostaza, la albahaca, el pimentón y el perejil. Mezcle bien. Vierta la mitad de esta mezcla sobre el pollo y cúbralo bien usando un cepillo de cocina.
3. Cocínelo por 30 minutos en el horno precalentado. Dé vuelta las pechugas de pollo y distribuya sobre estas la mitad restante de la mezcla de mostaza y miel usando el cepillo. Cocine el pollo durante otros 10 a 15 minutos, o hasta que ya no se vea rosado y los jugos se vean transparentes. Deje enfriar por 10 minutos antes de servir.



## Intervenciones tempranas para niños con retrasos en el desarrollo

**¿Qué debo hacer si mi hijo tiene menos de 3 años y no está alcanzando los hitos del desarrollo o es posible que tenga una discapacidad?** Si le preocupa el progreso de su hijo, comience por hablar con el médico de su hijo. El médico puede realizarle exámenes a su hijo para descubrir si tiene algún problema que necesite seguimiento, vigilancia o tratamiento. 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. El Centro Regional ofrece servicios especializados y apoyo a los niños y a los adultos con discapacidades. No hay costo alguno para usted. Los siguientes son algunos de los servicios que se proporcionan a través del Centro Regional: La intervención temprana para niños menores de 3 años incluye lo siguiente:

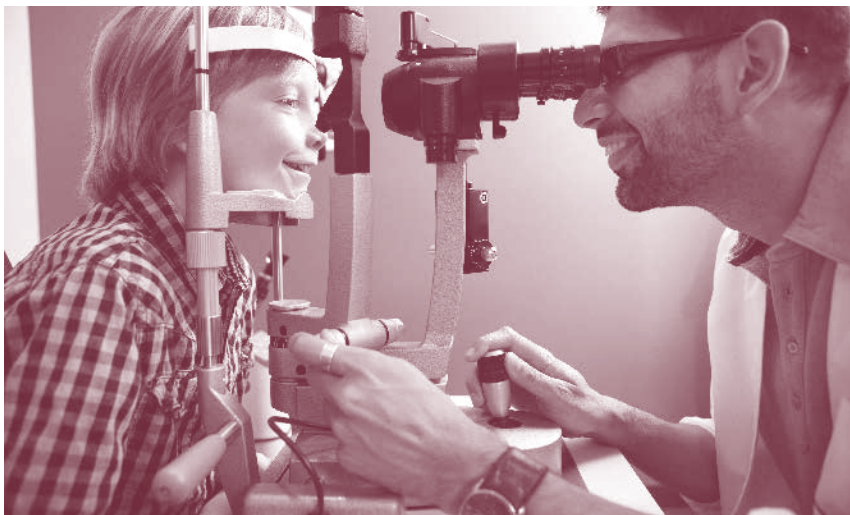
- Terapia del habla
- Capacitación sobre habilidades
- Terapia ocupacional
- Capacitación para vida independiente/asistida y capacitación vocacional
- Terapia de alimentación
- Apoyo a padres de familia
- Consentimientos médicos

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) para autismo?

**¿Cómo sé si mi hijo lo necesita?** El BHT proporciona terapia a los niños que tienen un diagnóstico de autismo. Si considera que su hijo podría tener autismo, o que se beneficiaría al recibir los servicios de BHT, hable con el médico de su hijo. También puede comunicarse con nuestro Equipo de Coordinación de la Atención Médica llamando al (800) 809-1350 y solicitar ayuda para coordinar la realización de pruebas de autismo o de servicios de BHT para su hijo.❖



## Iniciativa Bright Futures de la Academia Americana de Pediatría (AAP)

Uno de los exámenes más importantes que se le pueden realizar a su hijo durante su crecimiento es uno para el cual no puede estudiar: un examen de la vista. Las pautas de Bright Futures de la AAP recomiendan que se realicen exámenes de detección de la vista anuales a niños de 3 a 6 años de edad. Esto generalmente se hace con la tan conocida tabla optométrica de letras, o con una tabla de imágenes para los niños que no saben el alfabeto. Estos exámenes requieren de la cooperación del niño.

Los exámenes de la vista evalúan la capacidad de seguir la luz y de enfocarse en los rostros, además de evaluar si los ojos están cruzados, y se comienzan a realizar durante la infancia. La identificación temprana de las condiciones que se engloban dentro de la ambliopía es crucial para comenzar a tratar los problemas lo antes posible. Un tipo de ambliopía se conoce comúnmente como «ojo perezoso». Esta afección provoca que un ojo (o ambos) se encuentre fuera de su posición normal, lo cual puede causar una pérdida de la visión. Cuanto más temprano reciba tratamiento, mejores serán los resultados.

Existen nuevos dispositivos para examinar a los niños pequeños o inquietos. Estos dispositivos se pueden usar incluso para los exámenes realizados a niños de solo 6 meses de edad. No requieren mucha cooperación y son útiles para los niños con retrasos del desarrollo. Esto posibilita la detección temprana de algunos problemas que quizás no se detecten durante los exámenes de rutina de bienestar infantil.

En el caso de los niños en edad escolar, una visión normal es necesaria para que puedan aprender en forma adecuada. Se estima que alrededor del 80% del aprendizaje se realiza a través de la vista; desde leer libros de texto hasta interactuar con pantallas de computadoras.

La realización de exámenes de la vista a una edad temprana es una forma de saber que su médico cuida de la salud visual de su hijo. ❖

## 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 hijos 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 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.

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 72 meses 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 kit de detección de plomo en su ferretería local. ❖

*Fuente: Departamento de Salud Pública del estado de California*



## 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 a su hijo saludable. 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
- Seguimiento del crecimiento del niño
- Enviar a su niño a ver otros médicos 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, el médico de su hijo podrá, con frecuencia, detectar y tratar los problemas de salud antes de que estos empeoren.

Asegúrese de programar las citas para su hijo con anticipación. Apunte las preguntas que desea 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 sueño
- Qué tan bien está creciendo su hijo
- Problemas de aprendizaje o inquietudes sobre 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. Programe la cita para su hijo lo antes posible. ❖

## Protéjase contra el cáncer de cuello uterino y proteja a sus hijas

El VPH (virus del papiloma humano) es una infección muy común. Se contagia a través de la actividad sexual. Actualmente, alrededor de 79 millones de estadounidenses tienen VPH. Sin embargo, muchas personas con VPH no saben que están infectadas. El VPH también es una de las principales causas del cáncer de cuello uterino. Cada año, más de 12,000 mujeres en los Estados Unidos desarrollan cáncer de cuello uterino.

### Sin embargo, hay buenas noticias:

- La vacuna contra el VPH puede prevenir el VPH
- Con frecuencia, el cáncer de cuello uterino se puede prevenir

Los exámenes de detección regulares, conocidos como pruebas de Papanicolaou, son la mejor manera de detectar cualquier cambio. Siempre realice un seguimiento de la atención con su médico.

### Partnership HealthPlan recomienda lo siguiente:

- Que las mujeres comiencen a realizarse pruebas de Papanicolaou a los 21 años
- Que los padres se aseguren de colocarles la vacuna contra el VPH a sus hijos preadolescentes a los 11 o 12 años

Los adolescentes y los adultos jóvenes también deben colocarse la vacuna contra el VPH si no lo hicieron a la edad recomendada. Las mujeres de hasta 26 años y los varones de hasta 21 años pueden colocarse la vacuna.

Tomar medidas sencillas puede ayudarle a mantener su salud y su seguridad.

Para más detalles sobre la detección de cáncer de cuello uterino, pídale información a su médico en su próxima visita.

Si desea más información, visite <https://www.cdc.gov/cancer/cervical/index.htm>. ❖

*Fuente: Agencia de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.*

## 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 puede 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, en grupos de todas las edades y podría estar ocurriéndole a usted. Si usted está siendo víctima del abuso, podría sentirse:

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

Su pareja podría empeorar la situación culpándole a usted. Pero nadie merece ser víctima de 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 paquete 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 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 inmediato.**

Recuerde que 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 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:

- 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 programar citas
- Problemas al surtir su receta
- Solicitud de servicios de interpretación

## PHC ofrece servicios de interpretación

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. **Sin embargo, este servicio debe contar con la aprobación previa de PHC.** 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.

Traducimos todos los materiales escritos a muchos idiomas. Es fácil, solo tiene que pedirlo. Si sus necesidades de idioma no han sido cumplidas, usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación. También puede consultar nuestro sitio web titulado "Presentar una queja o una apelación de miembro, o solicitar información sobre audiencias" (File a Member Complaint, Appeal or Hearing information). Llámenos al **(800) 863-4155** para obtener más información. ❖



## Consejos para 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 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 que deje de fumar:

- Reconozca que es un problema para usted y los demás.
- Lleve un registro de cuándo y por qué fuma.
- Defina 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.

Para obtener más información sobre el tabaco y sobre clases para dejar de fumar, llame al **1(800) NO-BUTTS.❖**

## Programa TOPS de control de peso

El programa TOPS de control de peso (Take Off Pounds Sensibly, Pierda Peso Sensatamente) es un enfoque de sentido común para el control del peso. TOPS promueve el mantenimiento de un buen estado de salud. Los miembros inscritos a este programa asisten a reuniones semanales. Pueden compartir sugerencias para perder peso. Intercambian recetas. Se motivan y se 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 de PHC que reúnan los requisitos. ¿Está listo para dejar de hacer dietas y empezar a realizar cambios reales en su vida?

Nosotros nos encargaremos de pagar su membresía durante un año. Algunas sucursales de TOPS cobran una cuota de oficina (un promedio de \$5.00 al mes). Nosotros no pagamos las cuotas de oficina.

Para inscribirse en TOPS u obtener información adicional, llámenos al **(800) 863-4155. ❖**



## Cómo ayudarse a sí mismo después de un evento traumático

A la mayoría de las personas les gusta tener el control de su vida. Muchas personas hacen planes. Se sienten preparadas para el futuro. Se sienten seguras en el presente. Cuando algún evento traumático o desastre natural irrumpe en sus vidas y desbarata sus planes, es posible que les lleve algún tiempo volver a sentirse seguras.

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

- Encuentre apoyo
- Vuelva a establecer una rutina
- Edúquese y prepárese
- Limite los medios de comunicación
- Practique el autocuidado

Si los sentimientos de desamparo, desesperación o ansiedad no desaparecen, o si es difícil sobrellevar el día, considere hablar con un especialista de salud mental.

Tener un nivel sano de miedo es algo positivo en muchas situaciones. Por ejemplo, tener miedo evita que tome decisiones que podrían poner en peligro su vida o que pierda el rumbo y se aparte de las decisiones importantes de su vida. Pero otras veces, el miedo puede impedir que usted o un ser amado consigan lo que realmente desean en la vida.

¿Siente que tiene demasiado miedo? Aprender cómo se forman los miedos puede ayudarle a alejarlos un poco. ❖

*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.*

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

¿Por el momento no tiene empleo y necesita ayuda para pagar su prima de COBRA?

- ¿Necesita ayuda para el pago de la cobertura de su seguro médico comercial?
- ¿Usted o algún miembro de su familia tiene una enfermedad grave?

Si respondió afirmativamente a estas dos preguntas, **es posible que podamos ayudarle a pagar la prima de su seguro médico**. Llame al **(800) 863-4155** y solicite información sobre el programa de Continuación de la Prima de Seguro, anteriormente conocido como el programa HIPP. ❖

## Servicios de laboratorio

PHC y algunos de nuestros médicos 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 llamarnos 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 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 su familia y/o amigos usen su tarjeta de identificación 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 identificación de Medi-Cal. Para reducir el fraude, la oficina de su médico pedirá que muestre una identificación con fotografía. Si usted 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 anónima. No es necesario que brinde su información personal para denunciar sus sospechas de fraude. Recuerde que con su ayuda podemos prevenir este gasto tan costoso al contribuyente. ❖

## Puede cambiar su información personal en línea

¿Sabía usted que puede cambiar su dirección, números de teléfono y otra información en línea? Puede actualizar la mayoría de su información en el mismo momento.

Si vive en los condados Del Norte, Humboldt, Lake, Lassen, Marin, Mendocino, Modoc, Napa, Siskiyou, Shasta o Trinity, use el sitio web de C4Yourself en [www.C4Yourself.com](http://www.C4Yourself.com).

Si vive en los condados Solano, Sonoma o Yolo, use el sitio web de Benefits Cal en [www.benefitscal.com](http://www.benefitscal.com).

En ambos casos, solo tiene que entrar al sitio web y seguir los pasos para cambiar su información. Si aún no tiene una cuenta, deberá abrir una. El servicio se le brinda en forma gratuita.

Si cambia su información en línea, llame a los consultorios de sus proveedores y pídale que actualicen la información que tienen en sus archivos.

Al usar estos sitios web, su información se actualizará también para el estado. Contar con su información más actualizada nos permitirá comunicarnos con usted y asegurarnos de que reciba la atención que necesita. ❖

## 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. ❖

## Manual del miembro de PHC

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 proporciona 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](http://www.partnershiphp.org). ❖



**Para recibir las últimas novedades e información de Partnership HealthPlan of California**