

INVIERNO DE 2017

Contenido

Página 2

RECETA

Depresión: ¿Qué es?

Transporte para el Programa de Servicios de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (EPSDT)

Página 3

¿Se siente confundido por el dolor crónico?

Cómo tomar sus medicamentos de manera segura

EL HUMOR: La mejor medicina

Página 4

Miembros con discapacidades auditivas o visuales

¿Está embarazada?

Trastorno del espectro autista (ASD)

Servicios al miembro de PHC

Recordatorio sobre reclamaciones

Página 5

Evaluación de la Salud en el comportamiento individual (SHA) y Evaluación Inicial de la Salud (IHA)

Programas y Servicios

Teléfonos especializados GRATUITOS

Página 6

Clases y Grupos de Apoyo para la Educación sobre la Salud

Nueva aplicación de Medi-Cal

¡IMPORTANTE!

No olvide llamar al Departamento de Servicios al Miembro en caso de cualquier cambio a su plan de seguro médico privado a través de su empleo, su plan privado de paga o el 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



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

www.partnershiphp.org

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



Nuevos cambios para el Programa CCS

California Children Services (CCS) es un programa del estado para niños con ciertos problemas de salud. Por medio de este programa, los niños y jóvenes de hasta 21 años de edad pueden recibir atención médica y los servicios que necesitan. El programa CCS de cada condado varía en gran medida según la geografía, el tamaño y la financiación.

El Departamento de Servicios de Atención a la Salud de California planifica integrar los servicios del CCS como un beneficio del plan de atención médica administrada de Medi-Cal. Este enfoque se conoce como el Modelo de Niñez Integral (WCM).

De acuerdo con este nuevo modelo, Partnership HealthPlan of CA (PHC) administrará la atención proporcionada a los niños del programa CCS. El programa CCS no desaparecerá. Este modelo ahora

permitirá a los niños del programa CCS recibir atención por medio de un sistema. Este modelo facilitará la obtención de la atención necesaria por parte de estos niños, y dará lugar a mejores resultados para la salud. Este cambio ocurrirá el 1 de Enero de 2018.

PHC coordinará y aprobará toda la atención para los niños del programa CCS. Los niños dispondrán de los mismos beneficios cubiertos, que incluyen lo siguiente:

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

Estos servicios deben ser médicamente necesarios y ser recetados por el médico del niño.

Por favor llame a Servicios al Miembro al **(800) 863-4155** si tiene otras preguntas. ❖

Encuesta de satisfacción de miembros de 2017

Partnership HealthPlan of CA (PHC) valora la opinión de nuestros miembros. Solicitamos su opinión a través de encuestas de satisfacción anuales. También solicitamos a los miembros de nuestro Comité de asesoría del consumidor que aporten sus comentarios.

Los datos de las encuestas son utilizados para mejorar nuestro servicio al cliente. La encuesta de satisfacción de miembros de 2017 será enviada en la primavera. Será recibida por algunos miembros que serán seleccionados al azar. Si recibe una encuesta, complétela y envíela a PHC. ¡Valoramos su opinión! ❖

Servicios de laboratorio

PHC y algunos proveedores médicos de PHC tienen 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, usted siempre puede llamar a nuestro Departamento de servicios al miembro al **(800) 863-4155**. ❖

¡Recetas saludables que puede probar!

Relleno de salsa y pollo para burritos



Ingredientes

- 2 mitades de pechuga de pollo, sin piel y sin hueso
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 lata de salsa de tomate (4 onzas)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 de taza de salsa
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 paquete de mezcla de condimentos para tacos (1.25 onzas)
- Salsa picante al gusto

Pasos a seguir

1. Coloque las pechugas de pollo y la salsa de tomate en una cacerola mediana, a fuego medio alto. Deje hervir y luego agregue la salsa, el paquete de condimentos, el comino, el ajo y el chile en polvo. Deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
2. Con un tenedor, comience a desmenuzar la carne de pollo en tiras delgadas. Continúe cocinando la carne de pollo en tiras y la salsa, tapada la cacerola, por otros 5 a 10 minutos. Agregue salsa picante a gusto y mezcle. (Nota: Tal vez sea necesario agregar un poco de agua si la mezcla se espesa demasiado).

Transporte para el Programa de Servicios de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (EPSDT)

El beneficio de EPSDT ofrece servicios de atención médica a niños y jóvenes menores de 21 años inscritos en Medi-Cal. El programa EPSDT se asegura de que los niños y adolescentes reciban:

- cuidados preventivos
- servicios de salud mental
- atención dental
- atención del desarrollo y atención especializada.

Ahora se dispone de transporte sin carácter médico (NMT) para estas visitas. Para solicitar servicios de transporte sin carácter médico, llame al Departamento de coordinación de la atención médica al **(800) 809-1350** de Lunes a Viernes. Por favor llame al menos un día hábil antes de su cita. Para citas urgentes, llame tan pronto como sea posible. Cuando llame, tenga a la mano su tarjeta de identificación de miembro.

Si tiene preguntas sobre el programa EPSDT, llame a Servicios al miembro al **(800) 863-4155**.

Para más detalles sobre este programa, vea el Manual del miembro de PHC en www.partnership.org. ❖



Depresión: ¿Qué es?

Depresión es una palabra que puede tener distintos significados. El significado depende de cómo se emplee la palabra. La mayoría de las personas se sienten “abatidos” o “tristes” en ciertos días. Se podría decir que estamos “deprimidos” cuando nos sentimos molestos, enojados o decaídos por algo. Para muchas personas, sin embargo, la depresión es mucho peor que tener un mal día. Más de uno de cada 20 adultos tiene esta depresión, más intensa y duradera, en algún momento determinado. Cuando la depresión se prolonga por mucho tiempo e incluye otros síntomas además de bajo estado de ánimo, se denomina “trastorno” o “enfermedad”.

La enfermedad de depresión se prolonga más de dos semanas por vez. Si usted tiene este tipo de depresión, que se llama «trastorno depresivo mayor», generalmente se siente abatido todos los días. Duerme mal. La comida no le sabe tan bien. No tiene suficiente energía para hacer sus tareas diarias. La depresión hace que pierda interés en las cosas que disfrutaba hacer. Le cuesta concentrarse. Puede sentirse nervioso o «perdido». Hasta podría preferir estar muerto. La depresión es una de las principales razones por las cuales las personas se quitan la vida. Cuando la depresión es especialmente grave, e incluye lo que se llama «características psicóticas», incluso es posible oír voces que otras personas no oyen.

La depresión puede asumir diferentes formas.

La enfermedad de depresión puede asumir diferentes formas. Las particularidades dependen de quién es la persona deprimida. Los niños,

por ejemplo, pueden no saber cómo hablar sobre su depresión. Podrían expresarla con su comportamiento. Podrían llorar más o pelearse más, o no hacer sus tareas escolares tan bien como las hicieron alguna vez. Las personas mayores que no pueden recordar o pensar correctamente podrían mostrar depresión con conducta perturbada.

Algunas personas con depresión mejoran o empeoran en días en lugar de permanecer deprimidas a lo largo de semanas por vez. Esta clase de depresión puede ser tan perjudicial como la depresión duradera. La depresión continúa regresando y eso puede generar frustración y dolor. Algunos adultos con este tipo de depresión comen más y duermen más de lo habitual. Si su depresión es de este tipo, puede pensar que se debe a alguna decepción de su vida. Este tipo de depresión, sin embargo, es más que una reacción a lo que ocurre en su vida. Este patrón de mejorar y empeorar todo el tiempo a veces significa que usted tiene enfermedad de depresión.

Algunas personas que sufren depresión pueden no necesitar dormir mucho. Pueden desarrollar mucha actividad. Pueden gastar demasiado dinero. A veces corren riesgos o hacen cosas extrañas. Las conductas severas de este tipo se denominan «maníacas». Las personas depresivas y maníacas pueden tener trastorno maníaco-depresivo o *trastorno bipolar*. Ese es un tipo de abatimiento distinto. Los tratamientos no son los mismos. Tratar a un paciente bipolar del mismo modo que a un paciente con depresión puede ser una medida incorrecta.

La depresión es tratable

Si la depresión no se trata, puede desaparecer sola. Sin embargo, suele permanecer sin cambios o empeorar. Esto es peligroso, porque la depresión prolongada puede afectar la salud de una persona de manera perjudicial. Puede eliminar la diversión de la vida. Puede tornar difícil o imposible mantener un trabajo. Puede tensionar mucho las relaciones. Incluso puede llevar a una muerte prematura, por suicidio o enfermedad.

Sin embargo, la depresión es muy tratable. Hablar con un terapeuta capacitado puede ayudar mucho. En el caso de las personas que necesitan medicamentos, ahora se disponen de buenas opciones. También ayuda hacer elecciones de estilo de vida saludables. Dormir lo suficiente, hacer ejercicio, alimentarse bien y pasar tiempo con otras personas es muy importante para ayudar a la depresión. También es importante reducir el estrés y hacer lugar para la diversión.

Si usted tiene depresión grave, asegúrese de hablar con alguien para recibir la ayuda que necesita.

Por el Dr. James M. Ellison, MPH

©2012 Beacon Health Options

Beacon Health Options ofrece servicios de salud mental a los miembros de Partnership HealthPlan of California. Para acceder a estos servicios, por favor llame al **(855) 765-9703**. Los miembros de Kaiser deben llamar al **(800) 464-4000**. ❖

¿Se siente confundido por el dolor crónico?

Empiece a andar por un camino hacia sentirse mejor

No tiene que hacerlo solo. Para ayudarle a manejar su dolor, se requiere de un equipo. Y usted es un miembro muy importante de ese equipo. Es importante que trabaje con su médico de atención primaria y otros proveedores de atención médica para controlar y manejar su dolor.

Podría ser el momento de visitar a su médico si el dolor está interfiriendo con actividades tales como las siguientes:

- Dormir
- Trabajar, bañarse, cocinar, vestirse, conducir o salir de compras
- Hacer ejercicio
- Disfrutar de las cosas que hacía
- Su tranquilidad – ¿Se siente ansioso e irritable y no puede pasar tiempo de calidad con su familia y sus amigos?

¿Qué puede esperar de su equipo?

- Hablarán con usted y lo escucharán hablar de su dolor; pero recuerde, su tiempo es limitado. Anote qué quiere decirles: ¿qué empeora su dolor? ¿Qué lo mejora? ¿Qué cosas ha probado que logran terminar con su dolor?
- Ellos podrán ayudarle a decidir objetivos de tratamiento realistas.
- Pueden decidir con usted las mejores maneras para ayudar a reducir su dolor y mejorar su capacidad para vivir una vida satisfactoria.

Para manejar su dolor, usted tiene tanta responsabilidad como su proveedor de atención médica. En su cuerpo vive solo usted, y nadie más que usted sabe exactamente cómo se siente. Vivir con dolor crónico es como vivir sobre una montaña rusa. Algunos días siente que puede hacer cualquier cosa y otros siente que no puede salir de la cama.

¿Qué puede esperar su equipo de usted?

Si usted toma medicamentos para el dolor, su equipo esperará que firme un contrato sobre el dolor. Este contrato es un acuerdo entre usted y su equipo. El equipo esperará que usted cumpla lo acordado. Por lo general, el contrato sobre el dolor le pide que siga algunas simples reglas:

- Obtenga los medicamentos contra el dolor exclusivamente por parte de su equipo.
- Utilice solo una farmacia.
- Informe a su equipo sobre TODOS los medicamentos que esté tomando (incluso medicamentos de venta libre, hierbas y vitaminas).
- Permita a su equipo obtener registros de sus otros médicos.



- Cuando necesite resurtir medicamentos, llame a su farmacia a menos que su médico le diga otra cosa.
- Sea honesto, informe a su equipo si obtiene medicamentos contra el dolor de otros médicos o en visitas a la sala de emergencia.
- Si necesita cancelar una cita, llame al consultorio médico 24 horas antes.
- Cuando su equipo le pida que proporcione una muestra de orina, hágalo sin excusas.
- Usted debe acordar no compartir, vender o negociar su medicamento contra el dolor con nadie más.
- No debe tomar medicamentos de otras personas.
- No utilice drogas callejeras (metanfetamina de cristal, cocaína y marihuana) ni beba alcohol.
- No solicite resurtidos anticipados.
- No solicite resurtidos adicionales si extravió, perdió o le robaron su receta.

¿Qué puede ocurrir si no cumpla las reglas?

- Es posible que su equipo deje de dar órdenes para medicamentos contra el dolor para usted.
- Tal vez se le solicite que busque otro equipo para el manejo del dolor.

Recuerde, cuando usted esté conduciendo por lugares que no conozca, tome una serie de precauciones para mantenerse seguro. Cuando conduzca un automóvil, siga las reglas de la ruta. Para manejar su experiencia de control del dolor, es importante que use la misma precaución y tenga el mismo respeto por las reglas de seguridad. Las píldoras recetadas para el dolor pueden parecer inocentes en el frasco, pero si se las toma incorrectamente pueden ser tan peligrosas como un accidente automovilístico. El contrato sobre el dolor tiene como fin mantenerlo en condiciones seguras. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico de atención primaria. ❖

Cómo tomar sus medicamentos de manera segura

«Los medicamentos no actúan en los pacientes que no los toman». C. Everest Coop, ex Cirujano General de los Estados Unidos.

A veces, tomar medicamentos puede ser difícil. Algunos medicamentos pueden tomarse con las comidas, mientras que otros se toman con el estómago vacío. Algunos se toman una vez al día, mientras que otros se toman de dos a tres veces al día. Antes de comenzar a tomar medicamentos, asegúrese de comprender lo siguiente:

- ¿Por qué necesita tomar medicamentos?
- ¿Cómo y cuándo debe tomar los medicamentos?
- ¿Cómo debe guardar los medicamentos?
- ¿Qué podría ocurrir si no toma los medicamentos según lo recetado?

Cuando tenga preguntas sobre sus medicamentos, hable con su médico o farmacéutico. Ellos podrán indicarle cómo tomar sus medicamentos y cómo lo ayudarán.

Si usted no toma sus medicamentos correctamente, estos no le ayudarán a tratar sus condiciones de salud. También pueden afectarlo si los toma en cantidad excesiva.

Sus médicos no saben que usted no está tomando sus medicamentos correctamente. Pueden cambiar la dosis o el medicamento sin que sea necesario. Su médico podría pensar que el medicamento no está funcionando en su caso.

Como paciente, usted cumple una función importante en la atención de su salud. Cumplir lo ordenado por su médico y su farmacéutico es una de las medidas más importantes que puede tomar para manejar su cuidado. Cuando usted toma sus medicamentos correctamente, se está dando la mejor oportunidad para mantenerse saludable.

Recuerde: usted es un miembro importante del equipo de médicos, enfermeras, farmacéuticos y todos los demás que cuidan de usted. ❖



EL HUMOR: La mejor medicina

«Fui al médico y me dijo que tenía apendicitis aguda, y yo pregunté ¿en comparación con quién?».

¿Escuchó la frase «una manzana al día - salud y alegría»? ¡Lo mismo se aplica al humor y la risa! La risa y el humor generan mayor bienestar, mejor estado de ánimo, mejores habilidades de comunicación y mejor calidad de vida. La investigación ha comprobado que el humor puede ayudarle a enfrentar mejor el dolor, reforzar el sistema inmunológico, reducir el estrés y ayudarle a vivir más. ¡Es una parte esencial de una vida saludable y feliz! La risa quema aproximadamente 5 calorías en 1 minuto. Disfrute todos los días cada día de su vida— ¡tenga risa en su vida!

“El peor momento para tener un ataque cardíaco es durante un juego de dígalo con mímica”. ❖

Fuente: Demetri Martin, comediante

Miembros con discapacidades auditivas o visuales

Los miembros con discapacidades auditivas o visuales pueden solicitar este boletín y otros materiales por escrito en letra de mayor tamaño, en versiones de audio o Braille, o en formatos electrónicos como CD. Los miembros con dificultades auditivas y/o del habla pueden llamar al Servicio de Retransmisión de Mensajes en California al **(800) 735-2929**. ❖



¿Está embarazada?

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

- Hasta \$50 en tarjetas de regalo gratuitas por hacer visitas prenatales tempranas 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

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

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. 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 hacer citas
- Problemas al surtir su receta
- Servicios de interpretación ❖

Recordatorio sobre reclamaciones

Si considera que tiene un problema, puede presentar una queja o una apelación en cualquier momento. Esto incluye a Partnership HealthPlan of CA (PHC) o cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por nosotros o uno de nuestros médicos.

Usted puede informarnos sobre su problema por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o completar un **Formulario de Solicitud de Queja o Formulario de Apelación**. El formulario está disponible en el consultorio de su médico. Si desea presentar una queja o una apelación, llame al Departamento de Servicios al Miembro al **(800) 863-4155**.

También tiene la opción de solicitar una Audiencia Estatal. Puede solicitar una Audiencia Estatal en cualquier momento llamando a la División de Audiencias del Estado del Departamento de Servicios Sociales de California (CDSS) al **(800) 952-5253**.

Una audiencia estatal tiene lugar cuando su apelación es procesada por un juez de derecho administrativo (ALJ). El ALJ evaluará la información presentada por usted, por su proveedor y por PHC para decidir qué es necesario hacer con su apelación. Usted puede optar por presentar una apelación a través de una Audiencia Estatal, de PHC, o de ambos. Si su apelación ha sido rechazada por PHC y usted desea presentar una Audiencia Estatal, llame al Departamento de Servicios al Miembro al **(800) 863-4155**.

También puede llamar a la Oficina del oficial protector de los derechos de las personas (atención administrada) del Departamento de Servicios de Atención a la Salud al **(888) 452-8609**. La Oficina del oficial protector de los derechos de las personas ofrece ayuda con respecto a inquietudes sobre atención administrada. ❖

Trastornos del espectro autista (ASD)

¿Qué es esto? Los ASD son un grupo de discapacidades del desarrollo que pueden causar problemas del habla y de conducta. Algunas personas con ASD tienen habilidades sociales limitadas. Las personas con ASD manejan la información en su cerebro de manera distinta que otras personas.

Los ASD afectan a las personas de diferentes maneras, que pueden oscilar entre muy leves y graves. Las personas con ASD comparten algunos síntomas similares, como problemas con la interacción social.

Signos y síntomas

Los ASD comienzan antes de los 3 años y duran toda la vida. Algunos síntomas pueden mejorar con el tiempo. Algunos niños con ASD exhiben durante los primeros meses de vida señales de los problemas que tendrán en el futuro. Pero en otros niños, los síntomas no aparecen sino hasta los 24 meses de edad o posteriormente. Algunos niños se desarrollan normalmente hasta alrededor de los 18 a 24 meses de vida. Pueden dejar de adquirir nuevas habilidades, o bien pierden las que tuvieron. El tratamiento y los servicios pueden mejorar los síntomas de una persona y su capacidad para funcionar.

Una persona con ASD podría:

- No responder a su nombre a los 12 meses de edad
- No señalar objetos o mostrar interés (señalar un avión volando) a los 14 meses de edad
- No jugar a simular que están haciendo algo (simular que le están dando de comer a una muñeca) a los 18 meses de edad
- Evitar contacto visual y desear estar solo/a
- Exhibir una demora en las habilidades del habla y del lenguaje
- Repetir palabras o frases una y otra vez
- Dar respuestas no relacionadas con las preguntas
- Disgustarse por cambios menores
- Tener intereses obsesivos
- Agitar las manos, mecer el cuerpo o dar vueltas en círculos
- Tener reacciones poco comunes al sonido, olor, sabor, apariencia o sensación de las cosas

Si tiene alguna inquietud, ¡actúe tempranamente!

Si considera que su hijo podría tener algún problema, comuníquese con el médico de su hijo tan pronto como sea posible y comuníquese sus inquietudes. ❖





Evaluación de la Salud en el comportamiento individual (SHA) y Evaluación Inicial de la Salud (IHA)

Dentro de sus primeros cuatro meses como nuevo miembro, usted debe hacer una visita a su médico. Esta primera visita se llama **Evaluación Inicial de la Salud (IHA)**. Usted, o su hijo, **no** necesitan estar enfermos para acudir a esta primera cita con su médico. Durante la IHA, hable con el médico acerca de su salud y de lo que considere importante comunicarle. Su médico revisará su historial médico y decidirá qué tipos de servicios necesita.

Algunos servicios pueden ser los siguientes:

- Referencia a un especialista
- Recetas o resurtido de medicamentos
- Servicios de salud preventivos
- Sugerencias para antenarse sano/a
- Clases de educación para la salud
- Vacunas para niños o adultos
- Control dental y referencias a un dentista para niños menores de 21 años de edad

Durante esta visita, solicitamos a su médico que le pida a usted que llene un formulario de **Evaluación de la 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. El formulario es distinto para los distintos grupos de edades, de recién nacidos a adultos. Está impreso en muchos idiomas.

Si usted no completó nunca la encuesta, por favor solicite a la persona del área de recepción que le dé la encuesta para que usted 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 preguntas o problemas con las citas, llame a 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.

Línea de asesoramiento por enfermeras:

PHC les ofrece a sus miembros una línea de asesoramiento por enfermeras de manera gratuita. Se trata de un servicio gratuito disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

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

Programas de coordinación de la atención:

(800) 809-1350

Partnership HealthPlan of California puede ayudarle con:

- Acceso a la Atención
- Coordinación de la atención
 - Condiciones complejas
 - Hacer frente a nuevos diagnósticos
- Educación sobre la salud
 - Autismo/Trastornos del espectro autista
- Servicios en la comunidad
- California Children Services (CCS)
- Servicios regionales
- Salud conductual
- Acceso a la salud mental
- Atención Prenatal y Posparto
- Cuidado Paliativo
- Atención de dolor crónico
- Transporte a citas médicas

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.

Servicios culturales y lingüísticos
(800) 809-1350 x4256

Teléfonos especializados GRATUITOS

El Programa de Acceso Telefónico de California ofrece teléfonos especializados en forma gratuita. Estos teléfonos facilitan la posibilidad de oír, marcar y llamar. Más de medio millón de californianos disfrutan ahora de los Teléfonos de California. Para solicitar un Teléfono de California, llame al **(800) 806-1191** o visite www.californiaphones.org.

Para solicitarlo:

1. Complete una solicitud en línea
2. Imprima y entregue la solicitud a su médico para que la firme, o bien envíesela por correo electrónico
3. Firme y envíe su solicitud por correo postal, correo electrónico o fax, o entréguela personalmente

Usted es elegible si:

4. Vive en California
5. Tiene un servicio telefónico*
6. Su médico aprueba su necesidad

* El equipo se conecta a su servicio telefónico existente.

Continúan aplicándose los cargos de su servicio telefónico actual. El Teléfono Especializado Gratuito no aumenta sus costos de servicio. ❖



Clases y Grupos de Apoyo para la Educación sobre la Salud

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) 465-6715

Baby Steps for Pregnant & Parenting Teens (707) 464-3191 ext. 2730

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) 826-8263

St Joseph Hospital, Eureka, (707) 445-8121

Redwood Memorial Hospital, Fortuna, (877) 725-3361

Humboldt sin tabaco

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

Lake

Preparación para el parto Sutter Lakeside Hospital, Lakeport, (707) 262-5085

Bright Start (707) 262-5085

St. Helena Family Health Center (707) 995-4537

Lassen

Preparación para el parto Northeastern Rural Health, Susanville (530) 251-5000

Programa Prenatal Promises

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

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, opción #3

Freedom from Smoking

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

Programa de bienestar para la diabetes

Ukiah Valley Medical Center (707) 463-7527

Modoc

Preparación para el parto 441 North Main Street, Alturas, (530) 233-6311 o (530) 233-7317

Salud conductual

(530) 233-6312

Napa

Preparación para el parto Queen of the Valley (707) 251-2000

Clinic Ole, St. Helena (707) 252-6541

Programa de bienestar para la diabetes

Ole Health (707) 254-1777

Shasta

Preparación para el parto Mercy Medical Center, Redding (888) 628-1948

Educadora para el Parto (530) 225-7474

Programa Perinatal contra el Consumo de Drogas y Alcohol 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 obtener mayor información: llame al (530) 224-2700

Proyecto Ex Teen

Cómo dejar de fumar 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

Autocontrol para la Recuperación del Tabaquismo

Anderson, Redding y Shasta Lake (530) 229-5115

Quit for Good at Mercy Medical Center (888) 628-1948

Autocontrol de la diabetes

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

Siskiyou

Preparación para el parto Mercy Medical Center, Mt Shasta (530) 859-2155

Fairchild Medical Center, Yreka, (530) 841-6285

Solano

Preparación para el parto CMC Dixon, (707) 635-1600

La Clínica Great Beginnings, Vallejo, (707) 551-1816

Diabetes 101

Sutter Solano (707) 554-5288

Clases sobre la diabetes

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

Kick the Butts

(707) 784-8900 www.tobaccofreesolano.org

Sonoma

Preparación para el parto Alliance Medical Center, Healdsburg, (707) 433-5494

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

Programa de bienestar para la diabetes

Southwest Community Health Center (707) 547-2222

Trinity

Preparación para el parto del Departamento de Salud y Servicios Humanos (530) 623-8209

Red de Respuesta Humana (530) 623-2024 (530) 358-5251

Trinity County Behavioral Health(530) 623-1362 (Weaverville); (530) 628-4111 (Hayfork)

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

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

Yolo

Preparación para el parto Woodland Healthcare (530) 669-5540

Davis Community Center (530) 204-5317

Sutter Davis Medical Foundation, (916) 887-4039

Diabetes (530) 668-2605 extensión 6401

Warmline Family Resource Center

(916) 455-9500

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 asistencia para los fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
- (530) 844-2439 (para personas que mascan tabaco)
- (800) 45-NO FUME (Español)
- (800) 933-4-TDD (Personas sordas/con dificultades auditivas)

Epilepsy Foundation of Northern California

(800) 632-3532 (530) 922-8687

Health Insurance Counseling and Advocacy Program (HICAP)

(800) 434-0222

Violencia doméstica/pareja íntima – Línea directa

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

Nueva aplicación de Medi-Cal

La nueva aplicación de Medi-Cal ofrecida por el Departamento de Servicios de Atención de la Salud (DHCS, por sus siglas en inglés) es una novedosa herramienta para miembros actuales y futuros de Medi-Cal. Usted puede usarla para solicitar la cobertura de Medi-Cal. Puede buscar y recibir servicios. Funciona en la mayoría de los teléfonos. Estas son algunas maneras de utilizar la aplicación:

Puede usarla para:

- Encontrar ayuda local
- Contactos de salud mental
- Números de salud mental
- Números de teléfono del condado

Contiene vínculos a servicios de salud para:

- Pruebas de VIH y enfermedades de transmisión sexual
- Ayuda para dejar de fumar
- Vacunas
- Consultas a médicos ❖