

VERANO DE 2018

Página 2

Medicamentos opioides para el dolor:
entre menos es mejor

¿Qual es la lista de medicamentos aprobados?

¿Toma pastillas para la alta presión arterial?

¿Qué es la retinopatía diabética?

¡Preparados, Sync, ir!

Página 3

Receta: Mini panes de carne con cebolla francesa

Consultas preventivas para niños:
de bebés a adolescentes

¿Por qué mi hijo necesita vacunas?

Página 4

Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo

Intervenciones tempranas para niños de 0 - 3 años

de edad con retrasos en el desarrollo

Cuando su hijo crece y “deja atrás” al pediatra

Página 5

Fumar

Servicios al miembro de PHC

Servicios de laboratorio

¿Sabe usted que PHC ofrece servicios de intérprete?

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

Página 6

Nuevos cambios para el programa CCS

Protegemos su información de salud

¡Aquí está su Portal para el Miembro!

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Manual del miembro de PHC

¿Tiene usted otra cobertura de salud?

Declaración de divulgación anual

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

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

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

www.partnershiphp.org

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



Juntos para su
SALUD

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

¿Qué son los cuidados paliativos?

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

¿Cómo está formado el Equipo de Cuidados Paliativos?

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

¿Qué servicios reciben los pacientes?

Estos servicios incluyen:

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

¿Quiénes pueden recibir beneficios?

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

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

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

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

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

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

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

Medicamentos opioides para el dolor: entre menos es mejor

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

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

¿Qual es la lista de medicamentos aprobados?

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

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

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

¿Toma pastillas para la alta presión arterial?

Esto es lo que necesita saber

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

Los análisis anuales de sangre verificarán lo siguiente:

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



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

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



¿Qué es la retinopatía diabética?

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

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

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

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

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

Fuente: Mayo Clinic

¡Preparados, Sync, ir!

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

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

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

Receta saludable que puede probar

Mini panes de carne con cebolla francesa



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

Ingredientes

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

Pasos a seguir

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

RINDE 6 PORCIONES

Consultas preventivas para niños: de bebés a adolescentes

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

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

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

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

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

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

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

¿Por qué mi hijo necesita vacunas?

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

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

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

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

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



Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo

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

Sugerencias para proteger a sus niños del envenenamiento por plomo

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

Si usted está embarazada

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

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

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

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

Fuente: State of California Department of Public Health

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

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

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

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

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

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

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

Cuando su hijo crece y “deja atrás” al pediatra

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

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



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

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

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

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

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

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



Fumar

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

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

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

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

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

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

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

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

Servicios de laboratorio

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

¿Sabe usted que PHC ofrece servicios de intérprete?

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

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

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

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



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

Datos que debe saber al tomar medicamentos para el dolor:

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

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

Nuevos cambios para el programa CCS

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

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

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

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

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

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

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

¡Aquí está su Portal para el Miembro!

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

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

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

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

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

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

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



Protegemos su información de salud

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

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

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

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

Por qué compartimos información

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

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

De qué manera se revela la información de salud

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

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

Cómo obtener más información

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

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

Manual del miembro de PHC (PHC Member Handbook)

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

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

¿Tiene usted otra cobertura de salud?

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