

# INVIERNO DE 2018

## Página 2

Trastornos de ansiedad: cómo superar el miedo y recuperarse

Evaluación de salud (SHA) y Evaluación inicial de la salud (IHA)

Recuperación de beneficios por medio de la herencia

## Página 3

Consentimiento del miembro para compartir información médica protegida

Recordatorio sobre reclamaciones

Para conocerle

Programas y servicios

Derechos y responsabilidades de los miembros

Declaración de la Ley de Privacidad

Transporte no médico

## Página 4

Mes de la Esclerosis Múltiple (EM)

Mi médico es el MEJOR

## Página 5

Receta: Ensalada de pollo con yogur griego

## Página 6

Clases y grupos de apoyo para la educación sobre la salud

## Declaración de divulgación anual

*PHC reconoce que la atención y servicios pueden ser utilizados en menor medida y toma las medidas para detectar esto. Las decisiones tomadas por PHC se basan en la idoneidad de la atención y en si la cobertura está presente. PHC no proporciona ningún tipo de pago, incentivo o recompensa a los proveedores, consultores o personal para negar los servicios médicamente adecuados a los miembros o para negar la cobertura.*

## 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, siempre puede llamar al Departamento de servicios al miembro de PHC al (800) 863-4155.*

¿Ha cambiado su domicilio?

¿Tiene un nuevo número de teléfono?

Avísenos, por favor.

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN  
of CALIFORNIA

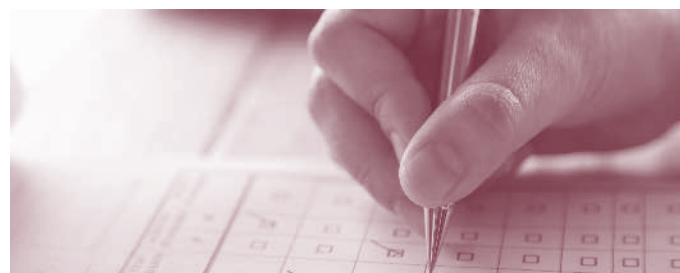
P.O. Box 15557  
Sacramento, CA 95852-5557  
(800) 863-4155  
(800) 735-2929 (TTY)

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

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



*Juntos para su*  
**SALUD**



## Encuesta de satisfacción de miembros 2018

Valoramos la opinión de nuestros miembros, por lo que solicitamos sus comentarios a través de encuestas anuales de satisfacción. Además, les pedimos a los miembros de nuestro Comité de Asesoría del Consumidor que agreguen sus comentarios. Utilizamos los datos de las encuestas para mejorar nuestro servicio al cliente. La encuesta de satisfacción de miembros 2018 se enviará por correo en primavera. Una selección de miembros al azar recibirá una encuesta. Si usted recibe una encuesta, complétela y envíenosla de vuelta. ¡Valoramos su opinión! ❖

## ¡Ya tenemos los resultados!

Cada año enviamos encuestas de satisfacción de miembros a una cantidad de miembros seleccionados al azar. A principios de 2017, la encuesta se envió por correo a 6,000 miembros. Los resultados de la encuesta que figuran a continuación se basan en una tasa de respuesta del 18% y representan el porcentaje de miembros que proporcionaron una calificación alta (7 o más) en una escala del 1 al 10. En función de la encuesta, nos sentimos orgullosos de informar un alto nivel de satisfacción de los miembros.

Preguntas de la encuesta	Resultados
Resultados de las preguntas de la encuesta Satisfacción general con Partnership HealthPlan	91%
Satisfacción general con la atención médica recibida	86%
Satisfacción con la información o ayuda brindada por el servicio al cliente de Servicios al miembro de PHC	87%
Satisfacción con la cortesía y el respeto en el servicio brindado por Servicios al miembro de PHC	97%

Les agradecemos a todos los miembros que participaron. ❖



## Trastornos de ansiedad: cómo superar el miedo y recuperarse

La ansiedad incluye condiciones que son motivo de preocupación. Esto puede afectar el trabajo, la escuela o el sueño, así como la forma en que disfruta de la vida. Con el paso del tiempo, puede ocasionar otros problemas de salud. Sin embargo, la buena noticia es que la ansiedad puede ser curada.

Las señales comunes de la ansiedad incluyen las siguientes:

- Preocupación excesiva
- Sensación de cansancio
- Pánico
- Obsesión
- Pesadillas
- Tensión muscular
- Dolor de cabeza
- Problemas para dormir
- Ritmo cardíaco acelerado
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Sudoración

### Cómo enfrentar los miedos

Para tratar la ansiedad se utiliza un tipo de asistencia socio-psicológica denominada “terapia cognitivo-conductual” (CBT por sus siglas en inglés), que ofrece maneras de identificar malos pensamientos y acciones. Poder reemplazarlos por buenos pensamientos y acciones.

La CBT suele utilizarse junto con medicamentos y tiene resultados positivos tanto para la persona que tiene el problema de salud como para las familias.

Estos son otros de los beneficios:

- La CBT ayuda a las personas a ver patrones de pensamiento malos. Por ejemplo, asistir a la entrevista para un empleo podría ser causa de una gran preocupación. La CBT le enseña a relajarse en momentos de estrés.
- Algunas de las habilidades que se enseñan son ejercicios de relajación y de respiración, meditación u oración.
- Se aprenden mejores habilidades sociales e interpersonales. Puede aprender a hablar sobre sus miedos sin sentirse avergonzado ni débil.

## Medicamentos

Hay medicamentos para los trastornos de ansiedad. Estos son muy seguros y eficaces en la mayoría de las personas. Hable con su médico para determinar cuál sería adecuado para usted.

## Cambios para mejorar la salud

Hacer cambios para mejorar la salud también puede ser una gran ayuda. Estas son algunas de las cosas que puede hacer.

- Póngase en movimiento. Hacer ejercicio ayuda mucho a reducir el estrés. Comience lentamente y, a medida que pueda, intensifique el ejercicio.
- Coma bien. Evite los alimentos con grasa y azúcar.
- Evite el alcohol y otros sedantes.
- Busque formas de relajarse, como la meditación y la yoga.
- Duerma lo suficiente.
- Deje de fumar y reduzca el consumo de cafeína, ya que ambos factores pueden empeorar la ansiedad.

Para lidiar con la ansiedad, estas son algunas de las cosas que puede hacer:

- Aprenda sobre la ansiedad. Hable con su médico o con su proveedor de salud mental.
- Busque información en Internet y hable con otras personas que tengan los mismos problemas.
- Averigüe todo lo que pueda, así como sobre los tratamientos que puedan ser adecuados para su enfermedad.
- Involucre a su familia. Pedirles ayuda a familiares en los que confía es muy importante para aprender a lidiar con la ansiedad.
- Únase a un grupo de apoyo para la ansiedad. En los grupos de apoyo, podrá encontrar comprensión. Búsquelos en su ciudad.
- También hay muchos grupos en línea.
- No se preocupe. No piense excesivamente en preocupaciones pasadas. Cambie lo que pueda y deje que lo demás siga su curso.
- Cuando se sienta nervioso, deje a un lado las preocupaciones enfocándose en otra cosa.
- Piense en cosas positivas o en cosas por las que esté agradecido.
- Cumpla con su plan de tratamiento. Tome los medicamentos según las indicaciones. Siga asistiendo a todas las sesiones de terapia.
- No permita que las preocupaciones lo alejen de sus seres queridos ni de lo que le gusta hacer. La interacción social y las relaciones afectuosas pueden reducir sus preocupaciones.

*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. ❖*

## Evaluación de salud (SHA) y Evaluación inicial de la salud (IHA)

Durante los primeros cuatro meses de haberse afiliado a Partnership HealthPlan, debe hacer una visita a su médico. La primera visita se llama Evaluación inicial de la salud (Initial Health Assessment, IHA). Usted (o su hijo) no necesitan estar enfermos para acudir a esta primera visita con su médico. Durante la IHA, hable con el médico acerca de su salud y lo que considere que es importante que su médico sepa. Su médico revisará su historial médico y decidirá qué tipos de servicios necesita.

Algunos de esos servicios podrían ser para lo siguiente:

- Una referencia para consultar a un especialista
- Una receta o el resurtido de medicamentos
- Consejos de salud preventivos
- Sugerencias para mantenerse saludable
- Clases de educación sobre la salud
- Vacunas (adulto o niño)
- Estudios dentales y referencias a un dentista para menores de 21 años

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

El formulario incluye preguntas 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 cualquiera de las preguntas que no quiera contestar. Si decide responder a las preguntas, sea honesto y exhaustivo al llenar el formulario. Esto ayudará a su médico a comprender mejor sus necesidades médicas. Hay diferentes formularios según la edad, desde infantes hasta adultos. Está impreso en muchos idiomas. Si nunca llenó el formulario antes, pídale a

la persona de la recepción que le dé la encuesta para que la complete. Para los niños, será necesario que lo llene en diferentes épocas, de acuerdo con su edad, y debe ser revisado por el médico en cada visita de rutina. Los adultos deben completar esta encuesta cada dos a tres años. Si tiene alguna pregunta o problema con las citas, llámenos al **(800) 863-4155**. ❖

## Recuperación de beneficios por medio de la herencia

El Estado de California debe ser remunerado por los beneficios de Medi-Cal a partir de la herencia de un miembro de Medi-Cal que haya fallecido. Esto incluye la atención prestada a partir de la fecha en que el beneficiario cumplió 55 años. En el caso de los miembros de Medi-Cal inscritos (ya sea de manera voluntaria u obligatoria) en una organización de atención administrada, debe pagársele al Estado el total de las primas/capitaciones correspondientes al periodo que los miembros estuvieron inscritos en la organización de atención administrada. Además, cualquier otro pago por servicios prestados por proveedores de atención no administrada también se recuperará por medio de la herencia de la persona fallecida. Para más información sobre el Programa de Recuperación de Beneficios por Medio de la Herencia, llame al **(916) 650-0490**, o solicite asesoría legal.

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



## Consentimiento del miembro para compartir información médica protegida

Para que conserve su salud, es fundamental que contemos con la información correcta en el momento correcto. PHC se ha unido al sistema de intercambio de información médica, para que las personas encargadas de su atención tengan la información que necesitan.

¿Cómo funciona? A través de este sistema, su información médica protegida (PHI, por sus siglas en inglés) está disponible para otros proveedores médicos. Cuando esté recibiendo atención, su médico podrá consultar su historial médico para crear un mejor plan de atención.

Puede decir que “NO”. Si no desea compartir su información médica protegida, tiene la opción de no compartirla. Solo debe completar el formulario de exclusión que encontrará en nuestro sitio web, o bien, llámenos al **(800) 863-4155** para solicitar el formulario. Una vez completado, envíenoslo de vuelta. De esta manera ya no incluiremos su información. Si en algún momento desea comenzar a compartir la información nuevamente, avíenos para que lo ayudemos.

### ¿Qué es PHI?

“PHI” son las siglas en inglés de información médica protegida, que incluye su información médica, como las notas de los médicos, los exámenes de laboratorio, las radiografías, las recetas médicas, información sobre pagos y otros datos.

Otro tipo de PHI es la información médica confidencial, como el diagnóstico y el tratamiento relacionados con la salud mental; el diagnóstico o el tratamiento de abuso de drogas o alcohol; las enfermedades de transmisión sexual; los métodos anticonceptivos; los resultados de pruebas genéticas; y los resultados de análisis de VIH. **Nosotros NO compartiremos su PHI confidencial sin su autorización por escrito.**

Para imprimir los formularios, puede visitar nuestro sitio web en [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). O bien, podemos enviarle el formulario por correo llámenos al **(800) 863-4155** para solicitar el Formulario de exclusión/participación del miembro en el intercambio de información médica. ❖

## Recordatorio sobre reclamaciones

Usted puede presentar una queja o una apelación en cualquier momento que considere que tiene un problema. Esto nos incluye a nosotros o a cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por nosotros o por uno de nuestros médicos.

Usted puede informarnos sobre su problema por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o llenar un Formulario de solicitud de apelación o queja. **El formulario está disponible en el consultorio de su médico.** Si desea presentar una queja o una apelación, llámenos al **(800) 863-4155**.

Usted tiene la opción de solicitar una audiencia estatal solo después de que haya agotado nuestro proceso de apelación. Puede solicitar una audiencia estatal llamando a la División de Audiencias del Estado (State Hearing Division) del Departamento de Servicios Sociales de California (California Department of Social Services, CDSS) al **(800) 952-5253**.

En una audiencia estatal, un juez de derecho administrativo (ALJ, por sus siglas en inglés) escucha su apelación. El ALJ analizará la información que tanto usted, su proveedor como PHC hayan proporcionado para decidir qué debe ocurrir con su apelación.

También puede llamar a la oficina del Oficial mediador para la atención administrada del Departamento de Servicios de Atención a la Salud (Department of Health Care Services) al **(888) 452-8609**. La oficina del Oficial mediador brinda ayuda con cuestiones relacionadas a la atención administrada. ❖

## Para conocerle

Una vez que se une a Partnership HealthPlan, le enviamos documentación para darle la bienvenida al plan. Uno de estos formularios es un Formulario de información de salud (HIF, por sus siglas en inglés) o una Evaluación de riesgos a la salud (HRA, por sus siglas en inglés). El objetivo de estos formularios es ayudarnos a conocerlo mejor, así como saber qué tipo de atención podría necesitar inmediatamente. Una vez que complete el formulario y lo devuelva, sus respuestas se envían a nuestro Departamento de coordinación de la atención médica. Usaremos sus respuestas para comunicarnos con usted y ayudarle a acceder a la atención lo antes posible. Esto incluye si usted necesita ver a un médico de inmediato. Podría recibir una llamada de uno de nuestros guías de atención médica para obtener más detalles, o bien, podríamos enviarle una carta para indicarle cómo se puede comunicar con nosotros y solicitarnos más ayuda. De cualquier manera, lo que queremos es que usted obtenga acceso a la atención adecuada para sus necesidades. Incluso si ha estado con PHC durante un tiempo, puede acceder a la ayuda del Departamento de coordinación de la atención médica. Nuestra meta es ayudarle a manejarse mejor con sus médicos, de modo que obtenga atención médica acorde a sus necesidades. Para obtener más información, puede llamarnos al **(800) 809-1350** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. ❖

## Programas y servicios

### Servicios de salud mental confidenciales:

#### Servicios para pacientes ambulatorios

- Los miembros asignados a Kaiser deben llamar a Servicios al Miembro de Kaiser (Kaiser’s Member Services) al **(800) 464-4000**.
- Los miembros con Medicare Parte B solamente deben llamar al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**.
- Todos los demás miembros deben llamar a Beacon al **(855) 765-9703**.

#### Servicios para pacientes hospitalizados

El Departamento de Salud Mental del Condado (County Mental Health Department) continuará proporcionando servicios de salud mental a los pacientes hospitalizados.

### Programa de enfermeros/as de consejería:

PHC les ofrece a sus miembros un Programa gratuito de enfermeros/as de consejería. El Programa de enfermeros/as de consejería de PHC es un servicio gratuito disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

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

### Programas de coordinación de la atención: (800) 809-1350

Partnership HealthPlan of California puede ayudarle con lo siguiente:

- Acceso a la atención
- Coordinación de la atención
  - Condiciones complejas
  - Cómo lidiar con diagnósticos nuevos
- Educación sobre la salud
  - Autismo/Trastornos del espectro autista
- Servicios en la comunidad
- Servicios para Niños de California (CCS por sus siglas en inglés)
- Servicios regionales
- Salud conductual aplicada
- Acceso a la salud mental
- Atención prenatal y posparto
- Cuidado paliativo
- Cuidado del dolor crónico
- Transporte a citas médicas

#### Servicios de salud (800) 809-1350 ext. 4256

Educación sobre la salud  
Servicios culturales y lingüísticos

#### Administración de casos: (800) 809-1350

Usted puede hablar con un guía de atención médica o con un/a enfermero/a sobre su plan de tratamiento.

## Derechos y responsabilidades de los miembros

¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro? Para obtener una copia de nuestra Declaración de Derechos y Responsabilidades, comuníquese con nosotros al **(800) 863-4155** o visite el sitio web en [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## Declaración de la Ley de Privacidad

Estamos obligados por ley a mantener la privacidad y seguridad de su información de salud personalmente identificable. Se nos requiere que le informemos sobre nuestros deberes legales y prácticas de privacidad con respecto a información de su salud protegida (PHC).

Para obtener una copia de nuestra Declaración de Derechos y Responsabilidades, comuníquese con nosotros al **(800) 863-4155** o visite el sitio web en [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## Transporte no médico

Este beneficio es para miembros que no tienen ningún otro medio de transporte. Para ser elegible, debe reunir los requisitos correspondientes. A través de este beneficio, se brindan servicios de transporte para ir a las citas de atención médica y para regresar de estas. Ahora ofrecemos un beneficio de transporte no médico. Este servicio puede incluir transporte por autobús, taxi o automóvil. Si un familiar, amigo, cuidador o vecino que reúna los requisitos lo lleva a la cita, se le podrán reembolsar las millas recorridas.

Hemos contratado a Medical Transportation Management, Inc., (MTM), que se encargará de ayudarle a acceder a este servicio. Para determinar si reúne los requisitos para el transporte, comuníquese con MTM al **(888) 828-1254**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. ❖



## Mes de la Esclerosis Múltiple (EM)

Todos los años, la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (National Multiple Sclerosis Society, NMSS) designa el mes de marzo como el Mes Nacional de la Esclerosis Múltiple. El grupo es financiado en su totalidad por donaciones, recaudadores de fondos, eventos y subsidios.

En el norte de California, las oficinas del área organizan caminatas y actividades para recaudar fondos desde abril hasta septiembre.

Las familias, así como las vidas, de algunos miembros del personal de PHC se ven afectadas por la EM. Durante los últimos diez años, han creado equipos y han participado en caminatas y otros eventos para recaudar fondos.

La Sociedad de EM del Norte de California también respalda grupos de autoayuda que se reúnen con regularidad. El objetivo de estos grupos es brindar información sobre asistencia, como descuentos en la factura de energía, equipos de refrigeración gratuitos y otros servicios para ayudar a las personas con EM.

Más información: <https://www.nationalmssociety.org/Chapters/CAN> ❖



# Mi médico es el MEJOR

¿Es su médico el MEJOR? Deseamos saber por qué. Proponga a su médico, enfermero, asistente médico o especialista. Seleccionaremos las principales respuestas y brindaremos reconocimiento público a aquellas personas que brindan atención médica excepcional.

Mi médico: \_\_\_\_\_

Mi nombre: \_\_\_\_\_

Mi teléfono: \_\_\_\_\_

Vivo en el Condado \_\_\_\_\_ .



Por favor, corte a lo largo de esta línea para enviar su nominación

**Para proponer a su médico, complete una o más de las siguientes categorías. Envíe la información antes del 31 de marzo de 2018.**

**Mi médico me escucha.** Incluya un ejemplo breve de la forma en que le escucha su médico.

---



---

**¿Era clara la información?** Incluya un ejemplo de la forma en que su médico le explicó su atención de modo que usted entendiera.

---



---

**Recibí la atención que necesitaba.** Incluya un ejemplo breve de la forma en que recibió atención de calidad de parte de su médico.

---



---

**Otro.** Indique cualquier otro motivo por el que su médico sea el MEJOR.

---



---

Una vez que complete la información, doble el papel a la mitad de modo que las respuestas queden en el interior y colóquele cinta adhesiva.

# Receta saludable que puede probar

## Ensalada de pollo con yogur griego



**Rinde:** unas 6 tazas | **Tiempo de preparación:** 20 minutos | **Tiempo total:** 20 minutos, más el tiempo de refrigeración deseado

### Ingredientes:

- 3 tazas de pechuga de pollo sin piel y deshuesada cocida en trozos de media pulgada
- 2 tazas de uvas rosadas sin semillas a la mitad
- 3 tallos medianos de apio en cubos
- 2 cebollas verdes grandes en rebanadas finas
- ½ taza de almendras rebanadas o cortadas finas
- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de leche sin grasa
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

### Instrucciones:

1. Coloque el pollo en trozos, las uvas, el apio, la cebolla verde y las almendras en un tazón grande. En otro tazón, bata el yogur griego, la leche, la miel, la sal y la pimienta. Vierta la mezcla sobre el pollo y el resto de los ingredientes, y revuelva para que se impregnen bien. Pruebe y agregue más sal y pimienta al gusto. Si es posible, lleve la preparación al refrigerador durante 2 horas o durante la noche.
2. Sirva la preparación como relleno para sándwiches, sobre ensaladas de hojas verdes, como salsa para comer con galletas, o cómla sola.

doblar primero

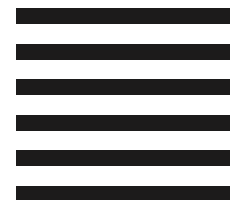


NO POSTAGE  
NECESSARY  
IF MAILED  
IN THE  
UNITED STATES

**BUSINESS REPLY MAIL**  
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 48 FAIRFIELD, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

MEMBER SERVICES DEPARTMENT  
C/O PARTNERSHIP HEALTHPLAN OF CALIFORNIA  
4665 BUSINESS CENTER DRIVE  
FAIRFIELD CA 94534-9983



MC2000



# Clases y grupos de apoyo para la educación sobre la salud

## Del Norte

### **Preparación para el parto Nacimiento y más adelante (Birth and Beyond)**

Un curso de cuatro semanas diseñado para ayudar a los nuevos padres a aprender más sobre el parto, la lactancia y el cuidado de los recién nacidos

Sutter Coast Community Clinic (707) 464-6715 o 464-0955

Baby Steps para adolescentes embarazadas y padres adolescentes (707) 464-3191 ext. 2730

### **Programa de prevención del consumo de tabaco (TUPP)**

Para más información, comuníquese al (707) 464-3191 ext. 283

## Humboldt

### **Preparación para el parto**

Mad River Comm. Hospital, Arcata, (707) 826-8263

St Joseph Hospital, Eureka (707) 445-8121

Redwood Memorial Hospital, Fortuna (707) 725-3361

Nurse Family Partnership, Eureka (707) 268-2105

Safe Care, Eureka (707) 441-5075

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) 995-4594

St. Helena Family Health Center (707) 995-4500

## 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) 251-2687

### **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

### **Marin General Hospital Línea de ayuda para el asma (888) 996-9644**

### **Programa de bienestar para la diabetes**

Prima Medical Foundation Meritage Medical Network (415) 884-1875

## Marin (continúa)

### **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**

### **Programa para dejar de fumar**

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) 251-2050

OLE Health, St. Helena (707) 963-0931

OLE Health, Napa (707) 252-6541

### **Programa de bienestar para la diabetes**

OLE Health (707) 254-1777

## Shasta

### **Preparación para el parto**

Mercy Medical Center, Redding (888) 918-4879

Educador sobre el parto (530) 225-7474

### **Programa perinatal de alcohol y drogas**

1506 Market Street, Redding (530) 245-6411

### **Cese del tabaquismo**

Un programa GRATUITO de ocho sesiones para ayudarle a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. Para más información e inscribirse a las clases, llame al (530) 246-3729

### **Programa segundo aliento para el cese del tabaquismo (Second Wind Smoking Cessation Program)**

Un programa de ocho sesiones para ayudarle a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. En colaboración con miembros de tribus locales, los participantes aprenderán sobre las diferencias entre el uso comercial y el uso tradicional del tabaco. Para más información, llame al (530) 406-9678

### **Project EX**

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

## Shasta (continúa)

### **Programa de cese del tabaquismo (Second Wind Smoking Cessation Program)**

Consejos para dejar de fumar (530) 229-8467

Autocontrol para la recuperación del consumo de tabaco en Anderson, Redding y Shasta Lake (530) 229-5115

Quit for Good en Mercy Medical Center (844) 903-1980

Autocontrol de la diabetes Programa GRATUITO de seis semanas en Anderson, Redding y Shasta Lake (530) 246-5710

## 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) 645-7316

### **Educación académica sobre diabetes**

Sutter Solano (707) 554-4045

### **Clases sobre la diabetes**

Clínica gratuita de Touro University (707) 653-6331 <http://tusrfc.org/services/health-education/>

### **Kick the Butts**

(707) 784-8900

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

## Sonoma

### **Preparación para el parto**

Alliance Medical Center, Healdsburg (707) 433-5494

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

### **Programa de bienestar para la diabetes**

Southwest Community Health Center (707) 547-2222

## Trinity

### **Preparación para el parto del Departamento de Salud y Servicios Humanos**

(530) 623-8209

### **Human Response Network**

(530) 623-2024 (800) 358-5251

### **Trinity County**

#### **Salud conductual**

(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) 756-6440

### **Diabetes**

Woodland Healthcare (530) 668-2605 ext. 6401

### **Warmline Family**

#### **Resource Center**

(916) 455-9500

(844) 455-9517

Para servicios en español: (916) 922-1490

## 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)
- (800) 844-2439 (para tabaco de mascar)
- (800) 45-NO FUME (español)
- (800) 933-4-TDD (personas con sordera/dificultades auditivas)

### **Fundación para la epilepsia del Norte de California**

#### **(Epilepsy Foundation of Northern California)**

(800) 632-3532

(510) 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

### **Northern CA Multiple Sclerosis Society (Sociedad de Esclerosis Múltiple del Norte de California)**

(415) 230-6677

MSconnection.org es una red social y una comunidad para las personas que viven con esclerosis múltiple y sus familias.

Únase a un grupo de apoyo local - <https://www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Find-Support/Join-a-Local-Support-Group>

National MS Society

(800) 344-4867