

VERANO DE 2019

Página 2

Controlar el dolor de manera segura

No enviar el Paquete de renovación de Medi-Cal

puede ser perjudicial para su salud

¿Qué es Coordinación de Cuidado?

Consultas de control para niños: bebés a adolescentes

Página 3

Receta saludable que puede probar

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Actualización de los medicamentos cubiertos por PHC

Manual del miembro de PHC

¿Tiene otra cobertura médica?

PHC ofrece servicios de interpretación

Página 4

Servicios al miembro de PHC (800) 863-4155

¿Está listo para dejar de fumar?

Programa TOPS de control de peso

Derechos y responsabilidades de los miembros

Declaración de la Ley de Privacidad

Servicios de laboratorio

Página 5

Consulte a su médico sobre los servicios de atención especializada de telesalud

Vacunas para adolescentes

Examen de detección del cáncer de seno

Aviso sobre la recuperación del patrimonio

Página 6

Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo

Control del asma

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. ❖



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



Portal del miembro: respuestas al alcance de su mano.

¿Sabía que ahora contamos con una herramienta en línea solo para los miembros? Es el Portal del miembro de PHC. El Portal del miembro permite a los miembros encontrar información acerca de sus beneficios de PHC. Igualmente, puede llamarnos para que respondamos a sus preguntas. Para usar el Portal del miembro, todo lo que debe hacer es registrarse y responder algunas preguntas. Sus respuestas se mantendrán en confidencia. Su privacidad y sus registros médicos son muy importantes para nosotros. Los protegeremos.

Al registrarse en el Portal del miembro, puede hacer lo siguiente:

- Cambiar su dirección postal
- Imprimir su propia tarjeta de identificación de PHC
- Consultar sus registros médicos, tales como:
 - Registros de vacunas
 - Resultados de análisis de laboratorio
 - Registros de farmacia Infórmese sobre los medicamentos que está tomando.

El Portal del miembro es una herramienta excelente para usar si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para mantenerse saludable. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**. ❖

Presentamos el programa Whole Child Model

Nos complace ofrecerles a los niños miembros que reciben Servicios para Niños de California (California Children Services, CCS) un nuevo programa llamado Modelo infantil integral (Whole Child Model, WCM). El programa WCM comenzó el 1.º de enero de 2019.

Este programa ayuda a los niños miembros y a sus familias que reciben servicios y beneficios de CCS, y a los que no los reciben. Contamos con enfermeros administradores de casos disponibles para contribuir a coordinar la atención de los niños con CCS. Las familias pueden solicitar ayuda para lo siguiente:

- Acceso a la atención
- Salir del hospital y volver a casa
- Inquietudes sobre la salud
- Obtener la aprobación de los estudios médicos
- Medicamentos

Queremos que cada niño tenga un hogar médico. Un hogar médico ayuda a un niño a recibir atención médica regular como:

- Consultas de control para niños
- Vacunas
- Consultas cuando está enfermo (no relacionadas con CCS)*

Para obtener más información sobre WCM, llame a Servicios al miembro, al **(800) 863-4155**, o a Coordinación de Atención, al **(800) 809-1350**. ❖

Controlar el dolor de manera segura

¿Sabía que los analgésicos opiáceos con frecuencia pueden ser más perjudiciales que beneficiosos? Tomar analgésicos opiáceos conlleva un alto riesgo de adicción, sobredosis y muerte.

Especialmente, si se toman durante un tiempo prolongado. Al tomar más medicamentos, aumenta el riesgo de sobredosis y muerte. Los analgésicos opiáceos también pueden causar otros problemas de salud, como los siguientes:

- Tolerancia: necesitará tomar más medicamentos para tratar el mismo nivel de dolor
- Dependencia física: tendrá síntomas de abstinencia si deja de tomar estos medicamentos
- Sentir más dolor
- Podría tener dificultad para ir al baño
- Náuseas, vómitos y sequedad en la boca
- Sentirse mareado
- Sentirse confundido
- Sentirse triste
- Mayor riesgo de infarto
- Fracturas
- Sentirse débil y con poca energía
- Picazón y sudoración

Su salud es importante para nosotros. Comprendemos que el dolor continuo es muy difícil de soportar. Deseamos trabajar con usted y su médico. Queremos brindarle el mejor tratamiento, y el más seguro, para su problema de salud.

Algunas cuestiones para reflexionar:

- Trabaje estrechamente con su médico para establecer objetivos claros respecto del control del dolor y un plan de tratamiento.
- Piense sobre los riesgos que conlleva tomar medicamentos opiáceos. Si toma analgésicos durante más de un mes, hay probabilidades de que tome estos medicamentos de por vida.
- Hay muchos tratamientos en los que no se utilizan los opiáceos que, según se ha comprobado, son más eficaces para controlar el dolor y tienen menos efectos secundarios.
- Tomar analgésicos opiáceos y benzodiacepinas (como Xanax o Valium para tratar la ansiedad) no es seguro. Y debe evitarse tomar estos medicamentos al mismo tiempo.
- Si está tomando un analgésico opiáceo, pídale a su médico que le recete Naloxone. Naloxone es un medicamento de emergencia. Puede salvarle la vida si tiene demasiada cantidad de analgésicos opiáceos en su organismo. ❖

No enviar el Paquete de renovación de Medi-Cal puede ser perjudicial para su salud

Como beneficiario de Medi-Cal, quizá sepa que hay un proceso de renovación de Medi-Cal. Recibirá un paquete de reevaluación de Medi-Cal del encargado de verificar la elegibilidad. Para conservar sus beneficios de Medi-Cal, es posible que le indiquen que envíe documentación para verificar algunos datos, como su dirección o sus ingresos. El encargado del área de elegibilidad o el encargado del caso revisará su caso cada año para verificar si aún es elegible para recibir Medi-Cal. Si ve este paquete o recibe una llamada telefónica del encargado de verificar la elegibilidad, asegúrese de responder.

Deberá leer y completar el material del paquete, y luego deberá enviárselo al encargado de verificar la elegibilidad antes de la fecha límite. Si no completa o envía el paquete oportunamente, es posible que se suspendan sus beneficios de

Medi-Cal. Esto significa que usted

o su familia no podrían

obtener atención

médica, ni ser

atendidos en las

citas médicas.

Es posible que

tampoco puedan

obtener los

medicamentos

recetados. ❖



¿En qué consiste la coordinación de la atención?

PHC tiene un departamento que ayuda a los miembros. Este departamento se denomina Coordinación de cuidados (CC). Coordinación de cuidados lo ayuda a encontrar médicos, servicios, recursos y otros beneficios. Lo conectamos con los cuidados que usted necesita.

Las familias pueden solicitar ayuda para lo siguiente:

- Acceso a la atención
- Salir del hospital y volver a casa
- Inquietudes sobre la salud
- Obtener la aprobación de los estudios médicos
- Medicamentos

Llámenos si necesita ayuda para recibir los cuidados. Nuestro número de teléfono es **(800) 809-1350**. Los usuarios de TTY deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖



Consultas de control para niños: bebés a adolescentes

Incluso si su hijo goza de buena salud, los exámenes médicos de control son importantes. Lo ayudarán a mantener a su hijo sano. Durante los exámenes médicos de control, puede hablar acerca de cualquier inquietud que tenga. El médico de su hijo evaluará la salud, el crecimiento y el progreso del niño periódicamente. Su hijo también recibirá los servicios médicos que necesite, como los siguientes:

- Consultas de salud (exámenes físicos de la cabeza a los pies)
- Exámenes de la vista y del oído, la prueba cutánea de tuberculosis y otros servicios de laboratorio
- Vacunas
- Hacer un seguimiento del crecimiento del niño
- Remitir a su hijo a otros médicos si es necesario

Si usted es miembro reciente de PHC, es muy importante que su hijo visite al médico pronto. Es una buena oportunidad para conocerse y revisar el estado de salud de su hijo.

A los bebés se les deben realizar varios exámenes de control durante los primeros dos años de vida. Los niños y los adolescentes deben hacerse un examen de control al año. Mediante las consultas de control, el médico de su hijo con frecuencia podrá detectar y tratar los problemas de salud antes de que estos empeoren.

Programe las citas para su hijo con anticipación. Anote las preguntas que desee hacerle al médico. Las consultas de control son el momento apropiado para preguntar y recibir información sobre lo siguiente:

- Salud y seguridad
- Nutrición y alimentación
- Estado físico y cuidado general de la salud
- Hábitos de sueño
- Progreso del niño respecto de su crecimiento
- Problemas de aprendizaje
- Inquietudes sobre la adolescencia

Una consulta cuando el niño está enfermo se centrará en el problema. El médico no tendrá tiempo suficiente 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 de control. Programe una cita para su hijo de inmediato. ❖

Receta saludable que puede probar

Hamburguesas medio vegetarianas



Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos. Rinde 8 porciones.

Ingredientes

- 3 tazas de lentejas o frijoles cocidos
- 1 taza de pimientos morrones cortados en trozos pequeños o una mezcla de sus vegetales favoritos
- 1 libra de carne vacuna magra molida (u otra carne molida, como pollo)
- 1 huevo (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 8 panecillos de hamburguesa de trigo integral
- Sus complementos y aderezos favoritos para hamburguesas: tomate, lechuga, mostaza, etc.

Pasos a seguir

1. En un tazón grande, aplaste las lentejas o los frijoles con un tenedor.
2. Agregue vegetales, carne, sal y pimienta, y mézclelos con las manos. Si las va a asar, agregue un huevo para unir los ingredientes de la mezcla.
3. Haga 8 hamburguesas.
4. Cocínelas a la parrilla o en un recipiente en el horno a temperatura media o alta. Cocínelas hasta que se tuesten de un lado. Luego, voltéelas y cocínelas hasta que se tuesten del otro lado.
5. Sírvalas en los panecillos tostados con sus aderezos favoritos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1

Total de calorías: 365 Grasas totales: 7 g Grasas saturadas: 2 g

Carbohidratos: 49 g Proteínas: 27 g Fibras: 6 g Sodio: 451 mg

Visite <https://eatfresh.org> para conocer más recetas saludables. ❖

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Llevamos a cabo reuniones mensuales y cada dos meses. A estas reuniones asisten los miembros de la junta directiva, el personal, los proveedores con contrato y los miembros como usted. Algunas de estas reuniones están abiertas al público. Si desea asistir a una de estas reuniones, llámenos al **(800) 863-4155**. Le informaremos la hora y el lugar de las reuniones. ❖

¿Tiene otra cobertura médica?

Llámenos al **(800) 863-4155** en caso de cualquier cambio en su plan de seguro médico privado. Esto incluye cualquier cambio en el plan de salud que tenga mediante su empleo, una cobertura privada o el plan de salud Senior Advantage. Los cambios que no se informen podrían causar retrasos. Esto podría retrasar el surtido de las recetas o la atención del médico. ❖

Actualización de los medicamentos cubiertos por PHC

PHC se reúne con los médicos y farmacéuticos cada 3 meses para hablar sobre la lista de medicamentos que cubre PHC. En ocasiones, se agregan o se quitan medicamentos de la lista. Puede usar el enlace a continuación para ver los cambios con respecto a los medicamentos que están cubiertos. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**.

Enlace a Servicios al miembro: <https://member.partnershiphp.org/>.
Enlace a los cambios en la lista de medicamentos cubiertos por PHC: <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

Manual del miembro de PHC

El Manual del miembro contiene la información que usted necesita. Aquí se explican los beneficios y servicios que están a su disposición como miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC). También se detallan sus derechos y responsabilidades como miembro de PHC.

Información que puede encontrar en el Manual del miembro:

- Cómo obtener servicios de atención médica y medicamentos
- Qué debe hacer si se necesita atención de inmediato
- Cómo revisamos la tecnología médica nueva
- Qué límites establece PHC en los servicios
- Cómo pedir una segunda opinión
- Cómo presentar una queja o una apelación
- Cómo obtener información sobre la atención primaria
- Cómo obtener información sobre la atención especializada y otros proveedores de la red
- Qué debe hacer cuando está fuera del área
- Qué debe hacer si necesita ayuda fuera del horario de atención
- Cómo obtener asistencia en otros idiomas
- Y mucho más

Todos los miembros nuevos reciben una copia del Manual del miembro cuando se inscriben por primera vez en PHC. Si quiere otro manual, llámenos al **(800) 863-4155**. También puede encontrar el manual en nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. ❖



PHC ofrece servicios de interpretación

Contamos con servicios de intérpretes en tiempo real. Puede llamar al Departamento de Servicios al Miembro para tener acceso a este servicio. Solicite un intérprete en otro idioma cuando nos llame. No necesita pedirles a sus hijos, amigos o familiares que sean sus intérpretes. Puede contar con un intérprete en las consultas médicas. Debemos aprobar este servicio antes de su visita al médico. Llámenos al **(800) 863-4155** al menos 3 días hábiles antes de la visita al médico. **Este servicio no tiene costo alguno para usted ni para su médico.**

PHC traduce todo el material informativo para el miembro al español, al ruso y al tagalo. Llámenos si necesita este material en otro idioma. También puede obtener el material en letra grande o en braille. Infórmenos si no se han cubierto sus necesidades en relación con el idioma. Tiene derecho a presentar una queja o una apelación. En el sitio web de PHC, encontrará información sobre cómo hacerlo. Vaya a “Members” (Miembros) y haga clic en “File a Member Complaint, Appeal or Hearing Information” (Presentar una queja, apelación o información sobre audiencia) en “Services Available Online” (Servicios disponibles en línea). También puede llamarnos al **(800) 863-4155** para presentar una queja o una apelación.

Estamos aquí para ayudarlo a obtener la mejor atención que cubra sus necesidades. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖

Servicios al miembro de PHC (800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, debe llamarnos. Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Podemos ayudarlo con lo siguiente:

- Información general sobre 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 para programar citas
- Problemas para surtir recetas
- Servicios de interpretación ❖



¿Está listo para dejar de fumar?

Fumar es la principal causa 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 padecer cáncer de pulmón, afecciones cardíacas, accidente cerebrovascular y afecciones pulmonares. La salud comienza a mejorar 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 infarto.
- 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.

Partnership HealthPlan of California puede ayudarlo. Podemos remitirlo para que reciba asesoramiento por teléfono o en persona, sin costo para usted. Además, cubrimos todos los medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) que sirven para dejar de fumar. Llame a Coordinación de Atención para obtener una referencia, al **(800) 809-1350**. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**.

Consejos para dejar de fumar:

- Admita que es un problema para sí mismo y ante su familia, sus amigos y sus compañeros de trabajo.
- Lleve un registro de cuándo y por qué fuma.
- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Limite el tiempo que pasa con otros fumadores.
- Haga una lista de los motivos para dejar de fumar. Tenga a mano esa lista como recordatorio de los motivos por los que quiere dejar de fumar.
- Hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento.

Línea de ayuda para fumadores de California (CSH)

La CSH brinda asesoramiento por teléfono y material de autoayuda para dejar de fumar. El servicio especializado es gratuito. Obtenga más información sobre cómo la CHS puede ayudarlo a dejar de fumar definitivamente, llamando al 800-NO-BUTTS **(800-662-8887)**. Visite el sitio web en www.nobutts.org. ❖

Servicios de laboratorio

PHC y algunos de nuestros médicos tienen un contrato con proveedores de laboratorios específicos para estos servicios. Cuando su médico lo envíe a hacerse análisis de laboratorio, recuerde preguntarle qué laboratorio debe usar. Si su médico no lo sabe, siempre puede llamarnos al **(800) 863-4155**. ❖

Programa TOPS de control de peso

El programa Pierda peso sensatamente (**Take Off Pounds Sensibly, TOPS**) es un enfoque de sentido común para controlar el peso. Además, TOPS promueve el mantenimiento de un buen estado de salud. Los miembros inscritos en este programa asisten a reuniones semanales. Comparten sugerencias para bajar de peso. Intercambian recetas. Se motivan y apoyan mutuamente. El personal está conformado por voluntarios.

El programa TOPS de control de peso no tiene fines de lucro ni fines comerciales.

Este programa se ofrece a todos los miembros elegibles de PHC. ¿Está listo para dejar de hacer dietas y empezar a realizar cambios reales en su vida?

PHC pagará su membresía durante un año. Algunas sucursales de TOPS cobran una cuota de oficina (un promedio de \$5.00 al mes). PHC no paga las cuotas de oficina.

Para inscribirse en TOPS u obtener más información, llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC al **(800) 863-4155**. ❖

Derechos y responsabilidades de los miembros

¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro de PHC? Para obtener una copia de nuestra Declaración de derechos y responsabilidades, comuníquese con nosotros al **(800) 863-4155** o visite el sitio web: www.partnershiphp.org. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖

Declaración de la Ley de Privacidad

Estamos obligados por ley a mantener la privacidad y seguridad de su información de salud. Debemos informarle sobre nuestras obligaciones legales y prácticas de privacidad con respecto a su información de salud protegida (PHI).

Para obtener una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad, comuníquese con nosotros al **(800) 863-4155** o visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**. ❖

Prevención de lesiones

Las lesiones son la causa principal de muerte en niños, adolescentes y adultos de hasta 45 años. Muchas más personas sobreviven a las lesiones, pero tienen problemas de salud por el resto de sus vidas. Lo bueno es que la mayoría de las lesiones pueden prevenirse.

Hay dos tipos principales de lesiones: las accidentales y las intencionales. Las lesiones accidentales simplemente ocurren. Las lesiones intencionales tienen por objeto causar daño a una persona o a un grupo de personas.

Las lesiones accidentales abarcan accidentes automovilísticos o en bicicleta, lesiones de juegos o deportes, y lesiones relacionadas con el agua. El envenenamiento y la sobredosis con medicamentos, con frecuencia también son accidentales. Las lesiones intencionales abarcan negligencia o abuso infantil, abuso o maltrato de ancianos, violencia juvenil, violencia doméstica o sexual, y suicidio.

En el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC), encontrará mucha información sobre la prevención de lesiones. La página principal es www.cdc.gov/injury/index.html. Aquí indicamos 10 consejos de los CDC para prevenir lesiones:

- Use el cinturón de seguridad.
- Coloque a los niños en las sillas para bebés o sillas de seguridad, en la parte posterior del vehículo.
- Camine por la acera.
- Use el casco indicado para las actividades que realice usted o su hijo.
- Aprenda a nadar.
- Use salvavidas cuando esté en el agua, y uno para los niños cuando estén cerca o en el agua.
- Quite todo lo que pueda ser peligroso en su casa, con lo que pueda tropezarse, como las alfombras sueltas.
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños y adolescentes.
- Tome los medicamentos solo como se lo indicó su médico o el médico de su hijo.
- Hágase un examen de la vista. ❖

Consulte a su médico sobre los servicios de atención especializada de telesalud

¿Necesita atención especializada? ¿Le resulta difícil acudir al consultorio de un especialista? ¿Un recorrido más corto para ver a un especialista le ayudaría a satisfacer sus necesidades relacionadas con la salud?

Partnership HealthPlan of California (PHC) desea facilitarle el acceso a los especialistas. PHC y Telemed2U (TM2U) trabajan conjuntamente para brindarles a los miembros de PHC el acceso a los servicios de atención especializada de telesalud. Puede recibir estos servicios en el consultorio de su médico. Consulte a su médico si la telesalud es adecuada para usted.

TM2U presta servicios a los miembros dándoles la posibilidad de consultar a un especialista por video en tiempo real. El video en tiempo real le da la oportunidad de hablar cara a cara con un especialista sobre su atención. Nuestro programa de telesalud ayuda a los miembros a recibir atención especializada en áreas como las siguientes:

- Dermatología
- Endocrinología
- Gastroenterología
- Enfermedades infecciosas
- Neurología
- Nutrición
- Reumatología

¿Qué podría significar esto para usted? No tener que pasar largas horas en ir al consultorio y volver a casa, no tener que esperar para recibir las recomendaciones y podría ahorrar en gastos de transporte. Nuestro programa de telesalud se enfoca en brindar a los miembros la atención especializada que necesitan. El programa se está ampliando, pero es posible que algunos servicios no se ofrezcan en todas las áreas. Los servicios de telesalud se ofrecen a los miembros de 21 años en adelante. Estamos trabajando para ampliar nuestra red de proveedores a fin de ofrecer el programa de telesalud a todos los miembros. Para obtener más detalles sobre el programa de telesalud, consulte a su médico en su próxima visita o llámelo hoy mismo. ❖

Vacunas para adolescentes

Estamos en esa época del año nuevamente. Comenzamos a pensar sobre el próximo año escolar. La lista de verificación del primer día de clases. ¿Qué mochila usar? ¿Qué ropa usar? Hay otra pregunta importante que a veces olvidamos. ¿Mi hijo tiene todas sus vacunas al día?

Durante los años de la escuela secundaria, debe haber tres vacunas:

1. **Vacuna meningocócica.** Esta vacuna protege contra un tipo de bacteria que causa inflamación en el cerebro y la médula espinal.
2. **Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH).** This shot protects against some strains of the virus that have been known to cause certain cancers in both men and women.
3. **Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tosferina (Tdap).** Esta vacuna protege contra las infecciones causadas por cortes o heridas. También protege contra los gérmenes que se transmiten por aire al toser, estornudar o incluso al hablar. Un ejemplo sería la tos ferina o convulsiva.

Cuando las personas no se vacunan según las recomendaciones, algunos gérmenes se propagan rápidamente. Se propagan en las familias, los amigos, las escuelas y las comunidades. Esta es la causa de que muchas personas se enfermen. Es por eso que las vacunas son tan importantes.

Si la mayoría de las personas se vacunan según las recomendaciones, entonces, ciertos gérmenes no se contagiarán de persona a persona con facilidad. Esto se conoce como “inmunidad colectiva o grupal”. La inmunidad colectiva protege a los bebés, así como a los miembros de la familia que no se hayan colocado ciertas vacunas. También protege a las personas con un sistema inmunológico débil que no puede combatir ciertos gérmenes.

Ponerse las vacunas recomendadas no solo protege a su hijo, sino que ayuda a proteger a otras personas también. ❖



Examen de detección del cáncer de seno

¿Por qué es necesario que se haga el examen de detección de cáncer de seno?

El cáncer de seno es común. Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres tiene cáncer de seno en algún momento de su vida. Las mujeres mueren a causa del cáncer de seno más que a causa de cualquier otro tipo de cáncer; excepto por el cáncer de pulmón. Más de 8 de cada 10 mujeres que tienen cáncer de seno no tienen antecedentes familiares de cáncer de seno. Los 2 factores principales para el cáncer de seno son: ser mujer y envejecer.

El examen de detección del cáncer de seno periódico puede servir para detectar este cáncer de manera temprana. Detectarlo de manera temprana permite tratarlo en la primera etapa, lo que implica una mayor probabilidad de curarse.

¿Qué es el examen de detección del cáncer de seno?

En la consulta de control anual, le harán un examen clínico de los senos. Su proveedor le palpará los senos con las manos para ver si tiene algún bulto en los senos o en las axilas. También puede enseñarle a examinarse sola. Si descubre algún bulto, siente dolor o detecta algún otro cambio, debe consultar a su proveedor lo antes posible.

La mamografía es otro estudio que se realiza para detectar el cáncer de seno. Una mamografía es una radiografía del seno. Es el mejor método para detectar el cáncer en las primeras etapas, antes de que usted se de cuenta o tenga síntomas. El tratamiento temprano es esencial para vencer al cáncer.

¿Dónde me puedo hacer la mamografía?

Las mujeres entre 50 y 74 años que no tienen antecedentes familiares de cáncer de seno deben hacerse una mamografía cada 2 años. Si tiene entre 40 y 49 años, hable con su proveedor durante la consulta de control anual acerca de cuándo debería hacerse este estudio.

Partnership HealthPlan of California cubre la mamografía. Si su proveedor quiere que se haga una; nosotros, también. Llame a Coordinación de Atención al (800) 809-1350 si no sabe dónde puede hacerse una mamografía. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al (800) 735-2929 o llamar al 711. ❖

Aviso sobre la recuperación del patrimonio

El Estado de California debe solicitar el pago o reembolso del patrimonio de un miembro de PHC fallecido por:

- Servicios que el miembro recibió después de cumplir los 55 años de edad, y que posee bienes al momento de fallecer.
- Los pagos efectuados, incluidas las primas correspondientes a la atención administrada, los servicios de centros de enfermería, los servicios a domicilio y comunitarios, y los servicios relacionados que el miembro recibió cuando estaba internado en un centro de enfermería o los servicios comunitarios que recibió.
- Cualquier otro pago por servicios que el miembro haya recibido de proveedores que no pertenezcan al plan PHC.

Para obtener más información sobre la recuperación del patrimonio, llame al (916) 650-0590. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al (800) 735-2929 o llamar al 711. ❖



Proteja a su hijo del envenenamiento por plomo

El plomo es un metal muy tóxico, principalmente para los niños pequeños. Puede dañar, prácticamente todos los sistemas del cuerpo. En pequeñas cantidades, puede causar deficiencias de aprendizaje y graves problemas de salud. Un alto nivel de plomo puede dañar el cerebro e incluso causar la muerte.

Consejos para proteger a su hijo del envenenamiento por plomo

- Infórmele a su médico si su hijo vive o pasa mucho tiempo en un edificio construido antes de 1978, cuya pintura está descascarada o agrietada, o que ha sido remodelado recientemente.
- Infórmele al médico si vino a los Estados Unidos recientemente o adoptó a un niño de un país con altos niveles de plomo en el medio ambiente. Algunos de los países con alto nivel de plomo son Egipto, China, India, Tailandia, México y Perú.
- No deje que su hijo se lleve las llaves del automóvil o de la casa a la boca.
- Si alguna persona en su hogar trabaja donde el polvo de plomo pudiera acumularse en la ropa, asegúrese de que dicha persona se cambie la ropa antes de abrazar a su hijo.
- Mantenga a su hijo alejado de la pintura descascarada.
- Tenga cuidado al utilizar artículos procedentes de otros países, como ollas y platos de arcilla.
- Algunos dulces, especias, remedios para la salud y cosméticos fabricados fuera de los Estados Unidos pueden contener plomo.

- Los dulces que contienen tamarindo, chile en polvo o sal extraída de minas de ciertas partes del mundo pueden contener un alto nivel 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.
- Lávele las manos a su hijo antes de comer.

Si está embarazada

- No use especias, refrigerios, remedios para la salud, cosméticos ni ollas de arcilla importados.
- No ingiera material no comestible, como arcilla, cerámica, tierra o pedazos de pintura descascarada.
- Hágase un análisis de sangre si piensa que ha estado expuesta al plomo. El bebé nonato tendrá el mismo nivel de plomo que usted.
- Los bebés de madres que sufren de envenenamiento por plomo pueden tener problemas de aprendizaje y de comportamiento.

El plomo ha sido eliminado de muchos productos y artículos de uso doméstico en los últimos años. Aun así, es una buena idea hacerse un simple análisis de sangre en el consultorio de su médico para detectar el envenenamiento por plomo. Se recomienda que realizarles un examen de detección de plomo a los niños a los 12 meses y a los 24 meses. Si no le hacen estos análisis en estas edades, puede hacerle el examen a su hijo hasta los 6 años. En ocasiones, 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. Otros miembros de su hogar también podrían tener que hacerse el examen.

Es fundamental saber que, si el nivel de plomo es alto, será necesario recibir atención médica de inmediato. El envenenamiento por plomo no termina ahí. Usted tendrá que encontrar la fuente de plomo y eliminarla. Su médico puede ayudar con esto.

Para obtener más información, llame al Centro Nacional de Información sobre el Plomo (National Lead Information Center), al **(800) 424-5323**. Puede obtener los kits de detección de plomo en su ferretería local.

Fuente: Departamento de Salud Pública del Estado de California (State of California Department of Public Health) ❖

Control del asma

El asma es una enfermedad de los pulmones que dificulta la respiración. El asma no desaparece. Lo bueno es que puede controlarse y usted puede llevar una vida sana y activa.

¿Qué debo hacer para controlar el asma, en mi caso o en el de mi hijo?

El primer paso para controlar el asma es trabajar estrechamente con su médico. Recuerde hacerse un examen de control todos los años. Esta consulta es el momento adecuado para hablar con su médico acerca de su salud y de cómo mantenerse sano.

Para asegurarse de mantener el asma bajo control, su médico le recetará medicamentos para el asma. Existen dos tipos de medicamentos para el asma. Uno se llama “medicamento de control” y el otro, “medicamento de alivio rápido”.

- Los medicamentos de control reducen la inflamación y la mucosidad en los pulmones, y maximizan el control del asma. Debe tomar estos medicamentos todos los días, aun cuando no tenga síntomas de asma. Estos son medicamentos esteroides que se inhalan y que se administran por las vías respiratorias (como la fluticasona o el salmeterol), o medicamentos antialérgicos (como los antihistamínicos o el montelukast). Son más eficaces si los toma a la misma hora todos los días. Para recordar tomarlos a la misma hora, tómelos al hacer alguna actividad diaria, como cepillarse los dientes.
- Los medicamentos de alivio rápido (como el albuterol o el Ventolin) se usan cuando tiene síntomas de un ataque de asma. Estos síntomas pueden ser tos, opresión en el pecho o dificultad para respirar. Los medicamentos de alivio rápido no sustituyen a los medicamentos de control. Asegúrese de continuar tomando los medicamentos de control según las indicaciones de su médico cuando también necesite los medicamentos de alivio rápido. Si toma los medicamentos de alivio rápido más de 2 veces por semana, o 2 o más noches en un mes, su asma no está controlada. Este es un buen momento para hablar con su médico.

El médico trabajará con usted para encontrar el medicamento adecuado o la combinación apropiada de medicamentos



para controlar su asma. El médico puede cambiar el tipo de medicamento o la dosis que toma según los síntomas de asma que presente. El objetivo es que usted se sienta lo mejor posible con la menor cantidad de medicamentos.

Otros consejos para controlar el asma

- Elabore un plan de acción para el asma con su médico. Este plan lo ayudará a llevar un registro de lo que debe hacer todos los días para el controlar el asma y también cuando tenga síntomas de un ataque de asma. Si su hijo tiene asma, recuerde proporcionarle al personal de la escuela una copia del plan. Su médico debe tener formularios del plan de acción contra el asma. En caso contrario, llame a Coordinación de Atención al (800) 809-1350 y pídale que le envíen uno por correo postal. Los usuarios de TTY pueden comunicarse con el servicio de retransmisión de California al (800) 735-2929 o llamar al 711.
- Hable con el farmacéutico acerca de cómo usar el inhalador para que los medicamentos sean más eficaces.
- Sepa cuáles son los factores que desencadenan el asma, en su caso o en el de su hijo. Estos factores pueden ser humo de tabaco o fuego, polvo, moho, polen de las flores, césped e incluso las mascotas.

Recuerde que Partnership HealthPlan of California y su médico están aquí para ayudarlo a mantenerse saludable. Hable con su médico sobre cómo mantener el asma bajo control, ya sea en su caso o en el de su hijo. ❖