

INVIERNO DE 2020

Página 2

Qué es el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) y cómo proteger a su hijo

Revisiones médicas anuales: el primer paso para mantenerse saludable

Medi-Cal cubre la atención dental

Página 3

Receta saludable que puede probar

Examen del pie diabético

¿Necesita ayuda para dejar de fumar?

El vapeo no es la respuesta

¡Ya tenemos los resultados!

Página 4

Servicios al Miembro de PHC (800) 863-4155

Vivir con asma

Actualización de los medicamentos cubiertos por PHC

Servicios de laboratorio

La violencia de la pareja íntima, también conocida como violencia doméstica

Página 5

Examen de detección de cáncer cervical

Recordatorio sobre reclamaciones

El censo de 2020 y usted

Programas y servicios

Atención preventiva para los menores de 21 años

Página 6

Clases de educación sobre la salud y grupos de apoyo

Recursos comunitarios

Declaración de divulgación anual

PHC admite que la atención y los servicios podrían utilizarse poco, 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
A Public Agency

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



Juntos por tu
SALUD

Presentamos el Programa Bienestar y Recuperación: servicios de tratamiento para el trastorno de consumo de sustancias

PHC se complace en anunciar el nuevo Programa de Bienestar y Recuperación, cuyo objetivo es ayudar a los miembros que necesitan tratamiento por consumo de sustancias. Los miembros podrán recibir tratamiento por consumo de alcohol y otras drogas de parte de proveedores de la comunidad.

Si vive en los condados de Napa, Marin y Yolo, ya puede recibir estos servicios. Si vive en los condados Del Norte, Lake y Sonoma, puede usar los servicios de tratamiento para consumo de sustancias que ya existen y son administrados por cada condado. Si vive en los condados de Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou, Solano y Trinity, tal vez pueda recibir estos servicios desde principios de 2020.

La gama completa de servicios de tratamiento por consumo de sustancias incluye:

- Para pacientes ambulatorios e intensivos para pacientes ambulatorios
- Manejo del síndrome de abstinencia (desintoxicación)
- Tratamiento asistido con medicamentos
- Servicios residenciales.

- Programas de Tratamiento por Consumo de Opioides (OTP, por sus siglas en inglés)
- Servicios de recuperación

Para obtener más información sobre el Programa Bienestar y Recuperación y los servicios de tratamiento por consumo de sustancias, llame a Servicios al Miembro al **(800) 863-4155** o envíe un mensaje por email al equipo de Bienestar y Recuperación a wellnessandrecovery@partnershiphp.org. ❖

Encuesta sobre la experiencia del miembro

Queremos conocer la opinión de nuestros miembros. Por ese motivo, les enviaremos a algunos de nuestros miembros una encuesta en la que les preguntamos qué piensan de su atención médica. Las preguntas incluirán lo siguiente en relación con los últimos 6 meses:

- Qué sensación le genera hablar con su médico
- La manera en que su médico le explica cómo debe tomar sus medicamentos
- Si le resultó fácil o difícil hacer citas

Usaremos sus comentarios para mejorar la atención que reciben todos nuestros miembros. Si recibe una encuesta, respóndala y envíela según las instrucciones. Valoramos sus comentarios. ❖

Qué es el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) y cómo proteger a su hijo

Se habla mucho sobre el virus del papiloma humano y cómo proteger a los jóvenes para que no lo contraigan. Hay anuncios por televisión, en internet y revistas que les informan a los padres sobre la importancia de hacer inmunizar a sus hijos para protegerlos contra este virus. El HPV puede provocar cáncer. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control o CDC) dicen que el HPV es tan común que casi todos los hombres y mujeres no inmunizados lo contraerán en algún momento de su vida.

Una persona se contagia del HPV al tener relaciones sexuales de cualquier tipo con alguien que ya tiene el virus. El virus puede causar verrugas genitales y muchas formas de cáncer, como:

- de cuello uterino
- de pene
- de vagina
- algunas formas de cáncer de garganta
- de vulva

Los padres pueden proteger a sus hijos contra el HPV asegurándose de que reciban la vacuna en el mismo momento en que reciben las vacunas para la escuela intermedia. Los niños y niñas de 11 o 12 años necesitan 2 dosis de la vacuna contra el HPV. Aunque funciona mejor cuando se da a los 11 o 12 años, se puede recibir la vacuna hasta los 26 años de edad. La vacuna contra el HPV necesita tiempo para que el organismo desarrolle defensas contra el virus. Por este motivo, lo mejor es recibirla antes de comenzar a tener relaciones sexuales. La vacuna contra el HPV ayuda a proteger a los niños contra el cáncer en el futuro. ❖

Revisiones médicas anuales: el primer paso para mantenerse saludable

A veces estamos tan ocupados... entre el cuidado de la familia e ir al trabajo, que probablemente pedir cita para una revisión médica anual sea lo último en su lista de prioridades. Es fácil postergar la revisión, especialmente cuando no estamos enfermos. Pero es importante ver al médico al menos una vez al año para que pueda ayudarnos a mantenernos saludables. Estas visitas se llaman exámenes de salud preventivos.

¿Qué sucede en una revisión médica anual? El médico puede pedirle que complete una evaluación de riesgos para la salud. Esto le permite al médico saber cuáles son sus actividades cotidianas y cómo podrían afectar su salud. La evaluación pregunta qué come, qué tipo de ejercicio hace, si fuma y otras cosas similares. El médico le hará un examen físico que incluye la medición del peso y la presión arterial. Tendrá la oportunidad de hablar sobre cualquier problema que tenga. Estos pueden incluir dificultad para dormir, dolores de cabeza frecuentes, estrés y otros problemas.

Con esta información, es posible que el médico quiera que se le hagan análisis de sangre para ver si tiene diabetes u otros problemas de salud. Si es mujer, el médico se asegurará de que esté al día con los exámenes de detección de cáncer cervical (prueba de Papanicolaou) y la mamografía. Si es hombre, es posible que quiera que se le haga un examen de próstata. Si es un hombre o mujer transgénero, el médico se asegurará de que se le hagan los exámenes de detección que necesite. También se asegurará de que esté al día con sus vacunas. Una vacuna importante para los adultos es la vacuna anual contra la gripe.

Si el médico encuentra algún problema, es posible que tenga que hacerse más pruebas. Lo bueno es que PHC cubrirá el costo de su revisión médica anual y cualquier otra prueba que necesite. Así que dedique un poco de tiempo a sí mismo y pida cita para su revisión médica anual. Si no sabe quién es su médico o quiere cambiar de médico, llame a Servicios al Miembro al **(800) 863-4155**. Para TTY, llame al **(800) 735-2929** o al **711**. Si quisiera que haya un intérprete de idioma durante su revisión médica anual, llame a Servicios al Miembro al menos 5 días antes de la visita. ❖



Medi-Cal cubre la atención dental

Medi-Cal ha hecho más fácil obtener la atención dental que usted y su familia necesitan. “Medi-Cal Dental” es el nuevo nombre de “Denti-Cal”. SmileCalifornia.org es el nuevo sitio web. Es fácil de usar para obtener información sobre qué cubre y buscar un dentista. Incluso encontrará un Manual del miembro fácil de leer.

La atención dental es necesaria a todas las edades y etapas de la vida. Así como se hace una revisión médica anual, también debe hacerse una revisión dental anual. Los menores de 21 años de edad pueden hacerse una revisión cada 6 meses. Y, al igual que las revisiones de salud, las revisiones dentales son esenciales para encontrar problemas y tratarlos antes de que causen daños.

A continuación hallará información útil sobre cómo mantener los dientes sanos en cada etapa de la vida.

- Los bebés deben hacer su primera visita dental antes de que les salga el primer diente o de cumplir 1 año. Los dientes de los bebés son muy importantes para aprender a comer. Puede usar un paño suave para limpiarle los dientes al bebé. Para contribuir a evitar las caries en los dientes de leche, lo mejor es no darle un biberón al poner al niño a dormir. Es importante que el bebé solo tome la leche materna, la fórmula o el agua en un biberón. Es mejor que a su bebé no le dé ninguna bebida azucarada.
- Los niños pequeños necesitan ayuda al cepillarse los dientes para asegurarse de que limpien todas las superficies de los dientes. El uso de una pasta dental con flúor ayudará a que los dientes sean fuertes. También pueden recibir una revisión dental hasta 2 veces al año. A medida que se les vayan cayendo los dientes de leche y empiecen a salir los dientes permanentes, puede preguntar al dentista sobre los selladores molares. Los selladores son recubrimientos transparentes para proteger los dientes contra las caries. Otra manera de proteger los dientes de su hijo es evitar darle dulces y gaseosas. El consumo de alimentos azucarados es malo para los dientes y para todo el organismo. Ofrezcale al niño frutas y verduras con frecuencia.
- Los adolescentes y jóvenes de hasta 21 años también pueden recibir una revisión dental 2 veces al año. Como ya tienen todos los dientes permanentes (de adulto), es importante mantenerlos sanos y sin caries. Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día con pasta dental fluorada y usar el hilo dental previene no solo la caries sino la gingivitis (enfermedad de las encías). Ofrecerles a sus hijos adolescentes muchas frutas y verduras en lugar de golosinas y bebidas dulces contribuye a mantener saludables los dientes y todo el organismo.
- Las embarazadas deben realizar una visita al dentista durante el embarazo. Los cambios hormonales pueden contribuir a causar gingivitis, que puede ser perjudicial para el bebé. El mejor momento para visitar al dentista es durante el 2.º trimestre del embarazo (entre las semanas 13 y 27). Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día, comer alimentos sanos y evitar las golosinas y las bebidas dulces es bueno para los dientes y para el bebé.
- Las personas mayores de 21 años o más ahora tienen beneficios dentales completos. Puede hacerse una revisión dental todos los años y atenderse por problemas dentales, como empastes y tratamientos de conducto. Como a nadie le gusta hacerse reparar una caries, es muy importante que los adultos cuiden de sus dientes tal como lo hacen con sus hijos. Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental fluorada y usar el hilo dental ayuda a mantener saludables los dientes, las encías y la boca. Si fuma, debe pensar en dejar de hacerlo. Fumar no solo es malo para los pulmones, es malo para la salud bucal. Pregunte al médico qué puede hacer para dejar de fumar o llame a la línea directa para fumadores de California (California Smokers’ Hotline) al **(800) NO-BUTTS (662-8887)**.

Obtenga más información sobre los beneficios de Medi-Cal Dental en SmileCalifornia.org o llamando al **(800) 322-6384**. Puede solicitar los servicios de un intérprete para hacer la llamada y también para las visitas dentales.

También puede solicitar transporte hacia y desde el dentista, tanto para usted como para su hijo. Llámenos al **(800) 863-4155** para averiguar cómo solicitar transporte. ❖

Receta saludable que puede probar



Guisado de col y carne

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos. Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 libra de carne de res molida
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de mezcla de especias árabes (o bien use coriandro en polvo, comino, curry en polvo, semillas de hinojo, pimienta, pimienta de cayena, chile en polvo y paprika)
- ½ col, picada (también puede usar zanahoria o coliflor)
- 1 cucharadita de menta seca

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego de medio-alto.
2. Sofría la cebolla y el ajo hasta que estén suaves. Agregue la carne y cocine hasta que se dore.
3. Añada la pasta de tomate, la sal y la mezcla de especias, y revuelva. Agregue la col picada y la menta seca, y remueva durante 5 minutos.
4. Vierta 1 taza de agua y deje hervir, cubierto, hasta que las hojas de col estén suaves (unos 20 minutos).
5. Sirva con el arroz integral.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Total de calorías: 240, Grasas totales: 9 g, Grasas saturadas: 3 g, Carbohidratos: 16 g, Proteínas: 26 g, Fibra: 6 g, Sodio: 755 mg ❖

Examen del pie diabético

Las personas con diabetes a menudo tienen problemas con los pies. Durante un examen del pie diabético, el médico buscará cosas tales como infecciones, problemas óseos, lesiones y daños de los nervios. El daño de los nervios, que se conoce también como neuropatía, y un flujo sanguíneo deficiente son los problemas más comunes que presentan las personas con diabetes. Estos problemas pueden hacer que sea muy difícil que a una persona con diabetes le cicatrice una lesión en el pie, que posteriormente puede infectarse. Las infecciones de los pies que no se tratan pueden hacer que se pierda el pie.

Si tiene diabetes, es importante que se vaya a hacerse un examen de los pies al menos una vez al año. Puede necesitar un examen de los pies con más frecuencia si tiene algunos de estos problemas:

- Hormigueo
- Hinchazón
- Entumecimiento
- Dolor y dificultad para caminar
- Ardor

Su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) puede hacerle el examen de pies. O bien es posible que su PCP quiera que vea a un médico de pies, también llamado podiatra. Un podiatra es un especialista que ayuda a mantener los pies saludables y trata problemas de los pies. Además de ver si tiene problemas en los pies, el podiatra también se asegurará de que los zapatos le calcen bien. Los zapatos que no calzan bien pueden causar más problemas de los pies. Es posible que su PCP o el podiatra le pregunte si fuma. El fumar entorpece el flujo de sangre a los pies, y eso hace difícil que las heridas cicatricen. Con frecuencia las personas con diabetes que fuman pierden un pie o ambos.

Hacerse el examen de pies todos los años y cuidar de los pies en el hogar puede contribuir a mantenerlos saludables. Si nota algún cambio en los pies, llame al médico de inmediato. ❖

¿Necesita ayuda para dejar de fumar? El vapeo no es la solución.

Muchas personas que fuman cigarrillos quisieran dejar. Han intentado dejar de fumar muchas veces, sin lograrlo. Las empresas que fabrican plumas para vapear y cigarrillos electrónicos promocionan el vapeo como una manera de ayudar a la gente a dejar de fumar. El problema es que no hay suficientes pruebas que demuestren que el vapeo ayude a dejar de fumar. El líquido de muchos productos de vapeo y de los cigarrillos electrónicos contiene nicotina. La nicotina es la parte adictiva de los cigarrillos y muchos cigarrillos electrónicos. Los Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) informan que la tendencia es que las personas que utilizan el vapeo para dejar de fumar terminen haciendo las dos cosas: fumando y vapeando. Esto significa que consumen más nicotina que antes, además de otros componentes dañinos contenidos en los cigarrillos y los líquidos para vapear. Además, está surgiendo información de que hay gente que enferma gravemente a causa del vapeo.

PHC puede ayudarle a dejar de fumar. Cubrimos 6 tratamientos para dejar de fumar:

- Parches de nicotina
- Atomizador nasal de nicotina
- Chicles de nicotina
- Bupropión
- Pastillas de nicotina
- Chantix

Consulte a su médico sobre estas opciones y cuál podría ser la mejor para usted. Su médico le dará una receta para que lleve a la farmacia. Aunque algunos de los tratamientos se pueden comprar sin receta, necesitará una receta para que PHC pueda cubrir el costo.

PHC puede también ayudarle a encontrar servicios de apoyo. Muchos de los condados en que brindamos servicios ofrecen programas de asesoría en persona que pueden ser individuales o en grupo. Si le resulta difícil agregar las sesiones de asesoramiento a su agenda de actividades, puede recurrir a la línea directa para dejar de fumar de California (California Quit Line) que es un programa de asesoría por teléfono. Su asesor trabajará con usted en un día y a una hora que a usted le convenga. También atienden los sábados. Y, si le gusta comunicarse por mensaje de texto, también puede escribirse con su asesor por este medio. El número es **(800) NO-BUTTS (662-8887)**.

Sabemos que dejar de fumar puede ser difícil. Si necesita ayuda para encontrar asesoría en persona o para conectarse con la línea directa, llame al equipo de Coordinación de PHC al **(800) 809-1350**. ❖

¡Ya tenemos los resultados!

Todos los años, Partnership HealthPlan of California (PHC) envía encuestas de **satisfacción de los miembros** a una muestra de nuestros miembros elegidos al azar. A comienzos de 2019 enviamos 1,755 encuestas de adultos y 2,145 encuestas de niños. Nos sentimos orgullosos de informar un alto nivel de satisfacción de los miembros, según lo que indicaron las encuestas.

Preguntas de la encuesta de adultos. Tasa general de respuesta: 18%	Resultados
Satisfacción general con PHC	73%
Satisfacción general con la atención médica recibida	73%
Satisfacción general con el médico personal	80%
Satisfacción general con un especialista	83%
Satisfacción con la rapidez con que recibieron atención	80%
Satisfacción con recibir la atención como la necesitaban	78%
Satisfacción con Servicios al Miembro de PHC (excelente servicio al cliente y trato cortés y respetuoso)	91%
Satisfacción con la coordinación de la atención brindada	84%

Preguntas de la encuesta de niños. Tasa general de respuesta: 17%	Resultados
Satisfacción general con PHC	86%
Satisfacción general con la atención médica recibida	83%
Satisfacción general con el médico personal	90%
Satisfacción general con un especialista	89%
Satisfacción con la rapidez con que recibieron atención	87%
Satisfacción con recibir la atención como la necesitaban	82%
Satisfacción con Servicios al Miembro de PHC (excelente servicio al cliente y trato cortés y respetuoso)	89%
Satisfacción con la coordinación de la atención brindada	86%

Gracias a los miembros que respondieron la encuesta. ❖

Servicios al Miembro de PHC

(800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, debe llamarnos. Atendemos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Podemos ayudarle 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 al hacer citas
- Problemas al surtir su receta
- Servicios de interpretación ❖



Vivir con asma

Todos los días, 40,000 personas faltan a la escuela o al trabajo en EE. UU. a causa del asma. El asma es una enfermedad crónica que causa hinchazón de las vías respiratorias. La hinchazón hace que a la persona con asma le cueste respirar. El asma no tiene cura, pero hay cosas que se pueden hacer para controlarla. Para controlar el asma, debe evitar los desencadenantes, usar medicamentos para prevenir los síntomas y estar preparado para tratar el asma si tiene un ataque.

Si tiene asma, evitar los desencadenantes es una de las mejores maneras de contribuir a controlar y prevenir los ataques. Los desencadenantes son cosas como el polen, ciertas sustancias químicas, los ácaros del polvo e incluso el estrés. Los desencadenantes pueden hacer que las vías respiratorias se hinchen y se llenen de mucosidad. Esto estrecha las vías respiratorias y hace que a usted le cueste respirar. En un ataque fuerte de asma puede sentirse como si estuviera respirando por un popote. Saber qué cosas le desencadenan asma y evitarlas es una de las mejores maneras de controlarla.

Usar de inmediato los medicamentos para el asma también es una parte importante del control del asma. La mayoría de los medicamentos se inhalan (aspiran) porque es necesario que lleguen a las vías respiratorias de los pulmones. Existen diferentes tipos de medicamentos inhalados:

- **Los medicamentos de alivio** se usan para tratar los síntomas en el momento en que ocurren, como la falta de aire y los silbidos al respirar. Actúan muy rápido y pueden hacer que se sienta mejor de inmediato.
- **Los medicamentos de control** no actúan de inmediato sino que se usan todos los días para prevenir los síntomas.

Es vital que use estos medicamentos como le indique el médico para controlar y tratar el asma. Los medicamentos de alivio se usan solamente cuando necesita ayuda de inmediato para respirar. Usar demasiado su medicamento de alivio puede hacer que el asma empeore.

Vivir con asma puede ser difícil, pero al colaborar con el médico, evitar los desencadenantes y usar los medicamentos como le indique el médico podrá contribuir a mantener su asma bajo control y a respirar con mayor facilidad. ❖

Actualización de los medicamentos cubiertos por PHC

PHC se reúne con médicos y farmacéuticos cada 3 meses para hablar sobre la lista de medicamentos que cubre. En ocasiones, se agregan o se quitan medicamentos de la lista. Puede usar los siguientes enlaces para ver los cambios en los medicamentos que están cubiertos o para ver la lista completa de medicamentos cubiertos de PHC. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**. Los miembros que no puedan obtener nuestra lista de medicamentos cubiertos en línea pueden llamar y pedir una copia impresa. Los usuarios de TTY pueden llamar al servicio de retransmisión de California al **(800) 735-2929** o llamar al **711**.

Lista completa de medicamentos cubiertos de PHC: http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/PHC_Medi-Cal_Formulary%202020.pdf

Cambios de PHC a medicamentos cubiertos (cambios de P&T): <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

Servicios de laboratorio

PHC y algunos de nuestros médicos tienen contrato con proveedores de servicios de laboratorio específicos. Cuando su médico le indique que se haga análisis, asegúrese de preguntarle qué laboratorio debe usar. Si su médico no lo sabe, siempre puede llamarnos al **(800) 863-4155**. ❖

Violencia de la pareja íntima, también conocida como violencia doméstica

La violencia de la pareja íntima es una forma de abuso. Puede afectar a cualquier persona de cualquier edad, raza, orientación sexual, religión o género. El abuso puede ser emocional, verbal, económico, sexual, amenazador o intimidatorio.

- ¿Hace su pareja que se sienta con miedo?
- ¿Se comporta su pareja de manera celosa?
- ¿Alguna vez su pareja ha amenazado con hacerle daño?
- ¿Alguna vez su pareja la(o) ha empujado o golpeado, le ha arrojado objetos u obligado a tener relaciones sexuales?
- ¿Le ha amenazado su pareja con hacer que la/lo deporten?
- ¿Le impide su pareja que vea a sus seres queridos o que haga lo que le interesa?

No está sola(o)

El abuso ocurre en todas las comunidades. Si usted es víctima de abuso, podría sentir lo siguiente:

- Temor
- Enojo
- Dolor
- Vergüenza
- Confusión
- Desesperanza
- Desilusión

Es posible que su pareja haga que se sienta peor echándole la culpa a usted. Nadie merece ser víctima de abuso, amenazas ni hostigamiento. Es posible que usted no pueda detener el abuso que comete su pareja, pero puede encontrar ayuda para sí misma(o).

Qué puede hacer

Hable con una persona de confianza: un amigo, un familiar, su médico o un miembro de su iglesia o templo.

Prepare un kit de salida de emergencia. Este kit debería incluir las cosas que necesitaría si tuviera que marcharse repentinamente. Incluya su documento de identidad, certificado de nacimiento, medicamentos y algo de dinero. Añada cosas que sean realmente importantes para usted, como fotos o joyas. Conserve con usted su teléfono celular y las llaves del automóvil en todo momento.

Llame a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica al **(800) 799-SAFE (799-7233)** o al **(800) 787-3224 (TTY)** para recibir información sobre los refugios y los programas contra la violencia doméstica en su área. Llame al 911 si se encuentra en peligro.

Recuerde que usted es la persona experta con respecto a su vida. No permita que nadie la(o) convenza de hacer algo con que usted no está de acuerdo. No hay ninguna excusa para la violencia de pareja íntima. ❖

Examen de detección de cáncer cervical

El examen de detección de cáncer cervical (del cuello uterino) es parte del examen de salud de la mujer entre los 21 y 65 años de edad. La prueba de Papanicolaou es una manera de detectar el cáncer cervical e infecciones como la del virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés). En el Papanicolaou, el médico obtiene algunas células del cuello uterino. Las células se envían a un laboratorio para ver si hay células que no son normales. Si el Papanicolaou da un resultado positivo, significa que en el laboratorio se encontraron células que no son normales. Esto no significa que usted tenga cáncer cervical, sino que el médico querrá volver a verla o hablar con usted. Si el Papanicolaou da un resultado negativo o normal, su próximo Papanicolaou será dentro de 3 años.

El HPV se contagia al tener relaciones sexuales con alguien que tiene el virus. Es la enfermedad de transmisión sexual más común en los Estados Unidos. El HPV puede causar muchos tipos de cáncer tanto en hombres como en mujeres. Incluso puede causar cáncer de garganta. Las mujeres que tienen HPV, VIH o que tienen relaciones sexuales con más de una pareja deben hacerse la prueba de Papanicolaou con más frecuencia.

Si tiene 21 años o más y aún no se ha hecho una prueba de Papanicolaou, llame al médico hoy mismo para pedir cita para un examen de salud y preguntar por la prueba de Papanicolaou. No es necesario que se haga la prueba de Papanicolaou si le hicieron una histerectomía y le extirparon el cuello uterino, o si es mayor de 65 años y sus pruebas de Papanicolaou eran normales. ❖

Recordatorio sobre reclamaciones

Si en algún momento no está contento con la atención médica que recibe, puede presentar una reclamación, también llamada queja o apelación. La puede presentar tanto si no está contento con PHC como con un proveedor de PHC. Una apelación es cuando se solicita cambiar una decisión tomada por PHC o por uno de sus médicos de PHC.

Usted puede decirnos por qué no está contento por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o llenar un formulario llamado “**Solicitud de apelación o queja**”. Puede obtener este formulario en el consultorio del médico. Si desea presentar una reclamación por teléfono, llámenos al **(800) 863-4155**.

También puede solicitar una audiencia estatal. Para esto, deberá haber atravesado primero el proceso de apelación de PHC. Puede solicitar una audiencia estatal llamando al **(800) 952-5253**. Este es el teléfono de la División de Audiencias Estatales (State Hearing Division) del Departamento de Servicios Sociales de California (California Department of Social Services, CDSS).

En una audiencia estatal, un juez de derecho administrativo (ALJ, por sus siglas en inglés) del CDSS atenderá su caso. El juez evaluará la información presentada por usted, por su proveedor y por PHC para tomar una decisión final sobre su apelación.

Si tiene alguna otra inquietud, también puede llamar a la oficina del defensor de los derechos de las personas (ombudsman) de Atención Administrada del Departamento de Servicios de Atención de la Salud (Department of Health Care Services) al **(888) 452-8609**. Esta oficina ofrece ayuda con todas las inquietudes relacionadas con la atención administrada. ❖

El censo de 2020 y usted

¡Ya falta poco para el censo de 2020! Comienza el 1 de abril de 2020. Al completar el formulario del censo, usted contribuye a que se aporten fondos a su comunidad.

¿Qué es un censo y cómo lo ayuda a usted? Se hace un censo cada 10 años. Las cifras que se obtienen con el censo ayudan al gobierno de EE. UU. a determinar cómo compartir el dinero recaudado a través de los impuestos en todo EE. UU. También le da a usted una voz en el Congreso.

¿Para qué se usa el dinero de los impuestos? Este dinero contribuye a pagar por servicios como: escuelas, atención de la salud, protección contra incendios, caminos, carreteras, servicios para veteranos y personas mayores, y muchos otros programas. Al completar el censo usted también ayuda a decidir el número de representantes en el Congreso y el número de votos electorales para cada estado.

En marzo de 2020, usted recibirá información sobre cómo acceder al sitio web seguro del censo de 2020. El censo en línea es rápido de completar y privado. Puede completar el censo en línea desde su casa, en ciertos lugares seleccionados o llamando a un número 800. El censo de 2020 es la manera más fácil de que el dinero de los impuestos regrese a su condado para pagar servicios que ayuden a su comunidad. ❖



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 (Mental Health Department) del condado continúa brindando servicios de salud mental como paciente hospitalizado. Para obtener el número telefónico del Departamento de Salud Mental de su condado, llámenos al **(800) 863-4155**. Para TTY, llame al **(800) 735-2929** o al **711**.

Programa de consejería por enfermeros/as:

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

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

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

PHC puede ayudarle con lo siguiente:

- Acceso a la atención
- Administración de casos
 - Coordinación de la atención
 - Condiciones complejas
 - Hacer frente a nuevos diagnósticos
- Educación sobre la salud
- Servicios en la comunidad
- Servicios para niños de California (CCS, por sus siglas en inglés)
- Servicios regionales
- Salud conductual
- Acceso a la salud mental
- Atención prenatal y postnatal
- Cuidado paliativo
- Atención del dolor crónico
- Traslados a citas médicas ❖

Atención preventiva para los menores de 21 años

PHC quiere ayudar a que los miembros jóvenes se mantengan saludables. Una manera de hacerlo es asegurándonos de que las familias sepan que pueden llevar a sus hijos para visitas de atención preventiva, también llamadas “visitas de control”. Durante estas visitas, el médico examinará al niño de pies a cabeza para asegurarse de que esté creciendo bien y esté saludable. Además de controlar la salud general del niño, el médico también le examinará los ojos, los oídos y la boca para verificar que no haya problemas. También es posible que el niño reciba las vacunas que necesita acorde a su edad.

Si se encuentran problemas con la salud, el crecimiento o el desarrollo, el médico le hará algunas pruebas y evaluaciones para averiguar cuál puede ser la causa. Si las pruebas o evaluaciones indican que hay un problema, el médico indicará un tratamiento. Es posible también que el médico envíe al niño a un médico especialista en ciertos problemas de salud para que le haga más evaluaciones y le dé un tratamiento. Todas estas medidas contribuyen a asegurar que su hijo reciba toda la atención médica que necesita para crecer saludable. PHC cubre las visitas adicionales que se necesiten para evaluaciones de salud y desarrollo y para tratamiento.

PHC puede ayudarle a pedir cita para las visitas de control y las visitas a especialistas. También podemos ayudarle con el transporte para las visitas médicas, de la vista y dentales de su hijo. Nuestro equipo de Coordinación de la Atención puede ayudarle a coordinar la visita y atenderá cualquier otra inquietud que usted pueda tener. Llámenos al **(800) 809-1350**. Cuando llame, díganos si necesita un intérprete. ❖

Health Education Classes & Support Groups

Del Norte

Preparación para el parto Nacimiento y después

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

Sutter Coast Community Clinic (707) 464-5974

Programa de prevención del consumo de tabaco (TUPP)

Para obtener más información, llame al (707) 464-3191, extensión 2831

Humboldt

Preparación para el parto

Mad River Comm. Hospital, Arcata, (707) 822-1385

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 Birth Center, Lakeport (707) 262-5085

Adventist Health, Clearlake Bright Start (707) 995-4594

Lassen

Preparación para el parto

Northeastern Rural Health, Susanville (530) 251-5000

Programa Promesas Perinatales (Promises Perinatal Program)

Programa de recuperación para pacientes ambulatorias embarazadas, parturientas o que estén criando un hijo (de 16 años de edad o más). (530) 251-8112

Programa para combatir el consumo de alcohol y 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

Línea directa de salud/remisión a médicos de Marin General Hospital (888) 996-9644

Programa de bienestar para la diabetes

Marin Health Medical Network, Braden Diabetes Center (415) 925-7370

Recursos comunitarios del Área de la Bahía de San Francisco y programa para dejar el 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

Salud conductual (530) 233-6312

Napa

Preparación para el parto

Queen of the Valley (707) 251-2050 o

(707) 252-4411

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

OLE Health, Napa (707) 254-1770 o

(707) 252-6541

Programa de bienestar para la diabetes

OLE Health (707) 254-1770

Shasta

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Redding (877) 300-6301

Shasta

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Redding (877) 300-6301

Programa Perinatal contra el Consumo de Alcohol y Drogas

1506 Market Street, Redding (530) 245-6411

Project EX

Programa GRATUITO de ocho sesiones para ayudarles a los ADOLESCENTES a abandonar el consumo de todo tipo de tabaco. Para obtener más información,

llame al Consejo para la Prevención de la Violencia Juvenil (Youth Violence Prevention Council). (530) 244-7194

Programa para dejar de fumar del condado de Shasta

Consejos para dejar de fumar (530) 229-8467

Programa para dejar de fumar en Anderson, Redding y Shasta Lake (530) 229-5115

Programa de 6 semanas para dejar de fumar en Mercy Medical Center (844) 857-7661

Autocontrol de la diabetes

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

Siskiyou

Preparación para el parto

Mercy Medical Center, Mt. Shasta (530) 859-2155

Fairchild Medical Center, Yreka (530) 842-3507

Solano

Preparación para el parto

La Clinica Great Beginnings, Vallejo (707) 645-7316

Programa de prevención de la diabetes

Sutter Solano (707) 638-5970

Clases sobre la diabetes

Touro University Free Clinic (707) 653-6331

<http://tusrfc.org/services/health-education/>

Kick the Butts (programa para dejar de fumar)

(707) 784-8900

www.tobaccofreesolano.org

Sonoma

Preparación para el parto

Alliance Medical Center, Healdsburg (707) 433-5494

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

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 abandonar el alcohol y otras drogas

(530) 623-1362

Yolo

Preparación para el parto

Woodland Healthcare (530) 669-5540

Davis Community Center (530) 204-5317

Sutter Davis Medical Foundation (916) 887-4039

Clases sobre la diabetes

Woodland Healthcare (530) 576-0298

Clases in Español (530) 669-5531

Clases sobre la diabetes

Woodland Healthcare (530) 576-0298

Clases in Español (530) 669-5531

Warmline Family

Resource Center

(916) 455-9500

(844) 455-9517

Para servicios en Español:

(916) 922-1490

All counties

Help is a Four-Legged Word™ (La ayuda llega en cuatro patas)

Canine Companions for Independence® ofrece perros de asistencia altamente capacitados para 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 ayuda para fumadores de California

- (800) NO-BUTTS (inglés)
- (800) 662-8887 (para adolescentes fumadores)
- (800) 844-2439 (para personas que mascan tabaco)
- (800) 45-NO FUME (español)
- (800) 933-4-TDD (para personas con sordera/discapacidades auditivas)

Epilepsy Foundation of Northern California

(800) 632-3532

(510) 922-8687

Programa de Consejería y Defensa de los Derechos en relación con los Seguros de Salud (Health Insurance Counseling and Advocacy Program, HICAP)

(800) 434-0222

Violencia doméstica/pareja íntima – Línea directa

(800) 799-SAFE (7233)

(800) 787-3224 TTY

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

(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>
Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (National MS Society) (800) 344-4867 ❖

Recursos comunitarios

Al buscar recursos para usted o su familia es posible que sienta que está caminando en círculos. Nosotros le podemos ayudar. Nuestro sitio web ahora cuenta con una página de recursos comunitarios de los 14 condados en que brindamos servicios. Tenemos un equipo que trabaja junto con nuestros colegas de los condados para recopilar recursos útiles que la gente necesita. Los recursos están divididos por temas, como “Niños y familias”, “Alimentos”, “Vivienda” y “Personas mayores”.

Todos los recursos se verifican por lo menos una vez al año para asegurarnos de que continúen funcionando. Para encontrar la página de recursos comunitarios en nuestro sitio web, www.partnershiphp.org, seleccione la pestaña llamada “Comunidad” (Community) en la barra azul. Escoja entre los recursos comunitarios situados en el lado izquierdo de la página, luego seleccione el condado donde vive y comience a buscar recursos.

Si conoce algún recurso que le haya resultado útil pero que no figure en nuestra lista, por favor llame a Coordinación de la Atención al (800) 809-1350 y pida hablar con un especialista en educación sobre la salud para informarle del recurso. ❖