

VERANO DE 2021

Página 2

Equipo médico de PHC para usar en el hogar
¿Qué debo saber sobre la presión arterial alta?
Equipo de monitoreo para los miembros
Preguntas frecuentes (FAQ)

Página 3

Receta saludable que puede probar
¿Sabía usted que puede tener una visita de telehealth con un especialista desde su hogar?
Preguntas frecuentes sobre las visitas de telehealth con especialistas
Sus proveedores de atención trabajan juntos para ocuparse de su salud

Página 4

Servicios al Miembro de PHC (800) 863-4155
¿Tiene usted otra cobertura de salud?
Información sobre la diabetes
Servicios de laboratorio
Novedades sobre los medicamentos cubiertos por PHC
¿Qué es una evaluación inicial de la salud?
Mantenga a su hijo saludable Pida cita para una visita de control médico infantil

Página 5

Visitas de telehealth con especialistas en pediatría
Información sobre los médicos de PHC
Fraude a Medi-Cal
Manual del miembro de PHC
Derechos y responsabilidades del miembro
Declaración de la Ley de Privacidad
Lista de medicamentos aprobados de PHC

Página 6

Proteja a sus hijos contra la intoxicación con plomo
Prepárese para las emergencias: Consejos útiles
¿Qué es la coordinación de la atención?

Declaración de divulgación anual

PHC admite que la atención y los servicios podrían infrautilizarse, por lo que toma medidas para detectar cuando esto sucede. Para tomar decisiones, PHC determina si la atención es adecuada y si está cubierta. PHC no hace ningún tipo de pago a proveedores, asesores ni personal, ni les ofrece incentivos o recompensas para que le nieguen a los miembros servicios clínicamente adecuados o para que les nieguen cobertura. ❖



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

www.partnershiphp.org

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



Dónde recibir su vacuna anti-COVID-19

Hay muchos sitios donde puede recibir una vacuna anti-COVID-19. Estos son: el consultorio de su médico, centros de salud, clínicas del departamento de salud de su condado e incluso la farmacia más cercana. En una farmacia de su vecindario le pueden dar la vacuna anti-COVID-19 aunque no compre sus medicamentos allí.

Muchas farmacias, como Walgreens, CVS, Rite-Aid y Safeway, aplican vacunas anti-COVID-19 todos los días. La mayoría de las farmacias requieren que pida cita para la vacuna en su sitio web o aplicación móvil. También puede llamar a la farmacia para que le ayuden a pedir una cita.

Recibir la vacuna anti-COVID-19 en una farmacia cercana es fácil. Pida cita para aplicarse la vacuna anti-COVID-19 hoy mismo. ¡Aplicarse la vacuna anti-COVID-19 ayuda a que usted y su comunidad se mantengan a salvo! ❖



Pronto habrá tapas de seguridad para los medicamentos opioides

Los medicamentos opioides se recetan para tratar el dolor. Pueden usarse para tratar el dolor a corto plazo o a largo plazo sin riesgos. Un opioide se puede usar sin riesgos cuando lo toma la persona a quien se lo recetaron. Es peligroso que lo tome una persona a quien no se lo recetaron.

Cuando se tienen opioides en la casa aumenta el riesgo de que los niños y los adolescentes los tomen cuando no son para ellos. Es importante mantener los opioides recetados fuera del alcance de los demás. Guardar los opioides recetados en una caja de seguridad o con una tapa especial para el frasco reduce el riesgo de que otras personas los tomen. (Sepa que estas tapas de seguridad son distintas de las tapas a prueba de niños que suelen tener los frascos de medicamentos).

Partnership HealthPlan of California (PHC) está trabajando con MedImpact para que cuando compre un medicamento opioide en la farmacia este venga con una tapa o caja de seguridad. Les informaremos a los médicos y las farmacias que pueden ordenar tapas y cajas de seguridad para que guarde sus medicamentos sin riesgos. Los planes de PHC ofrecerán tapas y cajas de seguridad en las farmacias a partir del otoño de 2021. Pregunte a su proveedor o farmacia cuándo podrá obtener las tapas o cajas de seguridad. ❖

Equipo médico de PHC para usar en el hogar

¿Sabía que puede obtener equipo médico para tratar sus problemas de salud en su hogar? A continuación verá los tipos de equipos que puede obtener si su médico considera que su problema de salud debe tratarse en el hogar.

- **Monitor de presión arterial:** se usa para medir la presión arterial u otros problemas
- **Humidificador:** se usa para tratar la laringitis u otros síntomas de resfriado y gripe
- **Nebulizador:** se usa para tratar los síntomas de asma, EPOC u otros problemas respiratorios crónicos (que duran de por vida)
- **Oxímetro:** se usa para controlar problemas cardíacos o pulmonares crónicos
- **Báscula para bebés:** se usa para pesar a los bebés y niños de hasta 2 años que tienen poco peso
- **Báscula digital:** se usa para ver si sube o baja de peso
- **Termómetro digital:** se usa para medir la temperatura (signo de fiebre e infección)
- **Vaporizador:** se usa para tratar la nariz tapada y otros problemas respiratorios

Su médico puede pedir a PHC que le envíen piezas de repuesto para su equipo cuando alguna se rompa o desgaste. También puede pedir a PHC que le envíen un manguito de presión arterial de su tamaño si el que tiene no le sirve. También recibirá una guía para ver cómo usar su equipo en el idioma que usted prefiera.

Cuando el médico le pida a PHC que le envíe equipo, usted debería recibirlo en un lapso de 5 a 7 días. Es posible que lo reciba antes si su médico cree que lo necesita antes.

Para saber si puede recibir equipo médico de PHC debe llamar a su médico. ❖

¿Qué debo saber sobre la presión arterial alta?

La presión arterial es la presión que ejerce la sangre al empujar contra las paredes de las arterias. Las arterias llevan la sangre desde el corazón hasta otras partes del cuerpo. La presión arterial puede subir o bajar durante el día según lo que usted esté haciendo.

Consta de dos números. El primer número es la presión dentro de las arterias cuando el corazón late. Se llama presión arterial sistólica. El segundo número es la presión dentro de las arterias cuando el corazón descansa entre un latido y el siguiente. Se llama presión arterial diastólica.

La presión arterial normal es de 120 (sistólica) sobre 80 (diastólica). Si su presión arterial permanece mucho por encima de lo normal, es posible que tenga presión arterial alta.

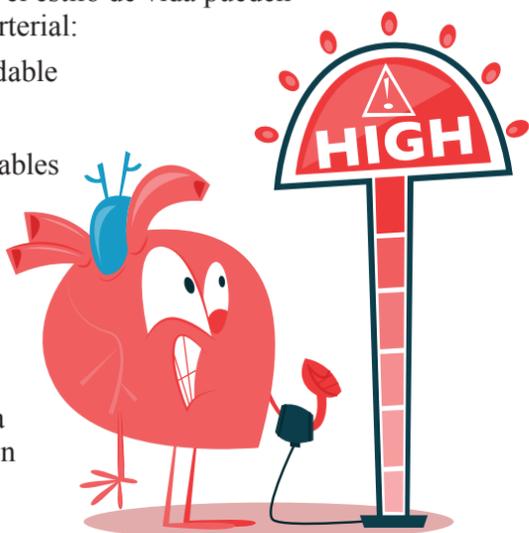
La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es la presión arterial superior a la normal. Si tiene presión arterial alta, puede correr el riesgo de tener otros problemas de salud, como enfermedad cardíaca y ataque cerebral.

La presión arterial alta no produce síntomas. Una manera de saber si tiene presión arterial alta es que un proveedor de atención médica le tome la presión. **Pregunte a su proveedor de atención primaria si debería obtener un monitor de presión arterial para poder tomarse la presión arterial en su hogar.**

Los siguientes cambios en el estilo de vida pueden ayudar a bajar la presión arterial:

- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio
- Comer alimentos saludables
- Limitar la sal
- Dejar de fumar
- Controlar el estrés

Algunas personas deben tomar pastillas para bajar su presión arterial. Si toma pastillas para la alta presión arterial, es importante que vea a su médico con más frecuencia. ❖



Preguntas frecuentes sobre el equipo de monitoreo para los miembros

1. **¿Qué tipos de equipos ofrece PHC a los miembros?**
PHC ofrece monitores de presión de sangre, humidificadores, nebulizadores, oxímetros, sculas, termómetros, y vaporizadores sin costo a los miembros de PHC.
2. **¿Cómo pueden obtener el equipo los miembros?**
Deben llamar a su proveedor de atención primaria para saber si pueden obtener equipo médico. Si es así, el proveedor deberá solicitar el equipo a PHC.
3. **¿El equipo se brinda a todos los miembros de PHC?**
Todos los miembros de PHC pueden obtener el equipo si cumplen los siguientes requisitos.

Tipos de equipo	Requisito
Monitores de presión arterial	Miembros de PHC de 6 años o más
Humidificadores	Miembros de PHC de hasta 12 años
Nebulizadores	Todos los miembros de PHC
Oxímetros	Miembros de PHC de 12 años o más
Básculas para bebés	Miembros de PHC menores de 2 años y con un peso inferior a 40 libras
Básculas digitales	Miembros de PHC de 330 libras o menos
Termómetros	Todos los miembros de PHC
Vaporizadores	Todos los miembros de PHC

4. **¿Qué pasa si recibo equipo de mi proveedor y necesito ayuda para usarlo?**
Cada equipo viene con un manual del usuario e instrucciones de uso. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame a su proveedor.
5. **¿Qué debo hacer si recibo un equipo roto?**
Dígale a su proveedor que su equipo está roto y que necesita uno nuevo. Su proveedor pedirá a PHC que le envíen un equipo nuevo.
6. **¿Qué pasa si no recibo mi equipo?**
Dígale a su proveedor que no lo recibió. Verifique que su proveedor tenga su dirección postal actual. Su proveedor llamará a PHC para que le envíen un nuevo equipo.
7. **Si no tengo una dirección permanente, ¿puedo recibir el equipo de todos modos?**
Sí, puede recibir el equipo. Dígaselo a su proveedor para que usted pueda pasar a recogerlo en el consultorio o la clínica.
8. **¿Cuánto tiempo tarda en llegar el equipo?**
El equipo se envía por el servicio de correo USPS y debería llegar en un lapso de 5 a 7 días.
9. **¿Recibiré pilas para el equipo?**
Cada equipo que requiere pilas viene con ellas. Usted tendrá que comprar las pilas de repuesto.
10. **¿Qué tipo de pilas necesitará mi equipo?**
Puede ver qué tipo de pilas necesita su equipo en el manual del usuario y las instrucciones de uso. Si no recibió el manual del usuario o las instrucciones de uso con su equipo, llame a su proveedor. ❖

Receta saludable que puede probar



Guisado de verduras

¡Una excelente manera de utilizar las verduras de verano!

Está listo para comer en 1 hora. Rinde 8 porciones

Ingredientes

3 tazas de agua

1 cubito de caldo de verduras bajo en sodio

2 tazas de papas blancas, cortadas en tiras de 2 pulgadas

2 tazas de zanahorias en rebanadas

4 tazas de calabaza de verano, cortada en cuadritos de 1 pulgada

15 onzas de maíz dulce, enjuagado y escurrido si es de lata

1 cucharadita de tomillo

2 dientes de ajo finamente picados

½ chile picante pequeño, picado (si se desea)

1 taza de cebolla picada

1 taza de jitomate en cuadritos pequeños

Preparación

1. Ponga el agua y el cubito de caldo en una olla grande hasta que hierva.
2. Agregue las papas y las zanahorias y cocínelas 5 minutos.
3. Agregue los demás ingredientes, excepto los jitomates. Continúe cocinando los ingredientes 20 minutos a fuego mediano.
4. Agregue los jitomates y cocine otros 5 minutos.
5. Retire del fuego y deje reposar 10 minutos para que el guisado se espese.

Información nutricional:

Tamaño de la porción: 1 taza

Total de calorías: 119

Grasas totales: 1g

Sodio: 196 mg

Carbohidratos: 27 g

Proteínas: 4 g

Receta obtenida en: www.eatfresh.org ❖

¿Sabía usted que puede tener una visita de telehealth con un especialista desde su hogar?

Cuando reciba una referencia de su proveedor de atención primaria («PCP») para ver a un especialista, es posible que pueda hacer esa visita desde su hogar. Esto es lo que se llama una visita de telehealth («telesalud»). Las visitas de telehealth se hacen por internet desde cualquier computadora de escritorio o portátil, tableta o dispositivo inteligente. Las visitas de telehealth se hacen por internet para que pueda quedarse en su casa y no tener que ir al consultorio de un médico.

Durante una visita de telehealth con un médico especialista, este atenderá sus necesidades de salud, y le dirá cómo tratar sus síntomas.

¡Su salud y su seguridad son importantes!

Pregúntele a su PCP si una visita con un especialista desde su hogar es adecuada en su caso.

Así es como funciona:

- ① Su PCP le hará una referencia para un especialista
- ② El especialista lo llamará para coordinar su visita
- ③ Lo llamarán del consultorio de su especialista para enseñarle a descargar la aplicación de telehealth para su visita
- ④ Cuando llegue el momento de la visita, tendrá que iniciar sesión en la aplicación para reunirse con el especialista
- ⑤ Si necesita medicamentos, el especialista enviará la orden a la farmacia que usted elija

Si tiene dificultades con la aplicación o necesita reprogramar la visita:

Envíe un email a TM2UScheduling@telemed2u.com

Llame al: (855) 446-8628 ❖



Preguntas frecuentes sobre las visitas de telehealth con especialistas en el hogar

1. **¿Qué es una visita de telehealth con un especialista en el hogar?**
Si necesita ver a un especialista, su proveedor de atención primaria también le dará una referencia para verlo en persona o mediante telehealth. Las visitas de telehealth con un especialista pueden hacerse desde su hogar o cualquier otro sitio con una computadora de escritorio o portátil, una tableta o un dispositivo inteligente para conectarse a internet. Necesitará tener servicio de internet para este tipo de visita. Es posible que su proveedor de servicio de internet le cobre una tarifa adicional.
2. **¿Quién es el especialista?**
TeleMed2U se ha asociado a nosotros para brindar atención médica especializada mediante telehealth. Sus médicos especialistas podrán verlo y tratarlo cuando necesite atención especializada.
3. **¿Una visita de telehealth con un especialista en el hogar es una buena opción en mi caso?**
Si su PCP lo refiere a un especialista, pregúntele si puede hacer la visita desde su hogar mediante telehealth. Este tipo de visita es una excelente opción porque no tiene que molestarse en viajar. Las visitas se programan teniéndolos en mente a usted y a su familia. Se programan en días y horarios que sean convenientes para usted. Es posible que pueda ver a un médico especialista antes mediante una visita de telehealth que con una visita en persona.
4. **¿PHC cubre las visitas de telehealth con especialistas en el hogar?**
PHC cubre este tipo de visita. Usted no tendrá que pagar por este tipo de visita con TeleMed2U. PHC no cubre el costo de comprar una computadora de escritorio o portátil, una tableta o un dispositivo inteligente para que realice la visita ni los cargos que le pueda cobrar su proveedor de internet.
5. **¿Qué pasa si no puedo hacer la visita de telehealth con un especialista porque no tengo computadora, tableta ni dispositivo inteligente?**
Si no puede hacer la visita por cualquier motivo, llame a su PCP para decirle que la visita con un especialista por telehealth no es adecuada en su caso. Su PCP le dará otras opciones para su visita.
6. **¿Cómo funciona este tipo de visita?**
 - Su PCP lo referirá a TeleMed2U
 - TeleMed2U lo llamará para programar la visita
 - TeleMed2U le mostrará cómo prepararse para la visita
 - El día de la visita, usará su dispositivo para reunirse con el especialista
 - Si necesita que le surtan un medicamento, TeleMed2U lo enviará a la farmacia
7. **¿A quién llamo si tengo más preguntas o necesito una nueva cita?**
Los miembros de PHC pueden llamar a TeleMed2U al (855) 446-8628
8. **¿PHC tiene algún consejo que me ayude a prepararme para la visita con un especialista desde mi hogar?**
Los miembros de PHC encontrarán consejos que les ayudarán a que la visita salga bien en nuestro sitio web: http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/Telehealth_Members.aspx ❖

Sus proveedores de atención trabajan juntos para ocuparse de su salud

Su salud mental es tan importante como su salud física. Su salud mental lo ayuda a conectarse con los demás, entablar y mantener relaciones y manejar las situaciones estresantes de la vida.

Su proveedor de atención primaria (PCP), enfermeros y demás proveedores de atención necesitan comunicarse para que usted reciba la mejor atención. Haga todo lo posible para decirles a cada uno de los profesionales que lo atienden qué medicamentos está usando y qué problemas de salud física y mental tiene.

Es fácil permitir que sus proveedores de atención médica se pongan en contacto para hablar sobre su atención. Todo lo que tiene que hacer es firmar un formulario de autorización para coordinar la atención. Este formulario permitirá que sus proveedores de atención trabajen juntos como equipo para atender su salud física y mental.

Encontrará este formulario en el sitio web de Beacon Health Options en la sección «Treatment Coordination Forms» (formularios de coordinación del tratamiento) en esta dirección: www.beaconhealthoptions.com/providers/beacon/forms/clinical-forms/

Cuando sus proveedores de atención trabajan en equipo, buscan el mismo objetivo: brindarle la mejor atención posible. ❖

Servicios al Miembro de PHC (800) 863-4155

Si tiene algún problema o pregunta sobre su atención médica, llámenos. Atendemos de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Podemos ayudarle con:

- Información general sobre sus beneficios médicos
- Selección o cambio de médico o grupo médico
- Cómo obtener una nueva tarjeta de identificación de PHC
- Cuestiones relacionadas con facturas médicas
- Problemas o quejas sobre su atención médica
- Cómo pedir citas
- Servicios de intérprete
- Información sobre su referencia o autorización de tratamiento ❖

¿Tiene usted otra cobertura de salud?

Cuando ocurran cambios en su plan de seguro médico privado, llámenos al **(800) 863-4155**. Esto incluye cambios en los planes de salud privados, obtenidos a través del empleo y Senior Advantage. No informar de un cambio puede causar retrasos. Esto puede incluir tener que esperar para que le surtan un medicamento o para ver a un médico. ❖

Información sobre la diabetes

La diabetes es una enfermedad que hace que al organismo le cueste obtener energía de lo que se come. Cuando una persona tiene diabetes, el organismo no puede controlar la cantidad de azúcar en la sangre. Esto crea problemas en el corazón, los riñones, los ojos, los vasos sanguíneos (venas) y los nervios. Una vez que se tiene diabetes, no se le quitará.

Hay dos tipos de diabetes:

- La diabetes de tipo 1 ocurre cuando el cuerpo deja de producir insulina para controlar el azúcar en la sangre. Menos de 1 de cada 10 personas con diabetes tienen este tipo, y es más común en los niños.
- La diabetes de tipo 2 ocurre cuando el cuerpo no utiliza la insulina que fabrica. Es el tipo más común de diabetes y es más frecuente en adultos. Las personas con diabetes de tipo 2 suelen pesar más que lo que es saludable, no hacer ejercicio y comer alimentos con muchas grasas y almidones. Lo bueno es que la diabetes de tipo 2 se puede prevenir manteniendo un peso saludable, haciendo ejercicio con regularidad y siguiendo una dieta equilibrada.

Los efectos dañinos de la diabetes pueden reducirse controlando el azúcar en la sangre mediante cambios en la dieta y el ejercicio. Utilizar medicamentos para la diabetes y hacerse análisis de sangre sistemáticamente también ayuda a controlar la diabetes.

Su proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudarle a tomar medidas para prevenir la diabetes y obtener la atención adecuada para evitar los efectos dañinos de esta enfermedad. Hable con su PCP sobre las evaluaciones y los tratamientos para la diabetes. Si necesita ayuda para planear comidas saludables, visite el sitio web My Plate en myplate.gov. Si necesita ayuda para conseguir alimentos saludables, visite la página de recursos en su comunidad («Community Resources») de nuestro sitio web en partnershiphp.org. ❖



Servicios de laboratorio

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

Novedades sobre los medicamentos cubiertos por PHC

PHC se reúne con médicos y farmacéuticos cada 3 meses para hablar sobre la lista de medicamentos que cubre. A veces se agregan o quitan medicamentos de esta 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 deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California llamando al **1-800-855-3000** o llamar al **711**.

Lista completa de medicamentos cubiertos por PHC:

http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/2020/PHC_Medi-Cal_Formulary%202020.pdf

Cambios en los medicamentos cubiertos por PHC (cambios de Farmacia y Terapéutica):

<http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖



¿Qué es una evaluación inicial de la salud?

Una evaluación inicial de la salud es una visita en la que su proveedor de atención primaria («PCP») se informa sobre su historial médico y sus necesidades de salud. Esta visita ocurre durante los primeros 120 días de ser nuevo miembro de PHC o durante los primeros 120 días de haber cambiado a un nuevo proveedor de atención primaria.

Durante la visita para la evaluación inicial de la salud, el PCP le hará un examen físico. Le pedirá que llene un formulario llamado «Evaluación para mantenerse saludable». Este formulario ayuda al PCP a saber cuáles son sus necesidades relacionadas con la salud. El PCP también le hará preguntas sobre su salud en el pasado. Esta visita ayuda al PCP a conectarlo con otros recursos en caso de que los necesite.

Las visitas de evaluación para mantenerse saludable son importantes aunque usted no tenga ninguna preocupación sobre su salud. También son el primer paso para comenzar una buena relación con su PCP y así asegurar que reciba la mejor atención posible. ❖

Mantenga a su hijo saludable Pida cita para una visita de control médico infantil

¿Sabía que su hijo puede ver a un proveedor de atención primaria («PCP») todos los años para una visita de control médico infantil?

Estas visitas son importantes para el crecimiento y el desarrollo de su hijo. Las visitas de control médico infantil son sin costo.

El PCP de su hijo le hará evaluaciones de desarrollo, salud bucal, vista, audición y nutrición. Las visitas de control médico infantil también incluyen las vacunas recomendadas para evitar que su hijo se enferme, y análisis de detección de plomo en la sangre a los 12 y a los 24 meses de edad. Si su hijo es menor de 6 años de edad, es posible que sea necesario hacerle un análisis de detección de plomo en la sangre para ponerlo al día con esta evaluación.

Llame al PCP de su hijo y pida cita para una visita de control médico infantil. Si tiene preguntas, puede llamar a Servicios al Miembro al **(800) 863-4155**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., o al TTY: **1-800-855-3000** o **711**. ❖

Visitas de telehealth con especialistas en pediatría

Ahora su hijo puede hacer visitas de telehealth con especialistas en pediatría. Partnership HealthPlan of California (PHC) trabaja con UC Davis Health para ofrecer visitas de telehealth con especialistas en pediatría (niños) a los miembros de PHC de hasta 20 años de edad.

Las visitas de telehealth con especialistas en pediatría ayudan a:

- Tener un mejor acceso a médicos especialistas en pediatría
- Tener un acceso más rápido a visitas con médicos especialistas y servicios para su hijo
- Que haya una mejor comunicación entre usted, el proveedor de atención primaria («PCP») de su hijo y el especialista
- Que tenga que viajar menos tiempo porque su hijo puede ser atendido en el consultorio del PCP local

Hable con el PCP de su hijo para ver si una visita de telemedicina con un especialista en pediatría es adecuada para su hijo. ❖



Información sobre los médicos de PHC

Puede ponerse en contacto con nosotros o hacer clic en el enlace de nuestro directorio en línea, <http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/Find-a-Primary-Care-Provider.aspx>, si desea obtener la siguiente información sobre los médicos:

- Nombre, dirección, números de teléfono
- Certificaciones profesionales
- Especialidad
- Facultad de medicina a la que asistió*
- Realización de la residencia*
- Estado de certificación académica

*Si desea información sobre su médico o sobre los estudios y/o la capacitación que recibió, puede obtenerla en el sitio web de la Junta Médica de California (Medical Board of California), www.mbc.ca.gov, bajo «License Search» (búsqueda de licencias). También podemos brindarle esta información si llama al número indicado a continuación.

Y además puede solicitar una copia del Directorio de proveedores llamando al **(800) 863-4155**. Usuarios de TTY: Llame al servicio de retransmisión de California al **1-800-855-3000** o llame al 711. ❖

Fraude a Medi-Cal

Los fraudes a Medi-Cal le cuestan millones de dólares al año a los contribuyentes. Esto impide que nosotros y el estado proporcionemos más servicios.

Todos los integrantes de la familia PHC (miembros, médicos y empleados de PHC) necesitan ayudar a reducir este costoso problema. Cuando los miembros permiten que sus familiares o amigos usen su tarjeta de identificación de Medi-Cal para sus servicios, el costo de Medi-Cal aumenta. Permitir que otra persona utilice su tarjeta de identificación de Medi-Cal es un delito castigado por la ley. Para reducir el fraude, la oficina de su médico pedirá que muestre una identificación con fotografía. Si usted sospecha que está ocurriendo actividad fraudulenta, puede llamar a nuestra línea directa de fraudes al **(800) 601-2146**. El estado también tiene un número de línea directa para denunciar fraudes: **(800) 822-6222**. Ambas líneas pueden procesar información de manera anónima. No es necesario que brinde su información personal para denunciar un presunto fraude. Recuerde que con su ayuda podemos prevenir este gasto tan costoso para el contribuyente. ❖

Manual del miembro de PHC

El Manual del miembro contiene la información que usted necesita. En él 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 necesita atención de inmediato
- Cómo revisamos las tecnologías médicas nuevas
- 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 primaria
- 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
- Qué hacer si tiene una pregunta sobre una reclamación o el costo de un servicio
- Y mucho más

Todos los miembros nuevos reciben una copia del Manual del miembro cuando se inscriben en PHC. Si quiere otro manual, llámenos al **(800) 863-4155**. Los usuarios de TTY deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California llamando al **1-800-855-3000** o llamar al **711**. También puede encontrar el manual en nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. ❖

Derechos y responsabilidades del miembro

¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro de PHC? Para obtener una copia de nuestra Declaración de derechos y responsabilidades, puede llamarnos al **(800) 863-4155** o visitar nuestro sitio web www.partnershiphp.org. Los usuarios de TTY deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California llamando al **1-800-855-3000** o llamar al **711**. ❖

Declaración de la Ley de Privacidad

PHC tiene, por ley, la obligación de mantener la privacidad y seguridad de su información de salud. Se nos exige que le informemos sobre nuestros deberes legales y prácticas de privacidad con respecto a su información de salud protegida.

Para obtener una copia de nuestro Aviso de prácticas de privacidad, llámenos al **(800) 863-4155** o visite nuestro sitio web www.partnershiphp.org. Los usuarios de TTY deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California llamando al **1-800-855-3000** o llamar al **711**. ❖

Lista de medicamentos aprobados de PHC

Esta lista incluye los medicamentos cubiertos. Estos medicamentos son seleccionados por médicos y farmacéuticos que forman parte de nuestro Comité de Farmacia y Sustancias Terapéuticas (P&T, por sus siglas en inglés). Este comité se cerciora de que los medicamentos seleccionados sean eficaces y seguros.

Sus miembros se reúnen cada 3 meses para decidir qué medicamentos se deben agregar o quitar de la lista. Aunque todos los medicamentos de la lista están cubiertos por PHC, algunos medicamentos son casos especiales y se cubren solamente por ciertos motivos. Por ejemplo, algunos medicamento se cubren solamente si el miembro tiene una determinada enfermedad. De otros solo se cubre una cierta cantidad, como en el caso de los opioides.

A veces un medicamento no está en la lista de medicamentos aprobados de PHC o la cantidad supera el límite de lo que cubre PHC. En estos casos, el médico o farmacéutico puede enviar una solicitud de autorización del tratamiento (Treatment Authorization Request, TAR) a PHC para pedir que se cubra el medicamento. El personal de Farmacia de PHC revisará la solicitud y le dirá al médico o farmacéutico si se cubrirá el medicamento. Si se niega la solicitud, el miembro, el farmacéutico y el médico recibirán una carta de PHC donde se indicará por qué se negó la solicitud.

Si desea más información sobre la lista de medicamentos aprobados de PHC o quiere pedir una copia, visite el siguiente sitio web o llámenos al **(800) 863-4155**.

<http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Formularies.aspx>
❖



Proteja a sus hijos contra la intoxicación con plomo

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

Sugerencias para proteger a sus hijos de la intoxicación con plomo

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

Si usted está embarazada

- No use especias, botanas, remedios para la salud, cosméticos ni ollas de barro importados.
- Nunca ingiera objetos no comestibles, como barro, cerámica, tierra o cascarillas de pintura.
- Hágase un análisis de sangre si cree que ha estado expuesta al plomo. El bebé que espera tendrá el mismo nivel de plomo que usted.
- Los bebés de madres que tienen intoxicación con plomo pueden tener problemas de aprendizaje y de comportamiento.

En los últimos años, se ha eliminado el plomo de muchos productos y materiales de uso doméstico. Aun así, es buena idea hacerse un simple análisis de sangre en el consultorio del médico para ver si tiene intoxicación con plomo. Se recomienda hacer un análisis de detección de plomo a los niños a los 12 meses y a los 24 meses de edad. Si no se les hacen los análisis a esas edades, se les deben hacer antes de los 6 años de edad. Algunas veces, también se les puede hacer a niños mayores. Si se encuentra plomo en la sangre, el médico podría hacer un segundo análisis. Otros miembros de su hogar también podrían necesitar hacerse el análisis.

Es fundamental saber que, si los niveles de plomo son altos, es necesario administrar tratamiento médico de inmediato. La intoxicación con plomo no termina ahí. Habrá que encontrar la fuente del plomo y eliminarla. El médico puede ayudarle con esto.

Para obtener más información, llame al Centro Nacional de Información sobre el Plomo (National Lead Information Center) al **(800) 424-5323**. Es posible que pueda adquirir un equipo de detección de plomo en la ferretería más cercana.

Fuente: Departamento de Salud del Estado de California ❖

Prepárese para las emergencias: Consejos útiles

Ha llegado el verano y al subir la temperatura queremos que se mantenga fresco y que beba mucha agua. También ha llegado el momento de prepararse para los incendios forestales. Si tiene un kit de emergencia, ahora es un buen momento para verificar que esté listo para usarse, y que los componentes no estén vencidos. Debe también poner al día los papeles, como las listas de contacto telefónico, que puedan haber cambiado a lo largo del año. La preparación para las emergencias es muy importante en los hogares donde hay personas con discapacidades, que usan equipo que necesita energía eléctrica o que toman medicamentos que deben mantenerse fríos.

Su kit también debe contener elementos básicos como:

- Alimentos y agua para al menos 3 días para cada persona que viva en la casa
- Botiquín de primeros auxilios
- Linternas y pilas adicionales
- No olvide incluir comida y agua para sus mascotas



El kit también debe incluir copias de:

- Recetas de medicamentos
- Tarjetas del plan de seguro médico
- Números de teléfono de los médicos
- Números de teléfono de sus familiares

Tal vez convenga que obtenga un medallón de alerta médica que indique sus medicamentos y alergias. Esto puede ser útil si se lesiona durante una emergencia y no puede hablar. Si usa equipo médico, tenga una lista del equipo e incluya los números de serie. Esta lista también puede ir en su kit de emergencia. Si recibe algún tratamiento con regularidad, hable con su proveedor para encontrar otros sitios donde pueda ir en caso de que su centro de tratamiento esté cerrado durante una emergencia.

Hable con los miembros de su familia y haga un plan por si necesita abandonar su hogar durante una emergencia. Practique el plan antes de necesitar usarlo.

Más información:

- Visite el sitio web o la página de Facebook de la Oficina de Servicios de Emergencia de su condado
- Visite www.ready.gov para obtener consejos útiles
- Visite <https://www.readyforwildfire.org/prepare-for-wildfire/go-evacuation-guide/> para obtener información sobre planes de evacuación, listas de verificación y artículos que incluir en su kit para emergencias ❖

¿Qué es la coordinación de la atención?

PHC tiene un departamento que ayuda a los miembros de todas las edades. Este departamento se llama Coordinación de la Atención (Care Coordination, CC). El departamento de CC lo ayuda a encontrar médicos, servicios de atención de la salud, recursos y otros beneficios. Lo conecta con la atención que usted necesita. Y, si ya está conectado con la atención, el departamento ayuda a mejorar la coordinación de esa atención entre usted, sus proveedores y/o cuidadores.

Trabajar con su coordinador de atención puede ayudarle con cosas como:

- Conseguir que lo atienda un médico o especialista
- Salir del hospital y regresar a su casa
- Sus dudas relacionadas con su salud
- Recibir pruebas o equipo médico
- Medicamentos

Llame a Coordinación de la Atención cuando necesite ayuda para conseguir que lo atiendan. El número de teléfono es **(800) 809-1350**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben comunicarse con el servicio de retransmisión de California llamando al **(800) 855-3000** o llamar al **711**. ❖