

INVIERNO 2023

PAGE 2

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

Las vacunas durante el embarazo: buenas para la mamá y excelentes para el bebé

¡Ya tenemos los resultados!

¿Tiene usted otra cobertura de salud?

Encuesta sobre la experiencia de los miembros

PAGE 3

Recursos comunitarios para usted y su familia

Oficial mediador y protector de los derechos de las personas (ombudsman) de Atención Administrada de Medi-Cal

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

PAGE 4

Programas y Servicios

Servicios confidenciales de salud mental, Línea de Enfermera de Asesoría, Salud de la Población, Coordinación de Atención

Servicios al miembro de PHC

Aviso sobre la recuperación del caudal hereditario

Receta saludable para probar

PAGE 5

Examen de detección del cáncer cervical

Examen de detección del cáncer de seno

La prueba de Papanicolaou toma 5 minutos

¿Está embarazada?

¿Tuvo un bebé recientemente?

Recursos contra la COVID-19

PAGE 6

Medi-Cal Rx: Los requisitos de TAR vuelven a comenzar en septiembre de 2022

Servicios de tratamiento por consumo de sustancias como miembro de PHC

¡Con la mira en el FAC!

Declaración de divulgación anual

Servicios de laboratorio

Se buscan miembros para el Comité de Asesoría del Consumidor (CAC)

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA
A Public Agency

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

www.partnershiphp.org

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



Cómo avisar de un cambio en sus circunstancias durante la emergencia de salud pública de COVID-19

Durante la emergencia de salud pública (PHE, por sus siglas en inglés) de COVID-19, usted ha podido conservar su cobertura independientemente de los cambios en sus circunstancias. Sin embargo, una vez que finalice la PHE de COVID-19, su condado comprobará si usted continúa cumpliendo los requisitos para recibir Medi-Cal sin costo o a un costo reducido.

Cambio en las circunstancias

Continúe informando de cualquier cambio en su hogar a la oficina local del condado. Esto incluye cambios en su ingreso, estado de discapacidad, número de teléfono o dirección postal. También debe informar si alguien en su hogar queda embarazada, si se muda alguien nuevo o cualquier otra cosa que pueda afectar su elegibilidad para Medi-Cal. Informar sobre estos cambios puede ayudarle a continuar recibiendo cobertura de Medi-Cal después de que termine la emergencia PHE de COVID-19.

Información de contacto

Es importante que el condado tenga su información de contacto al día. Avise sobre cualquier cambio en su información de contacto para no dejar de recibir información importante sobre su cobertura de Medi-Cal. Avise a la oficina local del condado —en internet o por teléfono, email, fax o en persona— sobre todo cambio en su información de contacto, como su número de teléfono, dirección de email o domicilio. Puede encontrar un listado de las oficinas del condado en <http://dhcs.ca.gov/COL>. También puede actualizar su información de contacto en internet, en CoveredCA.com o BenefitsCal.org.

Solicitud de información

Si usted o un miembro de su hogar recibe una carta del condado que le pide información sobre su cobertura de Medi-Cal, debe proporcionarla. Esto ayudará al condado a asegurar que su cobertura de Medi-Cal continúe activa.

¿Tiene alguna pregunta?

Si tiene preguntas o necesita ayuda para acceder a su cobertura de Medi-Cal, o si se suspendió su cobertura de Medi-Cal, llámenos al **(800) 863-4155**, para TTY llame al **(800) 855-3000** o al 711 para que lo conecten con la oficina de elegibilidad de Medi-Cal de su condado. ❖

Examen de detección del cáncer cervical

El cáncer cervical es una enfermedad en la que las células del cuello uterino (la abertura del útero o matriz) se multiplican sin control y pueden diseminarse a otras partes del cuerpo.

¿Cuáles son algunos factores de riesgo de contraer cáncer cervical?

- Tener la infección por el virus del papiloma humano (VPH)
- Tener relaciones sexuales
- Tener muchas parejas sexuales
- Usar anticonceptivos hormonales más de 5 años

¿Cómo puedo prevenir el cáncer cervical?

- Pongase la vacuna contra el VPH
 - Se recomienda la vacuna contra el VPH para los niños de 9 a 13 años de edad.
 - Las personas de hasta 26 años se pueden hacer aplicar la vacuna contra el VPH si no la recibieron cuando eran más jóvenes.
 - Si tiene entre 27 y 45 años, consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) sobre si debería ponerse la vacuna contra el VPH.

¿Cómo se puede detectar temprano el cáncer cervical?

- Hágase los exámenes y las revisiones médicas regulares con su PCP. Esto la ayuda a saber cuál es su riesgo de cáncer cervical.
- Comience a realizarse pruebas de Papanicolaou (PAP) a los 21 años. El PAP detecta el cáncer cervical.
 - A los 30 años, puede hacerse una prueba PAP y una prueba del VPH.

¡El examen de detección del cáncer cervical es un beneficio cubierto por PHC! Hable con su PCP sobre el examen de detección del cáncer cervical. ❖



La prueba de Papanicolau toma 5 minutos

Una rápida prueba de detección puede encontrar células anormales para que se puedan tratar antes de que se conviertan en cáncer.

La prueba de Papanicolau (PAP) busca cambios en las células del cuello del útero que pueden volverse cancerosas si no se tratan.

La prueba del virus del papiloma humano (VPH, o HPV por sus siglas en inglés) es para detectar el virus que puede causar estos cambios en las células.

El único cáncer que detecta la prueba PAP es el cervical (del cuello del útero).

El VPH es la principal causa del cáncer cervical.

- El VPH es un virus muy común, que se pasa de una persona a otra durante el acto sexual.
- La mayoría de las personas lo contraen, pero en general desaparece por sí solo.
- Si el VPH no desaparece, puede producir verrugas genitales O cáncer.

La mayoría de las mujeres no necesitan una prueba de Papanicolau todos los años. Hágase la primera prueba PAP cuando tenga 21 años. Si el resultado de la prueba es normal, puede esperar tres años para hacerse la siguiente PAP.

Las pruebas de detección del VPH no se recomiendan a las mujeres menores de 30 años. Cuando cumpla 30, si sus resultados son normales, hágase la prueba PAP cada tres años, O BIEN hágase la prueba PAP y la prueba del VPH cada cinco años.

Puede dejar de hacerse los exámenes de detección si:

- Es mayor de 65 años y ha obtenido resultados normales en la prueba PAP durante muchos años.
- Le extirparon el cuello del útero durante una operación por un problema no canceroso, como un fibroma. ❖

Examen de detección del cáncer de seno

El cáncer de seno es el segundo cáncer más común en las mujeres. Es una enfermedad en la que células en el seno se multiplican sin control y se pueden diseminar a otras partes del cuerpo. El objetivo de la detección del cáncer de seno incipiente es encontrar los cánceres temprano. Al encontrar el cáncer temprano se puede evitar que se disemine y la probabilidad de vencerlo es mayor.

Para detectar temprano el cáncer de seno:

- Hágase los exámenes y las revisiones médicas regulares con su proveedor de atención primaria
- (PCP). Esto la ayuda a saber cuál es su riesgo de cáncer de seno.
- Hágase las mamografías de rutina. Las mamografías son un tipo de radiografía que toman una imagen del seno para buscar signos tempranos de cáncer cuando todavía es pequeño e incluso de que se pueda sentir un bulto.
 - Las mamografías deben comenzar a hacerse a la edad de 50 años.
 - Algunas mujeres deben comenzar con las mamografías entre los 40 y los 49 años.

Cosas que puede hacer para reducir su riesgo de cáncer de seno:

- Realizar actividad física
- Mantener un peso saludable
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas
- Obtener ayuda para dejar de fumar

Factores de riesgo para contraer cáncer de seno que no se pueden cambiar:

- Hacerse mayor
- Haber comenzado a menstruar antes de los 12 años
- Iniciar la menopausia después de los 55 años
- Tener senos densos
- Historial de cáncer de seno o de ovario en la familia

¡El examen de detección del cáncer de seno es un beneficio cubierto por PHC! Hable con su PCP sobre el examen de detección del cáncer de seno. ❖

¿Está embarazada? ¿Tuvo un bebé recientemente?

Nuestro Programa Creciendo Juntos (Growing Together Program, GTP) puede ayudar a que usted y su bebé tengan un inicio sano. GTP ofrece:

- Hasta \$100 en tarjetas de regalo cuando acuda a:
 - Visita de atención prenatal temprana
 - Visita posparto
 - 4 visitas de control médico del bebé con las vacunas recomendadas
- Asistencia en vivo por teléfono
- Ayuda para conseguir recursos cerca de usted
- Referencias a administración de casos

Para obtener más información sobre GTP, llame a nuestro Departamento de Salud Poblacional al (855) 798-8764. ❖

Recursos contra la COVID-19

Desde que apareció la COVID-19 hemos aprendido mucho. Ahora sabemos cómo se contagia y cómo nos afecta la salud. Sin embargo, lo más importante que hemos aprendido es:

- Cómo contribuir a detener una infección seria
- Cómo ayudar a los enfermos a mejorar si tienen un caso grave de COVID-19

Visite la página web sobre la COVID-19 de Partnership HealthPlan of California. Esta página web incluye las últimas novedades sobre las vacunas, las pruebas y el tratamiento. También nos dice cómo encontrar centros de tratamiento “Test to Treat”. Estos centros le permiten acudir a una sola visita para hacerse la prueba de detección de COVID-19 y recibir tratamiento si tiene COVID-19. La página cuenta con enlaces a recursos que le ayudarán a saber si su riesgo de tener los síntomas peligrosos de la COVID-19 es alto. También le dice todo lo que puede hacer para reducir su riesgo de infección por el virus de la COVID-19 y reducir el riesgo de contagiárselo a otras personas.

Este virus estará entre nosotros por mucho tiempo. Ayude a que todos nos mantengamos saludables y a salvo haciendo uso de todos los recursos que tenemos contra la COVID-19.

No olvide visitar la página web sobre la COVID-19 con frecuencia para asegurarse de tener toda la información que necesita.

<http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/COVID-19.aspx> ❖

Medi-Cal Rx: Los requisitos de TAR vuelven a comenzar en septiembre de 2022

A partir del 16 de septiembre de 2022, Medi-Cal Rx requerirá solicitudes de autorización de tratamiento (TAR, por sus siglas en inglés) para ciertos medicamentos.

Los requisitos de TAR son para los miembros de 22 años y mayores. Los niños y jóvenes de 21 años o menos no necesitan una TAR para continuar usando estos medicamentos. Los miembros de 21 años o menos no necesitarán una TAR si:

- Comienzan a usar uno de estos medicamentos por primera vez, o bien
- Comenzaron a usar el medicamento en los últimos 15 meses

Si usted es un miembro de 22 años y mayor y está usando uno de estos medicamentos por primera vez, su médico tendrá que enviar una TAR a Medi-Cal Rx. El médico también puede cambiarle el medicamento a otro que esté cubierto por Medi-Cal Rx. Hable con su médico y farmacéutico sobre los medicamentos que usa.

Si tiene preguntas sobre qué medicamentos requerirán una TAR a partir del 16 de septiembre de 2022, llame al Centro de Servicio al Cliente de Medi-Cal Rx al **(800) 977-2273**. ❖

Servicios de tratamiento por consumo de sustancias como miembro de PHC

Desde julio de 2020, el programa Bienestar y Recuperación (Wellness and Recovery, W&R) de Partnership HealthPlan of California (PHC) trabaja para expandir el tratamiento de adicciones para nuestros miembros de los condados de Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou y Solano. PHC ayudó a más de 3,000 miembros a obtener servicios como control del síndrome de abstinencia (desintoxicación), asesoramiento ambulatorio y ambulatorio intensivo, tratamiento asistido por medicación y atención residencial. Los servicios los brindan nuestros asesores en consumo de sustancias y nuestro personal clínico.

En los condados de Marin, Yolo y Napa se ofrecen servicios similares a los miembros de PHC, pero a través de los condados, no del programa W&R.

En los condados de Del Norte, Lake, Sonoma y Trinity, el condado puede ayudar con servicios de tratamiento limitados.

No importa en qué condado viva, PHC también puede ayudarle a obtener servicios de tratamiento por consumo de sustancias.

Para obtener servicios de tratamiento por consumo de sustancias, llame al:

Condado de Del Norte: **(707) 464-3191**

Condado de Lake: **(707) 274-9101**

Condado de Marin: **(888) 818-1115**

Condado de Napa: **(707) 253-4063**

Condado de Sonoma: **(707) 565-7450**

Condado de Trinity: **(530) 623-1362**

Condado de Yolo: **(888) 965-6647**

Condados de Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou y Solano: Llame a Beacon Health Options al **(855) 765-9703**.

Visite www.partnershiphp.org para descargar el Manual del miembro de W&R, ver una lista de proveedores y leer más sobre este beneficio. ❖



¡Con la mira en el FAC!

El Comité Asesor Familiar (Family Advisory Committee, FAC) del Modelo de Desarrollo Infantil Integral (Whole Child Model, WCM) de PHC se centra en la atención y las necesidades de los miembros que son elegibles para el programa WCM de PHC. WCM es un programa desarrollado por el estado de California para Servicios para Niños de California (California Children Services, CCS). El FAC es un espacio de colaboración para mejorar la experiencia con WCM/CCS para todas las familias.

Los miembros del FAC son:

- Padres
- Padres de familia de adopción temporal
- Cuidadores
- Grupos comunitarios
- Defensores de los consumidores

El FAC se reúne cuatro veces al año a través de Webex. Durante las reuniones, los miembros comparten novedades con PHC. Los miembros también se conectan con otras personas que comparten sus mismos objetivos y preocupaciones. El FAC procura:

- Mejorar la calidad de la atención que reciben las familias
- Asegurarse de que la atención se centre en el cliente y la familia, y
- Asistir a los pacientes y sus familias con la utilización del programa WCM/CCS

¡El FAC está buscando nuevos miembros! Si le interesa unirse al FAC, envíe un email a FAC@partnershiphp.org o llame a Servicios al Miembro de PHC al **(800) 863-4155**.

Encontrará más información sobre el FAC en nuestro sitio web, www.partnershiphp.org ❖

Declaración de divulgación anual

PHC reconoce 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 médicamente adecuados, ni para negar la cobertura. ❖

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**. ❖



Se buscan miembros para el Comité de Asesoría del Consumidor (CAC)

¿Es usted un miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC) que se preocupa por la calidad de la atención de la salud que usted y otros reciben? Si es así, ¡lo/la invitamos a unirse al CAC!

¿Qué hace el CAC?

- Se asegura de que PHC atienda las necesidades de atención de la salud de todos sus miembros
- Da su opinión sobre los resultados de la encuesta de satisfacción de los miembros
- Ayuda a señalar las inquietudes de los consumidores
- Brinda comentarios en cuanto a los beneficios actuales y posibles

¿Quiénes pueden unirse al CAC?

- Los miembros de PHC Medi-Cal que reúnan los requisitos
- Las personas que representan a los miembros de PHC Medi-Cal que reúnan los requisitos

Las reuniones se realizan 4 veces al año y están abiertas al público.

Si quiere solicitar unirse al CAC,

llámenos al **(800) 863-4155** o envíenos un email a MSCAC_SR@partnershiphp.org si es de la región sur de CAC (condados de Lake, Marin, Mendocino, Napa, Solano, Sonoma y Yolo)

mscacnr@partnershiphp.org si es de la región norte de CAC (condados de Del Norte, Humboldt, Lassen, Modoc, Shasta, Siskiyou y Trinity) ❖

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

¿Sabía que su hijo puede ver a su 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 evaluará las necesidades 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, 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 hoy mismo y pida cita para una visita de control médico infantil. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **(800) 863-4155**. Estamos a sus órdenes para ayudarlo. Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al Servicio de retransmisión de mensajes de California al **(800) 855-3000** o al **711**. ❖



Las vacunas durante el embarazo: buenas para la mamá y excelentes para el bebé

Las vacunas previenen las infecciones en las embarazadas. También protegen al bebé de las infecciones después de nacer.

Por qué las vacunas son importantes para usted y su bebé

Los bebés no desarrollan protección (inmunidad) hasta que reciben las vacunas en los primeros meses de vida.

- Los recién nacidos y los bebés de pocos meses corren un gran riesgo de contraer infecciones.
- La vacunación de las madres durante el embarazo ayuda a proteger al bebé durante sus primeros meses de vida cuando corren un gran riesgo de enfermarse por infecciones.

Estas son las vacunas que previenen infecciones en la mamá y el bebé:

- La vacuna Tdap se administra a las embarazadas con cada embarazo para proteger al bebé contra la tos ferina. Esta infección causa problemas respiratorios y puede ser mortal para los bebés.
- La vacuna contra la gripe (influenza) se administra a las embarazadas durante la temporada de la gripe (de octubre a marzo). La gripe es una infección viral que causa fiebre, congestión e infección pulmonar.
- Se recomienda la vacuna contra el COVID-19 y los refuerzos a las embarazadas. El COVID-19 puede causar infecciones en las embarazadas. El COVID-19 también puede hacer que el bebé nazca prematuro y que tenga problemas.

Las vacunas durante el embarazo son un beneficio cubierto por PHC. Consulte a su proveedor de atención del embarazo sobre cuál es el mejor momento para recibir estas vacunas. ❖



¡Ya tenemos los resultados!

Cada año, Partnership HealthPlan of California (PHC) envía encuestas de **satisfacción de los miembros** a un grupo al azar de nuestros miembros. A principios de 2022, enviamos 2,700 encuestas para adultos y 4,125 encuestas para niños. Valoramos sus opiniones ya que nos ayudan a mejorar la manera en que brindamos servicios a nuestros miembros.

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA PARA LOS ADULTOS - TASA GENERAL DE RESPUESTA DEL 14.1%	RESULTADOS
Satisfacción general con PHC	69.9%
Satisfacción general con la atención de la salud recibida	70.0%
Satisfacción general con el médico personal	77.6%
Satisfacción general con un especialista	82.3%
Satisfacción con haber recibido la atención que se necesitaba	76.0%
Satisfacción con la rapidez que recibieron atención	72.9%
Satisfacción con la coordinación de la atención brindada	81.3%
Satisfacción con Servicios al Miembro de PHC (<i>excelente servicio al cliente y tratamiento cortés y respetuoso</i>)	87.2%

PREGUNTAS DE LA ENCUESTA PARA LOS NIÑOS - TASA GENERAL DE RESPUESTA DEL 14.5%	RESULTADOS
Satisfacción general con PHC	82.2%
Satisfacción general con la atención de la salud recibida	83.7%
Satisfacción general con el médico personal	89.0%
Satisfacción general con un especialista	81.6%
Satisfacción con haber recibido la atención que se necesitaba	79.6%
Satisfacción con la rapidez que recibieron atención	84.1%
Satisfacción con la coordinación de la atención brindada	85.3%
Satisfacción con Servicios al Miembro de PHC (<i>excelente servicio al cliente y tratamiento cortés y respetuoso</i>)	89.4%

Agradecemos a los miembros que respondieron la encuesta. ❖

¿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 hacer que tenga que esperar para que le surtan un medicamento o para ver a un médico. ❖

Encuesta sobre la experiencia de los miembros

Queremos conocer la opinión de nuestros miembros. A algunos miembros les enviaremos una encuesta donde se les preguntará qué les parece su atención médica. Las preguntas se referirán a lo que sucedió en los últimos 6 meses:

- Cómo se sintió al hablar con su médico
- Qué tan bien le explicó su médico cómo tomar sus medicamentos y
- Qué tan fácil o difícil fue pedir citas

Usaremos lo que usted nos diga para mejorar la atención que reciben todos nuestros miembros. Cuando reciba la encuesta, por favor respóndala y devuélvala según las instrucciones. ¡Valoramos su opinión! ❖

Recursos comunitarios para usted y su familia

¿Está buscando recursos y no está seguro por dónde empezar? Ahora puede empezar buscando en el sitio web de Partnership HealthPlan of California (PHC). Compartimos recursos para cada uno de los 14 condados en los que brindamos servicios. Esta es solo una de las maneras en que podemos ayudar a nuestros miembros a mantenerse seguros y saludables.

Para encontrar la página de recursos comunitarios, visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. Si usa una computadora, pase con el ratón sobre la pestaña “COMMUNITY” en la barra azul situada en la parte superior de la página inicial. Haga clic en su condado y comience a buscar los recursos que usted y su familia necesiten. Si usa un celular, seleccione la pestaña “COMMUNITY” en el menú. Haga clic en la región donde vive y luego seleccione el condado.

Estos son algunos de los recursos que puede encontrar:



RESPUESTA A EMERGENCIAS

Esta página incluye servicios de respuesta a incendios forestales y otras emergencias. Cuando ocurra una emergencia, se agregará este icono a la página del condado afectado. Este icono estará en la página y se actualizará durante 90 días.

En esta página encontrará:

- Puntos temporales de evacuación
- Servicios de evacuación de animales
- Cómo reponer documentos perdidos



NIÑOS Y FAMILIAS

En esta página encontrará:

- Recursos para el cuidado de niños
- Centros de recursos para las familias
- Servicios de cuidado de niños en hogares sustitutos y por parientes
- Programas de visitas al hogar
- Servicios de enriquecimiento para jóvenes



ROPA Y SERVICIOS DE CUIDADO PERSONAL

En esta página encontrará:

- Lugares que ofrecen ropa, cobijas y bolsas para dormir
- Lugares donde puede encontrar duchas portátiles y servicios de lavandería

Estos servicios pueden ser gratuitos o de bajo costo.



CRISIS

Usted no está solo en un momento de crisis.

En esta página, encontrará ayuda para:

- Servicios de salud mental
- Violencia doméstica y ataque sexual
- Servicios de protección para adultos
- Prevención del abuso infantil



ALIMENTOS

En esta página encontrará:

- Programa CalFresh
- Programa nutricional WIC (para mujeres, bebés y niños)
- Comidas para personas de edad avanzada
- Mercados de agricultores
- Bancos de alimentos

VIVIENDA

En esta página encontrará:

- Refugios para emergencias
- Alojamiento temporal
- Alojamiento permanente de apoyo
- Ayuda para pagar la renta y los servicios públicos



LGBTQ+

En esta página encontrará:

- Líneas telefónicas directas
- Recursos legales
- Recursos para personas de edad avanzada
- Recursos para adolescentes
- Recursos para personas transgénero



ANTES Y DESPUÉS DEL PARTO

En esta página encontrará:

- Servicios de apoyo para el embarazo
- Programas de visitas al hogar
- Recursos para la salud mental materna
- Servicios para después del parto
- Servicios de apoyo para promover la lactancia materna



TRANSPORTE

En esta página encontrará:

- Beneficios de transporte de Medi-Cal
 - Administración del transporte médico (MTM)
 - Transporte médico no de emergencia (NEMT)
- Servicios de transporte para personas de edad avanzada
- Servicios de transporte para personas con discapacidades físicas (Paratransit)



RECURSOS NACIONALES Y ESTATALES

En esta página encontrará:

- Líneas directas para crisis
- Servicios para discapacitados
- Asistencia en caso de desastre
- Recursos para casos de violencia doméstica
- Recursos de grupos de apoyo
- Servicios por consumo de sustancias
- Asistencia con los servicios públicos ❖



Oficial mediador y protector de los derechos de las personas (ombudsman) de Atención Administrada de Medi-Cal

Puede llamar a la oficina del oficial mediador y protector de los derechos de las personas de Atención Administrada del Departamento de Servicios de Atención de la Salud al **(888) 452-8609** si tiene alguna pregunta o una queja sobre sus servicios de atención médica. Podemos ayudarle con sus problemas de atención administrada. ❖

Algunas reuniones de PHC están abiertas al público

Celebramos reuniones cada mes y cada dos meses. Estas reuniones se realizan con miembros de nuestra junta directiva, el personal, los proveedores bajo contrato y miembros como usted. Algunas de estas reuniones están abiertas al público. Si desea asistir a una de estas reuniones, llámenos al **(800) 863-4155**. Le daremos información sobre el horario y los lugares de las reuniones. ❖

Programas y servicios

SERVICIOS DE SALUD MENTAL CONFIDENCIALES (PRIVADOS):

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 de su condado brinda 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) 855-3000** o al 711.

PROGRAMA DE ENFERMEROS CONSEJEROS:

El Programa de Enfermeros Consejeros de PHC es un servicio gratuito para los miembros. Se ofrece las 24 horas del día, 7 días a la semana.

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

SALUD POBLACIONAL: (855) 798-8764

Salud Poblacional puede ayudarle de las siguientes maneras:

- Moms Growing Together ofrece incentivos para la atención prenatal temprana y la atención posparto
- Healthy Babies Growing Together conecta a su bebé con un médico
- Manteniéndolo sano con visitas de atención preventiva y pruebas
- Cuidando su salud mediante nuestras herramientas de estilo de vida saludable en el sitio web de PHC dentro del Portal para Miembros
- Educación sobre la salud
- Recursos comunitarios

COORDINACIÓN DE LA ATENCIÓN: (800) 809-1350

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

- Conseguir atención
- Administración de casos
 - Coordinación de la atención
 - Problemas de salud complejos
 - Cómo enfrentar problemas de salud nuevos
- Educación sobre la salud
- Recursos comunitarios
- Servicios para Niños de California (California Children Services, CCS)
- Servicios regionales
- Salud conductual aplicada
- Acceso a servicios de salud mental
- Cuidados paliativos
- Atención del dolor crónico
- Acudir a las citas médicas ❖



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
- Preguntas sobre reclamos o el costo de un servicio ❖

Aviso sobre la recuperación del caudal hereditario

El programa Medi-Cal debe procurar recuperar el caudal hereditario de determinados miembros fallecidos lo gastado en beneficios de Medi-Cal recibidos el día que estos cumplieran 55 años o después. El reembolso incluye primas de pago por servicio y atención administrada y pagos capitados por servicios en un centro de enfermería, servicios en el hogar y en la comunidad, y servicios de hospital y medicamentos con receta relacionados recibidos cuando el miembro era paciente hospitalizado en un centro de enfermería o recibía servicios en el hogar y en la comunidad. El reembolso no puede exceder el valor del caudal hereditario validado del miembro.

Para obtener más información, visite el sitio web de DHCS sobre la recuperación del caudal hereditario en <http://dhcs.ca.gov/er> o llame al **(916) 650-0590**. ❖

Receta saludable para probar

Jambalaya de pollo y chorizo



Una comida hogareña que puede compartir con sus amistades y familiares. Rinde 6 porciones Lista en: 1 hora 15 minutos

INGREDIENTES

- **2 cucharadas de aceite vegetal**
- **¼ de libra de chorizo de pollo cortado en rebanadas de ½ pulgada**
- **1 cebolla picada**
- **2 pimientos verdes picados (aproximadamente 1 taza y ½)**
- **1 taza de granos de maíz fresco o congelado**
- **2 ramas de apio picadas**
- **1 diente de ajo finamente picado**
- **1 ¾ tazas de caldo de pollo bajo en sodio**
- **1 lata de 8 onzas de tomate picado bajo en sodio, escurrido**
- **¼ taza de salsa de tomate (tomato sauce)**
- **1 hoja de laurel**
- **¼ de cucharadita de chile en polvo**
- **½ cucharadita de chile rojo en hojuelas (red pepper flakes)**
- **¼ cucharadita de orégano seco**
- **1 taza de arroz integral instantáneo sin cocer**
- **1 muslo de pollo deshuesado y sin piel, cortado en tiras de 2 pulgadas**

PREPARACIÓN

1. En un olla grande, caliente el aceite vegetal a fuego medio a alto. Agregue el chorizo, la cebolla, el pimiento, el maíz, el apio y el ajo. Revuelva y cocine 5 minutos o hasta que las verduras estén suaves.
2. Agregue el caldo de pollo, los tomates, la salsa de tomate, la hoja de laurel, el chile en polvo, el chile en hojuelas y el orégano y revuelva. Deje que hierva.
3. Baje el fuego y cocine durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue el arroz y revuelva. Cocine durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Agregue el pollo. Hierva 6 minutos más hasta que el pollo esté cocido y el arroz esté suave. Retire del fuego y deje reposar 10 minutos. Retire la hoja de laurel antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

El tamaño de la porción es 1 taza Calorías - 290
Grasas totales 10 g Carbohidratos totales 38 g
Grasas saturadas 2 g Fibra alimentaria 5 g
Sodio 240 mg Proteína 15 g

Receta obtenida en: www.eatfresh.org ❖