

Healthmatters



Primavera de 2018

Editor: Mat Thomas | Diseñador: Peggie Van

EN ESTA EDICIÓN

- 2 ¡Visite el nuevo y mejorado sitio web de HPSM!
- 2 HPSM tiene nuevas tarjetas de identificación de miembros para nuevos miembros
- 3 Obtenga hasta 20 clases gratuitas de Weight Watchers®
- 3 ¿No habla el mismo idioma que su médico? Obtenga los servicios gratuitos de un intérprete en sus consultas
- 4 Nuevo número telefónico para la Línea de asesoramiento de enfermería de HPSM
- 4 ¿Está embarazada o cree que puede estarlo? ¡Acuda a su médico!
- 4 Obtenga comida saludable y mucho más de WIC

La salud importa (HealthMatters) se publica como un servicio comunitario para los miembros del Plan de Salud de San Mateo (Health Plan of San Mateo, HPSM). Si tiene inquietudes o preguntas sobre contenidos específicos que pudieran afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Es posible que se utilicen modelos en fotografías e ilustraciones.

PRSRRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

Health Plan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080
650-616-0050 • www.hpsm.org

¡Visite el nuevo y mejorado sitio web de HPSM!

HPSM se enorgullece de presentar el nuevo diseño de su sitio web. Ya está disponible en línea en www.hpsm.org. Diseñamos un sitio web fácil de usar para que pueda encontrar lo que necesita rápidamente.

Esto significa que con HPSM pasará menos tiempo buscando en línea y en el teléfono. Nuestro nuevo sitio web funciona bien en cualquier dispositivo, y le permite realizar múltiples y muy útiles funciones en línea cuando usted lo decida.

Con solo unos clics, usted puede:

The screenshot shows the 'Member' section of the HPSM website. At the top, there is a navigation bar with 'About Us', 'Search', and 'Menu' options, along with language selection for 'Español', '中文', and 'Tagalog'. The main content area is titled 'Where to Start' and features several icons for common member tasks: 'Change my PCP', 'Find A Provider', 'Find A Form', 'Assign A Representative (Who Can Speak For Me)', 'View My Benefits', 'View My Medication Benefits', 'File a Grievance or Complaint', and 'Change My Address or Phone Number'. Below these icons, there are four callouts in Spanish: 'Cambiar de PCP', 'Consultar Mis beneficios', 'Consultar Mis beneficios de medicamentos', and 'Encontrar a un proveedor'. A yellow banner at the bottom of the main area says 'Can't find your task? View all tasks'.

\$25
Tarjeta de regalo de Target

Gane una tarjeta de regalo de Target de \$25 en la rifa del sitio web de HPSM. Para participar, visite hpsm.org/home/member

Nos encantaría saber qué opina de nuestro nuevo sitio web. Por favor, envíe sus comentarios a Website@hpsm.org.

HPSM tiene nuevas tarjetas de identificación de miembros para nuevos miembros

HPSM diseñó nuevas tarjetas de identificación de miembros para las cinco líneas de negocios. Los nuevos miembros comenzaron a recibir las nuevas tarjetas de identificación en enero de 2018. Si usted tiene alguna de nuestras antiguas tarjetas puede continuar usándola.



Obtenga hasta **20** clases gratuitas de **Weight Watchers®**

¿Es usted miembro del programa Medi-Cal de HPSM? De ser así, puede asistir hasta a 20 reuniones gratuitas de Weight Watchers®. Estas útiles y divertidas reuniones grupales semanales le ayudarán a perder peso mediante:

- entrenadores exitosos en el sistema de Weight Watchers®
- temas de reuniones que le ayudarán a alcanzar sus metas
- sesiones privadas de pesaje semanales para registrar su progreso

Weight Watchers® no le solicita comprar alimentos especiales. Puede comer alimentos y bocadillos de verdad y aun así perder peso. Hay estudios* que demuestran que Weight Watchers® ayuda a la gente a perder kilos de más y mantener un peso saludable.

Para unirse debe:

- Ser parte del programa Medi-Cal de HPSM.
- Tener al menos 18 años.
- Tener un índice de masa corporal (IMC) mayor a 30. Su proveedor de atención primaria (primary care doctor, PCP) puede medir su IMC.
- Comprometerse a asistir a reuniones semanales y a realizar cambios de dieta y de ejercicio.

✉ Para inscribirse, llame a la Línea de educación en salud al **650-616-2165**.

Incentivos nuevos

\$50 Tarjetas de regalo de Target

- Una tarjeta de regalo de Target de \$50 para quienes pierdan 10 % de su peso corporal dentro de los primeros 12 meses de haber comenzado Weight Watchers.
- Otra tarjeta de regalo de Target de \$50 para quienes no recuperen peso en los siguientes 4 meses después de alcanzar la primera meta.
- Su peso debe ser verificado en el consultorio de su PCP. Pídale una copia de su expediente médico en la que se especifique su peso. Envíe la copia a HPSM para obtener sus tarjetas.

¿No habla el mismo idioma que su médico? Obtenga los servicios gratuitos de un intérprete en sus consultas

Si su médico no habla su idioma, HPSM le puede ayudar. Contamos con servicios de interpretación gratuitos para que puedan comunicarse. En todas sus consultas de rutina puede contar con los servicios de un intérprete por teléfono. Simplemente debe pedirle a su médico que llame a un intérprete. En casos especiales, el intérprete puede acudir en persona a la consulta.

Para solicitar un intérprete en persona:

- Miembros de Medi-Cal, Healthy Kids o HealthWorx: llamen al **1-800-750-4776**
- Miembros de CareAdvantage: llamen al **1-866-880-0606**

Use los servicios de un intérprete en lugar de un familiar o amigo

Es mucho mejor que un intérprete traduzca para usted porque ellos:

- Son expertos en traducir de un idioma a otro.
- Están capacitados para comprender información de salud compleja.
- Tienen prohibido por ley revelar lo que usted dijo a otras personas.

¿Tiene deficiencias auditivas?

Puede obtener los servicios de un intérprete de Lenguaje de Señas Americano (American Sign Language, ASL). Acudirá con usted a sus consultas médicas sin ningún costo. Simplemente llame al **1-800-735-2929** al menos cinco días antes de su consulta médica.

Todos nuestros materiales están escritos en inglés, español, chino y tagalo.



Nuevo número telefónico para la Línea de asesoramiento de enfermería de HPSM

El 1.º de febrero de 2018 el número telefónico de la Línea de asesoramiento de enfermería (Nurse Advice Line, NAL) cambió al 1-833-846-8773.

Como miembro de HPSM, puede llamar a este número gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana si:

- Tiene una pregunta urgente de salud y no puede comunicarse con su médico.
- No está seguro de si debería ir a la sala de emergencias (llame antes de ir).

Enfermeros titulados están disponibles para responder cualquier pregunta de salud que tenga. Le podrán decir qué tan urgente es que vea a un médico. En ocasiones, un enfermero puede darle consejos sobre cómo tratarse en casa si esto puede ayudarle con su problema de salud.

La Línea de asesoramiento de enfermería está disponible para recibir preguntas sobre su salud. Si tiene preguntas sobre sus beneficios, llame a Servicios a Miembros al **650-616-2133**.



Las 24 horas, los 7 días de la semana
Línea de asesoramiento de enfermería
1-833-846-8773

¿Está embarazada o cree que puede estarlo? ¡Acuda a su médico!

Acudir a las consultas con su médico durante y después del embarazo ayuda a que usted y su bebé estén saludables. Es importante que acuda a su médico:

- para una consulta prenatal en las primeras doce semanas de embarazo
- durante todo el embarazo
- para una consulta posparto entre tres y ocho semanas después del parto

Además, puede obtener hasta \$100 en tarjetas de regalo de Target si se inscribe al Programa de regalos de atención prenatal y posparto de HPSM.

- **Obtenga una tarjeta de regalo de \$50** por acudir a su consulta prenatal inicial
- **Obtenga una tarjeta de regalo de \$50** por acudir a su consulta posparto*

Si desea obtener más información o inscribirse, llame a la Línea de educación de salud de HPSM al **650-616-2165**.

** La revisión de la herida de la cesárea a las dos semanas no cuenta como consulta posparto para el regalo.*

Obtenga comida saludable y mucho más de WIC

Mujeres, Bebés y Niños de California: Un Programa de Nutrición Suplementaria especial

Mujeres, Bebés y Niños (Women Infants and Children, WIC) ofrece:

- información nutricional
- apoyo para la lactancia
- vales para comprar comida saludable
- referencias para atención médica y otros servicios que su familia pueda necesitar

WIC es para usted si:

- Está embarazada o acaba de tener un bebé.
- Tiene un bebé o hijos menores de 5 años.
- Tiene ingresos limitados.

¡También son bienvenidos padres, abuelos, padres adoptivos, tutores y familias trabajadoras!



WIC está solo a una llamada de distancia.

WIC es una institución de oportunidades igualitarias.

¡Regístrese hoy! Llame al **650-573-2168** o visite www.smchealth.org/WIC

WIC no exige ni solicita el estado migratorio.