

Health*matters*



Primavera 2019

Mat Thomas—Edición | Peggie Van—Diseño

EN ESTE NÚMERO

- 2 Quality Improvement Program de HPSM: Ayuda para mantenerse saludable
- 2 Asthma Outreach Program de HPSM
- 3 ¿Está embarazada? (¿O cree que puede estarlo?) ¡Consulte a su médico!
- 4 Nuevas opciones de atención de urgencias
- 4 Línea de asesoría de enfermería de HPSM
- 4 Haga mucho más en línea con el nuevo portal para miembros de HPSM



¡Visite nuestro NUEVO sitio web!
www.hpsm.org

La publicación de *HealthMatters* es un servicio a la comunidad para los miembros de Health Plan of San Mateo (HPSM). Si tiene inquietudes o preguntas sobre algún contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención de salud. Puede que se usen modelos en las fotos 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

Quality Improvement Program de HPSM: Ayuda para mantenerse saludable

HPSM quiere que sus miembros estén saludables y obtengan la atención que necesitan cuando la necesitan. Nuestro Quality Improvement (QI) Program nos ayuda a cumplir con esto. Lleva un registro del progreso de HPSM en la colaboración con los miembros para que alcancen sus metas de salud. Para lograrlo, observamos la calidad de atención y el acceso a la atención que ofrecen nuestros proveedores y nuestro personal.

Objetivo del QI Program

- Mejorar nuestro servicio a los miembros
- Mejorar los resultados de salud de nuestros miembros
- Ofrecer servicios cultural y lingüísticamente apropiados
- Alcanzar niveles elevados de satisfacción de los miembros y proveedores
- Ayudar al personal y a los proveedores a ofrecer atención y servicios de alta calidad a nuestros miembros

Metas del QI Program

- Ofrecer atención y servicios de alta calidad
- Tener personal bien capacitado
- Asegurarnos de que nuestros miembros reciban la mejor atención de salud
- Proporcionarle a nuestros miembros acceso a los servicios que necesitan en su idioma
- Asegurarnos de que los proveedores les brinden a los miembros los exámenes y las pruebas de diagnóstico que necesitan
- Resolver problemas de manera oportuna

QI y el equipo de promoción de salud ofrecen programas de asistencia para:

Miembros con asma

Asthma Outreach Program de HPSM

HPSM tiene un programa que ayuda a nuestros miembros con asma a respirar con mayor facilidad y prevenir todos los ataques evitables. Los coordinadores de promoción de salud de HPSM se comunican telefónicamente con los miembros que no hayan realizado alguna o todas sus recetas de inhaladores de control para:

- Recordarles que completen sus recetas y retiren los medicamentos en la farmacia
- Señalar la importancia de utilizar inhaladores de control según lo indicado para manejar los síntomas del asma
- Incentivarlos a que llamen a su médico de atención primaria (PCP) si tienen preguntas sobre el asma

Para obtener más información sobre el Asthma Outreach Program de HPSM, visite www.hpsm.org/member/health-information/asthma. Para dejar de recibir llamadas de este programa, comuníquese con el Departamento de Capacitación de Salud de HPSM al **650-616-2165**.

Aprenda más sobre las causas de los brotes de asma y como evitarlos en www.hpsm.org/asthma



Mujeres embarazadas y madres primerizas

¿Padece asma? Conozca sus factores desencadenantes

Si usted padece asma, algunos factores desencadenantes comunes le pueden causar problemas respiratorios, entre ellos:

- Alergias al polvo, polen o moho, o a las mascotas
- Resfrío o gripe
- Fumar o inhalar productos químicos fuertes (como los productos de limpieza)
- Entrenamientos muy exigentes
- Emociones intensas (como miedo o ira)

Tome medidas para respirar mejor

Si no conoce cuáles son los factores desencadenantes del asma en su caso, consulte a su médico sobre los exámenes de alergia para detectarlos. Una vez que los sepa, tome medidas para evitarlos.

- Vacúnese contra la gripe todos los años
- No fume y manténgase alejado de los productos químicos fuertes
- Si tiene alergias, aspire y lave la ropa con frecuencia y manténgase alejado de los animales
- Utilice su medicamento de control (inhalador) 15 minutos antes de hacer ejercicio y periódicamente según lo indicado
- Considere asistir a psicoterapia para ayudarlo a calmar sus emociones

Para mejorar la calidad de la atención, QI:

- Ofrece programas que recompensan a los miembros por tomar decisiones saludables
- Les recuerda a los miembros los chequeos médicos, los análisis de laboratorio y las vacunas
- Evalúa la calidad de la atención y el servicio que proporcionan nuestros proveedores y su personal
- Promueve la seguridad en la atención de salud a través de capacitación para miembros y proveedores
- Trabaja con todo el personal y los proveedores de HPSM para mejorar el servicio a los miembros
- Revisa nuestro programa de traducción para garantizar que cumpla con las necesidades de los miembros



Obtenga más información sobre el QI Program de HPSM

en www.hpsm.org/about-us/quality-programs

Para recibir una copia impresa de la descripción de nuestro QI Program, llame al **650-616-2165**

¿Está embarazada? (¿O cree que puede estarlo?) ¡Consulte a su médico!

Hay dos visitas al médico que las mujeres embarazadas suelen perderse. Primero: una visita prenatal dentro de los tres primeros meses de embarazo. Segundo: una visita postparto dentro de los dos meses de haber dado a luz. Estas visitas son importantes porque la atención a tiempo antes y después del embarazo contribuye a que usted y su bebé estén saludables. Existe otra razón por la que las mujeres embarazadas y las madres primerizas deberían visitar al médico. Y dicha razón es el Prenatal and Postpartum Gift Program de HPSM. Usted puede obtener dos tarjetas de regalo Target por el valor de \$50 cada una por asistir a dos citas con el médico.

✉ Para inscribirse en este programa, llame a la Línea de capacitación de salud de HPSM al **650-616-2165**. Para obtener más información y solicitar la participación en el programa, visite www.hpsm.org/pregnancy. Para dejar de recibir llamadas de este programa, comuníquese con el Departamento de Capacitación de Salud de HPSM al **650-616-2165**.

Obtenga hasta dos tarjetas de regalo Target de \$50

Visita N.º 1

Durante las primeras 12 semanas de embarazo

\$50 
Tarjeta de regalo

Visita N.º 2

Entra las 3 y 8 semanas después de dar a luz

\$50 
Tarjeta de regalo

Women, Infants and Children (WIC)

WIC es un programa que ayuda a las mujeres de bajos recursos que están embarazadas o han dado a luz recientemente. También ofrece servicios para ayudar a los niños menores de 5 años de edad. WIC puede proporcionar:

- Educación y asistencia sobre lactancia, y extractores de leche (cuando sean necesarios)
- Dinero para la compra de alimentos saludables a familias elegibles
- Educación sobre nutrición, como porciones y cantidades ideales, ideas para personas delicadas con las comidas y recetas saludables
- Remisiones a otros servicios y programas

Muchos miembros de HPSM son elegibles para WIC según sus ingresos. Para obtener más información, llame al **650-573-2168** o visite www.smchealth.org/wic.

Nuevas opciones de atención de urgencias

Cuando necesita atención rápida, puede que lo primero que piense sea visitar la sala de emergencias (ER). Pero si no tiene una crisis, lo mejor será que asista a un centro de atención de urgencias. Y ahora HPSM tiene cinco centros de atención de urgencias en nuestra red.

La atención de urgencias es útil especialmente cuando:

- Padece un problema de salud que no pone en riesgo su vida (como un resfrío, dolor de garganta, fiebre, dolor de oídos o una distensión muscular), y su PCP no se encuentra disponible para atenderlo.
- Si desea ahorrar tiempo, los tiempos de espera para la atención de urgencias son menores que en la ER.

✉ Si tiene dolor en el pecho, problemas para respirar, hemorragia grave u otros síntomas que considera pueden poner en riesgo su vida, vaya a la ER.

✉ Para aprender más sobre la atención de urgencias y dónde encontrar su centro más cercano, visite www.hpsm.org/urgent-care.

✉ Si no está seguro si debe asistir a la atención de urgencias o a la ER, llame a la Línea de asesoría de enfermería de HPSM.

Línea de asesoría de enfermería de HPSM

1-833-846-8773

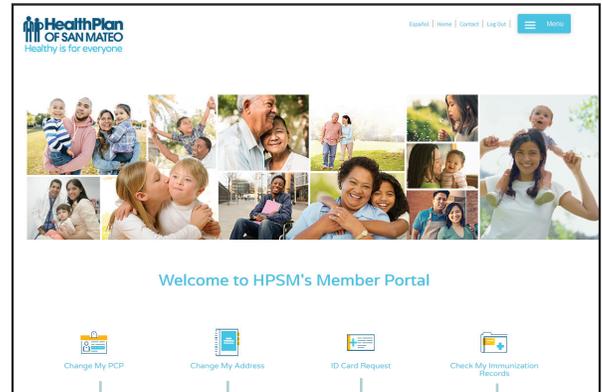
Línea gratuita y disponible las 24 horas, todos los días

Llame cada vez que tenga una pregunta urgente sobre salud y no pueda comunicarse con su médico. Los profesionales de enfermería certificados están siempre disponibles para responder preguntas sobre sus síntomas. Le pueden decir si necesita atención de urgencia, lo que significa que debe ver un médico dentro de las 24 horas o en unos días. En ocasiones, un profesional de enfermería puede darle consejos sobre el cuidado personal en el hogar si esto es apropiado para su inquietud de salud.

✉ La Línea de asesoría de enfermería es para preguntas urgentes sobre salud. Si tiene preguntas sobre sus beneficios, llame a Servicios para miembros al **650-616-2133**.

Haga mucho más en línea con el nuevo portal para miembros de HPSM

¿Desea realizar trámites con mayor rapidez sin tener que llamar a HPSM? Simplemente **ingrese al nuevo portal para miembros de HPSM en www.hpsm.org y regístrese**. Esta nueva sección de nuestro sitio web es fácil de usar, le permite ahorrar tiempo y está disponible a toda hora. Lo mejor de todo es que le permite hacer cosas que antes no podía, por ejemplo:



Cambiar su PCP

Solicitar una nueva tarjeta de identificación

Cambiar su dirección

Verificar sus registros de inmunización

Para comenzar a utilizar el portal para miembros:

1. Ingrese a www.hpsm.org y haga clic en el botón **Portal para miembros** ubicado en el extremo superior derecho
2. Desplácese hacia abajo y haga clic en el botón **Registro de usuario nuevo**
3. Ingrese su número de identificación de miembro, apellido, fecha de nacimiento y código postal
4. Cree un nombre de usuario y una contraseña, responda dos preguntas de seguridad e ingrese su correo electrónico
5. Haga clic en el botón **Completar** y luego en el botón **Siguiente**
6. Inicie sesión con su nuevo nombre de usuario y contraseña para comenzar a utilizar el portal para miembros

Si necesita ayuda para crear una cuenta en el portal para miembros, llame a HealthTrio al **1-877-814-9909**.