

Health matters

PRIMAVERA DE 2020 *Mat Thomas: Editor | Peggie Van: Diseñadora*



EN ESTA EDICIÓN

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 2 | RECIBA ASESORÍA DE SALUD — CON ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN DE HPSM | 6 | ¿INDOCUMENTADO? DE TODOS MODOS, USTED PODRÁ USAR LOS BENEFICIOS DE HPSM |
| 2 | RESPONDA AL LLAMADO PARA HACER LA ENCUESTA DE HRA | 7 | LLENE EL CENSO — ES FÁCIL, SIMPLE Y SEGURO |
| 2 | ¡CONSEJOS DE SALUD AL ALCANCE DE SU MANO! | 7 | ARTÍCULO DESTACADO DE HISTORIAS DE LOS MIEMBROS |
| 3 | VIVIR CON DIABETES: CONTROLE SU AZÚCAR EN SANGRE | 7 | LOS MIEMBROS DE 19 A 25 AÑOS CON EXONERACIÓN DE CUOTAS ACE AHORA TIENEN MEDI-CAL |
| 3 | ¿NO HABLA EL MISMO IDIOMA QUE SU MÉDICO? HPSM PUEDE AYUDAR | 8 | FACILITE SU ATENCIÓN MÉDICA CON CAREADVANTAGE |
| 4 | BABY + ME — PROGRAMA DE ATENCIÓN PRENATAL Y POSPARTO | 8 | EVALUACIONES EN CASA POR MATRIX |



¡Visite nuestro sitio web!
www.hpsm.org

HealthMatters es publicado como un servicio a la comunidad para los miembros de Health Plan of San Mateo (HPSM). Si usted tiene alguna inquietud o pregunta respecto a un contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Podría hacerse uso de modelos en las fotografías e ilustraciones.

PREST 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

RECIBA ASESORÍA DE SALUD — CON ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN DE HPSM

¿Necesita ayuda para alcanzar sus objetivos de salud? Inscríbase en el Programa de administración de la atención de HPSM. Este servicio gratuito hace que usted, su médico y HPSM trabajen juntos. Ofrece enfoque y apoyo para ayudarlo a alcanzar sus metas de salud.

¿Cómo funciona el Programa de administración de la atención de HPSM?

Cuando se une al Programa de administración de la atención, se le asigna un administrador de casos de HPSM. El administrador podrá llamarlo para lo siguiente:

- Ayudarlo a resolver los problemas que le impiden alcanzar sus objetivos de salud
- Enseñarle sobre el control de sus problemas de salud y su cuidado personal
- Conectarlo con recursos y programas que puedan ayudarlo
- Alentarlo a seguir su plan de tratamiento y completar las evaluaciones de salud necesarias
- Apoyarlo a usted y a su familia en caso de enfrentarse a condiciones médicas complejas o eventos críticos

Su administrador de casos también habla con su médico para conocer sus ideas y comentarios. Usted y su médico pueden aceptar o no cualquier sugerencia que brinde su administrador de casos.

Cualquier miembro del HPSM puede unirse al Programa de administración de la atención de HPSM. Los familiares y los representantes autorizados también pueden referir a miembros bajo su cuidado al programa. Para obtener más información, llame al **650-616-2060** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-855-3000** o marcar **7-1-1**.

RESPONDA AL LLAMADO PARA HACER LA ENCUESTA DE HRA

Siendo su plan de salud, HPSM desea asegurarse de que usted reciba atención de salud de alta calidad que satisfaga sus necesidades. Para hacer esto, debemos saber cuáles son sus objetivos de atención médica actuales.

HPSM se asocia con una compañía llamada Independent Living Systems (ILS) para obtener esta información. ILS lo llamará para invitarlo a completar una Evaluación de riesgos a la salud (HRA, por sus siglas en inglés). También puede solicitar la encuesta por correo.

Si necesita ayuda o tiene preguntas sobre la encuesta HRA, llame al **888-234-6403** (línea gratuita) o al **650-227-4670** entre las 8 a.m. y las 5 p.m.

¡CONSEJOS DE SALUD AL ALCANCE DE SU MANO!

¡La Guía de educación sobre la salud de HPSM abarca una amplia variedad de información, consejos y recursos! ¡Asegúrese de revisar nuestras nuevas páginas de *Teen Health and LGBTQ+ Health!*

Visite la Guía de educación sobre la salud de HPSM en línea en www.hpsm.org/health-tips



VIVIR CON DIABETES: CONTROLE SU AZÚCAR EN SANGRE

Controlar el azúcar en sangre de forma regular es una de las medidas más importantes que puede tomar para controlar la diabetes. Controlar el azúcar en sangre puede ayudarlo a saber cuál es la causa del aumento o la disminución de su nivel de azúcar en sangre, como los alimentos, los medicamentos o la actividad física. Hay dos maneras de medir el azúcar en sangre:

Controles de azúcar en sangre

Debe realizar estas mediciones con un glucómetro. Los números le indican su nivel de azúcar en sangre en el momento de la prueba. Su proveedor de atención médica le dirá cuándo y con qué frecuencia debe controlar su nivel de azúcar en sangre.

Prueba A1C

La prueba se realiza en un laboratorio o en el consultorio del proveedor de atención médica. La prueba de A1C sirve para medir su nivel de azúcar en sangre en los últimos tres meses. Es posible que deba hacerse esta prueba con más frecuencia si su último resultado de A1C fue más de 8.

Mantener su nivel de azúcar en sangre bajo control puede reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, pérdida de la visión, enfermedad renal y otras complicaciones relacionadas con la diabetes. Colabore con su proveedor de atención médica para fijar objetivos de azúcar en sangre y la meta de A1C más adecuada para usted.

Otras formas de mantenerse saludable

- Consulte a su proveedor de atención médica con regularidad y pregúntele sobre la mejor forma para manejar su diabetes.
- Realice ejercicio con regularidad. Se recomienda realizar al menos 2½ horas de ejercicio a la semana. Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios. Para obtener más información, visite el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades en www.cdc.gov/diabetes/managing/active.html.
- Consuma alimentos saludables que le brinden la nutrición que necesita. Para obtener más información, visite el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades en www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well.html.

¿NO HABLA EL MISMO IDIOMA QUE SU MÉDICO? HPSM PUEDE AYUDAR

HPSM ofrece servicios de interpretación telefónica para todas las visitas de rutina sin costo para usted. Nuestros intérpretes telefónicos están a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos hablan más de 200 idiomas diferentes, entre ellos, español, chino, ruso y tagalo. Simplemente, debe pedirle al consultorio de su médico que llame al servicio de interpretación durante su visita. Cuando su médico llame al servicio, un intérprete estará al teléfono.

Es mejor pedirle a un intérprete que le traduzca **en lugar de un familiar o amigo** porque:

- Está capacitado para entender información de salud compleja
- Es un experto en traducir de un idioma a otro
- Está obligado legalmente a proteger su privacidad

En casos especiales, un intérprete puede ir personalmente a la visita con usted. Para obtener más información, llámenos.

- Miembros de Medi-Cal, HealthWorx y ACE: **650-616-2133**
- Miembros de CareAdvantage: **650-616-2174**
- TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**

¿Necesita a un intérprete de lenguaje norteamericano de señas (ASL)?

HPSM le brindará un intérprete de lenguaje norteamericano de señas para que lo acompañe a sus visitas médicas, sin costo para usted. Simplemente, llame a los números anteriores y solicite un intérprete de ASL para su visita médica. Llame al menos **cinco días** antes de la visita médica.



Baby + Me

HPSM tiene el agrado de presentar **Baby + Me: ¡nuestro nuevo programa de atención prenatal y posparto!** Baby + Me promueve la atención oportuna para la madre y el hijo, así como la salud integral de ambos, desde el inicio del embarazo hasta etapas posteriores.

A continuación, presentamos una descripción general de Baby + Me que explica los roles que HPSM y los proveedores cumplen para asegurarse de que usted reciba la mejor atención durante esta etapa importante.

Línea de tiempo del tratamiento prenatal/ posparto	 0 a 12 semanas prenatal	 13 a 28 semanas prenatal
 ¡EL CAMINO HACIA UN EMBARAZO,		
Frecuencia recomendada para las visitas	Visitas prenatales cada 4 semanas hasta las 28 semanas	Visitas prenatales cada 2 semanas de 28 a 36 semanas
Lo que pueden esperar en el consultorio del proveedor	<ul style="list-style-type: none"> • Antecedentes detallados de salud • Signos vitales, evaluación de peso, control de presión arterial, medición del tamaño del útero, control del ritmo cardiaco del feto, etc. • Evaluación de salud mental maternal • Ultrasonido y exámenes de sangre prenatales • Cálculo de la fecha de parto estimada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas genéticas (si es necesario) • Aprender a monitorear los movimientos del bebé • Escaneo de la anatomía fetal (16-20 semanas) • Antecedentes de salud mental y evaluación de depresión (si no se ha realizado anteriormente) • Pruebas de diabetes gestacional (24-28 semanas) • Asesoría nutricional y de pérdida de peso
Servicios provistos por el programa Baby + Me de HPSM	Asista a una cita prenatal entre las 0 y las 12 semanas y obtenga una Target GiftCard™ de \$50	<ul style="list-style-type: none"> • Información sobre programas comunitarios que ofrecen apoyo durante y después del embarazo sobre nutrición, salud mental (como depresión o ansiedad) y paternidad • Información sobre recursos de lactancia, como información sobre sacaleches (si es necesaria) • Consejos sobre alimentación saludable

Si tiene preguntas específicas sobre el programa Baby + Me u otros materiales de educación

Su proveedor y su plan de salud cumplen un rol vital en Baby + Me

- Si usted está embarazada, inscríbese visitando www.hpsm.org/babyandme. Puede ganar hasta \$100 en Target GiftCards™ por asistir a una cita prenatal (1-12 semanas después de quedar embarazada) y a una cita posparto (1-12 semanas después del parto).
- ¡Su médico y HPSM trabajarán juntos para asegurarse de que usted y su bebé tengan la mayor probabilidad de empezar la vida de forma saludable! (Las recomendaciones sobre la frecuencia de las visitas indicada a continuación solo se aplican a los embarazos de bajo riesgo.)

 <p>29 a 40 semanas prenatal (hasta el parto)</p>	 <p>1 a 3 semanas posparto</p>	<p>3 a 8 semanas posparto</p>	<p>Visitas de bebé sano (6 visitas en los primeros 15 meses de vida)</p> 
--	--	--------------------------------------	---

UN NACIMIENTO Y UN BEBÉ SALUDABLE! = = = = =

<p>Visitas prenatales cada semana después de las 36 semanas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la incisión de cesárea (si es necesaria) • Visita posparto para partos de alto riesgo (si es necesaria) 	<p>Visita posparto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6 visitas de revisión del bebé sano • Vacunas
<ul style="list-style-type: none"> • Prueba de estreptococos vaginales del grupo B (35-37 semanas) • Control de presión sanguínea y orina • Vacuna Tdap • Explicación de los signos y síntomas del parto • Posible examen vaginal para detectar dilatación vaginal 		<ul style="list-style-type: none"> • Examen pélvico • Educación nutricional, de ejercicio y de lactancia • Evaluación de salud mental maternal • Prueba de Papanicolau (si es necesaria) • Información de planificación familiar 	<p>Las revisiones del bebé sano incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antecedentes de salud • Antecedentes de desarrollo físico • Antecedentes de desarrollo mental • Examen físico • Prueba de detección de plomo • Lineamientos anticipados <p>⚠ Recuerde que su hijo necesita realizar visitas del bebé sano poco después de nacer, al mes, a los 2 meses, a los 6 meses, a los 9 meses, a los 12 meses y a los 15 meses de edad</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Lo que puede esperar en las visitas prenatales y de posparto • Recursos sobre diabetes gestacional, índices de cesáreas y dejar de fumar (según sea necesario) • Material sobre educación de salud acerca de las cesáreas y los partos vaginales después de una cesárea (si corresponde) • Información nutricional y de lactancia (si es necesaria) 		<ul style="list-style-type: none"> • Asista a una cita posparto entre la semana 1 y la 12 después del parto y obtenga una Target GiftCard™ de \$50 • Lista de asesores de lactancia que la pueden ayudar con la lactancia (si es necesario) 	<ul style="list-style-type: none"> • Información sobre lo que puede esperar en cada visita del bebé sano • Calendario de vacunas para su niño • Recordatorios de las vacunas para asegurarse de que su niño reciba las vacunas a tiempo • Referencias a recursos nutricionales, clases de paternidad, grupos de madres, etc. (si está interesado)

sobre la salud, llame al Departamento de Educación sobre la Salud de HPSM al **650-616-2165**

regalo. Target no es socio participante ni patrocinador de esta oferta.

¿INDOCUMENTADO? DE TODOS MODOS, USTED PODRÁ USAR LOS BENEFICIOS DE HPSM

En caso de sea un inmigrante indocumentado, tal vez haya oído hablar sobre la carga pública. Esta norma permite al Gobierno estadounidense negar solicitudes de ciertas visas. Esto puede ocurrir si se considera que la persona puede depender de ciertos programas públicos.

Sin embargo, usted podrá usar los beneficios de HPSM de forma legal porque la carga pública:

- 1) No se aplica a la mayoría de los inmigrantes
- 2) Solo concierne a un conjunto muy limitado de beneficios

¡Usted *no* será denunciado ante la división de aplicación de las leyes de inmigración por usar los servicios de HPSM!

3 factores que debe conocer sobre la carga pública

1) Con respecto a las solicitudes de residencia permanente legal (una Green Card):

Si su entrevista de inmigración es en los EE. UU.

- La carga pública no se aplica a ningún beneficio que HPSM ofrezca a miembros indocumentados (a excepción de la atención a largo plazo).
- Los beneficios usados por familiares no cuentan.

Si su entrevista de inmigración es fuera de los EE. UU. (en un consulado de los EE. UU.)

- Ahora mismo, el consulado puede preguntar sobre los beneficios, pero principalmente, están interesados en los ingresos.
- Se espera que el consulado de los EE. UU. limite pronto los beneficios de salud que cuentan en los EE. UU. para el seguro de financiamiento federal Medi-Cal para la atención de no emergencia/embarazo. *Esto no lo afectará porque los beneficios de Medi-Cal de HPSM para miembros indocumentados reciben financiamiento estatal.*

Si no planea solicitar una green card en un futuro cercano, no se realizará una prueba de carga pública

- Los miembros indocumentados solo son elegibles para recibir beneficios médicos financiados por el Estado. Las normas de carga pública no incluyen estos beneficios, sin importar dónde se entrevistó o si solicita una green card dentro de muchos años.
- Su salud y sus ingresos serán más importantes en el futuro que el riesgo de usar los beneficios de HPSM ahora.

2) No afecta a las personas que solicitan:

La ciudadanía estadounidense

Asilo

Estado de refugiado

Estado de joven inmigrante especial (SIJ)

Estado protegido temporal (TPS)

Protección de la Ley de Violencia contra la Mujer (VAWA)

Visas U o T o green card respaldada por esas visas

Renovaciones de acción diferida para los llegados en la infancia (DACA)

Renovaciones de green card

3) La prueba solo evalúa la ayuda pública que

recibe. La carga pública también toma en cuenta su situación. Considera elementos, como salud, edad, trabajo, habilidades, educación e ingresos de la familia/patrocinador.

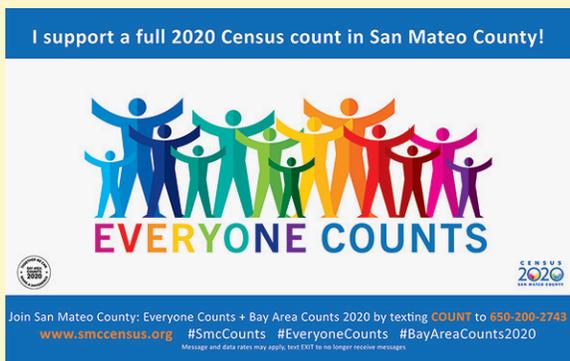
Obtenga más información sobre la carga pública en www.thelibreproject.org, como:

- Si la norma lo afecta y cómo
- Recursos locales útiles
- Lista de contactos para ayuda legal

LENE EL CENSO: ES FÁCIL, SIMPLE Y SEGURO

¡El censo nacional está a la vuelta de la esquina! A mediados de marzo, recibirá una carta por correo con instrucciones sobre cómo llenar el censo. Puede llenarlo en línea, por correo o por teléfono en diferentes idiomas. El formulario del censo tendrá solo preguntas básicas (como nombre, edad, sexo y raza/origen étnico). **En él, no habrá preguntas sobre ciudadanía o estado de inmigrante.** Llenarlo es fácil, simple y seguro.

Asegúrese de que algún miembro de su grupo familiar llene el formulario. Todos los que viven con usted deben ser considerados, ya sea que tengan parentesco con usted o no, sin importar la edad. ¡No olvide a los bebés! La ley lo exige. Si su grupo familiar no lo llena antes del final de abril, la Oficina de Censos enviará a trabajadores a su casa para reunir la información en persona.



Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para llenar el formulario, visite www.smccensus.org

ARTÍCULO DESTACADO DE HISTORIAS DE LOS MIEMBROS

KOJO: PASAR DE NO TENER HOGAR Y ESTAR ENFERMO A VIVIR BAJO TECHO Y ESTAR SALUDABLE



HPSM está orgulloso del trabajo que realiza para ayudar a las personas a estar y mantenerse saludables. Las historias de nuestros miembros destacan a algunas de las personas a las que hemos servido –y los programas especiales de HPSM que los ayudan.

Tenemos las historias de 11 miembros hasta ahora. Cinco de ellas son sobre el **Programa de entornos de atención comunitaria (CCSP)**. Desde 2014, CCSP ha ayudado a más de 150 personas a pasar de la atención a largo plazo de vuelta a la comunidad.

Nuestra historia más reciente es sobre un hombre llamado Kojo. Durante más de 10 años, estuvo enfermo y vivía en las calles de San Francisco. Pero, con ayuda de HPSM y CCSP, Kojo recibió la atención médica que necesitaba y un lugar para llamar hogar.

Lea la historia completa de Kojo y todas las historias de nuestros miembros en www.hpsm.org/member-stories

Obtenga más información sobre CCSP en www.hpsm.org/ccsp

LOS MIEMBROS DE 19 A 25 AÑOS CON EXONERACIÓN DE CUOTAS ACE AHORA TIENEN MEDI-CAL DE HPSM

El 1 de febrero de 2020, los miembros de 19 a 25 años del programa de exoneración de cuotas ACE se convirtieron en miembros de Medi-Cal de HPSM de alcance completo. Este grupo de aproximadamente 2000 miembros incluye a inmigrantes indocumentados. Esto se debe a que el Gobernador Newsom aprobó una medida en julio de 2019. A través de esta medida, California se convirtió en el primer estado en brindar atención de salud patrocinada por el estado a adultos jóvenes indocumentados. Esto está alineado con el valor central de HPSM: *La salud es para todos.*

Los miembros que desean conocer más acerca de sus beneficios de Medi-Cal pueden visitar www.hpsm.org/medi-cal

FACILITE SU ATENCIÓN MÉDICA CON CAREADVANTAGE

Plan Medicare-Medicaid Cal MediConnect (CMC)

¿Cumple 65 años? ¡Usted reúne los requisitos para inscribirse en el programa CareAdvantage de HPSM! ¡CareAdvantage puede ayudar a facilitar la atención médica al combinar sus beneficios de Medicare y Medi-Cal en un solo plan!



No hay primas ni deducibles para visitas médicas, visitas al hospital, pruebas y más



Atención de la vista incluye examen anual gratuito y \$100 para anteojos o lentes de contacto cada dos años



Sin copagos o con copagos bajos en su cobertura de medicamentos con receta



Transporte gratuito hacia y desde citas para atención médica

Para obtener más información o inscribirse,

llame a nuestros especialistas en Medicare de CareAdvantage al **650-616-1500** (los usuarios de TTY deben marcar **1-800-855-3000** o **7-1-1**).

Estos asesores de seguro médico con licencia profesional están disponibles de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m.



Karen Sturdevant
N.º de licencia de CA:
0C28703



Hugo Peña
N.º de licencia de CA:
4027979
Hablo español



Joe D'Aura
N.º de licencia de CA:
0C68684

EVALUACIONES EN CASA POR MATRIX

HPSM se asocia con la Red Médica de Matrix para ofrecer evaluaciones de salud en casa gratuitas a los miembros elegibles de CareAdvantage. La visita es voluntaria y tomará alrededor de una hora. Los enfermeros facultativos licenciados (NP) de Matrix lo visitarán en casa durante alrededor de una hora. En la visita, usted recibirá:

Respuestas a sus preguntas relacionadas con la salud

Sugerencias para hacerse exámenes importantes

Un examen de rutina completo

Una revisión completa de los medicamentos que usted toma

Miembros de CareAdvantage

Si usted reúne los requisitos para este programa, recibirá una carta de Matrix. Luego, lo llamarán unos días después para programar una visita.

Matrix comparte los resultados con usted, su médico y HPSM. Este programa no reemplaza ni cambia la atención que su médico le brinda. HPSM también usa los resultados para sugerir otros programas de HPSM útiles a los que puede unirse.