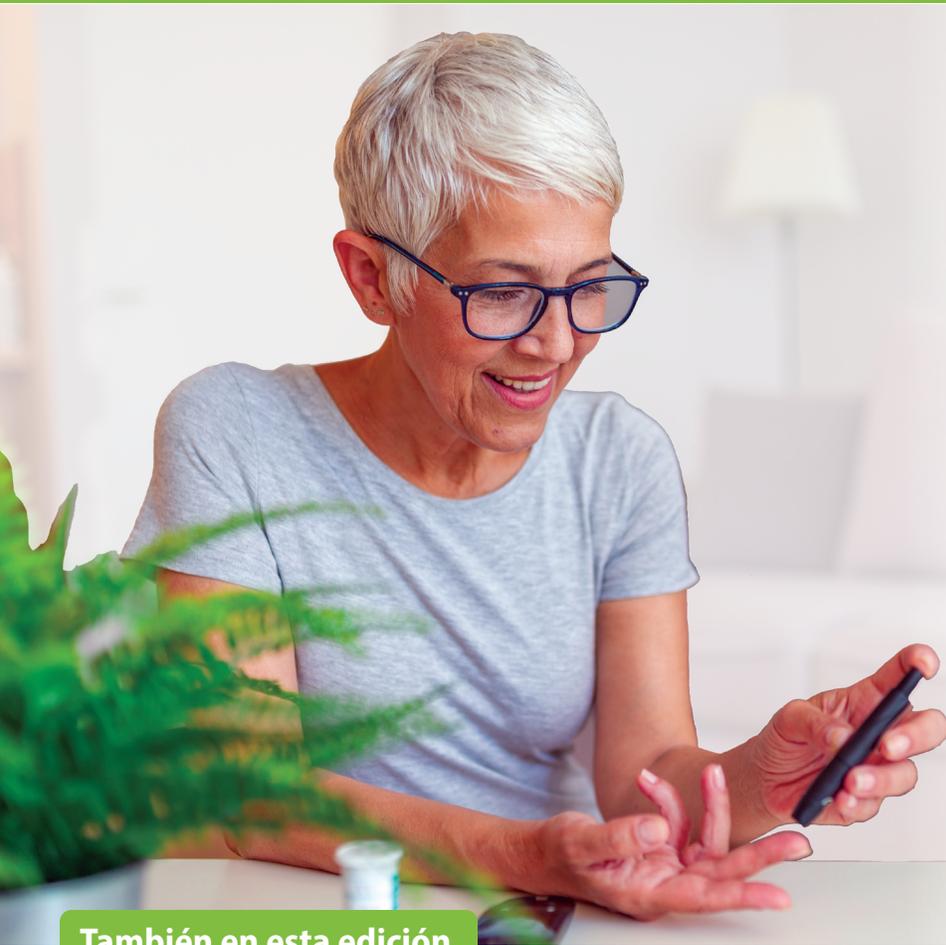


HEALTH *matters*

La información más actualizada sobre beneficios, consejos para conservar la salud y recursos útiles para los miembros de HPSM

Abril de 2022



- 2 SALUDO DEL NUEVO CEO DE HPSM — PATRICK CURRAN**
- 3 HPSM OFRECE NUEVOS SERVICIOS A TRAVÉS DE CALAIM**
- 6 INSCRÍBASE EN EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES (DPP) DE HPSM**

También en esta edición

NOTICIAS Y PROGRAMAS DE HPSM

- 2** Cambios al programa HomeAdvantage de HPSM
- 3** Vea los consejos de salud en línea actualizados de HPSM
- 4** Programa de Administración de la Salud de la Población (PHM) de HPSM

RECURSOS PARA LOS MIEMBROS

- 6** Pida un intérprete para su próxima visita
- 6** Inscríbase en el Programa de Administración de la Atención de HPSM
- 7** Obtenga consejos médicos urgentes 24/7
- 7** Conozca sus beneficios y sepa cómo usarlos
- 7** Los materiales de HPSM para los miembros vienen en diferentes idiomas

INFORMACIÓN SOBRE EL COVID-19

- 8** Los últimos consejos de salud y seguridad contra el COVID-19

SALUD Y BIENESTAR

- 10** No lo posponga: ¡Pida una cita con su proveedor de atención primaria (PCP) hoy mismo!
- 10** Mantenga su dentadura sana durante y después del embarazo
- 11** Manténgase al día con las pruebas de detección de cáncer preventivas
- 11** ¡La actividad física puede ayudarle a mantenerse saludable!
- 12** Haga que su atención médica sea más fácil con CareAdvantage

NOVEDADES Y PROGRAMAS DE HPSM

LE PRESENTAMOS AL NUEVO DIRECTOR EJECUTIVO DE HPSM: PATRICK CURRAN

¡Hola miembros de HPSM! Es un honor estar al frente de HPSM como su director ejecutivo. Creo firmemente en nuestra misión de asegurar que «la salud es para todos» y quiero compartir con ustedes algunos de nuestros objetivos para lograr se cumplan.



1. **Continuar trabajando en estrecha colaboración con San Mateo County Health.** En este momento, HPSM está trabajando con el condado para que todos los miembros tengan acceso a las vacunas y pruebas de COVID-19. Este año, también redoblabremos nuestros esfuerzos con el condado para brindar apoyo adicional a nuestros miembros con mayor riesgo, como las personas sin hogar o quienes acuden con frecuencia al hospital. Trabajaremos para conectar a estos miembros con servicios para ayudarles a encontrar y mantener un entorno de vivienda seguro, conseguir comidas nutritivas y much más.
2. **Mejorar el acceso a la atención dental** a través del nuevo programa HPSM Dental. Combinar la atención dental con la atención médica y de la salud mental puede contribuir a que nuestros miembros logren tener una mejor salud general.
3. **Concentrarnos en las necesidades de los miembros de HPSM** para que todos reciban la atención y los servicios que necesitan a través de la educación sobre la salud, la comunicación y la colaboración con médicos y organizaciones de la comunidad.

Me comprometo a trabajar en estrecha colaboración con mis colegas de HPSM cada día para poder cumplir estos objetivos. Les deseo la mejor salud a todos.

Pat

CAMBIOS AL PROGRAMA HOMEADVANTAGE DE HPSM

Desde 2016, HPSM ha brindado sin costo atención médica basada en el hogar a los miembros aptos de nuestro programa CareAdvantage. Esto los ayuda a mantenerse saludables y evitar hospitalizaciones innecesarias. (Obtenga mayor información en www.hpsm.org/how-homeadvantage-helps). Recientemente efectuamos algunos cambios al programa:

Un nuevo proveedor llamado Upward Health brinda los servicios de HomeAdvantage a los participantes actuales. Seguirán los planes de tratamiento en curso y se asegurarán de que los miembros participantes tengan acceso a los servicios y el nivel de atención que más les conviene.

HomeAdvantage ofrecerá tres niveles distintos de servicio y colocará a los participantes en el nivel de servicio que mejor se adapte a sus necesidades de atención médica.

HomeAdvantage

- Visitas programadas a un proveedor médico
- Apoyo telefónico en vivo 24/7: los miembros pueden llamar en cualquier momento que tengan una necesidad o pregunta urgente
- Visitas urgentes al hogar cuando los pacientes las necesiten y su médico no esté disponible

HomeAdvantage OnDemand

- Examen de salud anual en el hogar
- Apoyo telefónico en vivo 24/7: los miembros pueden llamar en cualquier momento que tengan una necesidad o pregunta urgente
- Visitas urgentes al hogar cuando los pacientes las necesiten y su médico no esté disponible

HomeAdvantage FocusCare

- Apoyo después del alta durante 90 días tras un evento como una hospitalización, visita a la sala de emergencias o al hospital
- Una visita al hogar en los tres días siguientes al alta para supervisar la atención, los planes de tratamiento y los medicamentos
- Visitas de seguimiento posteriores

► **Si ya está en HomeAdvantage o si tiene preguntas** sobre el programa o la transición a Upward Health, póngase en contacto con la unidad de CareAdvantage llamando al **1-866-880-0606** o al **650-616-2174** (TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**). El horario de nuestro Centro de Llamadas es de lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

HPSM OFRECE NUEVOS SERVICIOS A TRAVÉS DE CALAIM

El 1.º de enero de 2022, el Departamento de Servicios de Atención de la Salud (DHCS) puso en marcha **California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM)**. Este programa estatal permite que los planes como HPSM cubran nuevos tipos de atención para los miembros de Medi-Cal con grandes necesidades. Si bien algunos tipos de atención no comenzarán hasta el próximo año, HPSM ahora cubre dos servicios nuevos:

Beneficio de administración de casos optimizada (ECM) ayudará a coordinar y ofrecer servicios adicionales de coordinación de la atención a los miembros de Medi-Cal de HPSM con mayor riesgo. Esto incluye personas que están sin hogar, que quedan hospitalizadas con frecuencia o que tienen riesgo de institucionalización por problemas de salud mental. Los servicios de ECM proporcionan un coordinador de la atención que habla con el miembro y sus médicos para lograr que todos colaboren. De esta manera el miembro recibe la atención que necesita para estar sano.

Apoyos comunitarios cubre tipos de asistencia no médicos que atienden las dificultades de la vida que pueden afectar la salud de una persona. Estos servicios ayudan a reducir las hospitalizaciones y las institucionalizaciones. En este momento, los servicios de apoyo comunitario ofrecen:



Ayuda para encontrar vivienda



Mejoras en la seguridad del hogar para prevenir accidentes



Coordinación de la atención y servicios que se necesitan en el hogar



Ayuda económica para mudarse (depósitos para vivienda)



Ayuda con la transferencia de un centro de atención a la vida independiente



Comidas adecuadas para las necesidades de salud

► **Para obtener más información sobre CalAIM** visite www.dhcs.ca.gov/CalAIM/Pages/calaim.aspx o llame a Servicios al miembro de HPSM al **650-616-2133**

VEA LOS CONSEJOS DE SALUD EN LÍNEA ACTUALIZADOS DE HPSM

HPSM tiene una visión: *la buena salud es para todos*. Para que esa visión cobre vida, hemos actualizado nuestras páginas web Consejos de salud con nueva información y una nueva diagramación. Cada página de Consejos de salud es una guía fácil de usar que cubre un tema y conecta con otros recursos en línea. Las páginas web de Consejos de salud cubren muchos temas, entre ellos:



Problemas de salud crónicos como diabetes, asma, cáncer de seno y otros



Servicios básicos de atención preventiva como el valor de las visitas de salud y las vacunas



Consejos para vivir de manera saludable sobre ejercicio, nutrición y control del peso



Información para niños, adolescentes, adultos mayores y embarazadas

► Vea nuestros Consejos de salud en línea en www.hpsm.org/health-tips

PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE LA SALUD DE LA POBLACIÓN (POPULATION HEALTH MANAGEMENT, PHM) DE HPSM

El Programa PHM de HPSM ayuda a nuestros miembros a estar saludables. Como parte del PHM, ofrecemos varios servicios de apoyo especiales. A continuación puede ver de qué manera estos programas ayudan a los miembros a alcanzar sus objetivos de salud.

PROGRAMA DE EXTENSIÓN SOBRE EL ASMA

Este programa es para miembros con asma diagnosticada. Los ayuda a evitar ataques prevenibles. El personal de Promoción de la Salud de HPSM llama a los miembros para:

- Recordarles que hagan surtir sus recetas y que recojan sus medicamentos en la farmacia
- Señalarles la importancia de usar inhaladores de control según las indicaciones para controlar los síntomas del asma
- Alentarlos a que llamen a su proveedor de atención primaria (PCP) si tienen preguntas sobre su asma



Los miembros con asma que no han surtido alguna receta de inhalador de control, o ninguna de ellas, quedan inscritos automáticamente. Para borrarse del programa u obtener más información, llame al **650-616-2165**. Puede obtener más información en www.hpsm.org/asthma

HPSM refiere a nuestros miembros pediátricos al programa de visitas al hogar para el asma del condado de San Mateo. Los miembros pueden inscribirse o borrarse del programa cuando el condado se ponga en contacto con ellos por primera vez. Para obtener más información sobre este programa, llame a la Unidad de Promoción de la Salud de HPSM al **650-616-2165**.



PROGRAMA BABY + ME

Todas las embarazadas y nuevas mamás son elegibles para este programa. Baby + Me promueve la atención oportuna para la madre y el bebé desde el inicio del embarazo hasta el nacimiento y después. Como parte de este programa, el personal de Promoción de la Salud de HPSM también ofrece referencias a recursos de la comunidad para embarazadas, nuevas mamás y sus familias. Además, ¡las participantes pueden ganar hasta \$100 en una tarjeta de regalo Target GiftCards™ por ir a dos citas médicas!

- Las participantes que acudan a su proveedor en las primeras 12 semanas de embarazo reciben una Target GiftCard™ de \$50
- Las participantes que visitan a su proveedor entre 1 y 12 semanas después de haber tenido al bebé reciben una Target GiftCard™ de \$50

Los miembros elegibles pueden inscribirse en el programa Baby + Me en www.hpsm.org/baby-and-me. O bien pueden llamar a la Unidad de Promoción de la Salud de HPSM al **650-616-2165** para inscribirse o borrarse.

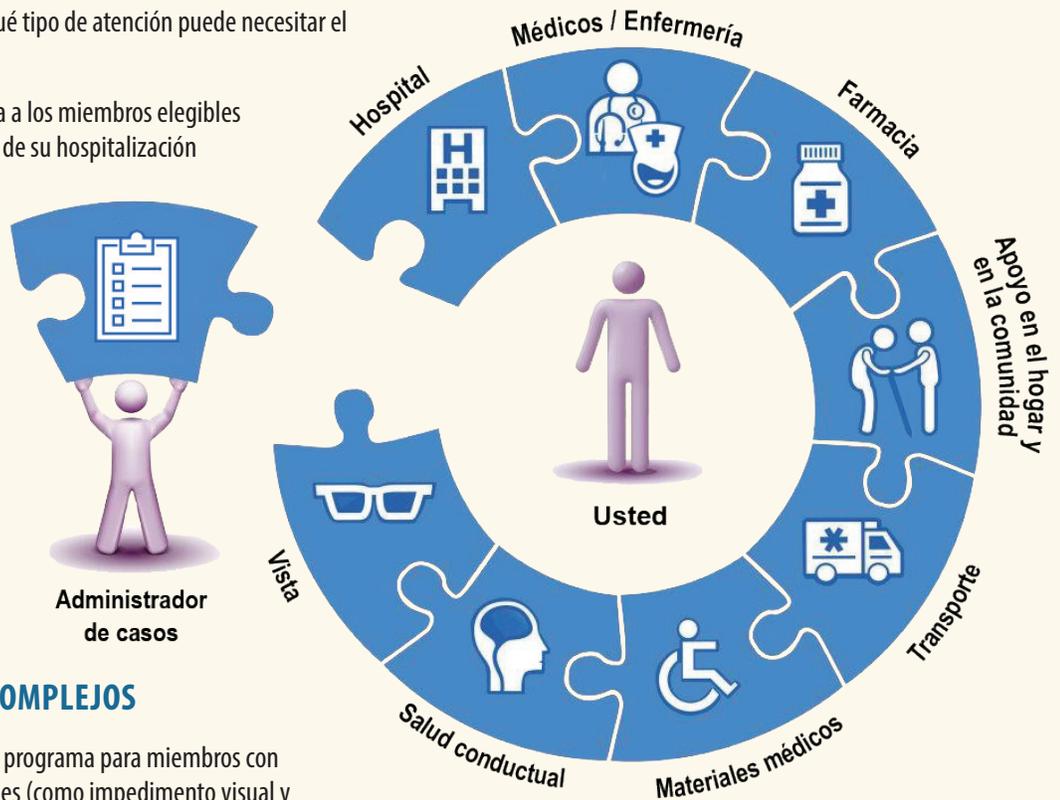
*El diseño de tiro al blanco, Target y Target GiftCards son marcas comerciales registradas de Target Brands, Inc. Se aplican términos y condiciones a las tarjetas de regalo. Target no es socio participante ni patrocinador de esta oferta. Para conocer el saldo de su Target GiftCard, visite www.target.com/giftcards o llame al **1-800-544-2943**. Se requiere el número de su Target GiftCard y número de acceso para todas las preguntas.*

TRANSICIÓN DE LA ATENCIÓN

Este es un programa de extensión que se ofrece a los miembros que han recibido el alta del hospital. Una vez que el miembro regresa a su hogar, un asesor de Transición de la Atención puede ayudarle a seguir el plan de atención para que pueda evitar regresar al hospital de las siguientes maneras:

- Trabajando con el administrador del caso de HPSM del miembro y un asistente social sobre su plan de atención
- Ayudando al miembro a recibir atención de su proveedor de atención primaria (PCP)
- Diciéndole a la familia del miembro qué tipo de atención puede necesitar el miembro

Un asesor de Transición de la Atención visita a los miembros elegibles en el hospital o los llama a su casa después de su hospitalización para preguntarles si quieren inscribirse en el programa. Los miembros pueden inscribirse o no en ese momento.



ADMINISTRACIÓN DE CASOS COMPLEJOS

Administración de Casos Complejos es un programa para miembros con múltiples afecciones crónicas y limitaciones (como impedimento visual y movilidad limitada). Este programa apunta a ayudar a los miembros a:

- Recibir la atención que necesitan
- Alcanzar sus objetivos de salud
- Recibir apoyo emocional y social

También ayuda a los miembros a conectarse con los programas del plan, los recursos de la comunidad y los proveedores de atención médica. Esto ayuda al miembro a alcanzar sus objetivos de salud. Un administrador del caso trabaja con el miembro, su proveedor de atención primaria (PCP) y sus representantes autorizados a:

- Identificar y priorizar sus problemas, objetivos e intervenciones
- Identificar barreras y desarrollar un plan de atención centrado en una solución
- Referirlo a recursos útiles
- Ayudarlo a encarar cuestiones de salud complejas o eventos críticos
- Elaborar un calendario de seguimiento con plazos específicos

Un administrador de casos llama a los miembros elegibles para preguntarles si quieren inscribirse en el programa. Los miembros pueden inscribirse o no en ese momento. Para obtener más información, visite www.hpsm.org/cc o llame al 650-616-2060.

RECURSOS PARA LOS MIEMBROS

PIDA UN INTÉRPRETE PARA SU PRÓXIMA VISITA

Los miembros de HPSM pueden contar con un intérprete por teléfono o video para su próxima visita sin costo alguno. Cuando pida su cita, dígame al proveedor que quiere un intérprete para su visita. Si decide más adelante que sería útil tener un intérprete, el proveedor podrá conseguir este servicio en el momento.

Visitas al consultorio en persona. Su proveedor se pondrá en contacto con el intérprete por teléfono o por video cuando comience su visita.

Visitas al consultorio por teléfono. Su proveedor se conectará con el intérprete por teléfono cuando comience su visita. Antes de su visita, asegúrese de tener acceso a un teléfono.

Visitas al consultorio por video. Su proveedor le dará el enlace para la visita por video. Asegúrese de tener acceso a un smartphone, una tableta o computadora que tenga:

- Cámara de video con micrófono que funcione
- Conexión wi-fi o un plan de datos
- Navegador web Chrome, Firefox o Safari
- Servicio de email o mensaje de texto para recibir el enlace seguro para unirse a la videollamada

HPSM ofrece intérpretes en más de 200 idiomas. También hay intérpretes de lenguaje de señas para sus visitas en persona sin costo. Su proveedor debe programar estos servicios con al menos cinco días de anticipación a la visita.

► Obtenga más información sobre el servicio de intérprete en www.hpsm.org/member/language-services

INSCRÍBASE EN EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES (DPP) DE HPSM

¡Inscríbese en el DPP y reduzca su riesgo de contraer diabetes tipo 2! Este programa de 12 meses se ofrece sin costo a los miembros elegibles.

Si se inscribe, obtendrá:

- Sesiones de una hora dirigidas por asesores sobre estilo de vida capacitados
- Apoyo de grupo
- Un plan para comer sano, hacer más ejercicio y bajar de peso
- Folletos con información para ayudarle a cumplir sus objetivos de salud

Para inscribirse, los miembros de Medi-Cal y CareAdvantage de HPSM deben:

- ✓ Tener 18 años de edad o más
- ✓ Tener sobrepeso (índice de masa corporal ≥ 25 o ≥ 23 si se identifica como asiático)
- ✓ No estar embarazada
- ✓ No tener diabetes (tipo 1 o 2)
- ✓ No tener enfermedad renal terminal (insuficiencia renal)
- ✓ Cumplir uno de los siguientes requisitos:
 - Tener prediabetes: su proveedor de atención primaria (PCP) puede decirle si tiene prediabetes
 - Haber tenido diabetes gestacional en un embarazo anterior (solo miembros de Medi-Cal)

► Para obtener más información, llame a la Unidad de Educación sobre Salud de HPSM al **650-616-2165**

INSCRÍBASE EN EL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN DE HPSM

¿Necesita ayuda para alcanzar sus objetivos de salud? Inscríbese 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 usted se inscribe en el Programa de Administración de la Atención, se le asigna un administrador de casos de HPSM. El administrador podrá llamarlo para:

- Ayudarlo a resolver los problemas que le impiden alcanzar sus objetivos de salud
- Enseñarle maneras de controlar sus problemas de salud y de cuidarse bien
- Conectarlo con recursos y programas que puedan ayudarlo
- Alentarlo a seguir su plan de tratamiento y hacerse 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 los miembros bajo su cuidado al programa. Para obtener más información, llame al **650-616-2060** de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-855-3000** o marcar **7-1-1**.

OBTENGA CONSEJOS MÉDICOS URGENTES 24/7

Los miembros de HPSM pueden llamar a la línea telefónica de asesoramiento por enfermeros. Hay enfermeros con licencia listos para responder preguntas sobre sus síntomas. Pueden decirle si necesita atención de urgencia (lo que significa que debe ver a un médico en un lapso de 24 horas) o si puede esperar unos días. A veces un enfermero puede aconsejarle cómo tratarse usted mismo en su hogar por su problema de salud.



SIN COSTO
1-833-846-8773

- ▶ La línea de asesoramiento por enfermeros es para responder preguntas urgentes sobre su salud. Si tiene preguntas sobre sus beneficios, llame a Servicios al miembro o a la unidad de CareAdvantage (a los números indicados abajo).

CONOZCA SUS BENEFICIOS Y SEPA CÓMO USARLOS

Visite www.hpsm.org para saber cuáles son sus beneficios y cómo usarlos. El Manual del miembro describe sus beneficios y se actualiza periódicamente. Puede encontrar la última versión en línea en www.hpsm.org/member-handbooks. El sitio web de HPSM y el Manual del miembro explican:



Beneficios, servicios y medicamentos

- Cuáles servicios y medicamentos cubre su plan y cuáles no cubre
- Copagos (si son necesarios)
- Cómo presentar reclamos por beneficios cubiertos (si es necesario)
- Sus derechos y responsabilidades como miembro de HPSM



Acceso a la atención

- Cómo recibir atención cuando la necesita, de día o de noche, incluso en una emergencia y dentro y fuera del condado de San Mateo
- Cómo conseguir servicios de atención médica y medicamentos
- Cómo recibir información y servicios en su idioma preferido



Proveedores

- Cómo elegir un proveedor de atención primaria (PCP)
- Detalles sobre la atención dentro y fuera de la red
- Cómo encontrar información sobre proveedores dentro de la red (incluso proveedores de atención primaria, proveedores especialistas, proveedores de salud mental y hospitales)



Apelaciones y quejas

- Cómo presentar una apelación cuando se le deniega un servicio
- Detalles sobre el proceso de revisión de apelaciones de HPSM
- Cómo presentar quejas
- Información sobre la cobertura de nuevas tecnologías como beneficio

LOS MATERIALES DE HPSM PARA LOS MIEMBROS VIENEN EN DIFERENTES IDIOMAS

Si usted habla un idioma que no es inglés, puede obtener los materiales en su idioma sin costo. También puede obtener materiales en otros formatos, como en letra grande, Braille o audio. También se ofrecen servicios de asistencia de idioma sin cargo. Obtenga más información en www.hpsm.org/language-services.

Todos los materiales para los miembros se pueden obtener en línea en www.hpsm.org/member/resources.

Para solicitar materiales impresos para los miembros, envíe un correo electrónico a customersupport@hpsm.org o llame a HPSM:

Miembros de Medi-Cal / HealthWorx HMO / ACE

Llame a Servicios al miembro

Local: **650-616-2133** o sin costo: **1-800-750-4776**

TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Miembros de CareAdvantage

Llame a la unidad de CareAdvantage

Teléfono local: **650-616-2174** o sin costo: **1-866-880-0606**

TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**

De lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

INFORMACIÓN SOBRE EL COVID-19

LOS ÚLTIMOS CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD CONTRA EL COVID-19

El COVID-19 es una amenaza real porque no hay suficientes personas vacunadas y continúan surgiendo nuevas variantes. Eso hace que sea vital conocer la información más reciente sobre cómo protegerse a usted mismo y a su familia. Para que le sea más fácil, aquí le damos un resumen de lo que necesita saber.

LA VACUNACIÓN ES LA MEJOR MANERA DE PROTEGERSE USTED MISMO, A SU FAMILIA Y A LAS DEMÁS PERSONAS CONTRA EL COVID-19

Si todavía no se aplicó la vacuna, hágalo tan pronto como pueda. Cualquier persona de cinco años o más puede vacunarse contra el COVID-19. Es importante que haga vacunar a los niños, porque la vacuna puede ayudar a:

- Protegerlos y evitar que se enfermen
- Permitirles continuar asistiendo a la escuela
- Proteger a los miembros de la familia, incluso los hermanitos menores que no tienen edad para vacunarse

▶ Para obtener más información sobre cómo aplicarse la vacuna anti-COVID-19 o el refuerzo, visite www.hpsm.org/covid-19-vax. Para obtener más información sobre la vacuna anti-COVID-19 para niños y adolescentes, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en <https://tinyurl.com/3e57ra2e>.



Además de darse la vacuna, puede luchar contra el COVID-19 haciendo lo siguiente:

- Use mascarilla en lugares cerrados públicos
- Lávese las manos con frecuencia
- Hágase el análisis al primer síntoma
- Quédese en su casa cuando esté enfermo



LA VARIANTE ÓMICRON

Los funcionarios del condado y del estado están observando atentamente la variante ómicron. Continúan informándose sobre cómo se contagia. También continúan informándose sobre si causa una enfermedad más grave. Se cree que las vacunas actuales protegerán contra la enfermedad grave, las hospitalizaciones y las muertes debidas a la infección con la variante ómicron. Sin embargo, las personas que están totalmente vacunadas también pueden contraer la infección.* El refuerzo (si es elegible para recibirlo) ofrece la mejor protección para evitar enfermar gravemente de COVID-19.

▶ **Obtenga más información sobre la variante ómicron** en el sitio web del Departamento de Salud Pública de California: <https://tinyurl.com/24mexpnn>.

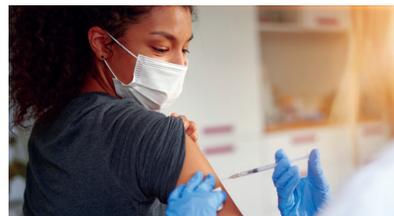


Hacemos todo lo posible para obtener la información más actualizada sobre el COVID-19. Sin embargo, la información cambia con rapidez. Visite también:

¿SOY ELEGIBLE PARA DARME EL REFUERZO DE LA VACUNA ANTI-COVID-19?

El refuerzo de la vacuna anti-COVID-19 se recomienda y aplica a personas de 12 años de edad o más. Es especialmente importante que reciba el refuerzo si su riesgo de tener la enfermedad grave es mayor. Vea en la siguiente tabla si es elegible.

Si recibió la siguiente vacuna anti-COVID-19:	Dese el refuerzo si:
Pfizer	Tiene 12 años de edad o más y han pasado 5 meses desde la segunda dosis
Moderna	Tiene 18 años de edad o más y han pasado 5 meses desde la segunda dosis
Johnson & Johnson	Tiene 18 años de edad o más y han pasado 2 meses desde su única dosis



► **Obtenga la información más actualizada de los CDC sobre el refuerzo de la vacuna anti-COVID-19 en <https://tinyurl.com/z7ab72b8>.**



PRUEBA DE COVID-19

Muchas instituciones de salud en el condado de San Mateo ofrecen citas para la prueba de COVID-19 sin costo. Estas pruebas determinarán con certeza si tiene COVID-19. Los resultados pueden tardar desde 15 minutos hasta algunos días. Depende de qué tipo de prueba se haga.

► Para obtener más información sobre las pruebas y cuándo debe hacérsela, visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html. Para pedir una cita para la prueba de COVID-19, visite www.smcgov.org/landing-page/covid-testing.

RECOMENDACIONES PARA LA CUARENTENA Y EL AISLAMIENTO POR LA COVID-19

Si tiene o es posible que tenga COVID-19, debe hacer cuarentena o aislarse (mantenerse alejado de otras personas) para no contagiarlas.

► Para obtener más información sobre las recomendaciones de los CDC para la cuarentena y el aislamiento, visite <https://tinyurl.com/329ttm3p>.



- Sitio web de los CDC para obtener más información www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html
- Sitio web del condado de Mateo para obtener información local www.smchealth.org/coronavirus

*Según las recomendaciones de los CDC, utilizamos el término «totalmente vacunado» para describir a una persona que ha recibido todas las vacunas anti-COVID-19 que se le recomiendan.

NO LO POSPONGA: ¡PIDA UNA CITA CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP) HOY MISMO!

Las visitas para el examen físico regulares pueden ayudar a encontrar problemas médicos cuando estos recién empiezan. En una visita para el examen físico, su PCP le hace un examen general, le habla sobre las maneras de mantenerse saludable y más. Asegúrese de ver a su PCP al menos una vez al año. **Siga estos consejos para aprovechar al máximo sus visitas para el examen físico:**

Antes de la visita

- ✓ Haga una lista de sus preguntas y lo que le preocupa sobre su salud
- ✓ Solicite un intérprete cuando pida una cita si es necesario
- ✓ Dígale al personal del consultorio si necesita adaptaciones de accesibilidad (p. ej. ,si necesita una rampa)
- ✓ Pregunte si se puede hacer la visita por teléfono o video

Durante su visita

- ✓ Si hay algo no entiende, pídale al PCP que se lo explique
- ✓ Pregunte qué análisis, exámenes o pruebas de detección debe hacerse (como pruebas de detección de cáncer colorrectal y de seno)
- ✓ Haga cualquier pregunta sobre cuestiones de salud y aclare las dudas que tenga
- ✓ Anote todo lo que el PCP quiere que usted haga después de la visita
- ✓ Pida un resumen posterior a la visita

► **¿Es usted un miembro nuevo?** ¡Acuda a una visita de paciente nuevo a su PCP en los **dos meses** siguientes a su afiliación a HPSM! Use esa primera visita para conocer a su PCP y hablar sobre cualquier inquietud que tenga sobre su salud.

Después de su visita

- ✓ Si es necesario, hágase recordatorios para el seguimiento de la visita
- ✓ Pida cita para visitas para el examen físico cada año, aunque se sienta saludable
- ✓ Si tiene preguntas que no sean urgentes sobre su salud, llame a la línea telefónica de asesoramiento por enfermeros que atiende las 24 horas al **1-833-846-8773**
- ✓ Siempre puede cambiar de PCP a uno con el que se sienta más cómodo

¿Qué sucede durante una visita para el examen físico?

Durante su visita para el examen físico, su PCP:

- ✓ Le tomará la presión arterial
- ✓ Le hará un examen físico si es necesario
- ✓ Le administrará la vacuna contra la gripe y otras vacunas (si son necesarias)
- ✓ Le ordenará pruebas de detección (si es necesario)
- ✓ Le ordenará análisis de laboratorio si es necesario
- ✓ Le hablará sobre cualquier inquietud que usted pueda tener sobre su salud
- ✓ Le dará consejos para mantenerse saludable (como dieta saludable, ejercicio, control del peso, salud mental y dejar de fumar)
- ✓ Lo enviará (referirá) a un especialista si es necesario

MANTENGA SU DENTADURA SANA DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO

Acuda al dentista antes de dar a luz. Como el resto de su cuerpo, la boca sufre cambios durante el embarazo. Muchas mujeres embarazadas evitan la atención dental durante el embarazo. El principal motivo es que no saben que recibir atención dental puede ser seguro. Hay muchas maneras de tener una buena salud bucal durante el embarazo que son totalmente seguras y esenciales para la madre y el bebé.

Mantenga sus dientes y encías saludables haciendo lo siguiente:

- Limpiezas regulares de los dientes, radiografías y exámenes dentales
- Todos los procedimientos que necesite, como empastes y coronas
- Coma alimentos saludables

Mantenga los dientes y las encías del bebé saludables haciendo lo siguiente:

- Limpie las encías dos veces al día con una tela suave y limpia después de la primera alimentación del día y justo antes de ponerlo a dormir a la noche
- Lleve al bebé a exámenes de rutina con un dentista pediátrico después de que cumpla un año

¡Asegúrese de recibir la atención dental de rutina y de emergencia que necesite en todas las etapas del embarazo!

- Si es miembro de CareAdvantage o Medi-Cal: vea más información sobre sus nuevos beneficios de HPSM Dental en www.hpsm.org/dental
- Encuentre un dentista de la red de servicios de HPSM Dental en www.hpsm.org/choose-a-dentist
- Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con HPSM:
 - Los miembros de CareAdvantage deben llamar a la unidad de CareAdvantage al **650-616-2174**
 - Los miembros de Medi-Cal deben llamar a Servicios al miembro al **650-616-2133**

MANTÉNGASE AL DÍA CON LAS PRUEBAS DE DETECCIÓN DE CÁNCER PREVENTIVAS

Se ha demostrado que las pruebas de detección de cáncer previenen las muertes por cáncer. Pueden encontrar los primeros signos de cáncer en personas sanas que aún no tienen síntomas.

Prueba de detección	Edad	Recomendaciones
Cáncer de cuello uterino Las pruebas de Papanicolaou y de detección del VPH ayudan a detectar el cáncer de cuello uterino en sus primeras etapas. Una prueba de Papanicolaou es un examen de detección en el que se obtienen células del cuello uterino y se mira si hay cambios anormales. La prueba del VPH busca el virus del papiloma humano, que puede causar cambios en las células. Descubrir temprano estos cambios permite brindar tratamiento al comienzo de la enfermedad.	21 a 29 años	Cada tres años.
	30 a 65 años	Hable con su PCP sobre qué opción es la adecuada para usted: <ul style="list-style-type: none"> • Papanicolaou solamente: Cada tres años hasta los 65 años. • Papanicolaou con VPH: Cada cinco años hasta los 65 años.
Cáncer de seno Las mamografías de rutina pueden ayudar a detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas. Una mamografía es un examen de detección que se usa para encontrar cambios en los senos, incluso antes de que se pueda sentir un bulto.	40 a 50 años	Pregúntele a su PCP sobre sus riesgos específicos de cáncer de seno y cuándo debe hacerse su primera mamografía.
	50 a 75 años	Cada uno o dos años.
Cáncer colorrectal Se ha demostrado que los exámenes de detección de cáncer colorrectal previenen el cáncer de colon. Se usan diferentes exámenes de detección para encontrar signos tempranos de cáncer colorrectal. Los adultos de 45 a 75 años deben preguntar a su proveedor de atención primaria (PCP) qué examen es adecuado para ellos. <ul style="list-style-type: none"> • Las pruebas FIT y gFOBT detectan sangre en las heces • La prueba FIT-DNA detecta marcadores de ADN de cáncer de colon y sangre en las heces • La sigmoidoscopia y la colonoscopia son procedimientos médicos que detectan pólipos dentro en el colon y el recto 	40 a 50 años	Hágase su primer examen de detección de cáncer colorrectal. Pregunte a su PCP sobre los beneficios y riesgos de cada método: <ul style="list-style-type: none"> • FIT y gFOBT: Una vez al año. • FIT-DNA: Cada tres años. • Sigmoidoscopia: Cada cinco años. • Colonoscopia: Cada 10 años.
	50 a 75 años	Continuar hasta los 75 años.

¡LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE AYUDARLE A MANTENERSE SALUDABLE!

La actividad física tiene muchos beneficios. Puede:

Ayudar a mantener un peso saludable y hacer que los huesos y los músculos estén fuertes

Reducir su riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, ataque cerebral y algunos tipos de cáncer

Mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés

Mejorar el sueño y la salud cerebral

¿Cuánta actividad física necesito? Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que los adultos hagan estas dos cosas:

- **150 minutos a la semana (como 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de esfuerzo moderado.** Las actividades de esfuerzo moderado son aquellas que le permiten hablar pero no cantar durante la actividad. Esto incluye caminar rápido y montar en bicicleta en un terreno nivelado.
- **Actividades que fortalezcan los músculos dos días a la semana.** Esto incluye levantamiento de pesas o jardinería pesada (usar una pala o excavar).

Consejos para comenzar

- Siempre consulte a su proveedor de atención primaria (PCP) antes de comenzar una nueva rutina de ejercicio.
- Aparte tiempo para hacer que la actividad física sea parte de su día o semana.
- Comience despacio y trabaje hasta hacer las actividades que necesitan más esfuerzo.
- Pruebe actividades con amigos o familiares para motivarse.
- Visite el sitio web del Departamento de Parques y Recreación de su ciudad para obtener una lista de actividades físicas a un costo reducido para los residentes.

¡Dele un Like y siga a HPSM en Facebook e Instagram!

 facebook.com/healthplanofsanmateo

 [@healthplanofsanmateo](https://instagram.com/healthplanofsanmateo)

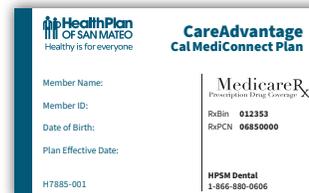
SI TIENE LA PARTE A Y LA PARTE B DE MEDICARE, PUEDE Hacer que su atención médica sea más fácil con **CareAdvantage**

Simplificar su atención médica con una única tarjeta y número de teléfono para todos sus beneficios de Medicare y Medi-Cal, ¡y los dentales también!

¿Tiene estas tarjetas?



Si es así, ¡es posible que reúna los requisitos para una sola tarjeta, con **CareAdvantage**!



**Inscríbese
ahora**

Llame a nuestro especialista en Medicare de CareAdvantage

al **650-616-1500** (los usuarios de TTY deben marcar **1-800-855-3000** o **7-1-1**).

O visite www.hpsm.org/careadvantage para ver más detalles.