

HEALTH *matters*

Información sobre beneficios, consejos de salud y recursos para miembros de Health Plan of San Mateo

Verano de 2023



- 2 Este otoño reciba la vacuna contra la gripe
- 4 Asesoramiento telefónico urgente sobre atención médica 24/7
- 5 Entrada gratuita a los parques del Condado de San Mateo a través del programa Mariposa
- 6 No pierda su cobertura de Medi-Cal: ¡envíe por correo su paquete de renovación ya!
- 8 ¿Es beneficiario de Medicare y también de Medi-Cal? Si se une a CareAdvantage, ¡tendrá más beneficios!

www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo



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



[facebook.com/healthplanofsanmateo](https://www.facebook.com/healthplanofsanmateo)



Health Plan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRRST STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

¡CELEBRAMOS LA DIVERSIDAD!

En HPSM, el concepto de que “la salud es para todos” refleja cómo respetamos y apoyamos a la diversa población del Condado de San Mateo. Nuestro objetivo es garantizar que todas las personas a las que cubrimos tengan acceso a una atención médica de calidad. A medida que celebramos la diversidad de nuestra población de miembros, también reconocemos que las experiencias con la atención médica que reciben todos los grupos no son iguales, lo que afecta su capacidad de obtener atención de calidad. Un paso para abordar esta desigualdad es generar conciencia.



En mayo celebramos el Mes de la Herencia AAPI. Si nos sigue en Facebook y en Instagram, posiblemente haya visto nuestras publicaciones en apoyo de la comunidad AAPI. Por ejemplo, destacamos algunos de los pioneros en atención médica de la comunidad asiático-americana y de las islas del Pacífico (AAPI, por sus siglas en inglés) que han avanzado en el campo de la medicina. Uno de ellos es North East Medical Services (NEMS). Este proveedor de la red de HPSM es uno de los más grandes centros de salud comunitaria sin fines de lucro en los Estados Unidos, que atiende principalmente a la población AAPI que no dispone de servicios médicos suficientes. Cuenta con 15 clínicas médicas en el Área de la Bahía, incluido un centro recientemente instalado en Daly City.



Junio fue el Mes del Orgullo LGBTQIA+, una celebración anual que realiza la vibrante comunidad LGBTQIA+. Durante este período, utilizamos nuestro sitio web y nuestras plataformas de las redes sociales para poner de relieve los recursos y servicios disponibles para nuestros miembros de toda orientación sexual e identidad de género con el fin de que se mantengan saludables. Comunicamos formas en que las personas pueden apoyar a sus

familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo de la comunidad LGBTQIA+. También promovimos eventos del orgullo locales que tuvieron lugar a lo largo del mes y destacamos el Centro del Orgullo de San Mateo como un valioso recurso para la comunidad. Los eventos que se realizaron en junio incluyeron grupos de apoyo LGBTQIA+, seminarios web de capacitación y una celebración del Orgullo.

La comunidad LGBTQIA+ está integrada por personas:

- Lesbianas
- Gay
- Bisexuales
- Transgénero
- Queer o Questioning (Cuestionándose, en español)
- Intersexuales
- Asexuales
- + Muchas otras orientaciones sexuales e identidades de género

- ¡Consulte nuestros nuevos consejos de salud para la comunidad LGBTQIA+! Visite www.hpsm.org/health-tips y luego haga clic en LGBTQIA+ Health (Salud LGBTQIA+).
- Visite www.hpsm.org/diversity para ver nuestro nuevo micrositio sobre Diversidad, Inclusión e Igualdad en materia de salud.

ESTE OTOÑO RECIBA LA VACUNA CONTRA LA GRIPE

La vacuna contra la gripe reduce su probabilidad de enfermarse de gripe. Si usted no se enferma de gripe, tampoco la contagia a su familia. Todas las personas de seis meses en adelante deben recibir la vacuna contra la gripe.

Usted puede vacunarse contra la gripe a partir de este otoño.

Vacunarse contra la gripe es sencillo. Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) para programar una visita. O bien, llame o vaya a su farmacia local y pregunte si tienen la vacuna. Para encontrar un lugar de vacunación cercano, visite <https://vaccinefinder.org>.



► Obtenga más información sobre la gripe en www.hpsm.org/flu-vaccine.

FIJE OBJETIVOS DE SALUD CON 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. Es un servicio sin costo por el cual usted, sus proveedores de atención médica y HPSM se ponen a trabajar juntos. Ofrece enfoque y apoyo para ayudarle a alcanzar sus objetivos.

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

Cuando usted se une al Programa de administración de la atención, se le asigna un administrador de atención de HPSM. Esta persona se comunica con usted por teléfono para:

- Ayudarle 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 atención también habla con sus proveedores de atención médica para recibir sus ideas y comentarios. Usted y sus proveedores de atención médica pueden aceptar o rechazar cualquier sugerencia que le haga su administrador de atención.

► **Cualquier miembro de HPSM puede unirse al Programa de administración de la atención.** 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 8:00 a.m. a 5:00 p.m. TTY: marque **1-800-855-3000** o **7-1-1**.



LA OFICINA DE HPSM VUELVE A ESTAR ABIERTA PARA LOS VISITANTES

El 1 de mayo de 2023, HPSM reabrió sus puertas a los visitantes por primera vez en más de tres años. Ahora, la oficina está abierta al público de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

Los visitantes solo necesitan usar cubrebocas durante las citas privadas. Contamos con cubrebocas para las personas que no los tengan. También se aplican otras precauciones relacionadas con la salud y seguridad.

► Para obtener más información sobre las visitas a la oficina de HPSM, llame al Mostrador de recepción de HPSM al **650-616-0050**.

ASESORAMIENTO TELEFÓNICO URGENTE SOBRE ATENCIÓN MÉDICA 24/7

Cuando sus proveedores de atención médica no se encuentran disponibles, o si necesita atención fuera del horario normal, los miembros de HPSM pueden llamar a la Línea de asesoramiento por enfermeras para hacer preguntas urgentes sobre salud. Cuando llame, tendrá a su disposición enfermeras registradas para responder a sus preguntas sobre sus síntomas. Ellas le podrán decir si necesita atención de urgencia (por ejemplo, si debe visitar a un proveedor de atención médica dentro de las 24 horas) o si puede esperar unos días. A veces, una enfermera puede aconsejarle cómo tratarse usted mismo en su hogar.

La línea de asesoramiento por enfermeras es para responder preguntas urgentes sobre su salud.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios, llame a Servicios al miembro o al Departamento de CareAdvantage:

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**

Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Miembros de CareAdvantage

Llame al Departamento de CareAdvantage

Local: **650-616-2174** o

Sin costo: **1-866-880-0606**

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

Lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.



**Llame a la
Línea de
asesoramiento por
enfermeras**

**SIN COSTO
1-833-846-8773**

¡ESTE VERANO MUÉVASE MÁS!

¡Hágase tiempo para hacer más actividad física este verano! La actividad física tiene muchos beneficios. Puede ayudarle a sentirse mejor, a dormir mejor, a mantener un peso saludable y mucho más.

Use estos consejos para comenzar:

- Elija actividades que le gusten.
- Invite a familiares y amigos.
- Comience despacio y aumente el ritmo gradualmente hasta hacer las actividades que necesitan más esfuerzo.
- Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre los cambios que tal vez quiera hacer en su nueva rutina de ejercicios.

Para obtener una lista de ideas sobre actividad física y más, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en

www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/places-to-be-physically-active.html.

Opciones de actividad física en el Condado de San Mateo

En el Condado de San Mateo hay muchas actividades físicas para hacer, tanto en interiores como al aire libre. Puede pasear junto al agua, practicar senderismo, nadar o ir a un parque infantil o centro recreativo local. Para obtener información adicional, visite:

- **El sitio web de Parques del Condado de San Mateo** en www.smcgov.org/parks/list, donde obtendrá una lista de parques locales donde disfrutar al aire libre.
- **Visite el sitio web del Departamento de Parques y Recreación de su ciudad** para obtener una lista de programas de actividades físicas y piscinas a un costo reducido para los habitantes de la ciudad.



ENTRADA GRATUITA A LOS PARQUES DEL CONDADO DE SAN MATEO A TRAVÉS DEL PROGRAMA MARIPOSA

Estar al aire libre tiene muchos beneficios. Puede mejorar la capacidad de atención, reducir el estrés y motivar a las personas a hacer ejercicio. En el Condado de San Mateo, ¡hay muchos espacios al aire libre que podemos disfrutar! El Programa Mariposa le ayuda a entrar en forma gratuita a algunos de estos espacios al aire libre.

El Programa Mariposa es ofrecido por el Departamento de Parques y la Agencia de Servicios Humanos (HSA, por sus siglas en inglés) del Condado de San Mateo. A través de este programa, usted puede obtener un pase para ingresar a los parques del Condado de San Mateo sin cargo. Para obtener un pase gratuito para los parques, debe cumplir al menos uno de estos requisitos:

- Ser miembro de Medi-Cal de HPSM, CareAdvantage o ACE.
- Estar inscrito en CalFresh o CalWORKS.

Puede usar este pase para caminar a lo largo de la bahía o el embalse, hacer senderismo, andar en bicicleta, disfrutar de las vistas del mar, ir a un parque infantil y mucho más en los parques del Condado de San Mateo. El pase se puede usar durante 12 meses a partir de la fecha de su emisión. Cubre el cargo de entrada a estos parques:

- San Bruno Mountain en Brisbane
- Junipero Serra Park en San Bruno
- Coyote Point Recreation Area en San Mateo
- Huddart Park en Woodside
- San Pedro Valley Park en Pacífica
- Sam McDonald Park en Loma Mar
- Memorial Park en Loma Mar

Para solicitar un pase gratuito:

1. Llame a la HSA del Condado de San Mateo al **650-508-3200**. Deje su nombre y número de teléfono.
2. Un especialista en servicio se pondrá en contacto con usted para confirmar su elegibilidad.
3. Una vez que esta se haya confirmado, el Departamento de Parques del Condado de San Mateo le enviará por correo su pase para los parques a la dirección que usted le haya proporcionado. El pase puede demorar hasta dos semanas en llegar.

Si usted no cumple la elegibilidad para este programa, puede obtener entrada gratis a los parques del Condado de San Mateo si:

- Obtiene un pase en una Biblioteca del Condado de San Mateo.
- Es veterano y muestra un comprobante de su condición de veterano.
- Usted es una persona mayor (62+). La entrada gratuita es para días no festivos, de lunes a viernes.
- Su vehículo exhibe placas/tarjetas de personas discapacitadas.



► Obtenga más información sobre los parques del Condado de San Mateo en www.smcgov.org/parks.

COBERTURA DE CONTROL ANTICONCEPTIVO

HPSM cubre los medicamentos y productos anticonceptivos que no requieren receta (OTC, por sus siglas en inglés) aprobados por la Administración Federal de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). Los miembros pueden obtenerlos en farmacias de la red de HPSM sin costo compartido ni límites de administración médica. Busque farmacias de la red cercanas en el Directorio de Proveedores de HPSM. Podrá encontrarlo en línea en www.hpsm.org/findprovider.

A partir del 1 de enero de 2024, HPSM no fijará ningún límite ni demora en los servicios o procedimientos de vasectomía. Lo anterior incluye, entre otras cosas, la aprobación previa.

HPSM SIGUE CUBRIENDO SERVICIOS PARA EL COVID-19 AUNQUE EL GOBIERNO FEDERAL HAYA DADO POR TERMINADA LA EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA POR COVID-19

El 11 de mayo de 2023, el gobierno federal dio por terminada la emergencia de salud pública (PHE, por sus siglas en inglés) por COVID-19. En adelante, los miembros de HPSM seguirán teniendo acceso a servicios contra el COVID-19, como los siguientes:

- **Vacunas** Tanto adultos como niños pueden seguir recibiendo vacunas y refuerzos contra el COVID-19 sin costo. Obtenga más información en www.hpsm.org/covid-19-vaccination.
- **Pruebas** Los miembros de HPSM pueden seguir haciéndose pruebas de COVID-19 sin costo. Pueden hacérselas en el consultorio del médico primario (PCP, por sus siglas en inglés) o en una farmacia de la red. También pueden recibir el reembolso del costo de las pruebas de uso en el hogar. Obtenga más información en www.hpsm.org/covid-19-testing.
- **Tratamiento** HPSM sigue cubriendo medicamentos (como el Paxlovid) para los pacientes en riesgo de desarrollar una forma grave del COVID-19. Obtenga más información en www.hpsm.org/covid-19-treatments.
- **Telemedicina** HPSM sigue cubriendo servicios de telemedicina para el COVID-19 y otros problemas de atención médica. Esto incluye sesiones por teléfono y videochat. Obtenga más información en www.hpsm.org/member/telemedicine.

Si nuestra cobertura de servicios de atención médica para el COVID-19 cambia, usted será informado oportunamente.

AYUDE A SU HIJO A PREPARARSE PARA VOLVER A LA ESCUELA

Estamos en verano, y este es un momento ideal para llevar a su hijo a hacerse los exámenes médicos y recibir las vacunas correspondientes. Esto incluye llevar al niño a su proveedor de atención primaria (PCP) para hacerse un examen anual (también llamado examen físico para niños) y a su dentista para un examen dental.

Use estos consejos para preparar a su hijo para la visita de examen físico y el examen dental este verano:

- ✓ Prepare una lista de preguntas o inquietudes que tenga sobre la salud de su hijo y llévela a su visita.
- ✓ Complete las encuestas que el proveedor o el dentista de su hijo le haya enviado antes de la visita.
- ✓ Lleve cualquier formulario que necesite para que lo complete el proveedor o dentista de su hijo para la escuela.
- ✓ Lleve cualquier información que, en su opinión, deba conocer el proveedor o el dentista de su hijo. Para una visita de examen médico para niños, esto puede incluir:
 - El registro de vacunación de su hijo.
 - Cualquier resumen posterior a visita correspondiente a visitas recientes de atención de urgencia, a la sala de emergencias o al hospital.

► Antes de retirarse del consultorio, programe la próxima visita de examen médico o de examen dental para su hijo. Asegúrese de pedir una tarjeta de recordatorio o de anotar la fecha de la próxima visita en su calendario.

NO PIERDA SU COBERTURA DE MEDI-CAL: ¡ENVÍE POR CORREO SU PAQUETE DE RENOVACIÓN YA!

La mayoría de los miembros de Medi-Cal recibieron un sobre amarillo por correo de la Agencia de Servicios Humanos (HSA, por sus siglas en inglés) del Condado de San Mateo. Este sobre contiene formularios que se deben completar y enviar nuevamente por correo para renovar la cobertura de Medi-Cal. **Si todavía no lo ha hecho, asegúrese de hacerlo inmediatamente ya que de lo contrario su cobertura de Medi-Cal quedará finalizada.**

- Envíe lo que tenga ahora, aunque no esté completo. Podrá enviar el resto más adelante.
- Si no tiene su paquete o no puede encontrarlo, llame a la HSA al **650-295-3622**. TTY: marque **7-1-1**. El horario de atención es de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Si ya envió su paquete, la HSA le confirmará su renovación o bien le pedirá más información.

► **Regístrese para recibir alertas por mensaje de texto o email sobre su caso** creando o verificando su cuenta de Covered California, BenefitsCal o MyBenefitsCalWIN. Tal vez también pueda enviar su renovación o solicitar información en línea en www.mybenefitscalwin.org.

RIESGO DEL CONSUMO DE OPIOIDES A LARGO PLAZO

Y SUGERENCIAS PARA REDUCIR ESOS RIESGOS

Los opioides son un tipo de medicamentos que pueden recetarse para tratar el dolor. Cuanto más tiempo se tomen opioides, mayores pueden ser los riesgos. Si usted toma o planea tomar opioides durante más de tres meses, es importante que conozca los posibles riesgos. Queremos asegurarnos de que usted cuente con la información adecuada para mantenerse en condiciones seguras.

RIESGOS DEL CONSUMO DE OPIOIDES A LARGO PLAZO*

USO INDEBIDO Y ADICCIÓN Una de cada cuatro personas que toman opioides a largo plazo enfrentan problemas de uso indebido o adicción. Con el tiempo, los opioides pueden dejar de reducir el dolor, lo cual le hace pensar que necesita una dosis más alta.

MÁS DOLOR El uso de opioides a diario puede empeorar el dolor o causar dolor en otras partes del cuerpo en las que antes no había dolor. No hay datos suficientes para probar que el consumo de opioides a largo plazo reduce el dolor.

DIFICULTADES PARA LA SALUD como:

- Caídas y fracturas
- Depresión
- Problemas del corazón
- Cambios hormonales
- Dolor abdominal
- Problemas respiratorios
- Confusión
- Estreñimiento
- Sobredosis o muerte

Los medicamentos opioides incluyen:

- Hydrocodone
- Oxycodone
- Morphine
- Tramadol
- Methadone
- Fentanyl
- Codeine

REDUZCA LOS RIESGOS QUE VIENEN CON EL CONSUMO DE OPIOIDES A LARGO PLAZO

Hable con su proveedor acerca de lo siguiente:

- Mayor riesgo de sobredosis mientras se toman otros medicamentos con los opioides (como las benzodiacepinas que se toman para tratar el insomnio o la ansiedad).
- De qué manera reducir el consumo de opioides o dejar de tomarlos puede ser una medida saludable para usted.
- Otros tipos de tratamiento del dolor que pueden funcionar mejor y ser más seguros que los opioides, como los siguientes:

ACTIVIDADES QUE PUEDE HACER POR SU CUENTA PARA CUIDARSE:

- ▲ Terapia física
- ▲ Ejercicio
- ▲ Abandono del consumo de tabaco
- ▲ Terapia verbal
- ▲ Acupuntura

MEDICAMENTOS NO OPIOIDES:

- ▲ Acetaminophen
- ▲ Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID en inglés) (como ibuprofen, naproxen o diclofenac)
- ▲ Anticonvulsivos (como gabapentin o pregabalin)
- ▲ Antidepresivos (como amitriptyline o duloxetine)
- ▲ Productos tópicos (como parches de lidocaine al 4%)

Visite www.hpsm.org/pain-management para obtener más información sobre cómo manejar el dolor crónico.

* Dowell D, Ragan KR, Jones CM, Baldwin GT, Chou R. CDC Clinical Practice Guideline for Prescribing Opioids for Pain (Pautas de práctica clínica de los CDC para recetar opioides para el dolor)— Estados Unidos, 2022. MMWR Recomm Rep 2022;71(No. RR-3):1–95. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.rr7103a1>.

MIEMBROS DE MEDI-CAL: HPSM SIGUE CUBRIENDO LOS MEDICAMENTOS ADMINISTRADOS POR EL MÉDICO (PADS, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Desde el 1 de enero de 2022, los beneficios de medicamentos de los miembros de Medi-Cal han sido en su mayor parte administrados por el Departamento de Servicios de Atención Médica de California (DHCS, por sus siglas en inglés) a través de su programa Medi-Cal Rx. Sin embargo, HPSM sigue cubriendo los PADS. Estos son medicamentos que los proveedores administran a los pacientes en un consultorio o una clínica. Algunos PADS deben ser aprobados previamente por HPSM.

¿ES BENEFICIARIO DE MEDICARE Y TAMBIÉN DE MEDI-CAL? SI SE UNE A CAREADVANTAGE, ¡TENDRÁ MÁS BENEFICIOS!



El Plan de necesidades especiales para personas con elegibilidad doble CareAdvantage (CareAdvantage Dual Eligible Special Needs Plan, D-SNP) combina Medicare y Medi-Cal en un plan de salud con todos sus beneficios, incluidos los medicamentos administrados por HPSM.

Si usted tiene Medi-Cal de alcance completo a través de HPSM y las Partes A y B de Medicare, ¡puede unirse a CareAdvantage! Eso le brinda acceso a una importante red de especialistas, y usted puede mantener sus proveedores de atención médica actuales. También disfrutará de más beneficios de los que obtiene ahora con su plan actual de Medi-Cal únicamente, incluido lo siguiente:

NUEVOS Y MEJORADOS BENEFICIOS DE CAREADVANTAGE QUE COMENZARON EN ENERO DE 2023			
Beneficio		CareAdvantage	Medi-Cal únicamente
	Medicamentos que no requieren receta (OTC) y materiales médicos	Hasta \$360 cada año	Sin cobertura
	Atención/transporte de emergencia en cualquier lugar del mundo	Hasta \$25,000 al año	Sin cobertura
	Cobertura de la vista (anteojos y lentes de contacto)	\$175 cada año + más opciones de monturas	\$175 cada dos años

¡La manera más fácil de unirse a CareAdvantage es llamando a nuestros especialistas en Medicare!

Ellos podrán inscribirlo por teléfono y responderán cualquier pregunta que tenga. También pueden reunirse con usted en su casa, en otro lugar cercano a su casa o en la oficina de HPSM. Además, usted puede obtener más información e inscribirse en línea en www.hpsm.org/join-careadvantage.

Llame al **1-888-252-3153** o al **650-616-1500** (TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**) de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 6:00 p.m.

Para programar una llamada de teléfono de un especialista en Medicare, escanee este código QR en su dispositivo móvil.



Joe D'Aura

N.º de licencia de CA:
OC68684



Karen Sturdevant

N.º de licencia de CA:
OC28703



Hugo Peña

N.º de licencia de CA:
4027979
Hablo español