

HEALTHmatters

El boletín informativo de HPSM para los miembros con consejos para una vida sana y para obtener el máximo de sus beneficios. Si tiene alguna pregunta sobre un contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Marketing & Communications

Mat Thomas, Editor

Peggie Van, Designer

**HealthPlan**
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

Summer 2020



PAGE 2

HealthPlan
OF SAN MATEO

801

UN MENSAJE ESPECIAL DE LA DIRECTORA GENERAL DE HPSM SOBRE LA CRISIS DE COVID-19



PAGE 8

TELEMEDICINA: CONSULTAS MÉDICAS POR TELÉFONO O VIDEO



PAGE 12

CÓMO CUIDAR DE SU SALUD EMOCIONAL

EN ESTA EDICIÓN

PROGRAMAS Y NOVEDADES DE HPSM

HPSM obtiene la Acreditación de NCQA.....	2
Centros de excelencia para los pacientes con COVID-19	3
Llegue a su cita médica sin riesgos	3

NOVEDADES SOBRE LA COVID-19

¿Tiene una condición especial? Tome estas medidas adicionales para protegerse de la COVID-19	4
Nuestra ayuda a los miembros durante la pandemia de COVID-19	6
MEDI-CAL extiende la elegibilidad durante la pandemia	6
Reducción del riesgo de COVID-19 para las personas con discapacidades.....	7

RECURSOS PARA LA SALUD

Obtenga un intérprete por teléfono o video para su próxima visita	8
Encuesta de evaluación de riesgos para la salud (HRA, por sus siglas en inglés).....	9
Entrega gratis de medicamentos a domicilio.....	9
Línea de asesoramiento por enfermeros.....	9

SALUD Y BIENESTAR

Programa de Administración de la Salud Poblacional	10
Haga que vacunarse sea una prioridad este año.....	10
Dejar de fumar y vapear.....	11

SALUD EMOCIONAL

Consejos de autocuidado para sentirse mejor.....	12
--	----

SALUD INFANTIL

Programa Prenatal To Three Healthy Families	14
Miembros de Medi-Cal: Obtenga atención dental.....	14
Tome las siguientes medidas para mantener a sus hijos saludables	15
Sitio web de recursos de HPSM sobre COVID-19.....	16

*Quédese en casa.
Manténgase fuerte.
Manténgase conectado.*

PROGRAMAS Y NOVEDADES DE H

UN MENSAJE ESPECIAL DE LA DIRECTORA GENERAL DE HPSM



Estos son tiempos difíciles. La pandemia de COVID-19 es la peor crisis sanitaria que ha ocurrido desde hace un siglo. Este evento y otros recientes generan preguntas vitales: ¿Cómo protegemos a nuestros miembros más vulnerables, y a menudo descuidados, de la comunidad? ¿Cómo apoyamos a los trabajadores esenciales que atienden en los supermercados, las residencias para personas mayores y otros servicios básicos? ¿Cómo ponemos fin al racismo sistémico y logramos la justicia social?

En el condado de San Mateo, la COVID ha afectado a las personas mayores y la comunidad latina con especial fuerza. Más de dos tercios de las muertes por COVID del condado han ocurrido en entornos residenciales de grupo y en centros de atención especializada de enfermería (SNF). Los residentes mayores y las personas con enfermedades subyacentes o discapacidades son quienes corren más riesgo de tener una evolución peligrosa a causa del virus. Los latinos constituyen alrededor de la cuarta parte de la población del condado, pero representan más de la mitad de los más de 3,000 casos de COVID del condado. Con tanta gente aislada en su casa, la soledad es otro serio riesgo para la salud.

HPSM se dedica a ayudar a sus miembros a atravesar esta crisis. Puede leer más sobre muchos de nuestros esfuerzos en este boletín informativo. Por ejemplo:

- Debido a que algunos de nuestros miembros más vulnerables viven en SNF, estamos ayudando a esos centros a evitar el contagio de COVID y a tratar a los pacientes que la padecen
- Estamos contactando a casi 25,000 miembros de HPSM de alto riesgo para ayudarles a protegerse de COVID y conectarse con otras personas por teléfono o correo electrónico para evitar la soledad
- Estamos ayudando a los miembros y a los médicos a usar la telemedicina en lugar de las visitas en persona cuando es apropiado
- Para eliminar las barreras del idioma a la atención, estamos traduciendo información crucial en nuestro sitio web a los idiomas más comunes en nuestra comunidad y ofreciendo servicios de intérprete remoto para todas las visitas médicas

Si tiene ideas sobre cómo podemos satisfacer mejor sus necesidades, póngase en contacto con nosotros. Visite www.hpsm.org/contact-us para obtener la información de contacto. ¡Y por favor manténgase seguro, conectado y saludable!

Atentamente,

Maya Altman
CEO, Health Plan of San Mateo

HPSM OBTIENE LA ACREDITACIÓN DE NCQA

El 22 de enero de 2020, el Comité Nacional de Garantía de Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA) otorgó su Acreditación al programa Medi-Cal DE HPSM. La acreditación de NCQA es el "sello de aprobación" de la industria sanitaria. Dice que HPSM cumple las más altas normas de calidad. Esto nos permite ayudarlo mejor a usted, nuestro valorado miembro.

Hace varios años que HPSM trabaja para lograr este objetivo. En septiembre de 2017, HPSM obtuvo la Acreditación interina de NCQA. Ahora contamos con la Acreditación total.

Nos enorgullece haber finalmente alcanzado nuestro objetivo. Este proceso ha hecho que HPSM sea un mejor plan de salud. También nos acerca un paso más a hacer realidad nuestra visión de que la salud es para todos.



NCQA es una organización privada sin fines de lucro dedicada a mejorar la calidad de la atención médica

CENTROS DE EXCELENCIA PARA LOS PACIENTES CON COVID-19

Las personas mayores con problemas de salud crónicos a menudo tienen las reacciones más graves al virus de la COVID-19. La mayoría de los pacientes en centros de enfermería (SNF) pertenecen a esta población de mayor riesgo. Los centros de enfermería atienden pacientes que necesitan atención adicional después de una estadía en el hospital, antes de regresar a su casa. También atienden a muchas personas que viven allí a largo plazo.

HPSM y el Departamento de Salud del Condado de San Mateo han estado trabajando arduamente para asegurarse de que los centros de enfermería puedan atender a miembros de alto riesgo y tratar pacientes con COVID-19. Esto incluye ofrecer capacitación a los centros sobre cómo prevenir el contagio de COVID-19.

Por eso, como parte de la Coalición de Centros de Enfermería del Condado de San Mateo, HPSM y el Departamento de Salud del Condado de San Mateo han ayudado a tres SNF del condado a convertirse en centros de excelencia (Centers of Excellence, COE) en el tratamiento de la COVID-19. Los tres COE son Pacífica Nursing & Rehab Center, St. Francis Convalescent Pavilion y Seton Medical Center.

COE se refiere a programas de atención médica especializada que desarrollan e implementan mejores prácticas para el tratamiento de una condición médica en particular. **Para obtener la calificación de COE para COVID-19 en el condado de San Mateo, los SNF deben tener:**

Estándares elevados para la atención de los pacientes

Capacidad de camas adecuada

Pocos residentes a largo plazo para transferir

Equipos operativos con experiencia

LLEGUE A SU CITA MÉDICA SIN RIESGOS

¿Necesita ir al médico o a la farmacia, o hacer otra visita para atender su salud? Los miembros de CareAdvantage y Medi-Cal que no tengan medios de transporte pueden acceder a transporte gratis. Llame a American Logistics Company (ALC) al menos dos días antes de su cita. Llame en cuanto pueda si tiene una cita inesperada (incluso después del horario de atención).

▶ Miembros de CareAdvantage: llamar al **1-877-356-1080**

▶ Miembros de Medi-Cal: llamar al **1-844-856-4389**



Hay dos tipos de traslados posibles según sus necesidades:

- Acera a acera (proporcionado por Uber: debe tener un teléfono celular que pueda recibir mensajes de texto del conductor de Uber, y usted debe poder esperar al vehículo en la acera).
- Puerta a puerta (proporcionado por ALC)

Tanto ALC como Uber implementan medidas de seguridad para proteger a los pasajeros contra COVID-19:

- Mascarillas o tapabocas obligatorios para todos los pasajeros y conductores
- Los conductores limpian las superficies del vehículo después de cada viaje
- Se recomienda a los conductores que bajen las ventanillas para que circule más aire

NOVEDADES SOBRE LA COVID-19

¿TIENE UNA CONDICIÓN ESPECIAL? TOME ESTAS MEDIDAS ADICIONALES PARA PROTEGERSE DE LA COVID-19

Las personas que tienen diabetes tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Las personas con asma o hipertensión (presión arterial alta) pueden tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Si tiene alguna de estas enfermedades, los <CDC> sugieren que tome estas medidas adicionales. Obtenga más información en www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html. Además:

No deje de usar sus medicamentos ni cambie su plan de tratamiento sin consultar a su proveedor de atención médica.

DIABETES

- Mídase el azúcar en la sangre y lleve un registro de los resultados, como le haya indicado su proveedor de atención médica.
- Tenga siempre una provisión para al menos 30 días de insulina y sus otros medicamentos para la diabetes. Llame a la farmacia para preguntar si le pueden enviar los medicamentos por correo.

ASMA

- Siga su plan de tratamiento para el asma. Si no tiene un plan de tratamiento para el asma, elabore, junto con su proveedor de atención médica, uno que sea adecuado para usted.
- Use su inhalador correctamente. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/asthma/inhaler_video/default.htm.
- Evite estos desencadenantes del asma. Para obtener más información sobre desencadenantes del asma comunes, visite www.cdc.gov/asthma/triggers.html.
- Tenga siempre una provisión para al menos 30 días de sus medicamentos para el asma. Llame a la farmacia para preguntar si le pueden enviar los medicamentos por correo.

PARA PROTEGERSE DE COVID-19, LOS CENTROS PARA EL CONTROL DE ENFERMEDADES (CDC) SUGIEREN:



Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente.



Mantenerse al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de cualquier persona con la que no viva. Solo se permite visitar a otras personas al aire libre para que circule suficiente aire.

Llame a su proveedor de atención médica si algo le preocupa o se siente enfermo. Puede que le diga que vaya al consultorio o que haga la consulta por teléfono o video. Si usted tiene una emergencia médica, procure atención médica de inmediato.

Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica en cuanto a la dieta y el ejercicio (con distanciamiento social).

PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA

- Tome su medicamento para la presión arterial alta exactamente como le haya indicado su proveedor de atención médica.
- Tenga siempre una provisión para al menos 30 días de los medicamentos para su enfermedad cardíaca, incluso aquellos para el colesterol elevado y la presión arterial alta.

EMBARAZO

- No deje de acudir al consultorio para las visitas de atención prenatal. Si le preocupa hacer esa visita, hable con su proveedor de atención médica.
- Limite lo más posible la interacción con personas que no vivan con usted.
- Tenga siempre una provisión para al menos 30 días de todos sus medicamentos. Llame a la farmacia para preguntar si le pueden enviar los medicamentos por correo.
- Es posible que durante esta pandemia sienta ansiedad. Para obtener información sobre el estrés y cómo sobrellevar la situación, visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html.
- Inscríbase en el programa de <HPSM Baby + Me> y obtenga recompensas por hacer las visitas prenatales y de posparto a tiempo. Consulte la página 10 para obtener más detalles.



Usar mascarillas o tapabocas de tela cuando esté alrededor de otras personas fuera de su casa.



Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable o hágalo dentro del pliegue del codo.



Limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye mesas, manijas de puertas, perillas de luz, mesones, manijas y mangos, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.

NOVEDADES SOBRE LA COVID-19

NUESTRA AYUDA A LOS MIEMBROS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

La pandemia de COVID-19 ha causado problemas a muchos miembros de HPSM. Si usted o un familiar suyo están pasando dificultades, HPSM está aquí para ayudarlos, así que llámenos. También nos estamos conectando con los miembros para ver si necesitan ayuda y decirles que nos interesa ver cómo están. Hay tres maneras de hacerlo.

Evaluación de salud por teléfono

Desde que comenzó la pandemia de COVID-19, muchas personas han estado sin ir al médico, la farmacia o incluso al supermercado. Por ello, hemos estado llamando a nuestros miembros mayores o con discapacidades para saber si necesitan ayuda con:

- **Servicios de atención médica** Esto incluye entrega gratuita de medicamentos a domicilio y consultas con un proveedor de atención médica, que pueden ser en persona, por teléfono o video
- **Alimentos** Podemos referir a los miembros a los bancos de comida locales u organizaciones que puedan llevarle comidas a domicilio sin cargo
- **Información sobre salud** Proporcionamos información sobre salud y referencias a recursos a las embarazadas y las personas con asma

Llamadas de apoyo social

Para reducir la sensación de soledad, muchos empleados de HPSM se han ofrecido como voluntarios para llamar a los miembros y ver cómo están. HPSM también colabora con una organización local que ayuda a los miembros mayores a hacer "llamadas amistosas" a otros miembros mayores.



Tarjeta postal "Estimado vecino"

HPSM diseñó e imprimió una serie de postales para que los voluntarios escriban mensajes cortos y positivos a otros miembros de HPSM. Estas notas personalizadas ayudarán a animar a los miembros que puedan sentirse aislados. ¡Usted también puede ofrecerse como voluntario! Inscríbese en www.hpsm.org/volunteer.



Notas positivas escritas por voluntarios en postales de HPSM

MEDI-CAL EXTIENDE LA ELEGIBILIDAD DURANTE LA PANDEMIA

A partir de marzo de 2020, con motivo de la pandemia de COVID-19, el Departamento de Servicios de Atención de la Salud de California (DHCS) extendió la elegibilidad para Medi-Cal de las personas aunque no hayan completado el paquete de redeterminación. Lo hicieron para que nadie perdiera su cobertura de salud con Medi-Cal durante la pandemia. Por lo que si es miembro de HPSM Medi-Cal o CareAdvantage, su cobertura de Medi-Cal continuará activa hasta nuevo aviso. Pero si recibe un paquete de redeterminación, debe completarlo y enviarlo a la Agencia de Servicios Humanos (HSA) del condado de San Mateo.

El DHCS suele verificar la elegibilidad de cada miembro para Medi-Cal una vez al año. Antes de la pandemia, si un miembro no cumplía los requisitos de elegibilidad, perdía la cobertura de Medi-Cal. Pero por ahora, solo los miembros que se muden fuera del condado de San Mateo o que fallezcan perderán Medi-Cal.



**¿Se ha reducido su ingreso?
¡Es posible que pueda inscribirse en Medi-Cal!**

Solicite inscribirse en línea en www.hsa.smcgov.org/medi-cal-health-insurance o llame al **1-800-223-8383**.

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE COVID-19 PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES

Tener una discapacidad de por sí no aumenta el riesgo de contraer COVID-19. Pero algunas personas con discapacidades pueden tener un mayor riesgo de contraer COVID-19 si:

- Están en contacto cercano con enfermos de COVID-19, o
- Tienen ciertas condiciones médicas subyacentes (p. ej., diabetes, presión arterial alta)

Los CDC dicen que las personas que tienen uno de los tipos de discapacidad enumerados abajo pueden tener un mayor riesgo de contraer COVID-19. También pueden tener un mayor riesgo de contraer COVID-19 sin saber que tienen el virus.

- Personas con movilidad limitada o que no pueden evitar estar cerca de otras que pueden tener COVID-19
- Personas que tienen dificultad para entender información
- Personas que tienen dificultad para tomar medidas de protección contra la COVID-19
- Personas que no pueden hablar acerca de los síntomas que tienen

PROTÉJASE DE COVID-19

Puede tomar ciertas medidas para protegerse de COVID-19. Estas incluyen lavarse las manos, mantener una distancia de seis pies (dos metros) de los demás y usar mascarilla. Si tiene un proveedor de servicios directo (un asistente personal, un terapeuta u otro), haga lo siguiente:

- **Pregúntele si:**
 - Tiene algún síntoma de COVID-19
 - Ha estado en contacto con alguien que tiene COVID-19
- **Dígale que:**
 - **Se lave las manos** cuando entre en su casa
 - **Se lave las manos antes y después de tocarlo a usted**, como, por ejemplo:
 - Después de vestirlo, bañarlo/ducharlo, transferirlo, ayudarlo a usar el baño o alimentarlo
 - Antes y después de tocar pañuelos de papel usados
 - Al cambiar las sábanas o lavar la ropa
 - **Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia**, incluso:
 - Los estantes, manijas de puertas, inodoros, teléfonos y teclados
 - Equipos como sillas de rueda, scooters, caminadores, bastones, tanques de oxígeno y otros dispositivos de asistencia
 - **Use una mascarilla** cuando esté cerca de usted o en su casa

Para obtener información adicional, visite www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html

¿Necesita ayuda?

Usted no está solo. El Programa de Administración de la Atención de HPSM está para ayudarlo. El programa puede:

- Hacer que usted, su proveedor de atención médica y HPSM trabajen juntos
- Brindarle apoyo para ayudarlo a alcanzar sus metas de salud
- Conectarlos a usted y sus representantes autorizados con:
 - Sus beneficios del plan
 - Programas de HPSM
 - Otros servicios:
 - Entrega de comidas a domicilio
 - Traslados para visitas de atención médica (incluso para pruebas de COVID-19)
 - Servicios de intérprete por video para traducir a otros idiomas y en el lenguaje de señas norteamericano (ASL)

Para obtener más información, llame al Departamento de Coordinación de la Atención Médica de HPSM al **650-616-2060**

RECURSOS PARA LA SALUDS

TELEMEDICINA: CONSULTAS MÉDICAS POR TELÉFONO O VIDEO

Como la mayoría la gente, probablemente haya evitado ir al médico debido a la <COVID-19>. Pero si necesita atención médica, es importante que la reciba. Además, ahora es menos riesgoso ver a un médico. Han implementado medidas para que los pacientes no se contagien el virus en el consultorio.

Pero si aun así le inquieta salir, ¡puede recibir su atención médica sin moverse de su casa! La telemedicina le permite hacer consultas a su médico por teléfono o video. HPSM cubre estas "visitas" en su totalidad igual que las citas en persona.

Cómo concertar una cita de telemedicina:

- Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) y pida una visita por teléfono o video. (No todas las citas se pueden realizar por teléfono porque el médico puede necesitar tratarlo en persona).
- Si su médico no ofrece telemedicina pero no necesita verlo en persona, puede usar Teladoc®. Los miembros que no tienen un PCP asignado pueden usar Teladoc. Los participantes de ACE no son elegibles para usar Teladoc.

► Obtenga más información sobre la telemedicina en www.hpsm.org/telemedicine



OBTENGA UN INTÉRPRETE POR TELÉFONO O VIDEO PARA SU PRÓXIMA VISITA

Hace tiempo que HPSM ofrece servicios de intérprete por teléfono en más de 200 idiomas. Ahora también puede tener un intérprete remoto por video (VRI). Este servicio se puede usar tanto para las visitas en persona al consultorio como las visitas en video con su proveedor. También incluye intérpretes en lenguaje de señas norteamericano (ASL).

CÓMO OBTENER UN INTÉRPRETE POR TELÉFONO O VIDEO PARA SU PRÓXIMA VISITA

Visitas al consultorio en persona

Antes de la visita, llame al consultorio del proveedor. Dígalos que necesita un intérprete por teléfono o video durante la visita. El proveedor se conectará con este servicio durante su visita.

Visitas de telemedicina (por teléfono o video)

Antes de la visita por teléfono o video, llame al consultorio del proveedor. Diga que necesita un intérprete por teléfono o video durante la visita. Siga estos pasos para prepararse para la visita.

- Cuando tenga una visita por teléfono con un intérprete por teléfono, asegúrese de tener un teléfono con servicio en su hogar.
- Cuando tenga una visita por video con un intérprete por teléfono, asegúrese de tener acceso a un smartphone, una tableta o computadora en su hogar 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

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

ENCUESTA DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD (HRA, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

LA PIEZA FALTANTE PARA COMPLETAR SU PLAN DE ATENCIÓN MÉDICA PERSONAL

La atención médica puede parecer un rompecabezas con muchas piezas que son difíciles de poner juntas de la manera correcta sin ayuda. La Evaluación de Riesgos para la Salud (HRA) puede ayudar.

Responder la encuesta HRA solo toma 30 minutos. Tomaremos la información que nos dé y armaremos un plan de atención justo para usted que cubra todo, desde medicamentos y visitas médicas hasta nutrición y ejercicio.

Comenzar es tan fácil como 1, 2, 3:

1. Atienda la llamada de HPSM y responda la encuesta sobre su salud y su estilo de vida
2. Participe en la reunión de planificación de su atención y obtenga su plan de atención personalizado con recursos
3. Repase su plan con su proveedor y/o póngase en contacto con HPSM por cualquier necesidad de coordinación de la atención

Evaluación de riesgos para la salud



Su HRA y su plan de atención son totalmente confidenciales.

Si tiene preguntas sobre el HRA, llame (sin cargo) al 1-888-234-6403 o al 650-227-4670, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

ENTREGA GRATIS DE MEDICAMENTOS A DOMICILIO



¿Necesita resurtir medicamentos pero no quiere ir a la farmacia? La mayoría de las farmacias ofrecen entrega gratis de medicamentos a domicilio. Llame a la farmacia para ver si ofrecen este servicio gratis. Si no lo ofrecen:

1. Visite www.hpsm.org/covid-19 y haga clic 
2. Deslice el cursor hacia abajo hasta la lista de farmacias que entregan gratis medicamentos a domicilios
3. Llame a la farmacia más cercana: pídale que transfieran sus medicamentos recetados de su farmacia actual y que le entreguen gratis los medicamentos en su domicilio

LÍNEA DE ASESORAMIENTO POR ENFERMEROS

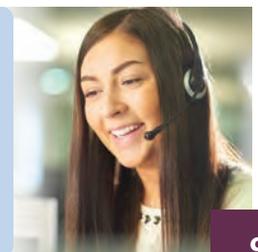
Número gratuito

1-833-846-8773

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Llame en cualquier momento que tenga una pregunta urgente sobre su salud y no pueda comunicarse con un médico. Hay enfermeros listos para responder preguntas sobre sus síntomas. Pueden decirle si necesita atención urgente, lo que significa que debe ver a un médico en un lapso de 24 horas o unos días. A veces un enfermero puede aconsejarle cómo tratarse usted mismo en su hogar si es adecuado para su problema de salud.

- 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 al **650-616-2133**.



PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE LA SALUD DE LA POBLACION

PROGRAMA DE EXTENSIÓN SOBRE EL ASMA

Este programa es para miembros a quienes les han diagnosticado asma. Los ayuda a evitar ataques prevenibles. Los coordinadores de promoción de la salud de HPSM llaman a los miembros para:



- Recordarles que hagan surtir sus recetas 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 PCP si tienen preguntas sobre su asma

Los miembros con asma que no han surtido alguna receta de inhalador de control quedan inscritos automáticamente. Para borrarse del programa, llame al **650-616-2165**. Si desea obtener mayor información, visite www.hpsm.org/asthma o llame al **650-616-2165**.

PROGRAMA BABY + ME

Todas las embarazadas y nuevas mamás son elegibles para este programa. Promueve la atención oportuna de la madre y el hijo, así como la salud integral de ambos, desde el inicio del embarazo hasta el nacimiento y después. <Baby + Me> ofrece referencias personalizadas a recursos de la comunidad para las embarazadas, las nuevas mamás y sus familias a cargo de nuestro personal de Educación sobre la Salud. Además, **¡las participantes pueden ganar hasta \$100 en una tarjeta de regalo Target GiftCards™ por ir a dos citas médicas!**



- Acuda a su proveedor durante las primeras 12 semanas de embarazo y reciba una Target GiftCard™ de \$50
- Acuda a su proveedor entre 1 y 12 semanas después de haber tenido al bebé y reciba una Target GiftCard™ de \$50

Para inscribirse en el programa Baby + Me, visite www.hpsm.org/baby-and-me. O llame al Departamento de Educación sobre la Salud de HPSM al **650-616-2165** para inscribirse o borrarse.

El diseño de tiro al blanco, de 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.

HAGA QUE VACUNARSE SEA UNA PRIORIDAD ESTE AÑO

Este año, debido a la <COVID-19>, muchas personas pueden dudar de ir a la clínica a ponerse la vacuna antigripal. Recuerde que la vacuna contra la gripe puede reducir su probabilidad de agriparse. Si no se enferma de gripe, no puede contagiársela a su familia. ¡<HPSM> hace fácil vacunarse contra la gripe! Simplemente, visite a su proveedor de atención médica (HCP) o farmacia local. No olvide llevar su tarjeta de identificación de miembro de HPSM.

¡Pregunte a su HCP sobre otras vacunas también!

Pregunte a su HCP si necesita la vacuna contra la neumonía. Esta vacuna protege contra la bacteria común que causa la neumonía. Su HCP puede darle la vacuna, o puede ir a la farmacia.



HPSM quiere que sus miembros estén sanos y reciban la atención que necesitan. Nuestro Programa de Administración de la Salud de la Población nos ayuda a lograrlo. Los miembros elegibles pueden unirse a estos programas sin costo.

ATENCIÓN Y TRANSICIONES

Este es un programa de extensión para los miembros que han estado hospitalizados y se les da de alta. Después de que el miembro regresa a su casa, un asesor de transición de la atención lo ayuda a continuar su plan de atención y permanecer fuera del hospital. El asesor:

- Trabaja con el administrador del caso del miembro y un asistente social sobre su plan de atención
- Ayuda al miembro a recibir atención de su PCP
- Le dice a la familia del miembro qué tipo de atención puede necesitar

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

* Este programa es solo para los miembros que hayan estado en Mills Peninsula Hospital, Seton Hospital o San Mateo Medical Center. Los miembros que después de su hospitalización van a un centro de atención especializada de enfermería o de atención a largo plazo no son elegibles. Para obtener más información, llame al **650-616-2165**.



ADMINISTRACIÓN DE CASOS COMPLEJOS

Nuestro programa para miembros con necesidades médicas complejas permite que el miembro, su médico y HPSM trabajen juntos desde el mismo plan de atención. Esto ayuda al miembro a alcanzar sus objetivos de salud. Un administrador de casos llama al miembro para:

- Ayudarlo a resolver problemas y seguir su plan de atención
- Referirlo a recursos útiles
- Ayudar al miembro y sus familiares a hacer frente a problemas de salud complejos o eventos críticos

Un administrador de casos llama a los miembros elegibles para preguntarles si quieren inscribirse en el programa. Los miembros pueden inscribirse o borrarse del programa en cualquier momento. Para obtener más información, visite www.hpsm.org/cc o llame al **650-616-2165**.

DEJE DE FUMAR Y VAPEAR

Si fuma o vapea (usa cigarrillos electrónicos), ahora es un buen momento para dejar. Al fumar o vapear hay contacto entre la mano y la boca. Esto aumenta el riesgo de contraer COVID-19. Las investigaciones también sugieren que los fumadores tienen mayor riesgo de tener una reacción grave si contraen COVID-19. Para obtener más información, visite www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-tobacco-and-covid-19.

AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

HPSM cubre pastillas, chicle, píldoras, parches, inhaladores y rocíos nasales para ayudarlo a dejar de fumar. Pregunte a su proveedor de atención cuáles funcionarán mejor en su caso.

La **Línea de ayuda para fumadores de California** ofrece apoyo gratuito mediante asesoramiento por teléfono y un programa de mensajes de texto con recordatorios diarios. También ofrece información útil en www.nobutts.org.



Llámenos hoy.

- 📞 Inglés: **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**
- 📞 Chino: **1-800-838-8917**
- 📞 Coreano: **1-800-556-5564**
- 📞 Español: **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**
- 📞 Vietnamita: **1-800-778-8440**
Mascadores de tabaco: **1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)**
- 📞 Vapeo: **1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)**

SALUD EMOCIONAL

CONSEJOS DE AUTOCUIDADO PARA SENTIRSE MEJOR

Aprender a recuperarse cuando las cosas están complicadas es la clave para sobrellevar una época difícil. Usted ya tiene muchas habilidades que puede usar. Quizá solo necesite que le recuerden cuándo usarlas. Esto puede ayudarle a sobrellevar la crisis de COVID-19. Con la práctica, puede protegerlo contra la ansiedad y la depresión.

Además, el autocuidado no tiene por qué ser tedioso. ¡Elija actividades que le gusten, para tener ganas de hacerlas! Cuanto más se cuide a sí mismo, más flexible se volverá... ¡y mejor se sentirá!



PRUEBE ESTOS SEIS CONSEJOS DE AUTOCUIDADO

1 Comuníquese con amigos y familiares

Manténgase en contacto con personas de su confianza de manera regular (a diario, si es posible).

- Llame o envíe mensajes de texto a sus amigos o familiares para conectarse personalmente. Si hay niños en su vida, léales un cuento o cuénteles alguna anécdota de su propia vida.
- Use FaceTime o Skype para expresar lo que siente y reír (que descarga los sentimientos negativos).

2 Llame a una línea de acompañamiento

Un servicio comunitario gratuito. Hay voluntarios capacitados para escuchar 24 horas al día, 7 días a la semana.

- Línea de acompañamiento Peer Run Warm Line: **1-855-845-7415** (también hay un chat en línea).
- Línea de amistad (para personas mayores): **1-888-670-1360**.

3 Piense de manera positiva

Los estudios demuestran que las personas que ven “el vaso lleno” son más sanas y tienen menos estrés. ¡Pueden incluso vivir más!

- Haga algo que le dé una sensación de logro. Por ejemplo, salga a caminar, haga jardinería, limpie, lea, escuche una canción/ álbum o podcast que le encante o pruebe una nueva receta.
- Háblese positivamente. Tal vez piense que “Estar solo todo el tiempo es muy triste. Nunca saldré de esto”. En vez, intente decir “He pasado momentos difíciles antes y soy lo bastante fuerte como para pasar esto”.
- Procure recordar en detalle un momento especialmente feliz. Eso le ayudará a sentirse bien ahora.



4 Escriba lo que siente

Esto le ayudará a procesar los pensamientos y sentimientos negativos.

- Leer un diario antiguo le permite sentirse seguro de sí mismo al ver cómo enfrentó los desafíos. También puede ayudarle a reflexionar sobre cómo sobrellevar o vivir los sentimientos difíciles.
- Comience un “diario de gratitud” para escribir las cosas que salieron bien ese día. Pueden ser grandes o pequeñas, como reír con una amiga, ver una puesta de sol hermosa o sacar al perro a pasear.
- Si no le gusta escribir, dibuje cómo se siente.

5 Aprenda algo nuevo

Expanda sus aptitudes y sus conocimientos para mantener la mente activa e interesada en algo.

- Busque visitas virtuales a museos o lugares que le gustaría conocer.
- Lea sobre un tema que no tenga nada que ver con las noticias. ¿Hay alguien o alguna época sobre la que siempre quiso saber más? Este es un buen momento para aprender más leyendo un libro o mirando un documental sobre el tema.
- Desafíe a su mente haciendo rompecabezas, crucigramas o sudokus.
- Practique algún instrumento musical para mantener la mente concentrada y activa.

6 Cuídese

Nutra su mente, su cuerpo y su espíritu

- Leer una novela, escuchar un audiolibro o mirar una película son excelentes maneras de distraerse un poco y disfrutar de una historia.
- Ponga alguna música favorita, cierre los ojos y escuche sin distracciones y sin hablar. Concentrarse en la música le ayudará a tranquilizarse y calmar la mente.
- Pruebe la meditación. Siéntese y concéntrese en su respiración. Inspire mientras cuenta hasta 5, aguante la respiración mientras cuenta hasta 6, y exhale mientras cuenta hasta 7. Haga esto varias veces al día como una manera rápida de relajarse. O también puede practicar la meditación guiada.
 - Busque una clase de meditación guiada en línea (e.g., YouTube).
 - Descargue una aplicación gratis, como:
 - ◆ *Calm* - Para dormirse, meditar y relajarse.
 - ◆ *My Life Meditation* - Ayuda a pausar, respirar y pensar claramente.
- Escuche podcasts que ayuden con el autocuidado, como:
 - ◆ *On Purpose* con Jay Shetty.
- Aliméntese bien. Haga un diario de comidas para llevar un registro de sus esfuerzos para comer sano y anote sus intenciones de prestar más atención a lo que come.
- Salga al aire libre. Si no puede salir afuera, siéntese junto a una ventana con luz natural.

Hay apoyo disponible Si tiene dificultad para empezar o siente que no está avanzando, llame a Behavioral Health Recovery Services (BHRS) (Servicios de Recuperación de la Salud Conductual) al **1-800-686-0101**. HPSM también cubre tratamientos para la salud mental y problemas de abuso de drogas. Llame a BHRS para pedir ayuda. Puede encontrar recursos adicionales en www.hpsm.org/covid-19/bhs. Estos incluyen líneas directas para crisis y apoyo emocional, violencia doméstica y salud mental, y consumo de drogas.

SALUD INFANTIL

PROGRAMA PRENATAL TO THREE HEALTHY FAMILIES

Desde hace más de 20 años, el Programa Prenatal to Three Healthy Families (PRE-3 HF) (Programa Familias Saludables de Atención Prenatal hasta los 3 meses) del Departamento de Salud del Condado de San Mateo ha brindado servicios de apoyo a las embarazadas, las madres y sus hijos que incluye:

Apoyo a la lactancia	Servicios de salud mental
Coordinación de la atención	Clases de crianza de los hijos
Administración de casos	Servicios de enfermería de salud pública
Evaluación del desarrollo	Referencias a recursos comunitarios
Visitas al hogar	Apoyo por abuso de drogas



Usted puede reunir los requisitos para Pre-3 si cumple estos tres requisitos:

- Está embarazada o tiene un recién nacido (de dos meses o menos)
- Vive en el condado de San Mateo
- Tiene Medi-Cal o reúne los requisitos para WIC

Para más información, llame al 650-573-2501 o al 888-840-0889, o visite:

- San Mateo County Health Family Health Services: www.smchealth.org/division-family-health-services
- Healthy Families America: www.healthyfamiliesamerica.org



MIEMBROS DE MEDI-CAL: OBTENGA ATENCIÓN DENTAL

El Programa Child Health & Disability Prevention (CHDP) Oral Health (Programa de Salud Infantil y Prevención de Discapacidad (CHDP) - Salud Bucal) ayuda a los niños, las embarazadas y las familias cubiertas por Medi-Cal a obtener la atención dental que necesitan.

El Programa CHDP le permitirá:

- Encontrar un dentista
- Pedir citas dentales para usted
- Conseguir transporte gratis para las citas dentales



Llame al 650-573-2877 para recibir asistencia

Patrocinado por



TOME LAS SIGUIENTES MEDIDAS PARA MANTENER A SUS HIJOS SALUDABLES

LLEVE A SUS HIJOS A LAS VISITAS DEL NIÑO SANO

Las visitas del niño sano se están realizando a distintos horarios que las visitas por una enfermedad en la mayoría de los centros. Si ha llegado el momento de la visita de niño sano de su hijo, llame al consultorio médico y pregunte de qué otras maneras ofrecen estas visitas para que sean seguras. Durante esta visita, el proveedor hará lo siguiente:



Evaluar el crecimiento y el desarrollo de su hijo.

Hablar sobre cualquier cosa que a usted le preocupe.

Aplicar las vacunas necesarias. Si a su hijo le falta alguna vacuna, hable con el proveedor del niño. Es posible que todavía se le pueda aplicar.

Hacerle las pruebas de detección necesarias, como las de plomo. El plomo puede estar en el aire, el suelo y el agua de beber de la casa y otras estructuras con tuberías de plomo. Los niños menores de seis años de edad son especialmente vulnerables a los efectos dañinos de la intoxicación por plomo. Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden afectar el nivel de inteligencia y la capacidad de prestar atención. Pregunte al proveedor si su hijo necesita una prueba de detección de plomo. Para obtener más información sobre la intoxicación por plomo y cómo puede proteger a su familia, visite www.smchealth.org/leadpoisoning.

PIDA AL PROVEEDOR QUE APLIQUE BARNIZ DE FLÚOR A LOS DIENTES DE SU HIJO

La caries es el problema médico más común en la niñez. Si no se atiende, puede causar dolor, infección, problemas para hablar, mal rendimiento escolar y la pérdida de los dientes afectados.

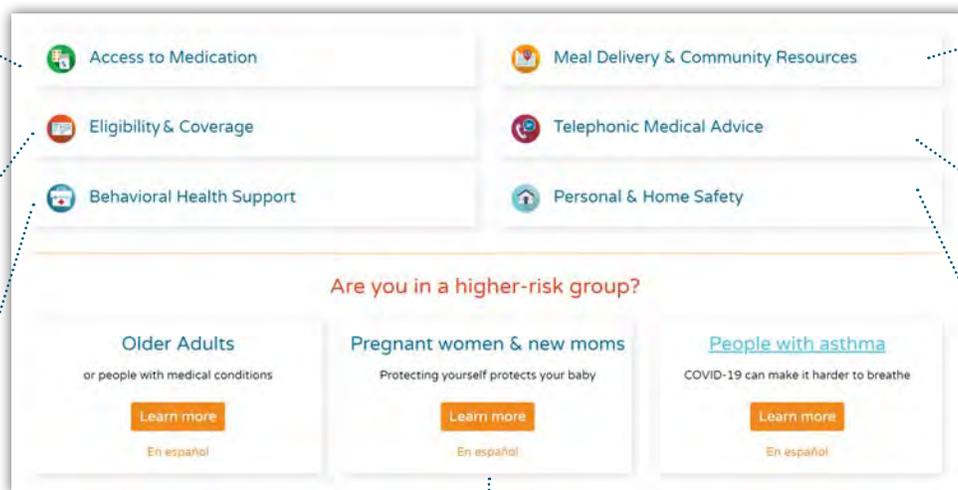
El barniz de flúor es una manera fácil de detener la caries dental en los niños. Es posible que el proveedor de atención médica pueda aplicarlo en su consultorio. Toma menos de tres minutos aplicar el barniz a los dientes del niño. Es seguro para los bebés y los niños pequeños, y funciona mejor cuando se hace justo después de cuando aparecen los primeros dientes. HPSM cubre el barniz de flúor a través de Medi-Cal para los niños de menos de seis años de edad.



SITIO WEB DE RECURSOS DE HPSM SOBRE COVID-19

HPSM desea cerciorarse de que sepa cómo protegerse de COVID-19. De modo que hemos agregado una sección especial en nuestro sitio web con información sobre cómo acceder a sus beneficios durante la crisis, consejos de expertos y las últimas novedades.

Esto es lo que encontrará en www.hpsm.org/covid-19



Información sobre resurtido de medicamentos y opciones de entrega a domicilio

Respuesta a sus preguntas sobre elegibilidad y cobertura

Recursos para mejorar su salud emocional

Recursos de alimentos, asistencia financiera y asesoramiento legal

A quién llamar cuando tiene preguntas sobre su atención médica

Consejos de expertos sobre cómo protegerse de COVID-19

Información traducida al español, incluso videos, para poblaciones en riesgo

- ▶ También visite el sitio web de HPSM www.hpsm.org, para:
 - Informarse acerca de sus beneficios
 - Usar nuestro portal de servicios para los miembros
 - Y más

PREPÁRESE PARA LAS INTERRUPCIONES DEL SUMINISTRO ELÉCTRICO DE PG&E POR MOTIVOS DE SEGURIDAD PÚBLICA (PSPS)

ANUNCIO ESPECIAL



Arme o reabastezca un kit de emergencia Incluya comida, agua, linterna, botiquín de primeros auxilios, dinero en efectivo, una radio de pilas y un cargador de teléfono que no necesite un tomacorriente eléctrico.



Suscríbase para recibir alertas de PG&E Llame al **1-866-743-6589** o visite **www.prepareforpowerdown.com**. PG&E le avisará en caso de una interrupción del suministro eléctrico planificada.



Haga una lista de los teléfonos de sus contactos para emergencias Incluya familiares, amigos, proveedor de atención primaria, farmacia y la línea directa para emergencias de salud California (California Health Emergency Hotline) **1-833-284-3473**.



Cree un plan de suministro eléctrico de emergencia para sus dispositivos médicos Lea los manuales de usuario o póngase en contacto con los fabricantes para ver si un dispositivo funciona con baterías o un generador. También puede ponerse en contacto con PG&E. Visite **www.pge.com/medicalbaseline** o llame al **1-800-743-5000**. TTY **7-1-1**.



Tenga una lista actualizada de todos los medicamentos de venta con receta Incluya el nombre, la dosis y las alergias conocidas.



Con respecto a los medicamentos que requieran refrigeración Pregunte al farmacéutico si necesita que se lo reemplacen o resurtan. Muchos medicamentos son estables a temperatura ambiente durante varios días.



Si tiene preguntas sobre su cobertura de HPSM, llámenos:

】 Miembros de Medi-Cal, HealthWorx HMO y ACE:
1-800-750-4776 o **650-616-2133**

】 Miembros de CareAdvantage:
1-866-880-0606 o **650-616-2174**

】 Usuarios de TTY: **1-800-735-2929** o marque **7-1-1**

SUS BENEFICIOS Y SERVICIOS

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Puede obtener materiales de forma gratuita en otros formatos, como en letra grande, Braille o audio.

- Descargue y vea/imprima copias por Internet en www.hpsm.org/member/resources/handbooks
- Solicite ejemplares impresos y ejemplares en otros formatos llamando al Departamento de CareAdvantage o al equipo de Servicios al miembro a los números que se indican a continuación. La llamada es gratuita.

Miembros de Medi-Cal/Healthworx/ACE

Servicios al miembro

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

TTY: **1-800-735-2929** o marque **7-1-1**

Miembros de CareAdvantage

Departamento de CareAdvantage

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

TTY: **1-800-735-2929** o marque **7-1-1**

**Horario de atención de lunes a domingo,
de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.**

Materiales para el miembro en diferentes formatos

SUS MATERIALES PARA EL MIEMBRO INCLUYEN:

Manual del miembro — Un resumen detallado de su cobertura que le ayuda a entender y utilizar sus beneficios y servicios. También explica sus derechos y responsabilidades. Si tiene preguntas sobre sus beneficios, puede ir a la página web www.hpsm.org/member/resources/handbooks o llamar a Servicios al miembro. Puede solicitar un ejemplar impreso del Manual del miembro, que incluye sus derechos y responsabilidades, por teléfono o por correo electrónico a CustomerSupport@hpsm.org.

Directorio de proveedores — La lista de todos los proveedores que aceptan Medi-Cal, incluyendo médicos, especialistas y farmacias. Para encontrar un proveedor cercano a usted, haga una búsqueda en el Directorio de proveedores en línea (actualizado semanalmente) en www.hpsm.org/directory-search o llame a Servicios al miembro. Puede solicitar un ejemplar impreso del Directorio de proveedores, por teléfono o por correo electrónico a providerdirectoryrequests@hpsm.org.

Lista de medicamentos aprobados — Una lista de medicamentos cubiertos e información sobre cómo usar su cobertura de medicamentos. Para averiguar si un medicamento está en la Lista de medicamentos aprobados, utilice la función de búsqueda de la Lista de medicamentos aprobados (actualizada mensualmente) en www.hpsm.org/formulary-search o llame a Servicios al miembro. También puede solicitar un ejemplar impreso de la Lista de medicamentos aprobados por teléfono o por correo electrónico a formularyrequests@hpsm.org.

CONOZCA SUS BENEFICIOS

Visite el sitio web de HPSM, www.hpsm.org, para saber qué beneficios tiene y cómo usarlos. El Manual del miembro que le enviamos cuando se inscribió en HPSM también describe sus beneficios. El Manual del miembro se actualiza periódicamente. Puede encontrar la última versión en línea en www.hpsm.org/member-handbooks. El sitio web de HPSM y los manuales del miembro explican:



Beneficios, servicios y medicamentos

- Cuáles servicios y medicamentos cubre su plan y cuáles no cubre
- Si tiene que pagar un copago
- 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 obtener servicios de atención médica y medicamentos
- Cómo recibir información y servicios en su idioma preferido



Proveedores

- Cómo seleccionar un 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 HPSM niega un servicio
- Detalles sobre el proceso de revisión de apelaciones de HPSM
- Cómo presentar quejas
- Cómo decidimos si cubrir nuevas tecnologías como beneficio