

MANTÉNGASE SALUDABLE

Consejos del Departamento de Promoción de la Salud de HPSM



Dé los primeros pasos para LA SALUD DE SU BEBÉ

Los bebés no vienen con manuales de instrucciones. Nuestro objetivo es ayudarle a hacer que el recorrido de su bebé sea saludable. ¡Comience con consejos útiles, información sobre la cobertura de salud y los recursos!

PRIMERO: ASEGÚRESE DE QUE SU BEBÉ TENGA COBERTURA DE ATENCIÓN MÉDICA

Asegurarse de que su bebé tenga cobertura de atención médica ayuda a protegerlos a usted y a su bebé.

Su bebé tiene cobertura a través de su seguro médico durante 30 días después de nacer. Usted deberá inscribir a su bebé en un plan de seguro médico en los 30 días siguientes a su fecha de nacimiento para que tenga cobertura del seguro médico. Solicite inscribirse en Medi-Cal a través de la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo (HSA).

¡Comuníquese con la HSA del Condado de San Mateo lo antes posible!



1-800-223-8383



1-650-654-8885



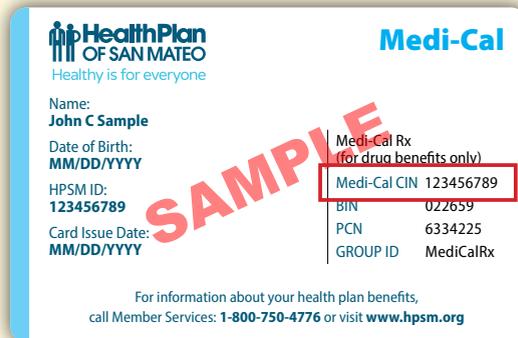
400 Harbor Blvd., Bldg. B,
Belmont, CA 94002



De 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

También puede visitar www.smcgov.org/hsa.

Asegúrese de tener su número de caso de Medi-Cal, también conocido como “número de identificación del cliente” (CIN).



LUEGO: ELIJA LOS PROVEEDORES DE SU BEBÉ

Una vez que su bebé esté inscrito en Medi-Cal, lo primero que debe hacer es elegir al proveedor de atención primaria (PCP) al que verá su bebé para todos los exámenes médicos. Algunos meses después también tendrá que elegir un dentista para su bebé. Para buscar y elegir un PCP y un dentista en nuestro Directorio de proveedores:

1. Visite www.hpsm.org/find-a-provider o bien escanee el código QR.
2. Ingrese su información en las secciones 1 y 2.
3. En la sección 3, seleccione **“Primary Care (Atención primaria)”** y haga clic en **“Search (Buscar)”**.
4. En la parte derecha de la página, haga clic en **“Specialty (Especialista)”** y elija **“Pediatrics (Pediatria)”**.
5. Una vez que encuentre el PCP que quiere, inicie sesión en el portal de miembros en www.hpsm.org/member-login. Si usted es un(a) usuaria(o) nueva(o), abra una cuenta.
6. Escriba el nombre del proveedor en el campo **“Provider (Proveedor)”**. Para elegir una clínica, escriba el nombre de la clínica en el campo **“Clinic (Clínica)”**.
7. Haga clic en **“Search (Buscar)”** y luego en **“Select (Seleccionar)”** en la siguiente pantalla.
8. Seleccione un motivo para el cambio y haga clic en **“Accept (Aceptar)”** para recibir confirmación del cambio y la fecha en que entra en vigencia.



¡Seleccionar un dentista es igual de fácil!

- Siga los pasos 1 y 2 de la lista anterior.
- Seleccione **“Dental”** y haga clic en **“Search (Buscar)”**.
- En la parte derecha de la nueva página, haga clic en **“Specialty (Especialista)”** y
- elija **“Pediatric Dentistry (Odontopediatria)”**.

Después de que seleccione el dentista, llame al consultorio para pedir cita para su hijo.

Si tiene preguntas sobre cómo elegir un nuevo PCP o dentista para su bebé, llame a Servicios al Miembro al 1-800-750-4776.



SIGUIENTE PASO: LLEVE A SU BEBÉ A LAS VISITAS DE RUTINA

Es importante que lleve al bebé al proveedor de atención primaria (PCP) para que le haga exámenes médicos periódicos, incluso si parece estar saludable. Los miembros de HPSM reciben estos exámenes médicos, también llamados visitas de rutina, sin costo.

LAS VISITAS DE RUTINA PERIÓDICAS LE PERMITEN AL PCP DE SU BEBÉ:

- Evaluar la salud del bebé.
- Atender cualquier problema de salud cuando recién empieza.
- Llevar un control del crecimiento (peso, largo y tamaño de la cabeza).
- Llevar un control del desarrollo (cómo el bebé actúa, se mueve, juega, aprende y responde a los demás).
- Hablar sobre qué se puede esperar que sea capaz de hacer el bebé entre esa visita y la siguiente.

DURANTE UNA VISITA DE RUTINA, EL PCP HARÁ LO SIGUIENTE:

- Responderá sus preguntas o inquietudes sobre la salud del bebé.
- Le examinará el cuerpo al bebé.
- Preguntará sobre las actividades diarias (cómo se alimenta, orina, hace popó y duerme).
- Realizará examen de detección según la edad del bebé; por ejemplo, ver si es posible que haya estado expuesto a plomo.
- Informarle a usted sobre las inquietudes que tiene respecto a la salud de su bebé y hacer un plan para atender lo que sea necesario.
- Aplicarle las vacunas al bebé cuando sea el momento adecuado.
- Darle sugerencias para mantener al bebé saludable, como sobre el cuidado de los dientes y las encías.
- Darle consejos para mantener al bebé seguro.
- Referir al bebé a un especialista si es necesario.





CONSEJOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LA VISITA DE RUTINA DEL BEBÉ:

- 1** Lleve una lista de preguntas/inquietudes, como las siguientes:
- ¿Mi bebé tiene un peso saludable?
 - ¿Necesita algún examen de detección?
 - ¿Mi bebé está al día con sus vacunas?
 - ¿Está bien si pasa algo de tiempo mirando un dispositivo con pantalla?

- 2** Lleve cualquier información que crea que debe conocer el PCP de su bebé, como por ejemplo:
- La cartilla de vacunación del bebé.
 - Cualquier resumen de la visita correspondiente a visitas recientes de atención de urgencia, a la sala de emergencias o al hospital.

- 3** Formularios que debe llenar.



Pida cita para la siguiente visita de rutina del bebé antes de salir del consultorio del PCP. Pida una tarjeta de recordatorio y anote la fecha de la visita en su calendario.



PROTEJA A SU HIJO CONTRA LA INTOXICACIÓN POR PLOMO

Ningún nivel de exposición al plomo es seguro para los niños. Se ha demostrado que incluso pequeñas cantidades de plomo reducen la capacidad de aprender y prestar atención. Los niños pueden verse expuestos al plomo de muchas formas, tales como al:

- Vivir en una casa construida antes de 1978 que contenga pintura a base de plomo.
- Tragar o inspirar polvo de plomo proveniente de pinturas, juguetes o joyas.
- Tocar la piel o la ropa de trabajo de un familiar que trabaja con productos a base de plomo.

PARA PROTEGER A LOS NIÑOS DE LA INTOXICACIÓN POR PLOMO

- Lávele las manos al niño y limpie los juguetes y las zonas de juego con regularidad.
- Repare la pintura descascarillada de su vivienda.
- Hable con el proveedor de atención primaria (PCP) del niño si debe hacerle pruebas de detección de plomo.
 - Un análisis de sangre es la mejor forma de saber si su hijo ha estado expuesto.
 - A los niños debe hacerse esta prueba al cumplir uno y dos años de edad.

Más información en:

www.hpsm.org/child-health/health-and-safety

o escanee el código QR.



Una vez que se le haga la prueba de detección de plomo a su bebé, pídale al PCP que le explique el resultado. Si el nivel de plomo en la sangre de su bebé es alto, elabore junto con su PCP un plan de pruebas y visitas de seguimiento.





EL CUIDADO DE LOS DIENTES DEL BEBÉ

A la mayoría de los bebés les comienzan a salir los dientes alrededor de los seis meses de edad. Pero es posible que comiencen a salir a partir de los tres meses. Es importante que cuide los dientes del bebé desde el momento que salen.

LOS DIENTES DE LECHE:

- Mantienen el lugar donde saldrán los dientes definitivos.
- Ayudan al bebé a masticar.
- Ayudan al bebé a aprender a hablar.

CUANDO SALEN LOS DIENTES DEL BEBÉ:

- Límpiele las encías y cepíllele los dientes dos veces al día con un paño limpio y suave y/o un cepillo de dientes pequeño y agua natural.
- Llévelo al dentista para saber cómo prevenir y detectar señales de problemas dentales cuanto antes.
- Consulte al dentista o PCP del bebé acerca de si se debería aplicar barniz de flúor a los dientes del bebé. Puede ser una manera fácil de detener las caries dentales. Toma menos de tres minutos aplicarlo y es seguro para bebés y niños pequeños.



CÓMO MANTENER SANOS LOS DIENTES DEL BEBÉ

1. Hable con el proveedor de atención primaria (PCP) del bebé sobre cuándo comenzar con alimentos sólidos y bebidas además de la leche materna y/o de biberón.
2. Limite los jugos y otros alimentos y bebidas azucarados (después de que el bebé comience a comer alimentos sólidos y tomar otras bebidas además de la leche materna y/o de biberón).
3. Después de su primera visita al dentista, llévelo cada seis meses o según le recomienden.

Obtenga más información sobre cómo mantener sanos los dientes del bebé en <http://www.hpsm.org/child-health/oral-health/>.



Los miembros de Medi-Cal de HPSM reciben la atención dental a través de HPSM Dental.

Visite www.hpsm.org/dental para saber cuáles son los servicios dentales cubiertos y cómo elegir a un dentista.



TRASLADOS A CITAS MÉDICAS APROBADAS SIN COSTO.

No tener transporte no debería impedirle acudir a las citas para las visitas de rutina del bebé. Utilice el **beneficio de traslados de HPSM** cuando no disponga de otro medio de transporte. Esto incluye las visitas de rutina, ir a la farmacia o al dentista y otras necesidades. No se cubren los traslados a lugares que no sean de atención médica (como escuelas o tiendas de comestibles).

Para solicitar un traslado, llame a American Logistics al **1-844-856-4389** al menos dos (2) días hábiles antes de su cita. Para citas urgentes, llame tan pronto como sea posible (incluso fuera del horario de atención normal).

Antes de llamar, debe saber que:

- Necesita llevar un asiento de automóvil para su bebé.
- Deben estar listos a tiempo. El conductor los recogerá al menos una hora quince minutos antes de la hora de su cita. El conductor solo esperará cinco minutos en el lugar donde debe pasar a recogerlos.
- Si usted pidió un traslado de regreso a su casa, llame inmediatamente después de su cita.

► Obtenga más información en www.hpsm.org/ride.

Tenga lista su tarjeta de identificación de HPSM cuando llame y cuando tome el vehículo.

RECIBA ASESORAMIENTO MÉDICO SIN COSTO POR TELÉFONO

Si le preocupa su salud o la salud de su bebé, HPSM cuenta con una línea de asesoramiento por enfermeras que atiende las 24 horas del día, siete días a la semana.

Llame a la **línea de asesoramiento por enfermeras de HPSM** al **1-833-846-8773** si su proveedor no está disponible. Habrá enfermeras registradas a su disposición para responder sus preguntas sobre los síntomas de su bebé.

► Obtenga más información sobre cuándo llamar en www.hpsm.org/nurse-advice-line.

Para preguntas acerca de otros beneficios y servicios cubiertos, llame a Servicios al Miembro de HPSM al **650-616-2133**.

RECURSOS

Ya sea que tenga preguntas sobre la salud del bebé o los beneficios, HPSM está a sus órdenes para ayudarle. Arranque esta hoja del folleto y póngala donde pueda verla. De esa manera, siempre sabrá a quién llamar cuando tenga preguntas.

Lo que usted quiere hacer	Cómo debe hacerlo
Inscribir a su bebé en Medi-Cal	Llame a la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo al 1-800-223-8383
Pedir citas y programar visitas de rutina o hacer preguntas sobre la salud del bebé	Llamar a su proveedor de atención primaria (PCP)
Obtener información sobre el plan HPSM Dental	Visite www.hpsm.org/dental
Recibir asesoramiento médico cuando su proveedor no está disponible	Llame a la línea de asesoramiento por enfermeras de HPSM al 1-833-846-8773
Obtener traslados gratuitos a citas médicas aprobadas y a la farmacia	Visite www.hpsm.org/ride o llame al 1-844-856-4389
Obtener información sobre qué hacer para ayudar a mantener saludable a su bebé	Vea consejos de HPSM para la salud infantil en www.hpsm.org/child
Preguntar sobre sus beneficios y servicios cubiertos	Llame a Servicios al Miembro de HPSM al 650-616-2133
Informarse sobre recursos para los padres en la comunidad	Llame al Departamento de Promoción de la Salud de HPSM al 650-616-2165

También hay muchos recursos de apoyo para la salud mental, tanto locales como nacionales, para padres nuevos, sin costo. Puede llamar por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al Departamento de Promoción de la Salud de HPSM al **650-616-2165** para más información.



Queremos que
usted y su bebé

ESTÉN
SALUDABLES

HPSM se ha comprometido a ayudarlos a **mantenerse saludables** a usted y su bebé, y por eso se le invita a leer, informarse y asumir un papel activo en su salud y la salud de su bebé. Esperamos que esta información le resulte útil.

Su opinión es muy importante para nosotros.

Díganos qué le parece este folleto.

Visite **www.hpsm.org/comms-survey** o use su dispositivo móvil para escanear el código QR que está más abajo y responder nuestra encuesta en cinco minutos.

