

HEALTH *matters*

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

Otoño 2022

**3 NO
PIERDA
SU
MEDI-CAL**

**3 CAREADVANTAGE SE
CONVERTIRÁ EN UN PLAN
D-SNP EN 2023**

12



También en esta edición

NOVEDADES Y PROGRAMAS DE HPSM

- 2 Comience a usar sus beneficios de HPSM Dental
- 4 HPSM celebra la diversidad y la cultura

RECURSOS PARA LOS MIEMBROS

- 5 A quién llamar: ¿A HPSM o a HSA?
- 5 El nuevo Manual del miembro de Medi-Cal será publicado el 1 de enero de 2023
- 6 Beneficio de traslado de HPSM
- 7 Materiales para miembros en diferentes idiomas y formatos
- 8 HPSM celebra 35 años como plan de atención médica

SALUD Y BIENESTAR

- 10 Pasos que los adultos mayores pueden seguir para evitar caídas
- 10 Tratamientos para los miembros en alto riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19
- 11 Cómo evitar que sus hijos consuman tabaco
- 11 Los niños de seis meses de edad en adelante pueden recibir la vacuna contra el COVID-19
- 13 Controle el asma de su hijo con estos consejos
- 14 Viruela del mono: Lo que necesita saber
- 15 Sus derechos al recibir atención médica
- 16 Si usted tiene la Parte A y la Parte B de Medicare, inscribese en CareAdvantage hoy mismo

NOVEDADES Y PROGRAMAS DE HPSM

COMIENCE A USAR SUS BENEFICIOS DE HPSM DENTAL

Actualmente, HPSM administra los beneficios dentales para los miembros de Medi-Cal y CareAdvantage a través de un programa llamado HPSM Dental. Cuanto antes use sus nuevos beneficios, ¡más sanos estarán sus dientes! ¡comenzar a usarlos es muy fácil!

1. Elija un dentista de la red de HPSM

- Visite www.hpsm.org/find-a-provider y haga clic en el botón "Search" (Buscar). Luego escriba "dentist" (dentista) en el campo "Provider Name" (Nombre del proveedor) y haga clic nuevamente en "Search".
- Para tener la seguridad de que un dentista acepte nuevos pacientes adultos, haga clic en su nombre y marque la sección "Additional Information" (Información adicional) a la derecha. Si debajo de "Specialties" (Especialidades) dice "PEDIATRICS ONLY" (Solo pacientes pediátricos), eso significa que en este momento el consultorio acepta solo a niños como nuevos pacientes y no a adultos.
- Si el dentista que usted visita ahora no está en la red de HPSM Dental, llame a Servicios al miembro de HPSM al **1-800-750-4776** o al **650-616-2133** (TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. Allí verificarán si existe un proveedor dental de la red de servicios de HPSM al cual pueda visitar. Si no lo hay, usted puede recibir beneficios cubiertos por HPSM Dental de un proveedor que no pertenece a la red de servicios.

2. **Llame a su dentista y programe una visita** Obtenga información sobre lo que debe esperar al visitar al dentista en www.hpsm.org/dental-visit.

3. **Lleve sus tarjetas de identificación a su visita** Lleve con usted su tarjeta de identificación de miembro de HPSM y la tarjeta de identificación de beneficios de Medi-Cal (BIC, por sus siglas en inglés).



SE CREÓ PARA
QUE RECIBIR
ATENCIÓN DENTAL SEA
SENCILLO
Obtenga más
información en
[www.hpsm.org/
member/hpsm-dental](http://www.hpsm.org/member/hpsm-dental)



Consulte a su dentista sobre la atención de ortodoncia La atención de ortodoncia endereza los dientes o los mueve hacia mejores posiciones para lograr una mejor sonrisa. HPSM Dental tiene como objetivo expandir el acceso a la atención de ortodoncia a los miembros de 13 a 23 años de edad. El programa cubre los frenillos cuando son médicamente necesarios. Aproveche al máximo sus beneficios de ¡HPSM Dental consultando a su dentista sobre la atención de ortodoncia!

CAREADVANTAGE SE CONVERTIRÁ EN UN PLAN D-SNP EN 2023

¡Y los miembros obtendrán mejores beneficios!

El 1 de enero de 2023, todos los planes Cal MediConnect (CMC) de California pasarán a ser planes de necesidades especiales para personas con elegibilidad doble (D-SNP). Esto incluye el plan CareAdvantage CMC de HPSM. Los miembros se verán afectados de la siguiente manera:

- CareAdvantage D-SNP cubrirá muchos de los mismos beneficios de Medicare y Medi-Cal que usted recibe ahora. Sin embargo, **¡algunos beneficios serán mejorados!** (Obtenga más información en la última página.)
- Para estar en CareAdvantage D-SNP, no es necesario que haga nada. Simplemente, ¡quédese con CareAdvantage durante la inscripción abierta!
- CareAdvantage D-SNP continuará administrando sus beneficios de HPSM Medicare y coordinando sus beneficios de Medi-Cal.
- Usted puede conservar los mismos proveedores que tiene ahora.

Los miembros de Medi-Cal que tienen las Partes A y B de Medicare pueden **¡afiliarse a CareAdvantage!**

Obtenga más información e inscribese llamando a nuestros especialistas en Medicare de CareAdvantage al **650-616-1500** (Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-855-3000** o marcar **7-1-1**). También puede visitar www.hpsm.org/join-careadvantage

Para obtener más información sobre el cambio al plan D-SNP, lea las cartas que recibió por correo o visite www.hpsm.org/careadvantage

Luego, si todavía tiene preguntas sobre el D-SNP, llame al Departamento de CareAdvantage al **650-616-2174** o (sin costo) al **1-866-880-0606** (Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-855-3000** o marcar **7-1-1**)

RENUEVE SU MEDI-CAL PARA NO PERDER SU COBERTURA

El Estado de California pronto comenzará a verificar la elegibilidad de los miembros de Medi-Cal y de CareAdvantage para Medi-Cal. Para conservar su Medi-Cal, siga estos pasos:



Si se mudó o no está recibiendo correspondencia de Medi-Cal — proporcione a la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo (HSA) su dirección postal correcta, su número de teléfono y su email. HSA le enviará su paquete de renovación por correo y se comunicará con usted acerca de sus beneficios de Medi-Cal.



Si ya recibió un paquete de renovación de Medi-Cal, envíelo de inmediato. Hágalo aunque no tenga toda la documentación.

ACTUALICE SU INFORMACIÓN O ENVÍE SU SOLICITUD DE RENOVACIÓN DE DOS MANERAS:

En línea: Para obtener un servicio más rápido, ingrese en su cuenta o cree una cuenta en mybenefitscalwin.org. Todo lo que necesita para actualizar su información o enviar su paquete de renovación es una dirección de email.

O llame a HSA:
1-800-223-8383.

Ahora, los miembros pueden solicitar servicios de interpretación en persona para los idiomas que hablen. Averigüe cómo hacerlo en www.hpsm.org/member/language-services.

HPSM CELEBRA LA DIVERSIDAD Y LA CULTURA

MESES DE RECONOCIMIENTO DE LA HERENCIA HISPANA Y LA HISTORIA FILIPINOAMERICANA

Tener proveedores y personal de distintos antecedentes raciales, étnicos y culturales que representen la rica diversidad de nuestra comunidad es una de las principales prioridades de HPSM. Esta variedad de voces ayuda a mejorar la experiencia de atención médica de nuestros miembros y garantiza que todos tengan un acceso igualitario a atención de calidad.

Durante el Mes de la Herencia Hispana (del 15 de septiembre al 15 de octubre) y el Mes de la Historia Filipinoamericana (octubre), reconocemos con orgullo a todos los hispanoamericanos y filipinoamericanos del condado de San Mateo. En esta sección destacada sobre el personal de HPSM, presentamos a Sarah Muñoz, MPH (supervisora de promoción de la salud e hispanoamericana) y a Chris Esguerra, MD, MBA, FAPA, CHCQM (director médico y filipinoamericano). Les preguntamos a los dos en qué medida su herencia había moldeado su visión de la vida y los había inspirado para trabajar en el campo de la salud pública.

Lea las entrevistas completas a Sarah Muñoz y al Dr. Esguerra en www.hpsm.org/diversity-culture.



Como Supervisora de Promoción de la Salud, Sarah Muñoz supervisa los procesos del equipo de Gestión de la Salud de la Población. Ella ayuda a los miembros a alcanzar sus objetivos

de bienestar a través del desarrollo de campañas de educación sobre la salud, comunicaciones con los miembros, programas con socios comunitarios y más. Sarah es mexicanoamericana y el primer miembro de su familia en graduarse de la universidad. Ella era miembro de HPSM mientras crecía y ayudó a sus padres hispanohablantes a obtener la atención médica que necesitaban. Esto la inspiró a elegir una carrera en el campo de la salud pública.



El Dr. Chris Esguerra, director médico (CMO) es un líder en la atención médica que alcanzó importantes logros y está diplomado tanto en psiquiatría como en atención

médica y administración de la calidad. Nació en Filipinas y llegó a los EE.UU. a la edad de siete años. Constantemente rodeado por su familia, la identidad del Dr. Esguerra como filipinoamericano se consolidó a través de la comida, la comunidad y las celebraciones familiares. Parte de su inspiración para estudiar medicina provino de ver a su padre mientras ayudaba a su familia y a la comunidad como un *hilot* (masajista tradicional filipino) informal. Ahora, como médico, tiene la capacidad de vivir los valores con los que creció: comunidad y servicio.



RECURSOS PARA LOS MIEMBROS

A QUIÉN LLAMAR: ¿A HPSM O A HSA?

Tanto HPSM como HSA (Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo) atienden a los beneficiarios de Medi-Cal. Sin embargo, HPSM y HSA administran distintas partes de Medi-Cal. Cuando usted tiene preguntas sobre Medi-Cal, la manera más rápida y sencilla de obtener respuesta es llamar al número de teléfono correspondiente.

Llame a HPSM cuando tenga preguntas acerca de lo siguiente:

Sus beneficios de HPSM Medi-Cal y los servicios que cubren.



650-616-2133 o

(sin costo) **1-800-750-4776**

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



www.hpsm.org/medi-cal

Llame a HSA cuando tenga preguntas acerca de lo siguiente:

1) Si es elegible para Medi-Cal, o para confirmar que su inscripción en Medi-Cal esté activa. 2) Si es elegible para otros programas públicos de asistencia y salud, como Medi-Cal, Cal Fresh y Financial Assistance.



1-800-223-8383

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

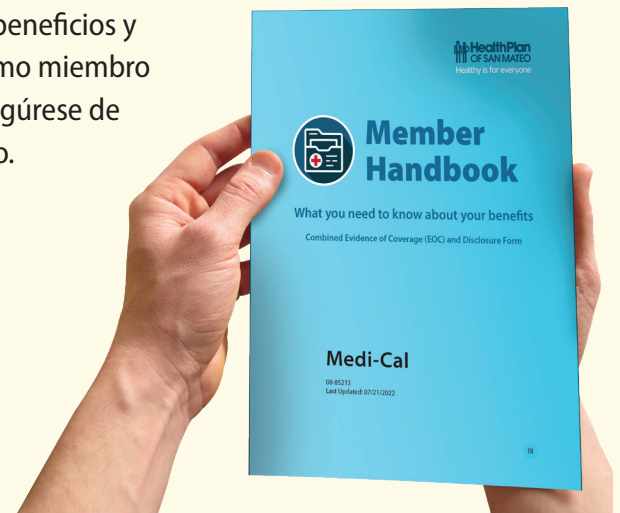


www.smcgov.org/hsa

EL NUEVO MANUAL DEL MIEMBRO DE MEDI-CAL SERÁ PUBLICADO EL 1 DE ENERO DE 2023

Todos los miembros de HPSM Medi-Cal recibirán un nuevo Manual del miembro / Evidencia de cobertura por correo en enero de 2023. El Manual del miembro le brinda información sobre su cobertura en HPSM. Leerlo le ayudará a entender y utilizar sus beneficios y servicios. También explica sus **derechos y responsabilidades** como miembro de HPSM. Si tiene necesidades especiales de atención médica, asegúrese de leer cuidadosamente todas las secciones que se apliquen a su caso.

El nuevo Manual del miembro también será publicado en el sitio web de HPSM. Visite **www.hpsm.org/mc-manuals** para verlo o descargarlo en inglés, español, chino y tagalo. Si usted informó a HPSM cuál es su idioma preferido, recibirá un Manual del miembro en ese idioma. Para recibir un Manual del miembro en un idioma distinto, llame a Servicios al miembro sin costo al **1-800-750-4776** (TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**).



RECURSOS PARA LOS MIEMBROS

BENEFICIO DE TRASLADO DE HPSM

Los miembros de Medi-Cal y CareAdvantage que no tienen ningún medio de transporte para asistir a visitas de atención médica aprobadas pueden usar el Beneficio de traslado de HPSM. Las visitas aprobadas incluyen atención médica, farmacia, atención dental y citas para tratar trastornos de salud mental y por consumo de sustancias se cubren de conformidad con Medi-Cal. Los traslados a servicios que no son de atención médica (como escuelas, gimnasios, oficinas de gobierno, tiendas de comestibles, etc.) *no* se cubren.

El proveedor de servicios de traslado de HPSM es American Logistics Company (ALC). Todas las solicitudes de traslado deben presentarse a través de ALC.

CÓMO COORDINAR SU TRASLADO

1

Llame a ALC al menos dos días hábiles (de lunes a viernes) antes de su cita e informe al operador:

- Su número de identificación de miembro de HPSM
- La fecha y la hora de su cita
- El lugar donde pasar por usted y el lugar de destino
- Si desea un viaje de regreso

2

ALC arregla el traslado desde el lugar que prefiera con el tipo de vehículo que cumpla con sus necesidades individuales (vea el paso 3). El conductor estará programado para recogerle al menos una hora quince minutos (75 minutos) antes de la hora de su cita, a fin de que usted llegue al menos quince (15) minutos antes de la hora programada. El conductor solo esperará cinco (5) minutos, por lo cual usted debe estar listo afuera.

3

El conductor lo dejará en el lugar de su cita



De acera a acera (servicio de traslado compartido: usted debe tener un teléfono que pueda recibir mensajes de texto de su conductor)



De puerta a puerta (servicio de taxi)

4

Cuando termine con su cita, llame a ALC: ellos arreglarán que un conductor pase por usted y lo traslade a su hogar

Visite www.hpsm.org/ride para obtener detalles, incluidas las reglas, instrucciones completas, información de contacto y preguntas frecuentes

MATERIALES PARA MIEMBROS EN DIFERENTES IDIOMAS Y FORMATOS

Si tiene un idioma preferido que no sea el inglés, los servicios de asistencia de idioma están a su disposición sin costo alguno.

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

- Descargue y vea/imprima ejemplares en línea en [hpsm.org/member-handbooks](https://www.hpsm.org/member-handbooks).
- Solicite ejemplares impresos y ejemplares en otros formatos llamando a Servicios al miembro o al Departamento de CareAdvantage a los números que se indican a continuación. La llamada es gratuita.

Miembros de Medi-Cal/Healthworx/ACE

Servicios al miembro

Local: **650-616-2133** o

Sin costo: **1-800-750-4776**

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

El horario de oficina es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Miembros de CareAdvantage

Departamento de CareAdvantage

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

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

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

El horario de oficina es de lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

SUS MATERIALES PARA LOS MIEMBROS INCLUYEN:

Manual del miembro Un resumen detallado de su cobertura que le ayuda a entender y usar sus beneficios y servicios. También explica sus derechos y responsabilidades. Si tiene preguntas sobre sus beneficios, visite www.hpsm.org/member-handbooks o llame a los números anteriores. Puede solicitar un ejemplar impreso del Manual del miembro, que incluye sus derechos y responsabilidades, por teléfono o por email a customersupport@hpsm.org.

Directorio de proveedores Una lista de todos los proveedores que acepta su plan (que incluye médicos, especialistas y farmacias). Para encontrar un proveedor cerca de usted, haga una búsqueda en el Directorio de proveedores en línea (actualizado semanalmente) en www.hpsm.org/directory-search o llame a los números anteriores. Puede solicitar un ejemplar impreso del Directorio de proveedores por teléfono o por email 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 se cubre un medicamento, consulte la Lista de medicamentos aprobados en línea con opción de búsqueda (actualizada mensualmente o según sea necesario) en www.hpsm.org/formulary-search o llame a los números anteriores. También puede solicitar un ejemplar impreso de la Lista de medicamentos aprobados por teléfono o por email a formularyrequests@hpsm.org.



HPSM CELEBRA **35** AÑOS COMO PLAN DE ATENCIÓN MÉDICA

In December, HPSM celebrates 35 years of making “healthy is for everyone” a reality for San Mateo County. Since we started in 1987, HPSM has grown from covering 28,000 Medi-Cal members to now having more than 160,000 members in a diverse range of programs. We've been covering undocumented residents for almost 20 years. We've also pioneered innovative pilot programs for the State of California — some of which became models for statewide programs. Recent cases are Whole Person Care (WPC) and the Health Homes Program (HHP) that are key parts of what CalAIM is modeled on.

1987

El 1 de diciembre, **HPSM es inaugurado como un Sistema de salud organizado del condado**

2003

HPSM ofrece **Healthy Kids**, un programa para cubrir a niños de bajos ingresos

2009

HPSM presenta el programa **Acceso y atención para todos (ACE, por sus siglas en inglés) del Condado de San Mateo** para brindar cobertura a adultos de bajos ingresos



2014

HPSM ofrece **CareAdvantage Cal MediConnect**

1998

HPSM se suma al programa **Healthy Families**



2013

HPSM inaugura el programa piloto **Servicios para niños de California** para niños con problemas de salud complejos y crónicos

HPSM se enorgullece de celebrar 35 años de trabajo para que el Condado de San Mateo sea más saludable. Trabajamos para ustedes: nuestros miembros. Continuaremos teniendo a su salud como nuestra primera prioridad por muchos años más.

“HPSM es un lugar donde el servicio a los demás y la innovación se unen para mejorar la salud y el bienestar de los residentes del condado de San Mateo. Fuimos formados por esta comunidad, trabajamos con nuestra comunidad y continuaremos encontrando nuevas formas de lograr nuestra visión de que 'lo saludable es para todos'.”

— Pat Curran, directora ejecutiva de HPSM

2020

HPSM comienza a cubrir **problemas de salud conductual** “leves a moderados”

Comienza la **emergencia de salud pública causada por el COVID-19**: HPSM respalda las órdenes de confinamiento y lleva a cabo tareas de contacto social con más de 4,300 de nuestros miembros de más alto riesgo

2022

HPSM Dental se convierte en el primer plan dental del Estado de California en estar totalmente integrado con los beneficios de atención médica y salud conductual para los miembros de Medi-Cal



HPSM implementa localmente la iniciativa **California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM)**, un programa para todo el estado que cubre nuevos tipos de atención para los miembros de Medi-Cal más vulnerables

35 AÑOS

2017

HPSM ofrece **HomeAdvantage**, un programa que ayuda a los pacientes con enfermedades crónicas a vivir en forma independiente



2021

A medida que se comienza a disponer de las **vacunas contra el COVID-19**, HPSM ayuda a nuestros miembros de más alto riesgo a vacunarse

2023

HPSM lanza **CareAdvantage (D-SNP)**, un plan de necesidades especiales para personas con elegibilidad doble

Para obtener más detalles sobre cada uno de estos acontecimientos destacados, visite www.hpsm.org/about-us/history

PASOS QUE LOS ADULTOS MAYORES PUEDEN SEGUIR PARA EVITAR CAÍDAS

A medida que envejecemos, nuestro riesgo de sufrir caídas aumenta. Sin embargo, muchas caídas pueden prevenirse haciendo algunos cambios. Estos son cuatro pasos que usted puede seguir para mantenerse seguro, independiente y con movilidad a medida que envejece.

- 1. Hable con su Proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo evitar caídas** En su próxima visita, revise con su PCP todos los medicamentos que toma, incluidos los suplementos y las hierbas. A veces los medicamentos pueden causarnos mareos que aumentan el riesgo de caídas. Informe a su PCP si se siente inestable o si sufrió una caída recientemente. Además, consulte a su PCP sobre los estudios de detección para la salud ósea a fin de reducir su riesgo de sufrir fracturas.
- 2. Concéntrese en hacer ejercicios de equilibrio y resistencia** Los ejercicios de equilibrio, como el yoga, el ejercicio aeróbico o el Tai Chi, le ayudan a mantener el equilibrio y reducen su riesgo de sufrir caídas. Consulte a su PCP sobre el mejor programa de ejercicios para usted.
- 3. Hágase un examen anual de los ojos, los pies y los oídos** Consulte a su oftalmólogo y renueve sus anteojos según sea necesario. Su PCP también debe examinarle los pies una vez al año y hablar sobre la necesidad de tener un soporte adecuado para los pies. Informe a su PCP si nota cambios en su audición, ya que la pérdida de audición puede aumentar su riesgo de sufrir caídas.
- 4. Haga que su hogar sea seguro** Retire los objetos con los cuales pueda tropezarse de las escaleras y de los lugares donde usted camina. Instale en su casa bombillas de luz adicionales o más potentes. También puede instalar barras de sujeción junto al inodoro y en la ducha.

Visite www.hpsm.org/older-adult-health para obtener más consejos sobre cómo envejecer saludablemente.

TRATAMIENTOS PARA LOS MIEMBROS EN ALTO RIESGO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE A CAUSA DEL COVID-19

Si usted da positivo para COVID-19 y tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente a causa de esa enfermedad, existen tratamientos que pueden ayudarle a reducir su probabilidad de que eso ocurra. **El tratamiento contra el COVID-19 debe iniciarse pocos días después de haber comenzado a tener síntomas—por eso, ¡no se demore!**

Para recibir tratamiento contra el COVID-19, haga una de estas cosas:

Hable con su Proveedor de atención primaria (PCP)

Visite un centro "Test to Treat" (de prueba y tratamiento): elija uno en <https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com>

Visite la nueva página web de Tratamientos contra el COVID-19 de HPSM en www.hpsm.org/covid-19-treatments para obtener información sobre lo siguiente:

- Quién está en alto riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19
- Los tipos de tratamientos autorizados contra el COVID-19
- Y mucho más

CÓMO EVITAR QUE SUS HIJOS CONSUMAN TABACO

Consumir productos de tabaco en cualquier forma es perjudicial. En especial, el tabaco es perjudicial para los niños y jóvenes. Puede causar graves problemas de salud, desde dificultad para respirar y adicción a la nicotina hasta un crecimiento retardado del cerebro. Eso hace que sea muy importante asegurarse de que sus hijos jamás consuman tabaco.

Estos son algunos consejos que puede usar para evitar que sus hijos fumen o vapeen.

- **Mantenga conversaciones abiertas y sinceras** Hable con sus hijos acerca de los peligros de consumir productos de tabaco. Comience a hacerlo en una etapa temprana y continúe la conversación a medida que crezcan. Sea un buen oyente y haga preguntas abiertas, como por ejemplo “¿Qué preguntas tienen sobre el consumo de tabaco?”.
- **Sepa por qué los niños pueden consumir tabaco** Por ejemplo, tal vez quieran parecer que son cool, mayores o sentirse independientes.
- **Prepárelos para la presión de sus pares** Acláreles que tal vez se sientan presionados a hacer algo simplemente porque los demás lo hacen. Díales que si toman buenas decisiones se sentirán fortalecidos.
- **No castigue a los niños si han comenzado a fumar o a vapear** Muéstrese comprensivo y ayúdelos activamente a abandonar el hábito.
- **Dé un buen ejemplo** Los niños y los adolescentes consideran a sus padres y a otros adultos en su vida como modelos de conducta. Si usted consume productos de tabaco, dejar de hacerlo envía a sus hijos el mensaje de que no deben consumir tabaco.
- **Mantenga su hogar libre de tabaco** No permita que sus familiares o amigos consuman tabaco en su casa. Asegúrese de que sus hijos no estén expuestos al humo de segunda mano.

Datos sobre el tabaco

- Los avisos publicitarios de las compañías tabacaleras promueven el consumo del tabaco a una edad temprana
- Los cigarrillos electrónicos (vapeo) son el producto de tabaco que más usan los niños y jóvenes
- Casi 9 de cada 10 adultos fumadores probaron su primer cigarrillo a lo sumo a los 18 años
- En los EE.UU., cada día aproximadamente unos 1,600 niños fuman su primer cigarrillo

Para obtener consejos sobre cómo abandonar el tabaquismo, visite www.hpsm.org/health-tips/quit-smoking.

LOS NIÑOS DE SEIS MESES DE EDAD EN ADELANTE PUEDEN RECIBIR LA VACUNA CONTRA EL COVID-19

En junio, la Administración Federal de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) autorizó las vacunas contra el COVID-19 para los niños de seis meses en adelante. Los niños de seis meses a cinco años de edad pueden recibir las vacunas de Moderna y de Pfizer-BioNTech. Los refuerzos solo se recomiendan y están disponibles para los mayores de cinco años de edad.

Si su hijo aún no está vacunado contra el COVID-19, es muy importante que se vacune. Eso ayudará a brindarle protección contra el COVID-19 o evitará que tenga una enfermedad grave si contrae el virus.

Hay muchos lugares donde los miembros de HPSM pueden recibir la vacuna, siempre sin costo. Los menores de 18 años necesitan el permiso de uno de sus padres o de su tutor para vacunarse. Usted puede dar su permiso en el momento en que su hijo se vacuna.

Averigüe cómo recibir la vacuna contra el COVID-19 para su hijo o para usted en www.hpsm.org/covid-19/vaccinations. Si su niño le teme a las agujas, obtenga consejos para ayudarlo a superar el miedo en www.hpsm.org/no-fear-shots.



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. Se recomienda que todas las personas de seis meses en adelante reciban la vacuna contra la gripe.

Vacunarse contra la gripe es sencillo

Estas son dos maneras en que puede recibir la vacuna contra la gripe:

- Llame a su Proveedor de atención primaria (PCP) para hacer una cita para vacunarse contra la gripe.
- Llame a una farmacia local y pregunte si tienen la vacuna. Para encontrar un centro cercano, visite <https://vaccinefinder.org>.

Asegúrese de llevar con usted su identificación de miembro de HPSM.

Evite que se propaguen los gérmenes

- ✓ Trate de evitar el contacto con personas enfermas.
- ✓ Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel al estornudar y luego deseche el pañuelo.
- ✓ Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude sobre el pliegue del codo. No tosa ni estornude sobre las manos.
- ✓ Lávese las manos frecuentemente con jabón, en especial después de sonarse la nariz o de usar un pañuelo.

Si se enferma, siga estos consejos

- ✓ Quédese en su casa y descanse.
- ✓ Beba mucha agua y otros líquidos claros.
- ✓ Limite el contacto con otras personas mientras esté enfermo.
- ✓ Después de tener fiebre, quédese en su casa por un mínimo de 24 horas (salvo que deba salir para recibir atención médica).
- ✓ Si su enfermedad lo preocupa, llame a la Línea de asesoramiento por enfermeras de HPSM al **1-833-846-8773** o a su PCP.
- ✓ Si está en mayor riesgo de tener complicaciones graves a causa de la gripe, pregúntele a su PCP si los medicamentos antivirales son adecuados para usted. Los medicamentos antivirales pueden reducir el período de evolución de la enfermedad. También pueden ayudarle a reducir el riesgo de tener complicaciones a causa de la gripe.

Obtenga más información sobre cómo combatir la gripe en www.hpsm.org/flu-shot.

Si usted está en mayor riesgo de tener complicaciones de salud graves debido a la gripe, es fundamental que reciba la vacuna contra esta enfermedad. Las personas en mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe son:

- Los adultos de 65 años en adelante
- Las mujeres embarazadas
- Los niños menores de cinco años
- Los niños con trastornos neurológicos (p. ej., trastornos del cerebro y de la médula espinal)
- Las personas con problemas crónicos de salud (como diabetes)
- Las personas con el sistema inmunitario debilitado
- Personas con discapacidades
- Personas de minorías raciales y étnicas

CONTROLE EL ASMA DE SU HIJO CON ESTOS CONSEJOS

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Es una de las enfermedades de largo plazo más comunes en los niños. Los signos de asma incluyen:

- Sibilancias
- Tos (durante el día, durante la noche o en cualquier momento)
- Falta de aire
- Opresión en el pecho
- Dificultad para respirar o falta de aliento mientras el niño se encuentra en actividad

Los niños no superan el asma al crecer. Si su hijo fue diagnosticado con asma, tendrá asma durante el resto de su vida. Sin embargo, solo tendrá ataques de asma cuando algo afecte sus pulmones, como los desencadenantes del asma. Siga estos pasos para evitar ataques prevenibles:

- ✓ **Hable del plan de acción contra el asma de su niño con el proveedor de atención primaria (PCP) correspondiente.** Este plan de acción le ayudará a controlar el asma del niño. Es posible que la escuela de su niño necesite una copia del plan de acción contra el asma al comienzo de cada año escolar.
- ✓ **Asegúrese de que usted y el niño sepan cómo usar los inhaladores y espaciadores según lo indicado por el médico.**
- ✓ **Recoja los medicamentos para el asma de su hijo en la farmacia.**
- ✓ **Asegúrese de conocer cuáles son los desencadenantes del asma del niño y cómo evitarlos.** Los desencadenantes del asma son las cosas que empeoran esta enfermedad. Pueden ser diferentes para cada persona. Algunos de los desencadenantes comunes son:



Humo del tabaco



Ácaros del polvo



Plagas (como las cucarachas o los ratones)



Mascotas



Moho



Polen



Productos de limpieza o desinfectantes



Enfermarse con gripe o con resfrío



Factores climáticos (como el frío o el aire seco)



La contaminación del aire exterior (como el escape de los automóviles y el humo de los incendios forestales)



LOS NUEVOS CONSEJOS SALUDABLES PARA EL ASMA DE HPSM tienen información que le ayudará:

- Controle los síntomas de asma
- Evite los desencadenantes del asma
- Busque programas de apoyo para el asma
- ¡Y más!

Vea los consejos saludables para el asma en línea, en www.hpsm.org/asthma-health-tips

Llame al PCP de su niño si tiene alguna pregunta sobre su asma.

VIRUELA DEL MONO: LO QUE NECESITA SABER

La viruela del mono es una enfermedad contagiosa poco común. En mayo de este año se inició un brote en los EE.UU. y en algunos otros países que normalmente no informan casos de esta enfermedad. Esta es la primera vez que la viruela del mono se ha propagado en tantos lugares al mismo tiempo.

La viruela del mono puede contagiarse a través del contacto estrecho personal de piel con piel con personas que tienen síntomas de viruela del mono, como sarpullido y llagas. Actualmente, el riesgo de contraer la viruela del mono para el público general es bajo.

Si se produce una exposición al virus, los síntomas suelen aparecer dentro de las tres semanas posteriores. Las personas con viruela del mono pueden presentar:

- Síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre y dolores en el cuerpo.
- Sarpullido o llagas que causan dolor.

La mayoría de las personas se recuperan de la viruela del mono en un período máximo de cuatro semanas.



Protéjase contra la viruela del mono

- Hable con su pareja íntima sobre cualquier enfermedad que haya tenido recientemente.
- Esté atento a la aparición reciente o sin causa aparente de llagas o sarpullido en su cuerpo o el cuerpo de su pareja.
- Evite el contacto cercano con personas que presenten síntomas como llagas o sarpullido. Esto incluye abrazos, besos, caricias o actividad sexual.
- No comparta objetos como utensilios, tazas, ropa, toallas o ropa de cama con alguien que tenga síntomas.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Use equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés), como mascarilla, bata y guantes cuando cuide a otras personas que tengan síntomas.
- Evite el contacto con animales infectados.

Si cree que tiene viruela del mono:

- **Llame a su proveedor de atención primaria (PCP):** Este profesional podrá hacerle una prueba de detección de viruela del mono. Si la tiene, le dirá si necesita tratamiento, como medicamentos antivirales.
- **También puede llamar a la Línea de asesoramiento por enfermeras de HPSM (NAL, por sus siglas en inglés): Llame al 1-833-846-8773** en cualquier momento que necesite asesoramiento sobre la salud. La NAL funciona las 24 horas del día, los siete días de la semana. En una situación de emergencia con riesgo para la vida, llame al **9-1-1**.

Si tiene viruela del mono, proteja a los demás de las siguientes formas:

- Quedándose en casa hasta que se haya recuperado de la enfermedad.
- Evitando el contacto cercano con otras personas.
- Cubriendo el sarpullido con ropa limpia, seca y holgada.
- Usando mascarilla cuando esté cerca de otras personas.

Obtenga más información sobre la viruela del mono en estos sitios web:

- San Mateo County Health (Departamento de salud pública del condado de San Mateo) www.smchealth.org/post/monkeypox-information-guidance
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html
- Departamento de Salud Pública de California <https://tinyurl.com/y33fn2fd>

SUS DERECHOS AL RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA

En HPSM, creemos en la promesa de que la salud es para todos. Como parte de esa promesa, usted tiene derecho a recibir atención médica que respete su idioma, su cultura y su capacidad, incluido lo siguiente:

Servicios de interpretación



Si desea hablar con su proveedor de atención médica o con el personal de HPSM en un idioma que no sea el inglés, tiene derecho a recibir los servicios de un intérprete sin costo para usted. No le pueden pedir que recurra a sus amigos o familiares para que actúen como traductores. Usted puede solicitar un intérprete, ya sea que esté:

- Haciendo una cita
- Hablando con su proveedor de atención médica o dentista
- Recogiendo medicamentos en la farmacia

Información por escrito



Puede recibir información clave sobre atención médica en su idioma preferido sin costo para usted. Si desea recibir información sobre atención médica traducida o en otros formatos (p. ej., en un tamaño de letra más grande), llame al Departamento de Servicios al miembro de HPSM.

No discriminación



HPSM y nuestros proveedores no discriminan en función de sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, credo, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición de salud, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

Si usted no recibe los servicios indicados con anterioridad o considera que se ha ejercido discriminación en su contra, puede presentar una reclamación llamando a Servicios al miembro (vea los números de teléfono más arriba).

También puede presentar una queja relacionada a los derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Hay tres maneras de presentar una queja:

1. Inicie sesión en el Portal de quejas en línea en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
2. Llame al **1-800-368-1019** (TTY: **1-800-537-7697**)
3. Envíe su queja por correo a:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

La presentación de una queja no afectará su derecho a recibir servicios, ni dará lugar a ningún tipo de sanción por parte de HPSM o de su proveedor.

Haga clic en Me gusta y siga a HPSM

 facebook.com/healthplanofsanmateo

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

 www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo

SI USTED TIENE LA PARTE A Y LA PARTE B DE MEDICARE, INSCRÍBASE EN **CAREADVANTAGE** HOY MISMO

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

Y ADEMÁS, ¡usted recibe más beneficios a partir del 1 de enero de 2023!



Asignación para la vista de \$175 todos los años lo cual significa que usted tiene más monturas o lentes para elegir con más frecuencia



Cobertura de hasta \$25,000 en cualquier lugar del mundo para atención de emergencia y servicios de transporte



Hasta \$90 cada año para medicamentos que no requieren receta médica y materiales médicos — y, para la mayoría de ellos, no necesitará receta médica

Visite www.hpsm.org/careadvantage para obtener más detalles

Llame hoy para inscribirse o para obtener más información sobre CareAdvantage

Línea sin costo: **1-888-252-3153** Local: **650-616-1500** TTY: marque **1-800-855-3000** o **7-1-1**
De lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m. o visítenos en www.hpsm.org/join-careadvantage

Los miembros actuales de CareAdvantage no tienen que hacer nada para recibir estos beneficios mejorados. Simplemente, quédese con CareAdvantage durante la inscripción anual.