

# Health matters

**Health Plan**  
**OF SAN MATEO**  
Healthy is for everyone

Otoño 2019

Mat Thomas—Editor | Peggie Van—Diseñador

## EN ESTA EDICIÓN

- 2 Proteja a su familia contra el sarampión
- 2 Censo de 2020: ¡Participe en el recuento!
- 3 CareAdvantage de HPSM obtiene el primer puesto en una encuesta de satisfacción de miembros
- 3 Haga lo que deba hacer en cualquier momento, desde cualquier lugar y con cualquier dispositivo
- 4 Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar
- 4 Tres maneras de combatir la gripe y mantenerse sano
- 5 Hágase los exámenes contra el cáncer necesarios, pero *¡no permitan que la estafen!*
- 5 Healthy Kids de HPSM pasa a Medi-Cal
- 6 Hágase una mamografía y una prueba de Papanicolaou de rutina como ayuda para mantenerse saludable

¿Tiene alguna pregunta?  
Visite:  
[hpsm.org](http://hpsm.org)

*HealthMatters* es publicado como un servicio comunitario para los miembros de Health Plan of San Mateo (HPSM). Si usted tiene alguna preocupación o pregunta respecto a un contenido específico que pueda afectar su salud, por favor comuníquese con su proveedor de atención médica. Podría hacerse uso de modelos en las fotografías e ilustraciones.

PRSRRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
HPSM

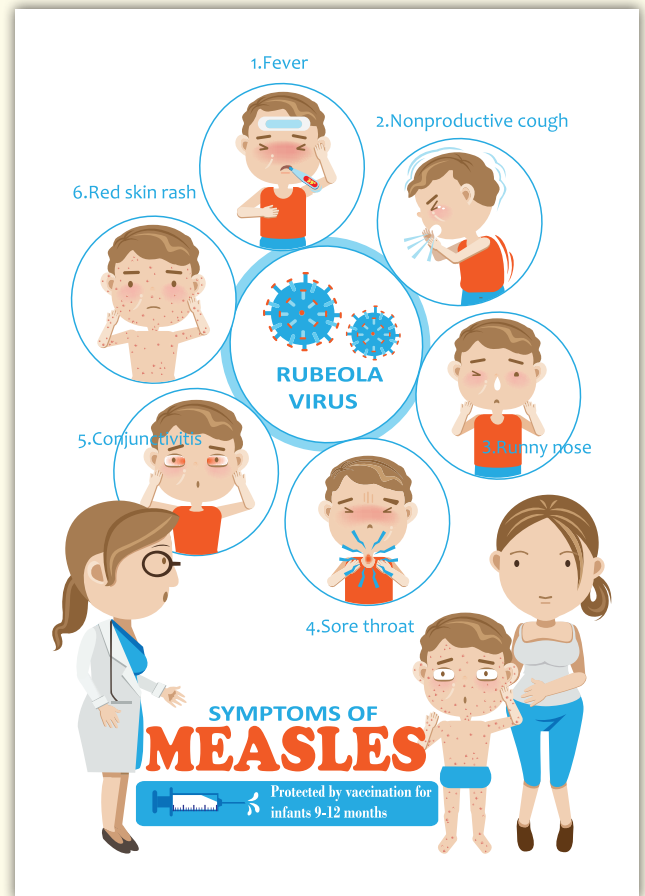
**Health Plan**  
**OF SAN MATEO**  
Healthy is for everyone  
801 Gateway Blvd., Suite 100  
South San Francisco, CA 94080  
650-616-0050 • [www.hpsm.org](http://www.hpsm.org)

# Proteja a su familia contra el sarampión

Los Estados Unidos están teniendo el mayor brote de sarampión en 27 años. El sarampión puede ser una enfermedad muy complicada para usted y sus hijos. Los niños menores de cinco años son los que corren más peligro. Aproximadamente una de cada cinco personas que se enferma con sarampión debe ser hospitalizada. Algunos incluso mueren a causa de esta enfermedad.

## Siga estos tres pasos para proteger la salud de su familia

- ✓ **Vacúnese** Toda persona que no se haya vacunado contra el sarampión está en peligro de enfermarse. Pregúntele a su médico si usted y sus hijos tienen las vacunas al día. Si no es así, vacúnese y vacúnelos para no enfermarse con sarampión. Su hijo necesita dos dosis, que deben darse preferiblemente de la siguiente manera:
  - 1) 12 a 15 meses de edad
  - 2) 4 a 6 años de edad
- ✓ **Esté atenta a las señales de sarampión** Las señales principales son fiebre alta, tos y erupción. La erupción puede incluir manchas en la boca. Por lo general, comienza en la cara y se propaga al cuerpo.
- ✓ **Infórmese más** Visite el sitio web de los Centros para el Control de Enfermedades en [www.cdc.gov/measles](http://www.cdc.gov/measles).



## ¿SABÍA USTED QUE...?

**El Condado de San Mateo es uno de los lugares con más riesgo de sarampión en los Estados Unidos.**

Esto se debe a que el Aeropuerto Internacional de San Francisco se encuentra en el condado. El sarampión es mucho más común en Europa, Asia y África. Los viajeros pueden traer el sarampión de otros países. **No olvide vacunarse o consulte a su médico antes de viajar.**



## Censo de 2020: ¡Participe en el recuento!

En el 2020 se realizará un censo en todo el territorio de los Estados Unidos. Es fundamental que se cuente a cada una de las personas que viven en el Condado de San Mateo. La financiación de programas locales se basa en los datos del censo. Lo mismo ocurre con el número de legisladores que se otorga a California en el Congreso. Por lo tanto, cuando las personas no responden al censo, los programas pierden dinero y el pueblo recibe menos poder.

**A partir de marzo de 2020, usted podrá completar el formulario del censo en línea, por teléfono o por correo.** Es fundamental que responda e incluya a todas las personas que viven en su hogar. El formulario es corto y sus preguntas son muy básicas. Los datos que proporcione se mantendrán con carácter privado. Visite [www.smccensus.org](http://www.smccensus.org) para obtener más información.

## CareAdvantage de HPSM obtiene el primer puesto en una encuesta de satisfacción de miembros

En una reciente encuesta sobre satisfacción de miembros dirigida a los miembros de Cal MediConnect (CMC) y llevada a cabo en la Universidad de California, San Francisco (UCSF), el programa CareAdvantage CMC de HPSM fue clasificado primero entre los siete condados con planes CMC. Los resultados de la evaluación de la UCSF se basan en encuestas telefónicas de miembros de planes CMC a lo largo del tiempo. Desde 2016, 10,000 miembros de CMC en los siete condados participantes han sido entrevistados periódicamente sobre sus experiencias con el programa. Los resultados demostraron que los miembros de CareAdvantage eran los que más probabilidades tienen de:

- Tener un médico personal
- Tener el mismo médico que tenían antes de inscribirse en CareAdvantage
- Estar satisfechos con la variedad de médicos que pueden elegir
- Estar satisfechos con la variedad de hospitales que pueden elegir (vinculados con el Condado de San Bernardino)
- Tener la mayor cantidad de horas de Servicios de Apoyo en el Hogar (In-Home Support Services, IHSS) (vinculados con el Condado de Santa Clara)

Maya Altman, directora general de HPSM, dijo: "Los exitosos resultados de HPSM muestran el impacto positivo que HPSM tiene en nuestra comunidad y fortalecen nuestra función como líder en atención médica en el estado. Este tipo de reconocimiento oficial nos permite saber que estamos bien encaminados, y espero que aliente a más personas a unirse a CareAdvantage".

### Usted puede inscribirse en CareAdvantage si:

- Vive en el condado de San Mateo
- Tiene las Partes A y B de Medicare, y
- Tiene todos los servicios Medi-Cal

### Para inscribirse en CareAdvantage, llame al:

- **650-616-1500**
- Línea gratuita: **1-888-252-3153**
- TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**

Para obtener más información, visite [www.hpsm.org/join-careadvantage](http://www.hpsm.org/join-careadvantage)

## Haga lo que necesite en cualquier momento, desde cualquier lugar y con cualquier dispositivo

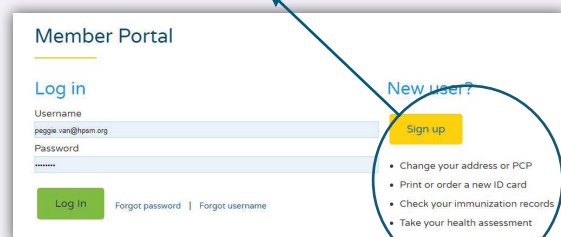
Consulte el portal para miembros de HPSM, un recurso de autoservicio en Internet que le permite:

Cambiar su PCP

Pedir una tarjeta de identificación de miembro

Cambiar su dirección

Consultar sus registros de vacunación



### Para comenzar a usar el Portal del miembro:

1. Visite [www.hpsm.org](http://www.hpsm.org) y haga clic en el botón **Member Portal** (Portal del miembro) en el extremo superior derecho
2. Baje con el cursor y haga clic en el botón **New user sign-up** (Registro de nuevo usuario)
3. Siga las instrucciones para registrarse

Si necesita ayuda para crear su cuenta en el Portal del miembro, llame a HealthTrio sin cargo al **1-877-814-9909**

Si tiene preguntas acerca de sus beneficios o sobre la información en el Portal para el miembro, llame a HPSM

### Miembros de CareAdvantage

Llamar al **1-866-880-0606** o al **650-616-2174** de lunes a domingo de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

### Miembros de todos los demás planes

Llamar al **1-800-750-4776** o al **650-616-2133** de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.  
TTY: **1-800-855-3000** o marque **7-1-1**

# Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar

¿Sabía usted que la mayor parte de los fumadores mueren 10 años antes que los no fumadores?

Si usted fuma, una de las mejores maneras en que puede proteger su salud es dejar de fumar. Fumar también es muy peligroso para las personas con hipertensión (alta presión arterial) o para las mujeres embarazadas. Dejar de fumar también beneficia la salud de quienes lo rodean, ya que el humo de segunda mano tiene los mismos riesgos para la salud. El humo de segunda mano es muy riesgoso para los niños y las mujeres embarazadas.

¿Cuál es la relación entre la enfermedad cardíaca y el tabaquismo?

- El tabaquismo aumenta el riesgo de contraer enfermedad cardíaca
- La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos

El vaporeo también es perjudicial

Algunas personas creen que vaporear no es tan riesgoso como fumar. Sin embargo, los investigadores aún no conocen los resultados a largo plazo del vaporeo para la salud. La mayoría de los cigarrillos electrónicos tienen nicotina, que es muy adictiva y nociva para la salud. Obtenga más información en [www.hpsm.org/vaping](http://www.hpsm.org/vaping).



## Reciba ayuda para dejar de fumar

HPSM cubre pastillas, goma de mascar, comprimidos y parches. Pregunte a su proveedor de atención primaria qué opción funcionaría mejor en su caso.

La **Línea de ayuda para fumadores de California** ofrece apoyo gratuito a través de capacitación telefónica y un programa de mensajes de texto con recordatorios diarios. También tienen información útil en [www.nobutts.org](http://www.nobutts.org). Llame para obtener ayuda y un paquete de información gratis por correo.

- 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**
- Personas que mastican tabaco: **1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)**

## Tres maneras de combatir la gripe y mantenerse sano

### ¡Vacúnese contra la gripe!

#### ¿Por qué debo vacunarme contra la gripe?

1

La vacuna contra la gripe reduce su probabilidad de enfermarse. Si usted no se enferma de gripe, tampoco contagia a su familia. ¡No tendrá fiebre, tos, dolor de garganta ni secreción nasal!

#### ¿Qué debo hacer para vacunarme contra la gripe?

Gracias a HPSM, usted puede vacunarse fácilmente, ¡y gratis! Simplemente, visite a su proveedor de atención primaria o farmacia local. Asegúrese de llevar con usted su identificación como miembro de HPSM.



Si piensa que usted o su hijo puede tener gripe, llame a la **Línea de atención telefónica de enfermería (Nurse Advice Line)** antes de dirigirse a la sala de emergencia

**1-833-846-8773**

### ¡Evite que se propaguen los gérmenes!

2

- Lávese las manos con jabón frecuentemente
- Trate de evitar el contacto con personas enfermas
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel al estornudar, y luego deséchelo

### Si está enfermo, ¡quédese en su casa!

3

La fiebre tiene que desaparecer sin la necesidad de tomar medicamentos para bajarla. Incluso cuando se le haya ido la fiebre, lo mejor es que permanezca en su casa por un mínimo de 24 horas (solo salga para recibir atención médica).

Consulte a su proveedor de atención primaria (médico, profesional de enfermería o asistente médico) acerca de otras vacunas también.

La vacuna contra la neumonía suele ponerse al menos dos veces en la vida de una persona. Pregúntele a su proveedor de atención primaria si necesita una vacuna. Puede obtenerla a través de su proveedor de atención primaria o de una farmacia.

## Hágase los exámenes necesarios contra el cáncer, pero ¡no permita que la estafen!

El departamento de Educación sobre la Salud de HPSM llamará a algunos miembros para recomendarles pruebas de detección de cáncer de mama y de cáncer cervical. Posiblemente, su médico o su clínica de la red de HPSM también la llame para recomendarle otros exámenes, como pruebas de detección del cáncer colorrectal. Estas pruebas son esenciales para su salud, ya que pueden identificar el cáncer en una etapa temprana y así lograr que el tratamiento sea mucho más eficaz. Si recibe una llamada de HPSM o de uno de sus proveedores, le recomendamos firmemente que se haga los exámenes que le recomienden.

Sin embargo, tenga en cuenta que existen compañías que tratan de estafar a la gente al decirle que puede hacerse pruebas genéticas o pruebas contra el cáncer en forma "gratuita". La trampa es que estas pruebas no son gratuitas, y pueden costarle miles de dólares porque Medicare solo pagará las pruebas ordenadas por su médico o su clínica. Por lo tanto, si alguien que no sea HPSM, su médico o su clínica le ofrece pruebas gratis, **DÍGALE QUE NO**.

### Cómo suele hacerse la estafa

- 1 Los estafadores pueden llamarla por teléfono o hacerle una visita en un centro para personas mayores o un complejo de viviendas. Incluso pueden invitarla a una "reunión social con helados" o a algún otro evento.
- 2 Ellos le dirán que estas pruebas son "gratuitas", y le ofrecerán un paquete para pruebas genéticas. Le dirán que complete los pasos indicados en el paquete, que anote en él sus números de Medicare y del Seguro Social y que lo envíe por correo.
- 3 Ellos facturarán las pruebas a Medicare, pero Medicare no las pagará porque no fueron ordenadas por su médico. Es posible que usted deba pagar la factura. Además, los estafadores podrían usar sus datos privados para cometer otras estafas.

### Cómo diferenciar las llamadas de HPSM de las de los estafadores

- 1 HPSM le hará una llamada para recordarle que debe hacerse una prueba de detección cuando le toque.
- 2 HPSM le informará si una prueba de detección de cáncer está cubierta por sus beneficios de HPSM. Cuando le haga la llamada, HPSM no le dirá "le ofrecemos pruebas genéticas y de detección del cáncer gratuitas".
- 3 Durante una llamada, el departamento de Educación sobre la Salud de HPSM solo verificará su dirección de correo electrónico y su fecha de nacimiento.

### ¡Detenga las estafas!

1. **DÍGALE NO** a cualquiera que le ofrezca una prueba genética o una prueba de detección del cáncer "gratis". Luego llame a la California Senior Medicare Patrol (Patrulla de Medicare para las Personas Mayores de California) al **1-855-613-7080** para hacer la denuncia.
2. *Nunca* entregue sus números de Medicare o del Seguro Social, ni su ADN, a nadie que le genere sospechas de posible abuso.
3. *Verifique* sus estados de cuenta de Medicare para comprobar si incluyen cargos sospechosos.

Obtenga información adicional en [www.cahealthadvocates.org](http://www.cahealthadvocates.org)

**Si piensa que puede necesitar pruebas genéticas o pruebas de detección del cáncer, consulte a su médico**

## Healthy Kids de HPSM pasa a Medi-Cal

El 1 de octubre, el programa Healthy Kids HMO de HPSM llegará a su fin. La mayoría de los miembros de Healthy Kids serán transferidos a nuestro plan Medi-Cal. Medi-Cal cubre casi exactamente los mismos servicios que Healthy Kids. Para obtener detalles, visite [www.hpsm.org/healthy-kids-move-to-medi-cal](http://www.hpsm.org/healthy-kids-move-to-medi-cal).



## Hágase una mamografía y una prueba de Papanicolaou de rutina para mantenerse saludable

Se recomienda que todas las mujeres se hagan mamografías y pruebas de Papanicolaou de rutina. Estos exámenes pueden detectar señales tempranas de cáncer en mujeres saludables que no tienen síntomas. La mamografía es una prueba de diagnóstico que se usa para encontrar cambios en las mamas, antes de que pueda sentirse un bulto. La prueba de Papanicolaou es una prueba de diagnóstico por la que se toman células del cuello uterino y se verifica si hay crecimientos anormales. Ambas pruebas, realizadas regularmente, pueden detectar el cáncer en una etapa temprana. Cuanto antes se detecte el cáncer, tanto mejor funcionará el tratamiento.

### ¿Cuándo debo comenzar a hacerme pruebas de Papanicolaou de rutina?

Estas son las recomendaciones de HPSM:

- Las mujeres deben comenzar a hacerse pruebas de Papanicolaou a los 21 años
- Después de la primera prueba de Papanicolaou, las mujeres deben hacérsela cada tres años hasta los 64 años

### Hable con su médico acerca de la edad en que debe comenzar a hacerse mamografías de rutina

Cuándo comenzar a hacerse mamografías de rutina es una decisión individual que debe tomar con su médico. Algunas mujeres comienzan a hacérselas aproximadamente a los 40 años. Otras, a los 50.

#### A partir de los 40 años:

- Hable con su médico sobre cuándo debe comenzar con las mamografías de rutina
- Después de la primera mamografía, hágase una cada uno o dos años hasta los 74 años

### ¿Dónde me puedo hacer la mamografía?

Su médico la referirá a un centro radiológico/de imágenes de su área. Los centros radiológicos/de imágenes son centros o departamentos médicos donde se hacen mamografías. También puede buscar en el sitio web de HPSM un listado de centros de este tipo, así como información sobre sus requisitos para referencias y programación de citas.



### Mujeres menores de 25 años: Hágase una prueba de clamidia una vez al año

La clamidia es una bacteria de transmisión sexual que infecta el cuello uterino. Si se tiene clamidia, quedar embarazada es más difícil. Si usted es sexualmente activa, pregúntele a su médico si debe hacerse pruebas de clamidia de manera rutinaria. La clamidia es fácil de curar con el cuidado apropiado.