

# HEALTH *matters*

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



Primavera de 2023

- 2 Celebramos 35 años - Y un Futuro Saludable
  - 2 Díganos lo que piensa sobre la atención que recibe
  - 3 Asegúrese de no perder su cobertura de Medi-Cal
  - 4 Programa de Administración de la Salud de la Población (PHM) de HPSM.
  - 7 Manténgase al día con sus exámenes de detección de cáncer
- Y mucho más...

[www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo](https://www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo) 

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

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

  
Health is for everyone  
801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100  
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
HPSM

# CELEBRAMOS 35 AÑOS - Y UN FUTURO SALUDABLE



Patrick Curran,  
HPSM CEO

¡En diciembre de 2022, HPSM celebró 35 años como plan de salud! Alcanzar este acontecimiento demuestra el papel vital que desempeña HPSM en la salud y el bienestar de los habitantes del Condado de San Mateo.

Durante las últimas tres décadas y media, HPSM ha edificado una sólida base para crear un futuro aún más saludable para nuestra comunidad. Gracias a la transformación de California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM) del Estado, hemos podido ampliar y mejorar nuestros programas y asociaciones con socios comunitarios. El nuevo beneficio de Administración mejorada de la atención (Enhanced Care Management) es un ejemplo de ello, junto con nuevos proyectos que abordan el problema de las personas sin hogar y la salud mental de los jóvenes.

Hace poco más de un año me convertí en Director General de HPSM, cargo que ocupó Maya Altman durante 16 años. Trabajando con Maya como Director General Adjunto durante seis años, aprendí que dirigir HPSM hacia el futuro significa mantener a nuestros miembros en el centro de todo lo que hacemos hoy y, al mismo tiempo, establecer programas que garanticen una mejor salud para ellos en el futuro.

La retrospectiva de nuestros 35 años como plan de salud nos ayudará a crear un futuro más prometedor y saludable para el Condado de San Mateo.

*Mis mejores deseos.*

*Pat Curran*

## DÍGANOS LO QUE PIENSA SOBRE LA ATENCIÓN QUE RECIBE

**Si recibe una encuesta por correo, le rogamos que la conteste y nos la envíe de vuelta.**

Cada mes de marzo, se les envía por correo a miembros de HPSM elegidos al azar una encuesta llamada encuesta de la Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica o encuesta "CAHPS", por sus siglas en inglés. En esta encuesta se le hacen preguntas sobre la atención médica que recibe. Utilizamos los comentarios para mejorar su atención médica.

Escuchar a nuestros miembros es una forma de saber qué funciona bien y qué hay que mejorar. No todos los miembros de HPSM reciben la encuesta CAHPS, por lo que, si la recibe, es muy importante que la conteste. Todo lo que necesita es un lápiz y 20 minutos. Incluso le proporcionamos un sobre con franqueo pagado para que lo envíe de vuelta. También puede contestar la encuesta por teléfono si le resulta más fácil. Si tiene preguntas sobre la encuesta CAHPS o desea contestarla por teléfono, siga las instrucciones incluidas en su paquete de la encuesta.



# 35 AÑOS

Para saber más sobre los logros alcanzados en los 35 años de historia de HPSM, visite [www.hpsm.org/about-us/history](http://www.hpsm.org/about-us/history)

## DOSIS DE REFUERZO BIVALENTES DE LA VACUNA CONTRA COVID-19

Las dosis de refuerzo bivalentes de la vacuna contra COVID-19 ya están disponibles a partir de los 6 meses de edad y son gratuitas. Estas nuevas dosis de refuerzo ofrecen protección tanto contra el virus original como contra las nuevas variantes Omicron de COVID-19. Por favor, hable con su proveedor de atención médica o de vacunas sobre la posibilidad de recibir una dosis de refuerzo si desea estar al día en sus vacunas contra COVID-19.

Obtenga más información sobre cómo vacunarse o recibir la dosis de refuerzo contra COVID-19 en [www.hpsm.org/vax](http://www.hpsm.org/vax).

Visite [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines) para obtener información acerca de:

- Las últimas recomendaciones sobre la vacunación contra COVID-19.
- Cuándo puede ser necesaria una dosis de refuerzo y quién debe recibirla.
- Las recomendaciones son diferentes si se tiene un sistema inmunológico debilitado.

# ¡CELEBRAMOS LA DIVERSIDAD!

En HPSM "la salud es para todos" es un reflejo de nuestro respeto y servicio a la población diversa del Condado de San Mateo. Nuestro objetivo es garantizar que todas las personas a las que cubrimos tengan el mismo acceso a una atención médica de calidad. A medida que celebramos la diversidad de nuestra población de miembros, también reconocemos que las experiencias con la atención médica que reciben todos los grupos no son iguales, lo que afecta su capacidad de obtener atención de calidad. El primer paso para hacer frente a esta desigualdad es la difusión de información.

El pasado mes de febrero celebramos el Mes de la Historia Afroamericana. Alrededor de 3,600 miembros de HPSM se identifican como negros/afroamericanos. Su resiliencia se manifiesta a través de la participación en eventos, alzando la voz y compartiendo recursos en beneficio de la comunidad.

Por desgracia, la comunidad afroamericana sigue sufriendo una discriminación que repercute negativamente en sus experiencias con respecto a la atención médica que reciben. Esto ha hecho que disminuyan las tasas de obtención de atención preventiva, como las exámenes de detección de cáncer, las consultas de atención primaria para niños, las vacunas infantiles y la atención postparto. Por ello, la comunidad afroamericana se ve afectada por tasas más elevadas de condiciones médicas prevenibles.

HPSM ofrece recursos para ayudar a mejorar las experiencias sobre la atención médica y el bienestar de los miembros de raza afroamericana. También nos comprometemos a añadir más apoyos.



- ▶ Promovemos con orgullo el trabajo de la Iniciativa Comunitaria Afroamericana y de la Oficina de Diversidad y Equidad de los Servicios de Recuperación y Salud Conductual del Condado de San Mateo.


Visite [www.hpsm.org/blackhistorymonth](http://www.hpsm.org/blackhistorymonth) para obtener más información.


## ASEGÚRESE DE NO PERDER SU COBERTURA DE MEDI-CAL

**Si recibió un paquete de renovación por correo, envíe de inmediato la información que se le solicita.**


Las renovaciones de Medi-Cal empezaron el 1º de abril de 2023. Eso significa que, por primera vez en casi tres años, la Agencia de Servicios Humanos del Condado de San Mateo (HSA) empezó a revisar la elegibilidad de los miembros de Medi-Cal para la cobertura renovada de Medi-Cal.


Es posible que su elegibilidad para la cobertura de Medi-Cal haya cambiado desde 2020. Por ejemplo, es posible que sus ingresos hayan aumentado o que ahora tenga un seguro médico privado a través de un empleador.

 **Si ya recibió un paquete de renovación de Medi-Cal, preséntelo antes de la fecha límite indicada en el paquete.** Hágalo aunque no tenga toda la documentación.

 **Si no tiene su paquete o no lo encuentra, llame inmediatamente a la HSA al 1-800-223-8383 y pida que le envíen un nuevo paquete.** Una vez que lo reciba por correo, envíe su información de inmediato.

**Puede presentar su renovación de dos maneras:**

 **Para obtener un servicio más rápido,** ingrese en su cuenta o cree una cuenta en [www.mybenefitscalwin.org](http://www.mybenefitscalwin.org). Todo lo que necesita es una dirección de email.

 **Llame a la HSA:**  
**1-800-223-8383.**

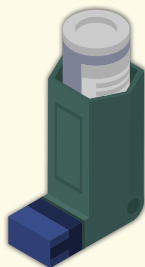
Si ya no reúne los requisitos para recibir cobertura de Medi-Cal, podría reunir los requisitos para recibir subvenciones fiscales a fin de adquirir atención médica de precio accesible a través de Covered California. Obtenga más información en [www.coveredca.com](http://www.coveredca.com).

# PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE LA SALUD DE LA POBLACIÓN (POPULATION HEALTH MANAGEMENT, PHM) DE HPSM.

**PROGRAMA SOBRE EL ASMA** - Disponible para los miembros menores de 18 años que tengan tanto un diagnóstico de asma como un Plan de Acción contra el Asma. Estos miembros son remitidos al programa de visitas domiciliarias para el tratamiento del asma del Condado de San Mateo, que incluye:

- Visitas semanales en persona o virtuales en inglés o español. Se dispone de intérpretes disponibles para los miembros que hablan otros idiomas.
- Evaluaciones del entorno del hogar.
- Educación para identificar, reducir y eliminar los factores desencadenantes del asma.
- Instrucciones sobre cómo utilizar los medicamentos para el asma.

Los miembros que no deseen participar pueden optar por no hacerlo o negarse cuando el Condado les llame por primera vez para inscribirse.



- ▶ Para más información, llame al Departamento de Promoción de la Salud de HPSM al **650-616-2165** o visite [www.hpsm.org/health-tips/asthma](http://www.hpsm.org/health-tips/asthma).

**TRANSICIÓN DE LA ATENCIÓN** — Un programa que ayuda a los miembros que han sido dados de alta del hospital a evitar que vuelvan al hospital. Una vez en casa, los miembros pueden ser remitidos al Equipo de Administración de la Atención Integrada de HPSM para su seguimiento. Entonces, el administrador de atención del miembro:

- Ayuda a los miembros a crear y seguir su plan de atención.
- Pone en contacto a los miembros con su médico de atención primaria (PCP).
- Habla con la familia sobre otras necesidades de atención médica.



- ▶ Para obtener más información u optar por no participar, llame al Equipo de Administración de Atención Integrada de HPSM al **650-616-2060**.

**PROGRAMA BABY + ME** — Promueve la atención oportuna y la salud desde el inicio del embarazo hasta el nacimiento y después. **Los miembros embarazadas o que hayan dado a luz recientemente** reúnen los requisitos para participar en este programa. Quienes se inscriban podrán ganar hasta \$100 en tarjetas de regalo Target GiftCards™ ¡por acudir a dos citas!

- Las miembros que visiten a su proveedor dentro de las primeras 12 semanas de embarazo obtienen una tarjeta regalo Target GiftCard™ de \$50.
- Las miembros que visiten a su proveedor entre una y 12 semanas después de tener a su bebé recibirán una tarjeta regalo Target GiftCard™ de \$50.

El personal de Promoción de la Salud de HPSM también ofrece a **padres y familias** referencias a servicios locales.



- ▶ Las miembros que reúnan los requisitos pueden obtener más información sobre Baby + Me en [www.hpsm.org/baby-and-me](http://www.hpsm.org/baby-and-me). Para inscribirse u optar por no hacerlo, los miembros pueden llamar al Departamento de Promoción de la Salud de HPSM al **650-616-2165**.

## EMPIECE A USAR SUS BENEFICIOS

Tanto si usted es un nuevo miembro de HPSM como si lo es desde hace tiempo, nuestras Guías de Inicio Rápido le facilitarán la comprensión y el uso de sus beneficios. Ofrecen información útil como:

- **Seis Pasos para un Inicio Saludable**, incluyendo cómo inscribirse en el Portal para Miembros de HPSM en [www.hpsm.org/member-portal](http://www.hpsm.org/member-portal), donde podrá:
  - Seleccionar a su proveedor de atención primaria (PCP)
  - Actualizar su dirección y número de teléfono,
  - Consultar sus registros de vacunación y mucho más, ¡por Internet, en cualquier momento!
- **Resumen de beneficios de HPSM**, incluidos los servicios de atención médica, los medicamentos con receta y los costos. También cubre nuestra Línea de asesoramiento por enfermeras, el Programa de administración de la atención, el Departamento de Educación sobre la Salud, los servicios de interpretación y más.
- **Beneficio de traslados de HPSM**, que ofrece traslados gratuitos de ida y vuelta a las citas médicas aprobadas. Está disponible para los miembros de Medi-Cal y CareAdvantage que no dispongan de otro medio de transporte. Infórmese sobre el Beneficio de traslados en [www.hpsm.org/ride](http://www.hpsm.org/ride).
- **Listado de programas y recursos** ofrecidos por nuestro socio, San Mateo County Health. Entre ellos se incluyen la atención de salud mental como paciente hospitalizado, el tratamiento del consumo de sustancias y los Servicios de apoyo en el hogar.

- ▶ Todos los nuevos miembros reciben una Guía de Inicio Rápido con su tarjeta de identificación de miembro. También están en Internet en [www.hpsm.org/quick-start-guides](http://www.hpsm.org/quick-start-guides). Si desea obtener un ejemplar impreso, envíe un email a [customersupport@hpsm.org](mailto:customersupport@hpsm.org).

# Ofrecemos programas especiales de apoyo para ayudar a los miembros a mantenerse sanos.

## ADMINISTRACIÓN DE CASOS COMPLEJOS -

Ayuda a los miembros que tienen uno o más problemas de salud en curso a obtener la atención que necesitan para alcanzar sus objetivos de salud. Entre los problemas de salud en curso pueden figurar la diabetes, la presión arterial alta o el asma. También se ofrece apoyo emocional y social a través de los proveedores del plan, los socios y los recursos comunitarios

Los administradores de atención de HPSM llaman a los miembros que reúnen los requisitos para invitarlos a participar en el programa. Los miembros pueden inscribirse o no en ese momento. Una vez que un miembro se incorpora al programa, se añade un administrador de atención a su equipo de atención. Este administrador de atención realiza un seguimiento regular para:

- Identificar y priorizar sus inquietudes, objetivos e intervenciones.
- Elaborar un plan de atención con el miembro.
- Ayudar a obtener otros servicios de apoyo.
- Ayudar en la administración de muchos problemas y necesidades de salud.

► Para obtener más información, visite [www.hpsm.org/cc](http://www.hpsm.org/cc) o llame al Equipo de Administración de Atención Integrada de HPSM al **650-616-2060**.

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES (DPP) -

¡Un programa gratuito de 12 meses de duración para miembros de Medi-Cal que puede reducir el riesgo de contraer diabetes tipo 2! Incluye sesiones de una hora semanales dirigidas por asesores sobre estilo de vida capacitados. Ayudan a crear planes para comer de forma saludable, hacer más ejercicio y perder peso. También proporcionan folletos para ayudar a alcanzar los objetivos de salud individuales. Además, los participantes en el programa reciben apoyo en grupo.



### El programa está dirigido a personas que:

- ✓ Tienen 18 años o más.
- ✓ Tienen sobrepeso (índice de masa corporal  $\geq 25$  o  $\geq 23$  si se autoidentifica como asiático).
- ✓ No están embarazadas.
- ✓ No tienen diabetes (tipo 1 o 2).
- ✓ No tienen enfermedad renal en fase terminal (insuficiencia renal).
- ✓ Cumplen uno de los siguientes requisitos:
  - Tener prediabetes: su proveedor de atención primaria (PCP) puede decirle si tiene prediabetes.
  - Haber tenido diabetes gestacional en un embarazo anterior.

Obtenga un resultado de alto riesgo de diabetes tipo 2 en la prueba de riesgo de prediabetes de los CDC en: [www.cdc.gov/diabetes/risktest/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/risktest/index.html).

► Para obtener más información, inscribirse u optar por no participar, llame al Departamento de Promoción de la Salud de HPSM al **650-616-2165**.

## CONOZCA SUS BENEFICIOS Y SEPA CÓMO USARLOS

Su Manual del miembro, el cual se actualiza periódicamente, también describe sus beneficios y cómo utilizarlos. Visite [www.hpsm.org/member-handbooks](http://www.hpsm.org/member-handbooks) para encontrar la versión más reciente. Otra información disponible en Internet y en el Manual del miembro incluye:

### Beneficios, servicios y medicamentos cubiertos

- Servicios y medicamentos que cubre y no cubre su plan de salud
- Copagos (de ser necesarios)
- Cómo presentar reclamos por beneficios cubiertos (de ser necesario)
- Sus derechos y responsabilidades como miembro de HPSM

### Proveedores

- Cómo elegir un proveedor de atención primaria (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)

### Acceso a la atención

- Cómo recibir atención cuando la necesita, incluso en una emergencia
- Cómo conseguir servicios de atención médica y medicamentos con receta
- Cómo recibir información y servicios en su idioma preferido

### Apelaciones y quejas

- Cómo presentar una apelación cuando se le niega un servicio
- Detalles sobre el proceso de evaluación de apelaciones de HPSM
- Cómo presentar quejas
- Información sobre la cobertura de nuevas tecnologías como beneficio

# ¿YA ELIGIÓ UN DENTISTA DE LA RED DE HPSM?

HPSM Dental está diseñado para facilitar la atención dental a los miembros de Medi-Cal y CareAdvantage. HPSM Dental solo pagará los servicios que usted reciba de los proveedores que pertenezcan a la red de HPSM Dental. Si recibe servicios dentales por parte de proveedores que no pertenecen a la red, tendrá que pagar de su bolsillo.



## ELIJA HOY MISMO UN DENTISTA DE LA RED DE HPSM

Busque entre más de 350 proveedores de la red de HPSM Dental.

- Visite [www.hpsm.org/provider-directory](http://www.hpsm.org/provider-directory) y haga clic en el botón "Search" (Buscar). O póngase en contacto con HPSM para que le envíen por correo una lista de proveedores
- Busque proveedores por nombre o ingrese su código postal y haga clic en "Dental".

► Cuando llame al consultorio del dentista para hacer una cita, dígalos que tiene HPSM Dental como seguro dental.

## SERVICIOS DE ASISTENCIA DE IDIOMA PARA USTED

Para tomar buenas decisiones sobre su salud, necesita entender lo que le dice su proveedor.

También debe conocer los servicios que cubren sus beneficios. Los siguientes servicios de asistencia de idioma están a su disposición sin costo alguno:

- **Los servicios de intérprete** están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana por teléfono, por video o en persona (para casos especiales). Utilícelos siempre que reciba atención médica (como hablar con su proveedor, hacer una cita o llamar a HPSM). Obtenga más información en [www.hpsm.org/member/language-services](http://www.hpsm.org/member/language-services).
- **La información traducida sobre los beneficios**, como su Manual del miembro, el Aviso Anual de Cambios y mucho más, está disponible por Internet en [www.hpsm.org/member/resources](http://www.hpsm.org/member/resources). Si desea recibir esta información en otro idioma, o impresa y enviada por correo, llame o envíe un email a Servicios al miembro o al Departamento de CareAdvantage.
- **Las cartas traducidas** de HPSM (como cambios de proveedor o autorizaciones) pueden redactarse en su idioma preferido si así lo solicita. Llame o envíe un email a Servicios al miembro o al Departamento de CareAdvantage.



Nuestro objetivo es ofrecer servicios de idioma de calidad. Si no está satisfecho con los servicios de idioma que recibe, puede presentar una queja por Internet, por teléfono o por escrito. Presentar una queja no afectará sus beneficios. Para más información, póngase en contacto con Servicios al miembro o con el Departamento de CareAdvantage, o visite [www.hpsm.org/member/file-a-complaint](http://www.hpsm.org/member/file-a-complaint).

**Comuníquese  
con HPSM**

### Miembros de Medi-Cal, HealthWorx HMO y ACE:

llamen a Servicios al  
miembro al  
**1-800-750-4776** o  
**650-616-2133**  
De lunes a viernes  
de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

### Miembros de CareAdvantage:

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

TTY: marque **1-800-855-3000** o **7-1-1**  
Email: [customersupport@hpsm.org](mailto:customersupport@hpsm.org)

# MANTÉNGASE AL DÍA CON SUS EXÁMENES DE DETECCIÓN DE CÁNCER

Los exámenes de detección de cáncer salvan vidas. Estos exámenes pueden ayudar a su proveedor de atención primaria a encontrar células anormales o cancerosas en una etapa temprana, antes de que aparezcan síntomas. Cuando el cáncer se detecta de manera temprana, puede ser más fácil de tratar o curar. Por eso es importante someterse a exámenes de detección.

A continuación se incluye un programa con las edades recomendadas para someterse a los exámenes de detección de cáncer:

Exámenes de detección de cáncer	Edad	Recomendaciones
<b>Examen de detección de cáncer cervical</b> La prueba del VPH busca el virus del papiloma humano. La prueba de Papanicolaou ayuda a detectar oportunamente las células anormales para poder tratarlas antes de que el cáncer se disemine. Más información en <a href="http://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests.html">www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/screening-tests.html</a> .	21 a 24 años	Hable con su PCP acerca de cuándo debe hacerse su primer examen de detección.
	25 a 65 años	Pregúntele a su PCP qué exámenes de detección debe hacerse: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papanicolaou solamente:</b> Hágase la prueba cada tres años hasta los 65 años.</li> <li>• <b>VPH solamente:</b> Hágase la prueba cada cinco años hasta los 65 años.</li> <li>• <b>Papanicolaou con VPH:</b> Hágase la prueba cada cinco años hasta los 65 años.</li> </ul>
<b>Examen de detección de cáncer de seno</b> Una mamografía sirve para detectar bultos en los senos incluso antes de que puedan palparse. Obtenga más información en <a href="http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm">www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm</a> .	40 a 50 años	Pregúntele a su PCP sobre sus riesgos específicos de cáncer de seno y cuándo debe hacerse su primera mamografía.
	50-75 años	Hágase una mamografía cada uno o dos años.
<b>Examen de detección de cáncer colorrectal</b> Se usan diferentes exámenes de detección para encontrar signos tempranos de cáncer colorrectal. Obtenga más información en <a href="http://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm">www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm</a> .	45 a 50 años	Hágase su primer examen de detección de cáncer colorrectal: pregúntele a su PCP con qué frecuencia debe someterse a un examen de detección y qué examen debe hacerse.
	50-75 años	Siga haciéndose exámenes de detección: pregúntele a su PCP con qué frecuencia debe hacérselos y qué examen debe hacerse.

► **¡Comuníquese con su PCP para programar su próxima consulta hoy mismo!** En su consulta, pregúntele a su PCP qué exámenes de detección le toca hacerse.

## BOLETINES DE EDICIÓN ESPECIAL PARA LOS MIEMBROS

HPSM está comprometido a ayudarle a **Mantenerse saludable**. Vea nuestra nueva serie de boletines informativos para miembros "Manténgase saludable". Son una guía fácil de usar sobre temas de salud específicos, con consejos y recursos. Están disponibles en varios idiomas. Estos son nuestros primeros dos ejemplares:



El boletín informativo de la Diabetes contiene consejos sobre el cuidado de la diabetes, una lista de verificación de control de la diabetes y mucho más.



El boletín informativo Dejar el Tabaco explica los beneficios de dejar el tabaco con seis pasos para crear un plan con el fin de dejar de fumar y mucho más.

► Descargue los PDF de estos boletines en [www.hpsm.org/member/health-tips](http://www.hpsm.org/member/health-tips) y elija el tema sobre el que desea informarse. Si desea que le enviemos ejemplares impresos por correo, llame al Departamento de Educación sobre la Salud al **650-616-2165**. ¡Le avisaremos cuando salgan nuevos ejemplares del boletín informativo "Manténgase saludable"!

# PROTEJA A SUS HIJOS 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 aprendizaje y la capacidad de atención. Los niños pueden verse expuestos al plomo de muchas formas, tales como:

- Vivir en una casa construida antes de 1978 que contenga pintura a base de plomo
- Ingerir fragmentos de pintura o respirar polvo de plomo (especialmente durante las reparaciones en el hogar).
- Masticar juguetes, joyas u otros objetos que contengan plomo
- Jugar en tierra que contenga plomo
- Tocar la piel, la ropa de trabajo o los zapatos de un familiar que trabaje con productos a base de plomo.

## PARA PROTEGER A LOS NIÑOS DE LA INTOXICACIÓN POR PLOMO:

- ✓ Lave regularmente las manos, los chupetes y los juguetes de sus hijos.
- ✓ Quítese los zapatos o limpie la tierra de los mismos antes de entrar en su casa
- ✓ Repare la pintura descascarillada o desprendida de su vivienda
- ✓ Regularmente, trapee las áreas alrededor de su casa donde sus hijos juegan
- ✓ Si trabaja con productos a base de plomo, dúchese y cámbiese de ropa antes de volver a casa

## UNA VEZ QUE SU HIJO SE SOMETA A LA PRUEBA DE DETECCIÓN DE PLOMO:

pídale a su PCP el resultado de la prueba y que le explique lo que significa. Si el nivel de plomo en la sangre de su niño es alto, colabore con su PCP para elaborar un plan de pruebas y consultas de seguimiento.



- ✓ Hable con el proveedor de atención primaria (PCP) de su niño sobre la conveniencia de hacerle pruebas de detección de plomo.
  - Un análisis de sangre es la única forma de saber si su niño ha estado expuesto al plomo
  - Los niños deben someterse a estas pruebas al año, a los dos y a los tres años de edad
  - Haga que examinen su casa en busca de plomo, el cual es un servicio proporcionado por el Programa para la Prevención de la Intoxicación por Plomo del Condado de San Mateo: obtenga más información en [www.smchealth.org/leadpoisoning](http://www.smchealth.org/leadpoisoning)

## LLAME AL PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP) DE SU HIJO PARA PROGRAMAR UNA VISITA DE CONTROL MÉDICO INFANTIL

Es importante que lleve a su hijo a su PCP para que le haga exámenes periódicos a fin de ayudarlo a mantenerse sano. Estas "visitas de control médico infantil" le permiten al PCP comprobar la salud física y mental de su hijo y atender cualquier problema de salud desde el principio. También le dan a usted la oportunidad de hacer preguntas acerca de la salud de su niño. Durante una visita de control médico infantil, el proveedor hará lo siguiente:

- ✓ Examinar el cuerpo del niño
- ✓ Vacunar a su niño cuando corresponda
- ✓ Hacer un seguimiento del crecimiento y el desarrollo (comprobar el peso, la altura y cómo juega, aprende, habla, actúa y se mueve su niño).
- ✓ Realizar exámenes de detección en función de la edad del niño (audición, visión y/o posible exposición al plomo).
- ✓ Proporcionar recomendaciones sobre alimentación saludable, ejercicio físico, seguridad y salud mental
- ✓ Remitir a su niño a un especialista de ser necesario.

### Siga estos consejos para aprovechar al máximo las visitas de control infantil de su niño:

1. Prepare una lista de preguntas o inquietudes sobre la salud de su niño. Lleve su lista a la consulta junto con cualquier formulario que necesite que su proveedor llene para la escuela o los deportes.
2. Lleve toda la documentación que crea que el proveedor de su hijo debe conocer, como:
  - Cartilla de vacunación
  - Resultados de los exámenes médicos escolares
  - Documentación de alta (si su hijo ha acudido recientemente a un servicio de urgencias, a la sala de emergencias o al hospital)
3. Programe la próxima visita de control médico infantil de su hijo antes de salir del consultorio del proveedor.

► Juntos, usted y el PCP de su niño pueden ayudarlo a mantenerlo saludable. Obtenga más información en [www.hpsm.org/health-tips/child-health](http://www.hpsm.org/health-tips/child-health).