

PÁGINA  
**2**



**EL NUEVO BENEFICIO DENTAL PARA LOS MIEMBROS DE MEDI-CAL Y CAREADVANTAGE COMIENZA EL 1 DE ENERO DE 2022**

PÁGINA  
**3**

**EL NUEVO PROCESO PARA LOS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS PARA LOS MIEMBROS DE MEDI-CAL COMIENZA EL 1 DE ENERO DE 2022**



PÁGINA  
**12**



**SALUDO DEL NUEVO DIRECTOR MÉDICO DE HPSM**

## EN ESTA EDICIÓN

### RECURSOS PARA LOS MIEMBROS

Nuevos materiales para los miembros.....	4
Cuando su Medi-Cal estatal cambia a HPSM Medi-Cal.....	5
Encuentre programas de alimentos en el condado de San Mateo con la nueva guía de HPSM.....	5
Conozca sus beneficios .....	6
Obtenga su registro digital de vacunación contra el COVID-19 gratuito.....	6
Prepárese para las interrupciones del suministro eléctrico por motivos de seguridad pública (PSPS) de PG&E.....	7

### SALUD Y BIENESTAR

Programa de Gestión de la Salud de la Población (PHM) de HPSM.....	8
Tome estas medidas para controlar la hipertensión (presión arterial alta) .....	10
¡Obtenga ayuda para dejar de fumar o vapear! .....	10
Haga que vacunarse contra la gripe sea una prioridad este año .....	11
La vivienda es clave: ayuda con el alquiler ante el COVID-19 .....	11

# NOTICIAS Y PROGRAMAS DE HPSM

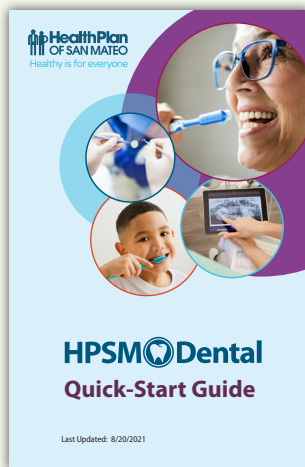
## HPSM Dental

### EL NUEVO BENEFICIO DENTAL PARA LOS MIEMBROS DE MEDI-CAL Y CAREADVANTAGE COMIENZA EL 1 DE ENERO DE 2022

¡Buenas noticias! A partir del 1 de enero de 2022, los beneficios dentales para los residentes elegibles de Medi-Cal del condado de San Mateo serán administrados por HPSM a través de un nuevo programa llamado **HPSM Dental**. Por lo tanto, si usted es miembro de HPSM Medi-Cal o CareAdvantage:

- Sus beneficios dentales serán administrados localmente por HPSM.
- Solo tendrá que llamar a un número de teléfono para obtener información sobre la atención médica y dental.
- Solo necesitará una tarjeta de identificación para usar la atención médica y los beneficios dentales.

Para ayudar a los miembros a comprender este cambio, enviaremos por correo guías de inicio rápido de HPSM Dental a todos los hogares con miembros de Medi-Cal y CareAdvantage. También hemos puesto la misma información en nuestro sitio web en [hpsm.org/member/hpsm-dental](https://hpsm.org/member/hpsm-dental). El folleto y las páginas web cubren los siguientes temas:



 **Cómo comenzar a usar su plan dental**

 **Cómo elegir un dentista de la red de HPSM**

 **Beneficios de recibir atención dental**

 **Servicios dentales disponibles**

 **Qué esperar cuando visita al dentista**

 **Cómo obtener ayuda en otros idiomas**

 **Apelaciones y quejas**

Si tiene preguntas sobre este cambio después de leer la información en el folleto o en línea, consulte su Manual del miembro o comuníquese con HPSM:

#### Miembros de Medi-Cal

Número de teléfono gratuito: **1-800-750-4776**

Local: **650-616-2133**

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

Abierto de lunes a viernes  
de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Correo electrónico: [CustomerSupport@hpsm.org](mailto:CustomerSupport@hpsm.org)

#### Miembros de CareAdvantage

Número de teléfono gratuito: **1-866-880-0606**

Local: **650-616-2174**

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

Abierto de lunes a domingo  
de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

Correo electrónico: [CustomerSupport@hpsm.org](mailto:CustomerSupport@hpsm.org)



## EL NUEVO PROCESO PARA LOS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS PARA LOS MIEMBROS DE MEDI-CAL COMIENZA EL 1 DE ENERO DE 2022

**Miembros de Medi-Cal: a partir del 1 de abril de 2021, los beneficios de medicamentos se manejarán de manera diferente.** El estado de California, a través del Departamento de Servicios de Atención Médica (Department of Health Care Services, DHCS), ha cambiado la forma en que se manejarán los beneficios de farmacia para los miembros de Medi-Cal. Este nuevo beneficio de farmacia se llama "Medi-Cal Rx". El DHCS ha realizado este cambio para colocar todos los beneficios de Medi-Cal bajo un sistema de prestación en todo el estado.

Un nuevo contratista, Magellan Medicaid Administration, Inc. (Magellan), trabajará con el DHCS para proporcionar cobertura para todos los beneficios de medicamentos de Medi-Cal. Este cambio también se aplicará a los beneficios de medicamentos para el programa de Servicios para Niños de California (California Children's Services, CCS).

Su elegibilidad para Medi-Cal y otros beneficios administrados por HPSM no cambiarán. El único cambio será en la forma en que se administran sus beneficios de medicamentos. Además, recibirá una nueva tarjeta de identificación de miembro de HPSM por correo con la información de contacto de Medi-Cal Rx.

**Medi-Cal Rx es solo para miembros de Medi-Cal**

HPSM continuará administrando los beneficios de medicamentos de los miembros de CareAdvantage, HealthWorx HMO y ACE

### CÓMO PREPARARSE PARA ESTE CAMBIO

- ✓ Asegúrese de tener su tarjeta de identificación de beneficios (Benefits Identification Card, BIC) de Medi-Cal
- ✓ Consulte la lista de medicamentos de Medi-Cal Rx
- ✓ Verifique si su farmacia acepta Medi-Cal Rx

### MÁS INFORMACIÓN

- Asegúrese de leer los materiales que el DHCS ya le ha enviado sobre Medi-Cal Rx
- Visite el sitio web de Medi-Cal Rx del DHCS en [medi-calrx.dhcs.ca.gov/home](https://medi-calrx.dhcs.ca.gov/home)
- Visite el sitio web de Medi-Cal Rx de HPSM en [hpsm.org/medi-cal-rx](https://hpsm.org/medi-cal-rx)

# RECURSOS PARA LOS MIEMBROS

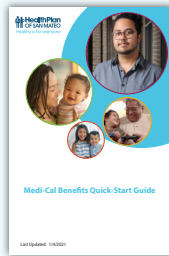
## NUEVOS MATERIALES PARA LOS MIEMBROS

HPSM siempre encuentra nuevas y mejores maneras de ayudarlos a ustedes, nuestros miembros, a aprovechar al máximo sus beneficios de atención médica. Creamos estos nuevos materiales para los miembros con eso en mente.

### GUÍAS DE INICIO RÁPIDO PARA NUEVOS MIEMBROS DE HPSM

[hpsm.org/quick-start-guides](https://hpsm.org/quick-start-guides)

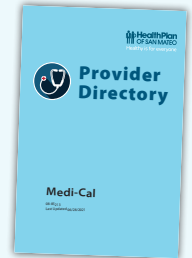
A partir del 1 de julio, HPSM comenzó a enviar a los nuevos miembros una Guía de inicio rápido en su paquete de bienvenida. Este folleto está diseñado para facilitar que los miembros comiencen a usar sus beneficios de inmediato. Tiene instrucciones claras paso a paso, beneficios enumerados e información de contacto específica. Sin embargo, ¡la Guía de inicio rápido no es solo para miembros nuevos! Incluso si ya es miembro de HPSM, puede ayudarle a conocer sus beneficios.



### MATERIALES PARA MIEMBROS DE MEDI-CAL 2021

[hpsm.org/mc-manuals](https://hpsm.org/mc-manuals)

En julio, todos los miembros de Medi-Cal deberían haber recibido un aviso sobre los materiales actualizados para los miembros, incluido el manual para miembros 2021/2022, el formulario de medicamentos y el directorio de proveedores. Todos están disponibles en el sitio web de HPSM en inglés, español, chino, tagalo y ruso. Los miembros también pueden solicitar que se les envíen por correo materiales impresos. Para recibir materiales por correo, seleccione los materiales que desee en el Formulario de solicitud de materiales que reciba con su paquete y envíelo por correo a HPSM. O puede solicitar materiales impresos enviando un correo electrónico a [Customer.Support@hpsm.org](mailto:Customer.Support@hpsm.org).



### NUEVAS TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO

El 1 de julio, HPSM presentó nuevas tarjetas de identificación para los miembros de Medi-Cal, HealthWorx y ACE. Estas tarjetas se enviaron a los miembros nuevos y a los miembros que solicitaron una tarjeta de reemplazo. Los miembros actuales pueden usar la tarjeta que tienen, pero tanto las tarjetas antiguas como las nuevas funcionarán para obtener atención médica. **Si ya tiene una tarjeta de identificación, no llame a HPSM para solicitar una nueva.** La principal diferencia es que las tarjetas de identificación antiguas incluían el nombre del proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) del miembro. Las tarjetas nuevas no tienen escrito el PCP del miembro. Los miembros de Medi-Cal y HealthWorx pueden averiguar quién es su PCP iniciando sesión en el portal de miembros o llamando a Servicios para Miembros. Los miembros de ACE pueden simplemente llamar a Servicios para Miembros. Los miembros de CareAdvantage seguirán teniendo el nombre de su PCP en sus tarjetas de identificación.

### MATERIALES DE SEGURIDAD DE LA VACUNA CONTRA EL COVID-19

[hpsm.org/covid-19/vax](https://hpsm.org/covid-19/vax)

Para poner fin a la pandemia del COVID-19, necesitamos que más personas se vacunen. Pero algunos todavía tienen dudas sobre la vacuna. Los folletos, volantes y páginas sobre la seguridad de la vacuna de HPSM explican por qué vacunarse es la mejor opción para su salud y la salud de los demás.



### Tarjetas de identificación antiguas

Medi-Cal	HealthWorx	ACE
<p><b>Medi-Cal</b> www.hpsm.org</p> <p>Miembro: [Nombre] Fecha de nacimiento: [Fecha]</p> <p>Identificación de Medi-Cal: [Número]</p> <p>Plan de grupo (IDB003) 7740 283 982 PCP: [Nombre]</p> <p>Asignado al PCP a partir de [Fecha]</p> <p>Miembro de HPSM a partir de [Fecha]</p> <p>Medicare</p> <p>Servicios para Miembros de HPSM: 1-800-750-4776</p>	<p><b>HealthWorx HMO</b> www.hpsm.org</p> <p>Miembro: [Nombre] Fecha de nacimiento: [Fecha]</p> <p>Identificación de HealthWorx HMO: [Número]</p> <p>Plan de grupo (IDB003) 7740 283 982 PCP: [Nombre]</p> <p>Asignado al PCP a partir de [Fecha]</p> <p>Miembro de HPSM a partir de [Fecha]</p> <p>Servicios para Miembros de HPSM: 1-800-750-4776</p>	<p><b>San Mateo County ACE</b> www.hpsm.org</p> <p>Miembro: [Nombre] Fecha de nacimiento: [Fecha]</p> <p>Identificación de ACE: [Número]</p> <p>Plan de grupo (IDB003) 7740 283 982 PCP: [Nombre]</p> <p>Asignado al PCP a partir de [Fecha]</p> <p>Miembro de HPSM a partir de [Fecha]</p> <p>DRS RKS</p> <p>Servicios para Miembros de HPSM: 1-800-750-4776. Los servicios están limitados al sistema hospitalario y clínicas de San Mateo Medical Center (SMHC). Reservados todos los derechos. No se garantiza la precisión de la información. Los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos únicamente en el SMHC.</p>

### Tarjetas de identificación nuevas

Medi-Cal	HealthWorx HMO	San Mateo County ACE
<p><b>Medi-Cal</b> www.hpsm.org</p> <p>Nombre: muestra de John C Fecha de nacimiento: DD/MM/AAAA Identificación de HPSM: 123456789 Fecha de emisión de la tarjeta: DD/MM/AAAA</p> <p>Para obtener información sobre los beneficios de su plan de salud, llame a Servicios para Miembros al 1-800-750-4776 o visite <a href="https://www.hpsm.org">www.hpsm.org</a></p>	<p><b>HealthWorx HMO</b> www.hpsm.org</p> <p>Nombre: muestra de John C Fecha de nacimiento: DD/MM/AAAA Identificación de HPSM: 123456789 Fecha de emisión de la tarjeta: DD/MM/AAAA</p> <p>Para obtener información sobre los beneficios de su plan de salud, llame a Servicios para Miembros al 1-800-750-4776 o visite <a href="https://www.hpsm.org">www.hpsm.org</a></p>	<p><b>San Mateo County ACE</b> www.hpsm.org</p> <p>Nombre: muestra de John C Fecha de nacimiento: DD/MM/AAAA Identificación de HPSM: 123456789 Fecha de emisión de la tarjeta: DD/MM/AAAA</p> <p>Copagos de beneficios BR \$ [Monto] por [Monto]</p> <p>Consulte la parte posterior de la tarjeta para conocer los proveedores de ACE aprobados. Para obtener información sobre los beneficios de su plan de salud, llame a Servicios para Miembros al 1-800-750-4776 o visite <a href="https://www.hpsm.org">www.hpsm.org</a></p>

# CUANDO SU MEDI-CAL ESTATAL CAMBIA A HPSM MEDI-CAL

Medi-Cal es el programa de atención médica de Medicaid de California. HPSM administra los beneficios de Medi-Cal en el condado de San Mateo. Si es elegible para Medi-Cal, comenzará con Medi-Cal del estado de California durante unas semanas. Luego se convertirá en miembro de HPSM Medi-Cal y recibirá una tarjeta de identificación de HPSM por correo. El número de semanas depende de cuándo el condado apruebe su solicitud de Medi-Cal. Si bien el proceso a veces ocurre más rápido o más lento que los plazos que se muestran a continuación, así es como funciona:

Si su Medi-Cal fue aprobado...	1-4 Semanas	4-8 Semanas	Más de 9 Semanas
durante las tres primeras semanas del mes...	Medi-Cal estatal	HPSM	
después de la tercera semana del mes...	Medi-Cal estatal		HPSM

**ENTONCES TIENE**

¿Tiene alguna pregunta? Llame a:	Medi-Cal estatal <b>1-800-541-5555</b>	HPSM Medi-Cal <b>1-800-750-4776</b> (después de la 4.ª semana)
-------------------------------------	--	---

## ENCUENTRE PROGRAMAS DE ALIMENTOS EN EL CONDADO DE SAN MATEO CON LA NUEVA GUÍA DE HPSM

El condado de San Mateo tiene muchos recursos excelentes para ayudar a las personas a obtener alimentos nutritivos de forma gratuita o a un costo reducido. Para ayudar a nuestros miembros a encontrar los programas de alimentos locales que puedan necesitar, HPSM creó una **Guía de Programas de Asistencia Alimentaria**. La guía enumera los programas en estas categorías:

### Ayuda financiera

ayuda a las personas elegibles a pagar por los alimentos que compran

### Servicios de entrega de alimentos

llevan comida a quienes no pueden ir a la tienda

### Despensas de alimentos

dan alimentos gratis a las personas que los necesitan

### Eventos de recogida de alimentos

proporcionan alimentos en bolsas gratis

### Programas de nutrición escolar

ofrecen comidas gratuitas o de bajo costo a estudiantes calificados

### Refugios

dan a las personas necesitadas un lugar para quedarse y comida

### Programas de comidas para comer en una mesa

sirven comidas calientes gratuitas o de bajo costo de forma constante

**Consulte la Guía de HPSM de Programas de Asistencia Alimentaria en línea en [hpsm.org/food-assistance](https://hpsm.org/food-assistance)**

# RECURSOS PARA LOS MIEMBROS

## CONOZCA SUS BENEFICIOS

Los materiales para miembros de HPSM explican qué beneficios de atención médica tiene, cómo usarlos y otros detalles. Puede descargar y ver o imprimir copias en línea en [hpsm.org/member/resources/handbooks](https://hpsm.org/member/resources/handbooks). Los materiales para miembros de HPSM cubren temas como los siguientes:



### Beneficios, servicios y medicamentos

- Qué servicios y medicamentos cubre y qué no cubre su plan de salud
- Si tiene que pagar un copago
- Cómo presentar reclamos de beneficios cubiertos (si es necesario)
- Sus derechos y responsabilidades como miembro de HPSM



### Acceso a la atención

- Cómo obtener atención cuando la necesite, de día o de noche, incluso en una emergencia dentro y fuera del condado de San Mateo
- Cómo obtener servicios de atención médica y medicamentos
- Cómo obtener información y servicios en su idioma de preferencia



### Proveedores

- Cómo seleccionar un PCP
- Detalles sobre la atención dentro y fuera de la red
- Cómo encontrar información sobre los proveedores de la red (incluidos los proveedores de atención primaria, los proveedores especialistas, los proveedores de salud mental y los hospitales)



### Apelaciones y quejas

- Cómo presentar una apelación cuando HPSM deniega un servicio
- Detalles sobre el proceso de revisión de apelaciones de HPSM
- Cómo presentar quejas
- Cómo decidimos si cubrir la nueva tecnología como un beneficio

## LOS MATERIALES PARA LOS MIEMBROS DE HPSM VIENEN EN DIFERENTES FORMATOS

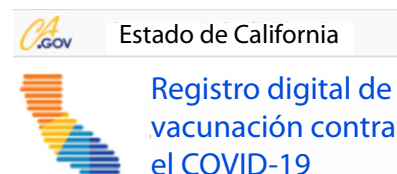
**Manual del miembro:** un resumen detallado de su cobertura que lo ayuda a comprender y usar sus beneficios y servicios. También explica sus derechos y responsabilidades. Si tiene preguntas sobre sus beneficios, puede visitar en línea la página [hpsm.org/member/resources/handbooks](https://hpsm.org/member/resources/handbooks). Se puede solicitar una copia impresa del Manual del miembro, incluidos sus derechos y responsabilidades, por teléfono o por correo electrónico. [CustomerSupport@hpsm.org](mailto:CustomerSupport@hpsm.org).

**Directorio de proveedores:** la lista de todos los proveedores de la red de HPSM, incluidos médicos, especialistas y farmacias. Para encontrar un proveedor cerca de usted, busque en el Directorio de proveedores en línea (actualizado semanalmente) en [hpsm.org/directory-search](https://hpsm.org/directory-search). Puede solicitar una copia impresa del Directorio de proveedores por teléfono o por correo electrónico [providerdirectoryrequests@hpsm.org](mailto:providerdirectoryrequests@hpsm.org).

**Formulario:** una lista de medicamentos cubiertos e información sobre cómo usar su cobertura de medicamentos. Para saber si un medicamento está en el Formulario, consulte el Formulario de búsqueda (actualizado mensualmente) en [hpsm.org/drug-search](https://hpsm.org/drug-search). También puede solicitar una copia impresa del Formulario por teléfono o por correo electrónico a [formularyrequests@hpsm.org](mailto:formularyrequests@hpsm.org).

## OBTENGA SU REGISTRO DIGITAL DE VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19 GRATUITO

Si se vacunó contra el COVID-19, ahora puede obtener su registro digital de vacunación gratuito en línea. ¡Es fácil y solo toma un minuto! Simplemente vaya al portal del estado de California en [myvaccinerecord.cdph.ca.gov](https://myvaccinerecord.cdph.ca.gov) e introduzca algunos detalles. Luego recibirá un enlace por mensaje de texto o correo electrónico. Haga clic en él para obtener su registro digital de vacunación oficial. Puede usar esto como constancia de que se vacunó contra el COVID-19.



## LOS MATERIALES PARA LOS MIEMBROS DE HPSM VIENEN EN DIFERENTES FORMATOS

Si habla un idioma que no sea inglés, puede obtener materiales de forma gratuita en otros formatos, como letra grande, braille o audio. Los servicios de asistencia lingüística por teléfono también están a su disposición de forma gratuita. Obtenga más información en [hpsm.org/language-services](https://hpsm.org/language-services).

### Llame al Servicio de Atención al Cliente de HPSM:

- Para pedir copias impresas y copias en otros formatos
- Si tiene preguntas sobre los materiales para los miembros de HPSM (incluidos los formatos e idiomas en los que puede obtenerlos)

#### Miembros de Medi-Cal/HealthWorx HMO/ACE

Servicios para Miembros

Local: **650-616-2133** o número gratuito: **1-800-750-4776**

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

Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6 p.m.

#### Miembros de CareAdvantage

Unidad CareAdvantage

Local: **650-616-2174** o número gratuito: **1-866-880-0606**

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

Lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8 p.m.

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

- ✓ **Cree o llene un kit de emergencia** Incluya comida, agua, una linterna, un botiquín de primeros auxilios, dinero en efectivo, una radio que funcione con baterías y un cargador de teléfono que no necesite una toma de corriente.
- ✓ **Regístrese para recibir alertas de PG&E** Llame al **1-866-743-6589** o visite [prepareforpowerdown.com](https://prepareforpowerdown.com). PG&E le avisará en caso de una interrupción del suministro eléctrico planificada.
- ✓ **Haga una lista de contactos telefónicos de emergencia** Incluya a su familia, sus amigos, su proveedor de atención primaria, la farmacia y la línea directa de emergencias de salud de California (**1-833-284-3473**).
- ✓ **Cree un plan de energía de emergencia para sus dispositivos médicos** Lea los manuales del usuario o póngase en contacto con el fabricante para averiguar si sus dispositivos funcionan con baterías o un generador. También puede comunicarse con PG&E. Visite [pge.com/medicalbaseline](https://pge.com/medicalbaseline) o llame al **1-800-743-5000**. TTY: **7-1-1**.
- ✓ **Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos recetados** Incluya el nombre, las cantidades de dosis y las alergias conocidas.
- ✓ **Para medicamentos que requieren refrigeración** Consulte con su farmacéutico si necesita un reemplazo o una recarga. Muchos medicamentos pueden permanecer a temperatura ambiente durante unos días.
- ✓ **Si tiene preguntas sobre su cobertura HPSM**, llámenos:
  - ⌋ Miembros de Medi-Cal, HealthWorx HMO y ACE: **1-800-750-4776** o **650-616-2133**
  - ⌋ Miembros de CareAdvantage: **1-866-880-0606** o **650-616-2174**
  - ⌋ Usuarios de TTY: **1-800-855-3000** o marquen **7-1-1**

## PROGRAMA DE GESTIÓN DE LA SALUD DE LA POBLACIÓN (PHM) DE HPSM

### PROGRAMA ASTHMA OUTREACH (ASISTENCIA CON EL ASMA)

Este programa es para miembros diagnosticados con asma. Les ayuda a evitar ataques prevenibles. El personal de Promoción de la Salud de HPSM aconseja a los miembros a que hagan lo siguiente:

- Recuerden hacer surtir y recoger sus medicamentos recetados para el asma en la farmacia
- Recuerden lo importante que es usar inhaladores de control, según se lo prescribieron, para controlar los síntomas del asma
- Llamen a su proveedor de atención primaria (PCP) si tienen alguna pregunta sobre su asma



Los miembros con asma que no han surtido algunas o todas sus recetas de inhaladores de control están inscritos. Si opta por no participar del programa, llame a la Unidad de Promoción de la Salud de HPSM al **650-616-2165**. Para obtener más información, visite [hpsm.org/asthma](https://hpsm.org/asthma) o llame al **650-616-2165**.

HPSM remite a nuestros miembros pediátricos al programa de asma de visitas domiciliarias del condado. Los miembros pueden inscribirse u optar por no participar del programa cuando el Condado los contacte por primera vez. Para obtener más información sobre este programa, llame a la Unidad de Promoción de la Salud de HPSM al **650-616-2165**.



### PROGRAMA BABY + ME (BEBÉ Y YO)

Todas las mujeres embarazadas y las nuevas mamás son elegibles para este programa. Baby+Me (Bebé y Yo) promueve el cuidado oportuno y la salud de la madre y el bebé, desde el inicio del embarazo hasta el nacimiento y luego del nacimiento. Como parte del programa, el personal de Promoción de la Salud de HPSM también ofrece referencias a recursos comunitarios para mujeres embarazadas, nuevas mamás y sus familias. Además, las participantes pueden ganar hasta \$100 en Target GiftCards™ por ir a dos citas.

- Las participantes que visitan a su proveedor dentro de las primeras 12 semanas de embarazo reciben \$50 en una Target GiftCard™
- Los participantes que visitan a su proveedor entre 1 y 12 semanas después de tener a su bebé reciben \$50 en una Target GiftCard™

Los miembros elegibles pueden inscribirse en el programa Baby+Me (Bebé y Yo) en [hpsm.org/baby-and-me](https://hpsm.org/baby-and-me). O pueden llamar a la Unidad de Promoción de la Salud de HPSM al **650-616-2165** para unirse u optar por no participar.

*Bullseye Design, Target y Target GiftCards son marcas comerciales registradas de Target Brands, Inc. Los términos y condiciones se aplican a las tarjetas de regalo (GiftCards). Target no es socio participante ni patrocinador de esta oferta. Para verificar su saldo en su Target GiftCard, visite [target.com/giftcards](https://target.com/giftcards) o llame al **1-800-544-2943**. Su número de Target GiftCard y su número de acceso son necesarios para todas las consultas.*



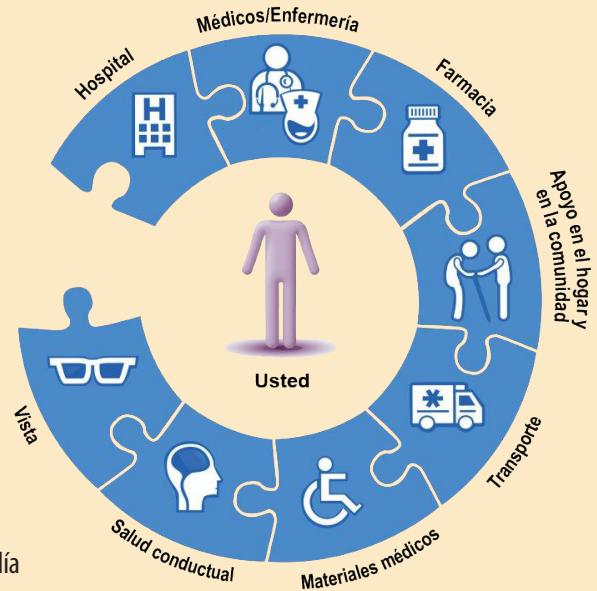
El Programa de Gestión de la Salud de la Población (Population Health Management, PHM) de HPSM ayuda a nuestros miembros a estar saludables. Como parte de PHM, ofrecemos varios programas de apoyo especiales. A continuación hay un vistazo de cómo estos programas ayudan a los miembros a alcanzar sus metas de salud.

## CARE TRANSITIONS (TRANSICIONES DE ATENCIÓN)

Este es un programa de alcance disponible para los miembros que se han estado en el hospital y vuelven a casa. Después de que el miembro regrese a su casa, un entrenador de Care Transitions (Transiciones de Atención) puede ayudarlo a seguir el plan de atención para que pueda permanecer fuera del hospital. El entrenador hace lo siguiente:

- Trabaja con el administrador de casos y el trabajador social del miembro en su plan de atención
- Ayuda al miembro a obtener atención de su proveedor de atención primaria (PCP)
- Informa a la familia sobre qué tipo de atención puede necesitar el miembro

Un entrenador de Care Transitions (Transiciones de Atención) visita a los miembros elegibles en el hospital o los llama a casa después de su estadía para preguntarles si desean unirse al programa. Los miembros pueden optar por participar o no en ese momento.



## COMPLEX CASE MANAGEMENT (GESTIÓN DE CASOS COMPLEJOS)

Complex Case Management (Gestión de Casos Complejos) es un programa para miembros con múltiples afecciones y limitaciones crónicas (como discapacidad visual y limitaciones de movilidad). Este programa tiene como objetivo ayudar a los miembros a conseguir lo siguiente:

- Obtener la atención que necesitan
- Alcanzar sus metas de salud
- Obtener apoyo emocional y social

También ayuda a conectar a los miembros con los programas del plan, los recursos comunitarios y los proveedores de atención médica. El administrador de casos de HPSM, el miembro y su proveedor de atención primaria (PCP) trabajan juntos en este programa. Esto ayuda al miembro a avanzar hasta lograr sus metas de salud. Un administrador de casos trabaja con el miembro y sus representantes autorizados para conseguir lo siguiente:

- Identificar y priorizar sus problemas, metas e intervenciones
- Identificar barreras y desarrollar un plan de atención centrado en la solución
- Remitirlos a recursos útiles
- Ayudar a los miembros a manejar problemas de salud complejos o eventos críticos
- Desarrollar un cronograma de seguimiento dentro de plazos específicos

Un administrador de casos llama a los miembros elegibles para preguntarles si desean unirse al programa. Los miembros pueden optar por participar o no en ese momento. Para obtener más información, visite [hpsm.org/cc](http://hpsm.org/cc) o llame al **650-616-2060**.

## TOME ESTAS MEDIDAS PARA CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN (PRESIÓN ARTERIAL ALTA)

La presión arterial alta puede provocar problemas de salud graves como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Controlar la presión arterial alta puede reducir el riesgo de estos problemas de salud. Siga estos pasos para controlar la presión arterial alta:

- ✓ Visite a su proveedor de atención primaria (PCP) regularmente
- ✓ Tome el medicamento para la presión arterial alta según las instrucciones de su PCP
- ✓ Mídase la presión arterial según las instrucciones de su PCP
- ✓ Haga estos cambios en el estilo de vida para ayudar a reducir la presión arterial:
  - Haga actividad física con frecuencia
  - Coma sano: asegúrese de limitar también la sal y el alcohol
  - Mantenga un peso saludable
  - Descanse lo suficiente
  - No fume



### ¿Necesita un tensiómetro?

HPSM cubre los tensiómetros para miembros elegibles como parte del beneficio de equipo médico duradero (Durable Medical Equipment, DME). Si necesita un tensiómetro, hable con su PCP.

1. Su PCP deberá proporcionarle una receta para el tensiómetro.
2. Su PCP enviará la receta a la farmacia o al proveedor de DME. O puede llevar la receta a la farmacia o al proveedor de DME.

## ¡OBTENGA AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR O VAPEAR!

El uso de tabaco o cigarrillos electrónicos (vapeo) puede dañar su salud y es inseguro a cualquier edad. Fumar causa enfermedades crónicas como cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares. Según se ha investigado, los fumadores tienen un mayor riesgo de reacciones graves al COVID-19. Para obtener más información, visite el sitio web de la Organización Mundial de la Salud en [tinyurl.com/wza2xu56](https://tinyurl.com/wza2xu56).

### HPSM y Kick It California (Empujón para Dejar de Fumar de California) pueden ayudarle a dejar de fumar

HPSM cubre pastillas, chicles, píldoras, parches, inhaladores y aerosoles nasales para ayudarlo a dejar de fumar. Consulte con su proveedor de atención médica cuál funcionará mejor para usted.

¡La línea de ayuda para fumadores de California se convirtió en **Kick It California (Empujón para Dejar de Fumar de California)** el 1 de septiembre! Tiene un nuevo logotipo, sitio web, nuevos números de teléfono y nuevas cuentas de redes sociales.

**KICK IT**  
California

Si fuma o vapea, Kick It California (Empujón para Dejar de Fumar de California) puede ayudarle a dejar de fumar. Kick It California (Empujón para Dejar de Fumar de California) puede ayudar con apoyo gratuito a través de asesoramiento telefónico y un programa de mensajes de texto que incluye recordatorios diarios. ¡Llame hoy!

- Inglés: **1-800-300-8086** or text "Quit Smoking" or "Quit Vaping" to 66819
- Español: **1-800-600-8191** o mande "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al 66819
- Chino: **1-800-838-8917**
- Coreano: **1-800-556-5564**
- Vietnamita: **1-800-778-8440**

Para obtener más información, visite la página web [kickitca.org](https://kickitca.org)

# HAGA QUE VACUNARSE CONTRA LA GRIPE SEA UNA PRIORIDAD ESTE AÑO



## ¿Por qué debo vacunarme contra la gripe?

La vacuna contra la gripe reduce las posibilidades de que se enferme. ¡Sin fiebre, tos, dolor de garganta o secreción nasal! Si no tiene la gripe, no puede contagiar a su familia.

## ¿Cómo me vacuno contra la gripe?

HPSM hace que vacunarse contra la gripe sea fácil. Simplemente visite a su proveedor de atención médica o farmacia. Asegúrese de llevar la tarjeta de identificación de miembro de HPSM con usted.

Si cree que usted o sus hijos pueden tener la gripe, llame a la Línea de Asesoramiento de Enfermería de HPSM antes de ir a la sala de emergencias

**1-833-846-8773**

## ¡DETENGA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES!

- Lávese las manos con jabón con frecuencia.
- Trate de evitar el contacto con personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando estornude. Luego tire el pañuelo desechable y lávese las manos.

## ¡QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO!

Incluso cuando la fiebre ha desaparecido, es mejor quedarse en casa durante al menos 24 horas (excepto para obtener atención médica).

## ¡CONSULTE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA ACERCA DE OTRAS VACUNAS!

- Consulte con su proveedor de atención médica si necesita la vacuna contra la neumonía. La vacuna contra la neumonía ayuda a protegerlo de las bacterias comunes que causan neumonía. Puede recibir la vacuna de su proveedor de atención médica o farmacia.
- Si aún no se ha vacunado contra el COVID-19, visite [hpsm.org/covid-19-vax](https://hpsm.org/covid-19-vax) para saber dónde puede vacunarse. Consulte con su proveedor de atención médica antes de vacunarse contra el COVID-19 si planea recibir otras vacunas en la misma época.

# LA VIVIENDA ES CLAVE: AYUDA CON EL ALQUILER ANTE EL COVID-19

Si no pudo pagar el alquiler entre abril de 2020 y marzo de 2021 debido a problemas de dinero o de salud, el Programa de Ayuda con el Alquiler ante el COVID-19 de California podría ayudarlo. Los propietarios pueden recibir un reembolso del 80 % del alquiler impago de los inquilinos elegibles durante ese año. El programa no pregunta a las personas sobre su estado de ciudadanía. Los inquilinos y propietarios pueden inscribirse. Obtenga más información e inscribese en [housing.ca.gov](https://housing.ca.gov).





Healthy is for everyone

801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100  
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRRT STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
HPSM

¡Dele Me gusta y siga a HPSM en Facebook e Instagram!



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



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



## SALUDO DEL NUEVO DIRECTOR MÉDICO DE HPSM

Mi nombre es Dr. Chris Esguerra y soy el nuevo director médico general (Chief Medical Officer, CMO) de HPSM. Fui director de Salud Conductual y director médico adjunto de HPSM de 2014 a 2016. Sé lo duro que trabaja HPSM para asegurarse de que los miembros reciban la atención que necesitan, así que estoy feliz de volver en este nuevo rol.

Como psiquiatra, me enfoco en el bienestar físico y emocional de las personas. Traigo ese punto de vista a mi trabajo como CMO. Mis objetivos clave son los siguientes:

- Ayudar a los miembros a obtener el apoyo médico, psicológico y social que necesitan para estar sanos
- Trabajar con los proveedores de HPSM y los socios locales para fortalecer la salud de nuestra comunidad
- Usar información para mejorar la experiencia de atención médica de nuestros miembros y ayudar a crear nuevos programas

Como CMO de HPSM, su salud es mi prioridad. Es por eso que insisto a que se vacune contra el COVID-19 si aún no lo ha hecho. Puede ayudarlo a mantenerse a salvo y proteger a quienes ama. Haga su cita de vacunación en [hpsm.org/covid-19-vax](https://hpsm.org/covid-19-vax) hoy.

Atentamente,

Chris Esguerra, MD, MBA, FAPA, CHCQM  
Director médico general de HPSM