

CARES

CHARLA SOBRE LA SALUD

OTOÑO DE 2021



Promise Health Plan

RESORTED
STANDARD
U.S. POSTAGE
PAID
San Francisco, CA
PERMIT NO. 83

Blue Shield of California Promise Health Plan
601 Potrero Grande Drive
Monterey Park, CA 91755



SERVICIOS DE EDUCACIÓN DE LA SALUD:

Su médico y Blue Shield Promise pueden brindarle folletos sobre muchos temas de salud, sin ningún costo para usted. Pregúntele a su médico, llámenos o visite nuestro sitio web blueshieldca.com/promise para obtener estos folletos.



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

En asociación con Solera Health, Blue Shield Promise ofrece un programa de 12 meses de duración que ayuda a prevenir la diabetes tipo 2, sin ningún costo para usted. Aprenda a estar más activo, comer mejor y bajar de peso con cambios pequeños en su rutina diaria. Para averiguar si cumple con los requisitos, llame a Solera Health al **866-692-5059 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m.



LÍNEA DE INFORMACIÓN DE LIVING WELL

Podemos responder sus preguntas acerca de la presión arterial alta, el colesterol, el control del peso, la nutrición, la diabetes y cómo dejar de fumar o vapear. Llame a Atención al Cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego) y pida hablar con el Departamento de Educación de la Salud.



CLASES VIRTUALES DE EDUCACIÓN DE LA SALUD

¿Tiene interés en participar en una clase virtual sobre la salud y el bienestar para que le ayude a alcanzar sus metas de salud? Para saber qué clases hay disponibles para usted, llame a Atención al Cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego). Pida hablar con el Departamento de Educación de la Salud.

ATENCIÓN MÉDICA PRENATAL

EL CAMINO HACIA UN EMBARAZO Y PARTO SALUDABLES Y SEGUROS

El embarazo puede ser uno de los momentos de mayor alegría en la vida de una mujer. Tener un embarazo saludable es lo mejor para que el nacimiento sea saludable. La atención médica prenatal es la atención de salud que usted recibe mientras está embarazada. Si recibe atención médica prenatal de modo temprano y regular, mejoran las posibilidades de un embarazo saludable y seguro.

Las visitas médicas prenatales tempranas permiten que usted y su médico se conozcan y planifiquen juntos el nacimiento de su bebé. Durante sus visitas, el médico realizará un seguimiento de cómo están usted y su bebé.

¿QUÉ SUCEDE EN SU PRIMER CONTROL PRENATAL?

En general, el primer control suele ser el más largo porque el médico le hará muchas preguntas acerca de su salud. En el primer control de atención prenatal, su médico:

- Le hará un examen físico y controlará su salud general.
- Hará un control de la presión arterial y un análisis de orina.
- Le realizará un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou.
- Es posible que le aplique vacunas, como la vacuna contra la gripe.
- Le dirá la fecha del parto.
- Le recetará una vitamina prenatal.
- Le ayudará a dejar hábitos, como fumar y beber alcohol.
- Hablará con usted acerca de sus exámenes prenatales. Estos

son exámenes médicos que se realizan durante el embarazo y le ayudan a su médico a saber cómo están usted y su bebé.

¿QUÉ SUCEDE EN LOS CONTROLES DE ATENCIÓN PRENATAL SIGUIENTES?

En general, los controles de atención prenatal siguientes suelen ser más breves que el primero. En los controles, dígame a su médico cómo se siente. Su médico puede ayudarle a comprender lo que está sucediendo y a sentirse mejor si no se está sintiendo bien. En los controles de atención prenatal siguientes, su médico:

- Le controlará el peso y la presión arterial.
- Controlará los latidos del corazón del bebé.
- Le medirá el vientre para controlar el crecimiento del bebé.
- Le realizará ciertos exámenes prenatales para hacer un control de usted y su bebé. Por ejemplo, mirará al bebé por medio de

una ecografía.

Sus visitas prenatales son un buen momento para hablar con su médico acerca de la lactancia materna. La lactancia materna tiene muchos beneficios para la salud de la mamá y del bebé. La leche materna tiene todos los nutrientes que el bebé necesita. Es fácil de digerir para el bebé. También protege al bebé de muchas enfermedades. La lactancia materna ayuda a que usted se recupere del parto. Le permite ahorrar dinero y tiempo. También le da tiempo para disfrutar del bebé.

Como miembro de Blue Shield Promise, la atención médica prenatal está cubierta para usted. Entonces, tome la decisión, tanto para su bebé como para usted. Llame al consultorio de su médico para programar una cita.

Fuentes: National Institute of Child Health and Human Development; March of Dimes; The Office on Women's Health (OWH)

DUE DATE PLUS

APLICACIÓN GRATUITA PARA EL EMBARAZO/PARA PADRES



Ofrecemos una aplicación gratuita para el teléfono móvil que puede ayudarle como guía en su embarazo. También le ayuda con los dos primeros años de la vida del bebé.

La aplicación se llama [DueDatePlusbyBSCPromise](#). Está disponible en inglés y español para los miembros de Blue Shield Promise Medi-Cal de los condados de San Diego y Los Ángeles.

Para descargar la aplicación, busque "Blue Shield Promise" en App Store o Google Play. Ingrese su identificación de miembro cuando descargue la aplicación y es posible que cumpla con los requisitos para una tarjeta de regalo de \$50. Si tiene preguntas, llame a Atención al Cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego) y pida hablar con el Departamento de Educación de la Salud.



EL CUIDADO DE SU CUIDADOR

Los cuidadores tienen un papel esencial en muchas vidas. Son responsables de la atención física y del apoyo emocional de los pacientes, así como también de sí mismos. Cuando los cuidadores cuidan de sí mismos, pueden cuidar aún mejor a sus pacientes. Los niveles altos de estrés, ansiedad, depresión y agotamiento son comunes en este ámbito, por ello, deseamos compartir algunos consejos breves acerca del cuidado de su cuidador:

- > Dígale cuánto lo aprecia y agrádezcalle todo lo que hace.
- > Aliéntelo para que coma bien y duerma lo suficiente, beba mucha agua y haga ejercicio.
- > Sugíerale grupos de apoyo o eventos sociales.
- > Asegúrese de que tome descansos; una caminata de 10 minutos puede ser muy útil.
- > Vigile los signos de advertencia de la depresión en su cuidador.
- > Mejore la comunicación.
- > Si es posible, tenga un cuidador de reemplazo.

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Atención al Cliente:

800-605-2556 (condado de LA)/

855-699-5557 (condado de SD) (TTY: 711),

de lunes a viernes,
de 8 a.m. a 6 p.m.

Línea de consejo de enfermería:

800-609-4166 (TTY: 711),

las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Kick it California:

(servicios personalizados para dejar de fumar, vapear y consumir tabaco sin humo)

(800) 300-8086 (inglés),

(800) 600-8191 (español).

KICKITCA.ORG

FRUTAS Y VERDURAS

Agregue más frutas y verduras a su día.

Comer frutas y verduras le proporciona muchos beneficios para la salud. Las frutas y verduras:

- Tienen poca grasa y calorías naturalmente.
- Pueden reducir su riesgo de enfermedades cardíacas.
- Proporcionan vitaminas, minerales y fibra dietaria, que son vitales para la salud y el mantenimiento del cuerpo.

Para agregar más frutas y verduras a su día, intente comerlas como bocadillos y agréguelas a sus comidas. Pruebe verduras diferentes. Coma las frutas enteras o cortadas en trozos el lugar de beberlas en jugos, ya que contienen más fibra.



Fuente: USDA MyPlate.gov

VACUNA CONTRA LA COVID-19 Y LA GRIPE



Si todavía no lo ha hecho, no es demasiado tarde para aplicarse la vacuna anual contra la gripe. La gripe sigue estando activa hasta bien entrada la primavera. Si se aplica la vacuna contra la gripe, le ayudará a estar saludable y activo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna anual contra la gripe para todas las personas mayores de 6 meses de edad. La vacunación es especialmente importante para:

- Niños desde los 6 meses hasta los 4 años.
- Personas de 50 años de edad en adelante.
- Las mujeres que están embarazadas o estarán embarazadas durante la temporada de la gripe.
- Las personas con afecciones médicas crónicas (asma, enfermedades cardíacas, enfermedades renales y diabetes).
- Los cuidadores o convivientes de personas con problemas médicos que los ponen en riesgo de complicaciones por la gripe.

Vacunarse es fácil, rápido, y no produce ningún efecto secundario grave. Las vacunas contra la gripe están disponibles sin cargo para los miembros si las aplica un médico de la red o la farmacia local.

Si todavía no se ha aplicado su vacuna contra la COVID-19, este es un buen momento para hacerlo. Según los CDC, es seguro aplicarse la vacuna contra la gripe y contra la COVID-19 en la misma cita. Es rápido, conveniente y le brinda protección a usted y también a su comunidad. Para obtener más información acerca de la vacuna contra la COVID-19, consulte blueshieldca.com/COVID.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



DIRECTORIO DE RECURSOS COMUNITARIOS:

Ofrecemos a nuestros miembros una lista de recursos y agencias comunitarios. Tiene información acerca de las agencias cercanas a usted que pueden ayudarle con asuntos como la violencia doméstica y el cuidado de las personas mayores. El listado también incluye agencias que ofrecen servicios de asistencia psicológica, servicios sociales y servicios de interpretación de idiomas. Si desea una copia de la lista, llame a Atención al Cliente al **800-605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **855-699-5557** (condado de San Diego).

CENTROS DE RECURSOS COMUNITARIOS:

Nuestros centros de recursos están abiertos para los miembros del condado de LA y para el público en general. Acceda a una variedad de recursos de atención de salud y comunitarios en activehealthyinformed.org.



Community Resource Center



SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN:

Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación por teléfono y personalmente, que incluyen el lenguaje de señas americano. A pesar de que es posible que sus amigos o familiares quieran ofrecerse para ser su intérprete, es mejor que cuente con un intérprete profesional para comunicar sus necesidades de salud. Desalentamos enfáticamente que se recurra a un amigo o familiar como intérprete, especialmente si es menor.

Llame a Atención al Cliente para que lo conecten con un intérprete o para más información acerca de nuestros servicios culturales y lingüísticos.

Los servicios de interpretación también están disponibles para usted después del horario normal de atención. Después del horario normal de atención, llame a Atención al Cliente y seleccione la opción de la Línea de consejo de enfermería.

INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD EN SU IDIOMA:

Como miembro, usted también tiene el derecho a lo siguiente, sin ningún costo para usted:

- Recibir notificaciones sobre sus beneficios en su idioma y en formatos alternativos (p. ej., braille, letra grande o audio).
- Recibir folletos de salud en su idioma y en formatos alternativos.
- Obtener dispositivos/servicios auxiliares. Puede acceder a estos servicios llamando a **Atención al Cliente o al Servicio de Retransmisión de Comunicaciones de California (TTY) en inglés, (888) 877-5379, o en español, (888) 877-5381.**

INTERPRETACIÓN EN PERSONA

Llame a Atención al Cliente para programar que un intérprete esté con usted en su cita con el médico. Llame al menos cinco días antes de la cita con su médico. [Para acceder a estos servicios, llame a Atención al Cliente al \(800\) 605-2556](#) (condado de Los Ángeles) o al [\(855\) 699-5557](#) (condado de San Diego) **(TTY: 711)**.

PRESENTACIÓN DE UNA QUEJA:

Si no satisfacemos sus necesidades lingüísticas, puede presentar una queja llamando a **Atención al Cliente al (800) 605-2556** (condado de Los Ángeles) o al **(855) 699-5557** (condado de San Diego) **(TTY: 711)**.

CA LIFELINE

Como miembro de Medi-Cal, es posible que su familia cumpla con los requisitos para el programa del estado California Lifeline. El programa incluye:

- Teléfono inteligente LTE de 5" gratuito
- Llamadas ilimitadas
- Mensajes de texto ilimitados
- Hasta 14 GB de datos por mes
- Llamadas internacionales gratuitas a países seleccionados

Puede postularse en persona en los lugares minoristas o por internet en [TruConnect.com](https://www.truconnect.com).

Si tiene alguna pregunta acerca de California Lifeline, llame al **(800) 430-0443**.



AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación va contra la ley. Blue Shield of California Promise Health Plan cumple con las leyes federales y estatales de derechos civiles. Blue Shield of California Promise Health Plan no discrimina de manera ilícita, no excluye personas o ni las trata de manera diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación con un grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

Blue Shield of California Promise Health Plan proporciona:

- Asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarlas a que se comuniquen mejor, como por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes de lenguaje de señas capacitados
 - ✓ Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes capacitados
 - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Blue Shield of California Promise Health Plan, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. Llame a Atención al Cliente en su región:

(800) 605-2556 (Los Angeles)
(855) 699-5557 (San Diego)

Si no puede oír o hablar bien, llame al **TTY: 711**. Si usted lo solicita, este documento puede estar disponible para usted en braille, letra grande, cinta de audio o formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

Blue Shield of California Promise Health Plan
Customer Care
601 Potrero Grande Dr., Monterey Park, CA 91755
(800) 605-2556 (Los Angeles)
(855) 699-5557 (San Diego)
TTY: 711

Medi_21_126_LS_09242021

OFICINA DE DERECHOS CIVILES (OFFICE OF CIVIL RIGHTS) – DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA DE CALIFORNIA (CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica de California. Puede hacerlo por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si no puede hablar u oír bien, llame al **711 (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones)**.
- Por escrito: Llene un formulario de queja o envíe una carta a:

Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
P.O. Box 997413, MS 0009 Sacramento, CA
95899-7413

Los formularios de queja están disponibles en http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- Por vía electrónica: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES – DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)

Si usted cree que ha sido discriminado por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si usted no puede hablar u oír bien, llame al **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- Por escrito: Llene un formulario de queja o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Por vía electrónica: Visite el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si usted cree que Blue Shield of California Promise Health Plan no ha brindado estos servicios o ha cometido una discriminación ilícita de alguna otra manera, por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación con un grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, usted puede presentar una queja ante el Coordinador de Derechos Civiles de Blue Shield of California Promise Health Plan. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, personalmente o por vía electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con el Coordinador de Derechos Civiles de Blue Shield of California Promise Health Plan, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., llamando al (844) 883-2233. Si usted no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY/TDD 711.
- Por escrito: Llene un formulario de queja o escriba una carta, y envíelo(a) a:

Blue Shield of California Promise Health Plan
Civil Rights Coordinator
601 Potrero Grande Dr.
Monterey Park, CA 91755

- En persona: Vaya al consultorio de su médico o a Blue Shield of California Promise Health Plan y diga que desea presentar una queja.
- Por vía electrónica: Visite el sitio web de Blue Shield of California Promise Health Plan www.blueshieldca.com/promise/medi-cal.

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene contrato con L.A. Care Health Plan para proporcionar servicios de atención administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles.

Puede obtener esta información de manera gratuita en otros formatos, como letra grande, braille o audio. Llame al 1-800-605-2556 (condado de Los Ángeles)/855-699-5557 (condado de San Diego) (TTY: 711), de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., de lunes a viernes. La llamada es gratuita.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association.