

Servicio al cliente

Aquí para ayudarle

Servicio al cliente de San Francisco Health Plan está listo para ayudarle. Hablamos su idioma. Respondemos a sus preguntas sobre sus beneficios y servicios médicos. También le ayudamos a resolver los problemas que pueda tener.

Servicio al Cliente está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m. Contamos con un número gratuito **(800) 288-5555** y un número para llamadas locales **(415) 547-7800**. Para las personas sordas, con dificultad para escuchar, o con discapacidad del habla nuestro número TDD/TTY es **(415) 547-7830**. Llámenos cuando necesite:

- Elegir o cambiar su médico o clínica
- Obtener una nueva tarjeta de identificación de Miembro
- Comprender sus beneficios de medicamentos recetados
- Obtener ayuda relacionada con dudas de facturación
- Actualizar su dirección o número de teléfono
- Obtener ayuda para renovar su cobertura de atención médica
- Informar sobre una queja, un problema o un reclamo
- Obtener ayuda para hacer una cita con un médico
- Obtener un Directorio de Proveedores, una Evidencia de Cobertura, un Resumen de Beneficios u otros materiales para los miembros



¿Sabía usted?



Los servicios de salud mental y trastorno por abuso de sustancias para pacientes ambulatorios ahora tienen cobertura para todos los miembros de Medi-Cal que cumplan con los requisitos.

Llame a SFHP o pregunte a su proveedor de atención primaria

(PCP) sobre cómo recibir servicios para el tratamiento de condiciones de salud mental, leves a moderadas, que incluyen:

- Evaluación y tratamiento de salud mental individual y grupal (psicoterapia)
- Pruebas psicológicas para evaluar una condición de salud mental
- Servicios para pacientes ambulatorios para supervisar la terapia con medicamentos
- Laboratorio, medicamentos, suministros y suplementos para pacientes ambulatorios
- Consulta de psiquiatría

HEALTHY KIDS

Asegúrese de que su hijo tenga las vacunas correctas para la escuela



Es más fácil que las enfermedades se propaguen cuando se juntan varios grupos de niños. Si tiene un hijo listo para ir a la escuela, puede que necesite ciertas inmunizaciones (vacunas).

A todos los niños que entran al séptimo grado se les exige tener las vacunas al día. Estas pueden incluir:

- Una serie de dos o tres vacunas contra la hepatitis B
- Una segunda vacuna contra el sarampión (SRP)
- Vacuna contra el tétano si no se le ha administrado en diez años.

El primer día de clases, todos los estudiantes de séptimo grado deben mostrar su evidencia de vacunas. No espere más; vacune a su hijo ahora. Llame al médico de su hijo para programar una cita. Solicite un chequeo general si a su hijo no le han administrado una en el último año. Comuníquese con nosotros si no sabe quién es el médico o enfermera autorizada personal de su hijo.



Se han realizado cambios en los formularios de farmacia de Medi-Cal y Healthy Kids del San Francisco Health Plan.

Visite <http://www.sfhp.org/providers/formulary/pharmacy-therapeutics-committee/> para ver nuestras actualizaciones más recientes. Si tiene preguntas acerca de qué medicamentos tienen cobertura y no puede acceder al Internet, llame al departamento de Servicio al Cliente de San Francisco Health Plan al **(800) 288-5555** o **(415) 547-7800**.

San Francisco tiene muchos Parques Famosos

Visite Algunos Parques Poco Conocidos

El bosque nacional

Tenderloin era un callejón abandonado llamado Cohen Alley. El callejón es ahora un jardín urbano con murales coloridos. El parque está abierto al público durante el día.

El parque Mission Creek

en Mission Bay, es un área de vegetación en la ribera muy tranquila. Tiene campos cercanos para voleibol, basquetbol y hockey. El parque cuenta con cobertizos para kayak y muchas veredas que siguen el arroyo.



Juri Commons

es una paso angosto del distrito Mission que fue, en algún tiempo, el hogar de la vía férrea de San Francisco a San José. Ahora, hay una pequeña área de juego con plantas.

El tobogán de Winfield Street

está cerca de Winfield Street y Esmeralda Avenue en Bernal Heights. Este pequeño parque tiene dos toboganes.

El parque Heron Head

en la cuenca India se creó en 1998, luego de que trabajadores removieran 5,000 toneladas de escombros. Esta área de 25 acres incluye 8 acres de humedal. Es el hogar para muchos tipos de aves.

Para ver un boletín de noticias ilustrado, visite sfhp.org/newsletter.

Your Health Matters Editor
201 Third Street, 7th Floor
San Francisco, CA 94103

Servicio al cliente:
(415) 547-7800

Preguntas sobre la
publicación:
jzesiger@sfhp.org

Visite San Francisco
Health Plan en línea en
www.sfhp.org.

Ponga en práctica tener conciencia con su salud

La vida puede volverse muy ocupada. Usted planifica su día, se dirige al trabajo y luego planifica su fin de semana. En el apuro por realizar cada tarea, es probable que haya perdido la conexión con el momento actual. Puede que no se esté percatando de lo que hace y cómo se siente.

Tener conciencia significa centrar su atención en el presente. Se considera como uno de los elementos clave de la felicidad.

Tener conciencia puede mejorar su salud mental. Al prestar atención al "aquí y ahora", muchas personas opinan que es menos probable que se vean sumergidos en preocupaciones acerca del futuro o arrepentimientos sobre el pasado. Están menos preocupados por el éxito y la autoestima, y pueden crear conexiones mejores y más profundas con otras personas.



Tener conciencia también puede mejorar su salud física. Puede ayudar a aliviar el estrés, disminuir la presión arterial, reducir el dolor crónico y mejorar el sueño.



Ejercicios de meditación básica de conciencia

- **Siéntese en silencio** y concéntrese en el ritmo de su respiración natural. Puede escoger una palabra o frase para repetir en silencio.
- **Permita que los pensamientos entren y salgan sin juicio.** Luego, regrese su atención a su respiración, palabra o frase.
- **Fíjese en la vista, los sonidos, olores, sabores y el tacto.** Nómbralos "vista", "sonido", "olor", "sabor", o "tacto" y déjelos ir.

Las manzanas son el alimento energético de la naturaleza

En otoño comienza la temporada de cosecha de manzanas. Coma las manzanas con la cáscara para obtener todos los nutrientes, incluso vitaminas C y A. Trate de adquirir manzanas orgánicas y lávelas bien antes de comerlas.

65
calorías

Próximamente habrá inscripción abierta para seguro médico

15 de noviembre de 2014

Si no tiene un seguro médico, próximamente podrá obtenerlo mediante Covered California.

Covered California ayuda a las personas sin seguro médico y con ingresos entre bajos y moderados a obtener un seguro médico. A través de Covered California, puede averiguar acerca de seguros médicos de bajo costo y gratuitos y otros recursos para usted y su familia.

Covered California puede ayudarle a averiguar si usted cumple con los requisitos para Medi-Cal o subsidiarias federales. Puede saber acerca de las opciones de cobertura y costos de los planes. Contactos de Covered California:

Llame al (800) 300-1506 para usuarios TTY:
(888) 889-4500 Visite www.coveredca.com





¿Se ha mudado?

Llame a Servicio al Cliente al
(415) 547-7800 para
actualizar su dirección



¿Tiene un Dolor Crónico?

Si es así, ¡no está solo!

El dolor crónico es un problema de salud bastante común. Es un dolor que dura un largo período de tiempo (meses o años) y es constante pero puede ser molesto en su vida diaria. Puede ser el resultado de una lesión o enfermedad y no tener una causa clara.

La mayoría de los dolores crónicos no desaparecen por completo. La meta de tratar el dolor crónico es mejorar la función de manera que pueda regresar a sus actividades diarias y vivir una vida plena. Algunos tratamientos requieren medicamentos. La mayoría de personas encuentran que el uso de una combinación de métodos funciona mejor. La preocupación N.º 1 cuando se trata el dolor crónico es encontrar el tratamiento mejor y más seguro.

Cómo explicar su dolor

1. Por lo general, ¿cuánto tiempo dura el dolor?
2. ¿Qué lo empeora?
3. ¿Es más fuerte cuando se levanta?
4. ¿Mejora cuando se moviliza?
5. ¿Hay algo que mejore el dolor? (Descanso, masaje, calor, hielo, tratamientos herbarios, medicamentos, ejercicio, cambiar de posición, otros)

La buena comunicación con su proveedor es muy importante.

A continuación, encontrará palabras que pueden describir su dolor:

- Punzante
- Hiriente
- Hormigueo
- Profundo
- Adormecido
- Agudo
- Frío
- Quemante / Caliente
- Punto en la superficie
- Adolorido
- Lacerante
- Continuo/Penetrante
- Sordo

