



Bienvenido a Your Health Matters

El año pasado, la nación implementó la histórica Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio. Su objetivo es brindarle a más personas el acceso a un seguro médico y atención médica de calidad y asequibles. Esa ha sido nuestra misión para las personas de San Francisco durante los últimos 17 años.

Hoy, San Francisco Health Plan atiende a más de 100,000 miembros.

Para nuestros miembros de Medi-Cal, hay servicios y beneficios que se han ampliado. Esto incluye los servicios de prevención, las vacunas y los beneficios de salud mental ampliados. Puede conocer más acerca de su cobertura de atención médica a través de su Resumen de Beneficios o visitando www.sfhp.org.

Continuaremos en pos de nuestro objetivo de que cada residente de San Francisco tenga acceso a la atención médica. Sabemos que es un gran alivio que cuando usted necesita consultar a un médico, lo pueda hacer.

Estamos "Aquí para Usted".

John F. Grgurina Jr.
Director Ejecutivo de San Francisco Health Plan

HEALTHY KIDS

Beneficios de la Vista Adicionales para Miembros de Healthy Kids

A partir del 1 de junio de 2014, el Vision Service Provider (VSP) Regional Network Plan de SFHP cambia a (VSP) Advantage Network Plan. Este proporcionará beneficios adicionales para nuestros miembros de Healthy Kids.

Estos nuevos beneficios incluyen:

- Incremento a \$100 de la asignación para montura
- Copagos de los exámenes de \$5 por visita (Anteojos con un copago de \$5)
- Lentes de contacto y asignación de servicios hasta de \$110 sin copago
- Y mucho más



Si tiene alguna pregunta acerca de los beneficios de la vista de Healthy Kids o necesita ayuda para encontrar un proveedor para la vista dentro de la red, llame a VSP al **(800) 877-7195** o a nuestro Departamento de Servicio al Cliente al: **(800) 288-5555** o al **(415) 547-7800**





PROGRAMAS DE MENSAJES DE TEXTO DE SALUD

¿Tiene usted o su hijo asma?
¿Tiene usted diabetes?

**Si respondió SÍ,
iSan Francisco Health Plan
tiene un programa gratis
y especial de mensajes de
texto de salud para usted!**

SFHP tiene dos programas de mensajes de texto de salud:

- **BreathInTxt para el asma**
- **DMTxt para la diabetes**

Si usted tiene cualquiera de estas condiciones, esté atento a una correspondencia especial que le indicará cómo inscribirse en el programa de mensajes de texto para recibir información y consejos de salud útiles sobre el control de su asma o diabetes. Los mensajes están disponibles en inglés, español o chino.



¿Está embarazada, está pensando en quedar embarazada o acaba de tener un bebé?

Si está embarazada o acaba de tener un bebé, inscríbese en text4baby. Usted recibirá mensajes de texto sobre cómo tener un embarazo saludable y mantener a su bebé saludable.

Los mensajes están disponibles en inglés o español. ¡También puede configurar un recordatorio de citas gratis.!

Usted Puede Dejar de Fumar

\$20
TARJETA DE REGALO

¡Y obtenga una tarjeta de regalo por \$20!

El Proyecto de Incentivos de Medi-Cal para Dejar de Fumar (MIQS) está ofreciendo incentivos a los miembros de Medi-Cal de 18 años o mayores para dejar de fumar o consumir otros productos de tabaco. Profesionales capacitados trabajarán con usted para elaborar un plan y ayudarle a cumplirlo.

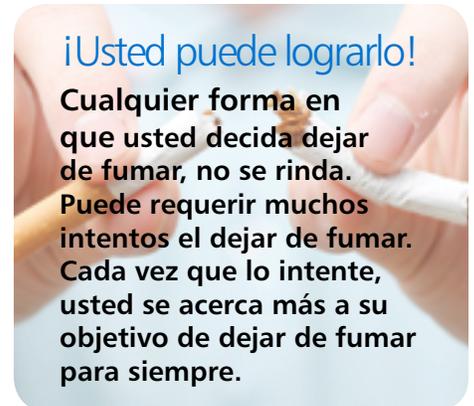
Los incentivos son parches de nicotina gratis y una tarjeta de regalo de \$20 para los miembros que llamen a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al **(800) NO BUTTS** y se inscriban en el asesoramiento de la Línea de Ayuda.

Para recibir la tarjeta de regalo de \$20, los miembros deben:

- Solicitar la tarjeta de regalo.
- Ser un miembro elegible de Medi-Cal.
- Completar la primera sesión de asesoramiento.

La tarjeta de regalo se puede utilizar en las principales tiendas minoristas, incluyendo CVS, Target y Safeway.

También puede obtener ayudas para dejar de fumar de su farmacia. Pregunte a su proveedor si alguna ayuda para dejar de fumar es adecuada para usted y obtenga una receta.



¡La Línea de Ayuda para Fumadores de California habla su idioma!



Lunes a viernes: 7:00 a. m. a 9:30 p. m.

Sábado y domingo: 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Inglés (800) NO-BUTTS o (800) 662-8887

Cantonés (800) 838-8917

Coreano (800) 556-5564

Mandarín (800) 838-8917

Español (800) 45-NO-FUME o (800) 456-6386

Vietnamita (800) 778-8440

TDD/TTY para los miembros que son sordos o que tienen dificultades auditivas: (800) 933-4TDD o (800) 933-4833

Inscríbese en
www.text4baby.org

Vivir con Asma



El asma es una enfermedad crónica de los pulmones.

Utilizamos nuestros pulmones para respirar, así que el síntoma más común del asma es la dificultad para respirar. Las personas con asma leve tendrán problemas para respirar de vez en cuando. Las personas con asma más grave tendrán problemas respiratorios con más frecuencia, algunas veces todos los días.

Para las personas con asma, el problema con sus pulmones es que sus vías respiratorias se bloquean. Cuando esto sucede, es difícil que el aire entre y salga de los pulmones y esto dificulta la respiración.

El asma no se puede curar, pero hay muchas cosas que puede hacer para controlarlo. Tres cosas que puede hacer:

- **Aléjese de las cosas que desencadenan su asma**
- **Tome sus medicamentos**
- **Haga un plan de acción para el asma**

Un desencadenante del asma es algo que hace que los síntomas del asma empiecen o empeoren. Distintas personas tienen diferentes desencadenantes. Los desencadenantes incluyen el polvo, el polen, la caspa de las mascotas, las cucarachas, el moho y el humo del cigarrillo.

Existen dos tipos principales de grupos de medicamentos utilizados para el asma:

Medicamentos de alivio rápido, solamente se utilizan cuando se deben detener rápidamente los síntomas del asma.

Medicamentos de control, son utilizados todos los días para prevenir los síntomas del asma.

Usted debería elaborar un **plan de acción para el asma** con su proveedor para ayudar a controlar su asma a través de su manejo diario.

¡Hable con su proveedor para asegurarse de que está haciendo todo lo posible para controlar su asma!

5 Números fáciles de recordar para estar más sano

Esta fórmula para la salud puede ayudarle a mantener su cuerpo saludable. Puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir condiciones de salud graves como la diabetes, enfermedades cardíacas, derrame cerebral, cánceres y más.

0 Cigarrillos: Si fuma, hable con su médico acerca de tomar los primeros pasos para dejar de fumar.

5 Porciones de frutas y vegetales todos los días. Reduzca los alimentos con alto contenido de azúcar, sodio y calorías.

10 Minutos de relajación. Todos los días ayudará a reducir el estrés y los problemas de salud que este provoca.

25 Un IMC inferior a 25. El IMC (Índice de Masa Corporal) es una medida de grasa corporal basada en la estatura y el peso. Un IMC mayor de 30 aumenta el riesgo de problemas relacionados con el peso, como la presión arterial alta, la diabetes y el dolor en las articulaciones.

150 Minutos de ejercicios cada semana. (30 minutos de actividad, por lo menos 5 días a la semana, o 15 minutos dos veces al día mejoran su estado de ánimo, su energía, su calidad de sueño y prolongan su vida).

Impreso con autorización del Dr. Colin Kopes-Kerr.



Tomates y Maíz: Dos de las Delicias Más Frescas del Verano

LOS TOMATES maduran desde julio hasta septiembre. Tienen antioxidantes que pueden ayudar a reducir el colesterol.



EL MAÍZ DULCE es un simple placer del verano. Una mazorca de maíz recién cortada ofrece dulzura, fibra y beneficios nutritivos.



Para suscribirse a un boletín digital, visite www.sfhp.org/newsletter.

Your Health Matters Editor
201 Third Street, 7th Floor
San Francisco, CA 94103
Servicio al Cliente: (415) 547-7800

Consultas sobre la publicación:
jsziger@sfhp.org
Visite San Francisco Health Plan
en línea, en www.sfhp.org.



¿Cambió de domicilio?

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



Los beneficios dentales se amplían para los miembros de Medi-Cal

Los servicios de salud dental se han ampliado para los miembros de Medi-Cal de 21 años de edad o mayores. A partir del 1 de mayo de 2014, los beneficios dentales de Medi-Cal incluirán:

- **Exámenes iniciales, incluyendo las radiografías y los tratamientos de flúor**
- **Amalgama y restauraciones con material compuesto**
- **Coronas prefabricadas de acero inoxidable, de resina y con carilla de resina**
- **Tratamiento del conducto radicular anterior**
- **Dentaduras postizas completas, incluyendo las dentaduras postizas inmediatas**
- **Ajustes, reparaciones y revestimientos completos de las dentaduras postizas**

Conozca más sobre sus servicios de salud dental de Medi-Cal a través de Denti-Cal llamando al:

(800) 423-0507

O bien, llame a Servicio al Cliente al **(800) 288-5555** o al **(415) 547-7800**

