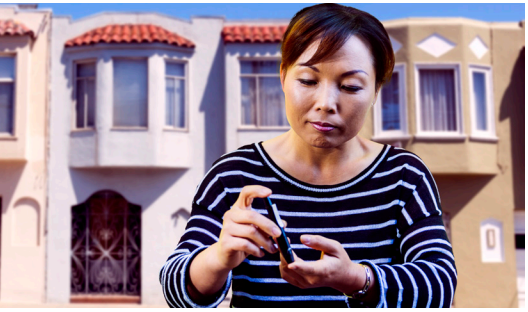
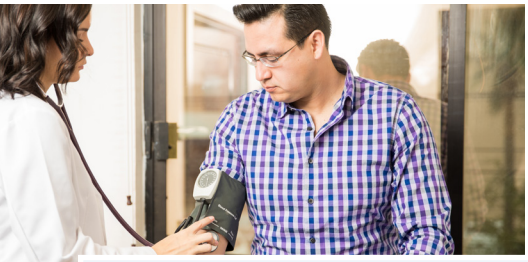
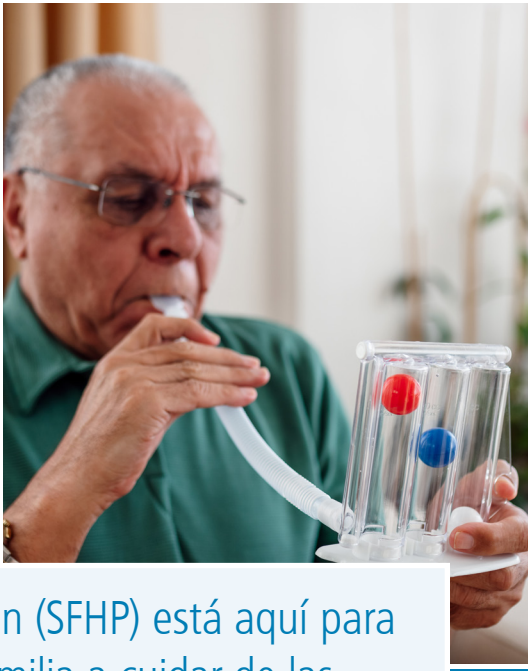
SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™
Here for you







San Francisco Health Plan (SFHP) está aquí para ayudarlo a usted y su familia a cuidar de las afecciones crónicas.

Las afecciones crónicas son problemas de salud que duran un año o más. Requieren ayuda médica a largo plazo y pueden limitarle el hecho de realizar actividades diarias. A menudo, las afecciones crónicas se pueden controlar.

Su equipo de atención médica está aquí para ayudarle a usted y su familia a tener una vida más saludable con su condición de salud crónica.

Puede usar este folleto para hablar con su equipo de atención médica. Para obtener más información sobre el manejo de afecciones crónicas, visite **sfhp.org/es/wellness.**

Estas son algunas afecciones comunes de salud crónicas:

- Asma
- Depresión
- Presión arterial
- Enfermedades del corazón
- Insuficiencia cardíaca
- EPOC
- Hepatitis C
- Diabetes
- Enfermedad renal crónica

Obtenga una tarjeta de regalo de $50 por ir a ver a su PCP acerca de su afección crónica

En este momento, esto es solo para personas con asma, diabetes o presión arterial alta (hipertensión).

Para obtener la tarjeta de regalo de $50, usted debe:

- Tener una afección crónica que sea parte del programa de recompensas para la salud de SFHP.
- Reúnase con su proveedor de atención primaria (PCP) para hablar sobre su afección crónica. Puede preguntar acerca de cómo manejar su afección y mantenerse saludable, o cualquier pregunta que tenga.

Usted debe tener su visita de salud antes de que finalice el año para obtener la tarjeta de regalo. No tiene que llenar ningún formulario ni mostrar este folleto para obtener la tarjeta de regalo. La tarjeta de regalo se le enviará por correo 8 semanas después de su visita. Si se mudó recientemente, por favor llame a Servicio al Cliente de SFHP para actualizar su dirección para asegurarse de que reciba su recompensa. Si no ha recibido su tarjeta de regalo después de 8 semanas, llame a Servicio al Cliente de SFHP.

Trabaje con su equipo de atención para mantenerse saludable

Su equipo de atención médica es su socio para mantener la condición bajo control y ayudarle a mantenerse saludable. Su equipo de atención incluye a **su proveedor de atención primaria (PCP); el médico, enfermero profesional o asistente médico que está a cargo de su atención médica.** Su equipo de atención podría tener otras personas, como un médico del corazón o riñón, o alguien que le ayude a aprender acerca de los alimentos saludables.

Su equipo de atención médica puede ayudarle a tomar pasos saludables, como estar más activo y dejar de fumar.

Este folleto tiene preguntas que usted podría desear responder con su PCP. Cuando responda estas preguntas juntos, aprenderá más sobre lo que debe hacer para mantenerse saludable.

Preguntas sobre las que puede hablar con su equipo de atención

Usted y su equipo de atención pueden responder estas preguntas juntos. Esto le ayudará a averiguar cómo manejar su afección de salud crónica de una manera que funcione mejor para usted.

Cuando hable con su equipo de atención, siéntase en libertad de plantear preguntas o inquietudes. Ellos pueden trabajar con usted para elaborar un plan que satisfaga sus necesidades. Es posible que desee mantener estas preguntas con usted para ayudarle más adelante.

Preguntas sobre su afección médica

¿Cuál es mi afección?

¿Qué la causa?

¿Cuáles son los síntomas?

¿Cómo se trata?

¿Qué puede significar esto para mí con el tiempo?

¿Existe un plan de acción detallado para mi afección?

Usted y su PCP pueden trabajar en un plan que funcione para usted y su condición médica específica. Su plan le ayudará a llevar un registro de su salud, a manejar sus síntomas y a saber cuándo llamar a su médico o obtener ayuda de emergencia.

Preguntas sobre cómo cuidar de sí mismo en casa

¿Qué puedo hacer para ayudar a manejar mi atención?

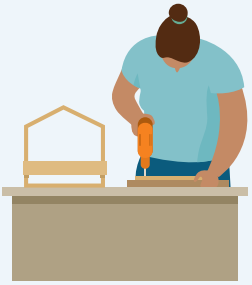
¿Cuáles son algunas de las cosas que debo evitar o hacer menos?

Comer de manera saludable

¿Qué alimentos me ayudarán a mantenerme saludable y manejar mis síntomas?

¿Hay alimentos que debo limitar o evitar para mejorar mi salud?

¿Cuánta agua u otros líquidos debo beber todos los días?



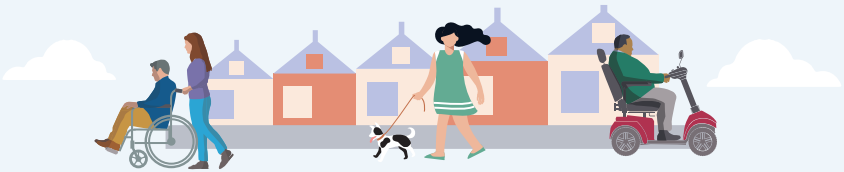
Actividad física

¿Qué tipo de actividad física puedo hacer de forma segura para mejorar mi salud?

Estoy interesado en este tipo de actividad física

¿Cómo puedo empezar?

¿Cuánto ejercicio puedo hacer?



Ayuda para dejar de fumar o beber alcohol

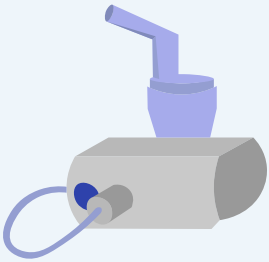
¿Cómo puedo obtener ayuda para dejar de fumar?

¿Debo renunciar o limitar el consumo de alcohol?

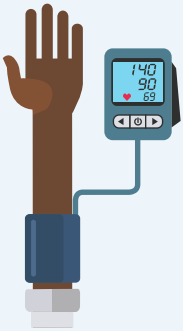
Equipo

¿Hay alguna herramienta que necesite para ayudar a manejar mi afección (como un nebulizador, un monitor de presión arterial o glucosa (monitor de azúcar en sangre)?

Ejemplos: Nebulizador



Monitor de presión arterial



Monitor de glucosa

If I need equipment, how do I use it and take care of it?

Cheques de salud

¿Qué chequeos de salud debo hacer en casa (como revisar la presión arterial, medir los niveles de azúcar en la sangre, etc.)?

¿Con qué frecuencia debo revisar?

¿Puede mostrarme cómo hacerlo?

¿Cuáles son los síntomas de los que debo llevar un registro?

Medicamentos

¿Por qué necesito medicamentos?

¿Cuándo debo tomarlo?

¿Cómo lo tomo (con comida o con el estómago vacío)?

¿Qué efectos secundarios debo cuidar?

¿Qué debo hacer si me olvido de una dosis?

¿Qué medicamentos no debo tomar al mismo tiempo?

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™
Here for you

Otras cosas importantes de las que podría hablar con su PCP

Mi próxima visita es:

Información de contacto de mi médico:

Otra información de contacto importante:

Escriba cualquier otra pregunta aquí:

¿Cuáles son las señales de que mi condición está empeorando?

¿Cuándo necesito obtener ayuda?

Debo llamar al **911** o ir a la sala de emergencias, cuando esto suceda:

Debo llamar para una visita con mi médico, cuando esto suceda:

Cuando esto suceda, _____ debo hacer esto:

¿Cuáles son algunos otros problemas que podría tener y qué debo hacer si suceden?