



Su guía para mantenerse saludable a cualquier edad



Llame a su proveedor de atención primaria* (PCP)
si tiene preguntas acerca de su salud



Un proveedor de atención primaria es el médico, enfermero profesional o asistente médico que está a cargo de su atención médica.

Pasos a seguir para una buena salud



Comunicarse con su PCP si tiene alguna pregunta sobre su salud.



Ver a un dentista de 1–2 veces al año Llame a Medi-Cal Dental al **1(800) 322-6384** para encontrar uno cerca de usted.



Recibir la vacuna contra la gripe cada año. Puede recibir una vacuna contra la gripe a principios del otoño (alrededor de agosto).



Hablar con su PCP acerca de cualquier sentimiento de tristeza, preocupación o enojo. También puede llamar para obtener una visita de salud mental con nuestro socio, Caredon Behavioral Health, al **1(855) 371-8117**.



Asegurarse de que sus relaciones sean saludables Si se siente inseguro o alguien en su vida amenaza o trata de controlarlo, llame al **1(877) 503-1850** para comunicarse con la línea de crisis de Casa de las Madres.



Tantas veces como sea posible Coma alimentos saludables, reduzca el estrés, duerma lo suficiente y esté activo. Vea sfhp.org/es/wellness para obtener consejos.

Transporte



Si necesita ayuda con el transporte a sus visitas de salud, puede obtener un viaje sin costo. Llame a Servicio al Cliente de SFHP al **1(415) 547-7800** para obtener más información.

Atención delicada para menores

Si usted es menor de 18 años de edad, puede obtener algunos servicios, como atención por agresión sexual o violación, sin el permiso de su padre o tutor. Los menores pueden hablar con alguien sobre su salud en privado llamando a la Línea de Asesoramiento de Enfermeras 24/7 al **1(877) 977-3397**. O puede llamar a un proveedor a través de Teladoc® por teléfono o video al **1(800) 835-2362** o visitando sfhp.org/Teladoc. Consulte a SFHP para obtener más información sobre la atención delicada.

Consultas médicas, exámenes y vacunas

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

En San Francisco Health Plan, su salud y bienestar son nuestra máxima prioridad. A continuación encontrará algunas de las consultas y exámenes médicos que SFHP cubre para preservar su salud.

Comuníquese con su PCP para averiguar si alguno de estas es adecuado para usted. También puede llamar a su PCP acerca de cualquier otro problema de salud.



A cualquier edad Pregunte qué pruebas y vacunas son adecuadas para usted	Exámenes de la vista y la audición Prueba de Papanicolaou (examen de detección de cáncer cervical para personas con un cuello uterino) cada 3–5 años para personas de 21–64 años de edad Cualquier vacuna que necesite Pruebas de VIH, hepatitis C y otras enfermedades infecciosas
Entre los 18–45 años	Revisión de clamidia cada año si tiene menos de 25 años de edad y es sexualmente activo Vacuna de HBV si tiene 18 años o más para proteger contra el virus de la hepatitis B Vacuna contra el HPV si tiene 26 años de edad o menos (3 dosis en total)
Entre los 45–70 años	Chequeo de colesterol cada 5 años si tiene más de 45 años de edad Prueba de cáncer de colon si tiene entre 50–75 años de edad Examen de detección cáncer de seno cada 2 años si tiene entre 50–69 años de edad Vacuna contra el herpes zóster a los 50 años Prueba de densidad ósea a partir de los 65 años

Opciones de control anticonceptivo

Hay muchas cosas en las que debe pensar cuando elige un método anticonceptivo. Solo usted puede decidir cuáles se adaptan a su vida. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a decidir cuál es el mejor para usted. Conozca más sobre todas sus opciones con la hoja informativa de “Métodos de control anticonceptivo” en sfhp.org/es/health-ed. Algunos de los muchos métodos anticonceptivos:

Métodos disponibles con un SUMINISTRO PARA 1 AÑO

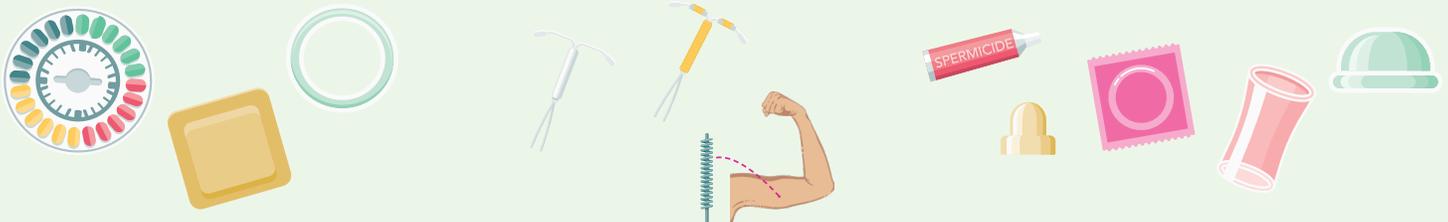
Píldoras, parches y anillos vaginales anticonceptivos

Métodos de acción prolongada

DIU hormonal, DIU de cobre, e implante

Métodos de barrera

Condón, condón interno, diafragma, capuchón cervical y espermicida
Un suministro para hasta 30 días con cada receta médica



La mayoría de los métodos anticonceptivos está disponible sin costo para los miembros de SFHP. Si tiene alguna pregunta o problema para obtener estos medicamentos, llame a Servicio al Cliente de SFHP al 1(415) 547-7800.

¿Qué es la atención prenatal?

La "atención prenatal" es la atención médica que obtiene mientras está embarazada. Obtener atención prenatal puede ayudarle a tener un bebé más saludable. También reduce el riesgo de que su bebé nazca demasiado temprano, lo que puede derivar en problemas de salud para su bebé.

Los primeros tres meses del embarazo son muy importantes para usted y su bebé. Su primera visita al médico es una excelente oportunidad para hacer preguntas, aprender más sobre la alimentación saludable y enterarse de cómo está creciendo su bebé.

Puede recibir atención prenatal de rutina sin una remisión. Visite a un proveedor tan pronto piense que está embarazada.

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™

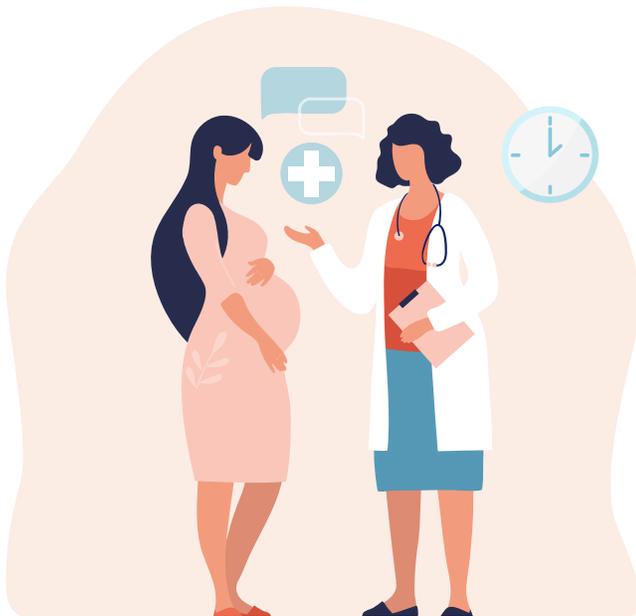


Here for you



Programar una visita con su proveedor.

Recibirá una tarjeta de regalo de \$25 por correo si se hace un chequeo prenatal dentro de su primer trimestre o dentro de 42 días de la inscripción en Medi-Cal.



Qué esperar en su visita prenatal

Su primera visita será más larga que las otras. Durante esta visita, el proveedor:

- Revisará su estatura, peso y presión arterial
- Ordenará pruebas de sangre
- Revisará su orina
- Le dirá qué tan avanzado está el embarazo
- Preguntará sobre sus antecedentes y antecedentes de salud de su familia
- Le realizará un examen físico
- Le hablará sobre las vitaminas con ácido fólico (un tipo de vitamina B)
- Haga su próxima cita

Puede obtener servicios de doula sin costo con Medi-Cal.

Durante la atención prenatal, su proveedor y su doula pueden encontrar cualquier problema de salud que se presente. Una doula es una trabajadora de la salud que puede darle atención y apoyo mientras está embarazada.

Para obtener más información sobre cómo obtener una doula, llame a Servicio al Cliente de SFHP al **1(415) 547-7800**.



Consulte la hoja informativa "Salud materna: Atención prenatal" para obtener más información sobre la atención prenatal.

Beneficio de doula

¿Qué es una doula?

El California Department of Healthcare Services (DHCS) define a las doulas como trabajadoras del parto. Las doulas apoyan a las personas antes, durante y después del embarazo. Las doulas no tienen licencia y no requieren supervisión.

Las doulas pueden ayudar a:

- Hablar sobre su atención médica con sus proveedores.
- Recibir educación para la salud
- Obtener apoyo físico, emocional y de otro tipo que no sea médico.
- Obtener apoyo durante un aborto espontáneo, parto de un feto muerto y aborto.

Usted puede tener una doula en cualquier lugar, como:

- Su hogar
- Un hospital
- Una visita al consultorio
- Un centro de partos



A partir del 1 de enero de 2023, los servicios de doula están cubiertos por Medi-Cal. Ahora puede obtener apoyo de una doula (trabajadora para el parto) sin costo.

Los servicios de doula son para visitas prenatales (antes del nacimiento) y posparto (después del embarazo). Es posible que tenga una doula durante las visitas de trabajo de parto y parto, aborto espontáneo o aborto.

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you



Para solicitar servicios de doula, puede comunicarse con su:

- Médico
- Partera
- Enfermera especializada (NP)
- Asistente médico (PA)
- Enfermera registrada (RN)
- Farmacéutico registrado
- Psicólogo clínico autorizado (LCP)
- Trabajador social clínico certificado (LCSW)
- Consejero Clínico Profesional Licenciado (LPCC)
- Terapeuta para Matrimonios y Familia Autorizado (LMFT)



¿Con quién me comunico si deseo obtener más información sobre este beneficio?

Llame a Servicio al Cliente de SFHP al **1(800) 288-5555** o **1(415) 547-7800**,
TTY **1(888) 883-7347**

¿Qué es la atención posparto?



El período posparto es el momento después de que usted da a luz. Este período generalmente dura de 6 a 8 semanas, pero puede durar hasta 1 año. Puede observar cambios en su cuerpo, actividades y dieta. Es importante mantenerse consciente de su cuerpo y salud mental durante este tiempo. Usted es quien mejor conoce su cuerpo. Si hay algo que sea inusual o que le preocupe, hable con su proveedor.

Algunos temas sobre los que puede hablar con su proveedor

- Lactancia materna
- Depresión posparto
- Ictericia (color amarillo en los ojos, la piel y la orina)
- Vacunas
- Pruebas para recién nacidos
- Desarrollo infantil



Programar una visita con su médico.

Recibirá una tarjeta de regalo de \$25 por correo si tiene una visita de salud posparto dentro de 1–12 semanas.

Después de que nazca el bebé

En una visita de salud posparto, su proveedor de atención médica comprobará que su cuerpo esté sanando bien después de dar a luz.

Si se siente vacía, indiferente o triste la mayor parte del tiempo por más de 2 semanas durante o después del embarazo, comuníquese con su PCP o llame a Carelon Behavioral Health al **1(855) 371-8117** para programar una visita de salud mental.



Consulte la hoja informativa “Salud materna: Atención posparto” para obtener más información sobre la atención posparto.

Visite sfhp.org/es/wellness para obtener más herramientas para ayudarle a mantenerse saludable. Algunos de estos son consejos de salud, clases de ejercicios, grupos para manejar problemas de salud y apoyo para dejar de fumar.