



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 septiembre).



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, Carelon Behavioral Health, al **1(855) 371-8117**.



Asegurarse de que sus relaciones sean saludables

Si se siente insegura o alguien en su vida amenaza o trata de controlarla, llame a la Línea directa nacional de violencia doméstica 24/7 al **1(800) 799-7233** o TTY **1(800) 787-3224**. O visite thehotline.org.



Tantas veces como sea posible

Manténgase activo, coma alimentos saludables, reduzca su estrés, duerma lo suficiente todos los días. 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 sensible para adultos

Si tiene 18 años o más, puede acudir a cualquier médico o clínica de Medi-Cal para recibir atención privada para:

- Anticonceptivos y planificación familiar (incluyendo esterilización si tiene 21+ años)
- Pruebas de embarazo y asesoramiento
- Pruebas, prevención y tratamiento de HIV y STI
- Atención de agresión sexual
- Servicios de aborto ambulatorio

No necesita una derivación.

Consultas médicas, exámenes y vacunas

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. Pregúntele a su PCP cuáles pruebas son las adecuadas para usted y cuándo recibirlas.

Examen de la vista

Ayuda a detectar problemas de la vista en forma temprana para que pueda obtener anteojos u otros tratamientos para proteger la vista

Examen de la audición

Comprueba si hay pérdida de audición para que pueda obtener ayuda a tiempo si la necesita

Vacuna contra la gripe

Lo protege de enfermarse gravemente a causa de la gripe

Vacuna contra el COVID-19

Ayuda a evitar que se enferme gravemente o propague el COVID-19

Controles dentales

Detecta caries, enfermedades de encías y otros problemas bucales antes de que empeoren

Prueba de cáncer cervical

Encuentra signos tempranos de cáncer cervical para poder tratarlo antes de que se vuelva grave

Prueba de detección de infecciones de transmisión sexual (STIs)

Ayuda a detectar y tratar infecciones de forma temprana para proteger su salud y la salud de los demás

Hepatitis C (HCV)

Detecta infecciones hepáticas de forma temprana para prevenir un daño hepático

Virus de la hepatitis B (HBV)

Detecta la presencia de un virus que puede dañar su hígado y lo ayuda a recibir tratamiento si es necesario

Vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV)

Ayuda a detectar infecciones que podrían provocar cáncer de cuello uterino u otros problemas de salud

Control de colesterol

Detecta el colesterol alto de forma temprana para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales

Prueba de detección de cáncer colorrectal (colon)

Detecta cáncer de forma temprana cuando es más fácil de tratar

Examen de detección del cáncer de seno (mamografía)

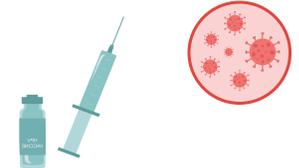
Detecta cáncer de forma temprana cuando es más fácil de tratar

Pruebas de detección de osteoporosis

Examina los huesos para ver si están débiles y ayuda a prevenir fracturas

Atención para la menopausia

Ayuda a controlar síntomas como los sofocos y protege la salud de sus huesos y corazón a medida que su cuerpo cambia



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:

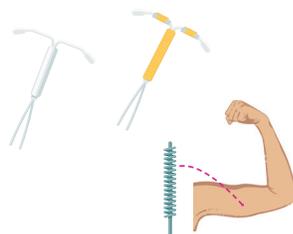
Métodos disponibles con un SUMINISTRO PARA 1 AÑO

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



Usted puede obtener anticonceptivos o un aborto con SFHP sin costo. Si tiene alguna pregunta o problema para obtener estos medicamentos, llame a Servicio al Cliente de SFHP al **(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.

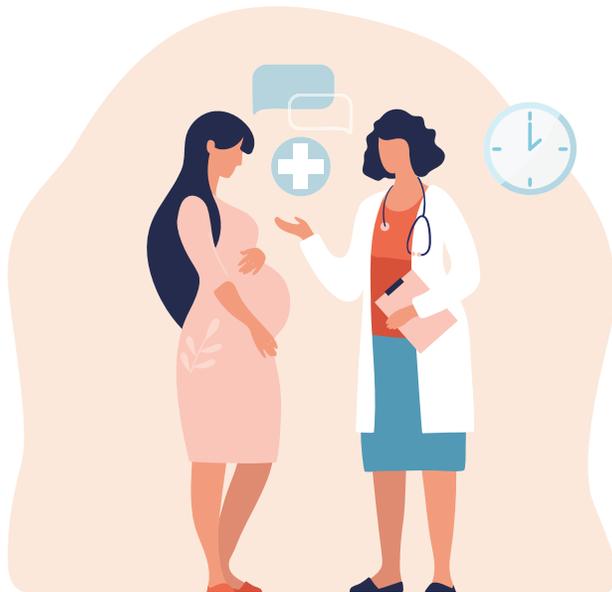
Los primeros tres meses del embarazo son muy importantes para usted y su bebé. Su primera visita al médico es una excelente oportunidad para hacer preguntas, aprender más sobre la alimentación saludable y enterarse de cómo está creciendo su bebé.

Puede recibir atención prenatal de rutina sin una remisión. Visite a un proveedor tan pronto piense que está embarazada. También puede recibir atención prenatal si adoptó a su hijo.



Programar una visita con su proveedor

Recibirá automáticamente una tarjeta de regalo de \$50 por correo si se hace un chequeo prenatal dentro de su primer trimestre o dentro de los 42 días posteriores a 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
- Haga su próxima cita

Puede obtener servicios de doula sin costo con Medi-Cal

Durante la atención prenatal, su proveedor puede 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?

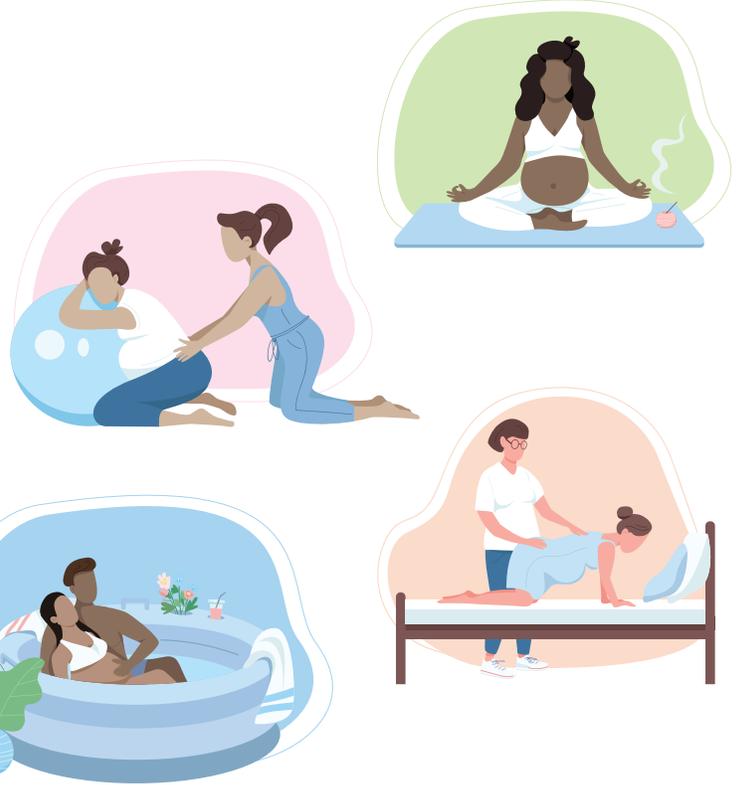
El California Department of Healthcare Services (DHCS) define a las doulas como trabajadoras del parto. Las doulas apoyan a las personas antes, durante y después del embarazo. Las doulas no tienen licencia y no requieren supervisión.

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



Puede comunicarse con una doula de SFHP directamente para recibir atención. Para encontrar una doula de SFHP, siga estos pasos:

1. Ingrese a sfhp.org y haga clic en “Buscar un médico”
2. Haga clic en el botón “Buscar” en la parte superior de la página
3. Haga clic en “Categoría de proveedor” en el lado derecho de la pantalla y seleccione “DOULA” del menú desplegable
4. Haga clic en el botón “Buscar” arriba de “Categoría de proveedor” para ver nuestra lista de doulas de SFHP

SFHP tiene como objetivo tener un grupo diverso de doulas que puedan reflejar su cultura y puedan atender sus necesidades.

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.

¿Qué servicios de doula están cubiertos?

- Primer chequeo (1 visita) el parto de un feto
- Hasta 8 visitas más antes, durante o después del embarazo, muerto, el aborto o el aborto espontáneo
- Apoyo durante el trabajo de parto y el nacimiento, de 3 horas después del final de un embarazo
- Hasta 2 series de visitas de 3 horas después del final de un embarazo

Solo puede obtener servicios de doula durante:

- Embarazo
- Aborto espontáneo
- Trabajo de parto y nacimiento, incluyendo nacimiento de muerto
- Aborto
- Dentro de 1 año a partir del fin de su embarazo



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

Llame a Servicio al Cliente de SFHP al **1(800) 288-5555**, al **1(415) 547-7800** o al **711** (TTY).

¿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 automáticamente una tarjeta de regalo de \$50 por correo si tiene una visita de salud posparto dentro de 2–12 semanas. La tarjeta de regalo se le enviará por correo 8 semanas después de su visita.



Después de que nazca el bebé

Usted puede obtener beneficios de Medi-Cal por 12 meses después de su embarazo, sin importar el desenlace de su embarazo.

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 Caredon Behavioral Health al **(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 ayudarlo 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.