

# YourHealth Matters

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™ 



INVIERNO DE 2017

Todos los adolescentes, jóvenes y jóvenes adultos deben obtener la vacuna del HPV



**T**odos los niños y niñas deben recibir la vacuna de HPV a partir de los 11 años de edad. Si usted es un adolescente o joven adulto que no ha obtenido la vacuna, todavía hay tiempo. Se puede administrar hasta los 26 años de edad. El virus del papiloma humano (HPV) puede causar cáncer cervical y cáncer del pene.

También puede provocar cáncer en el recto y la garganta. Es importante obtener la vacuna del HPV antes de estar expuesto al virus. Esto ayudará a mantener a sus hijos saludables a medida que crecen. La vacuna por lo general se administra en 2 a 3 vacunas durante 6 meses. Hable con el PCP de su hijo si tiene alguna pregunta sobre la vacuna del HPV.



## Cuidado de su salud mental

Cuidar de su salud emocional es tan importante como cuidar de su salud física. Hablar con un consejero puede ayudarle a enfrentar los altibajos en su vida.

Miembros de Medi-Cal – Llame a Beacon Health Strategies al **1(855) 371-8117**.

Healthy Kids y Healthy Workers – Llame a San Francisco Community Behavioral Health Services (CBHS) al **1(888) 246-3333**.





## ¿Quiere Ayuda adicional con sus necesidades de atención médica?

¿Usted o alguien que usted cuida necesitan más atención con su atención médica? Tenemos un programa para los miembros de Medi-Cal que quieren tener mejor control de sus problemas de salud.

Nuestro programa Administración de casos médicos complejos (Complex Medical Case Management, CMCM) puede ayudarle a:

- Aprender sobre su salud
- Buscar el apoyo adecuado para usted
- Coordinar su atención
- Y más

Llámenos al **1(415) 615-4515**. Nuestro personal revisará su expediente médico para saber si el programa CMCM es adecuado para usted. Si algún otro programa se adapta mejor a sus necesidades, entonces lo pondremos en contacto con este. Esta ayuda es GRATUITA y confidencial para usted como miembro del San Francisco Health Plan.

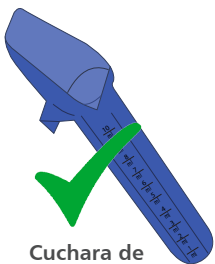


## Una manera más segura de dar medicamentos a su hijo



Usar una jeringa de dosificación es la manera más segura de medir el medicamento de su hijo. Un estudio reciente muestra que, cuando los padres administran el medicamento con una taza, cometen 5 veces más errores. Ellos administran demasiado o no suficiente medicamento. La próxima vez que necesite darle medicamento

a su hijo, pida a la farmacia una jeringa de dosificación en lugar de una taza. Una cuchara de dosificación también es una buena opción.



Cuchara de dosificación



Taza



Jeringa de dosificación

## IMPORTANTE

### Miembros de Healthy Workers: Cambios de farmacia

A partir del **1 de diciembre de 2016**, si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de farmacia, llame a Servicio al Cliente de SFHP al **1(415) 547-7800** (local) o **1(800) 288-5555** (llamada sin costo).

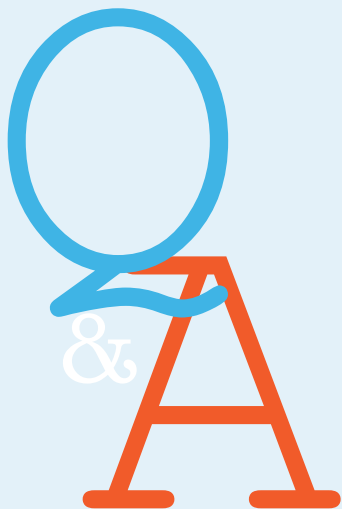
Su proveedor de atención médica puede necesitar recetar un medicamento para usted y podría preguntar cuál es su farmacia preferida. Usted puede seleccionar una farmacia de la sección Farmacias del Directorio de proveedores de Healthy Workers de San Francisco Health Plan o puede encontrar una lista de ubicaciones de farmacia de Healthy Workers en **www.sfhp.org**. Para obtener su medicamento, muestre su tarjeta de identificación de miembro al farmacéutico en su farmacia preferida seleccionada. Su Evidencia de cobertura y formulario de divulgación combinados de Healthy Workers tiene más información sobre sus beneficios de medicamentos con receta.





## 8 preguntas que debe hacer a su farmacéutico

Muchas personas no usan sus medicamentos correctamente. Esto puede hacer que sean menos seguros y eficaces. Hay muchas razones por las que ocurren estos errores. Las instrucciones que recibe pueden ser complicadas. Es posible que no estén escritas en su idioma. Para asegurarse de que sabe cómo tomar sus medicamentos, haga a su proveedor o farmacéutico estas 8 preguntas. Pregunte sobre las nuevas recetas médicas e incluso sobre los medicamentos que ha estado tomando durante mucho tiempo.



Escriba las respuestas a las preguntas en el espacio en blanco que se proporciona.

Q1. ¿Cuál es el nombre de mi medicamento y para qué es?

*escriba su respuesta aquí*

Q2. ¿Cómo y cuándo lo tomo y por cuánto tiempo?

*escriba su respuesta aquí*

Q3. ¿Debo evitar cualquier otro medicamento, comida o bebida?

*escriba su respuesta aquí*

Q4. ¿Debo esperar algún efecto secundario?

*escriba su respuesta aquí*

Q5. ¿Cuál es la mejor manera para almacenar mi medicamento?

*escriba su respuesta aquí*

Q6. ¿Qué pasa si olvido tomar una dosis?

*escriba su respuesta aquí*

Q7. ¿Hay alguna interacción con los otros medicamentos que estoy tomando?

*escriba su respuesta aquí*

Q8. ¿Cuándo debo dar seguimiento con mi médico o farmacéutico?

*escriba su respuesta aquí*

Fuente: *US News and World Report*

## ¡Invierno es la temporada de gripe! Obtenga sus vacunas en la farmacia

La gripe puede ocasionar enfermedades graves. Protéjase a usted y a otras personas al obtener la vacuna contra la gripe (influenza). Los adultos que tienen Medi-Cal pueden obtener su vacuna contra la gripe y otras vacunas en la farmacia.\* Si usted no está seguro, pregunte en el consultorio de su médico qué vacunas necesita. Los niños y adolescentes de 18 años de edad y menos aún obtienen sus vacunas en el consultorio de su médico.

**Las siguientes vacunas están disponibles para los adultos en la farmacia:**

gripe, sarampión/paperas/rubéola (MMR), meningitis, tétanos/difteria/tos ferina o tos convulsa (Tdap), varicela, neumonía, virus del papiloma humano (HPV), herpes zóster (culebrilla) y rabia.

\* Los miembros que obtengan atención de Kaiser todavía pueden obtener su vacuna por medio de Kaiser.





# ¿Cuántas horas de sueño necesita su hijo?

Los niños necesitan suficiente sueño para estar saludables y felices y aprender bien en la escuela.

Los expertos en sueño sugieren que su hijo debe dormir la siguiente cantidad de tiempo cada día

- Bebés de 4 a 12 meses:  
12 a 16 horas de sueño (incluye siestas)
- Niños de 1 a 2 años de edad:  
11 a 14 horas (incluye siestas)
- Niños de 3 a 5 años de edad:  
10 a 13 horas (incluye siestas)
- Niños de 6 a 12 años de edad:  
9 a 12 horas
- Adolescentes de 13 a 18 años de edad:  
8 a 10 horas



Hable con el proveedor de su hijo si está teniendo problemas para dormir, mantenerse dormido, ronquidos o cualquier otra cosa que cause una interrupción en el sueño y cansancio durante el día.

Fuente: American Academy of Sleep Medicine, [www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org)

## Elija un PCP para su atención de adulto

Cumplir 18 años de edad conlleva más oportunidades y más responsabilidades.



Esto puede significar cambiar su escuela, su trabajo, dónde vive y cómo administra su dinero. También significa tomar un papel más activo en su salud. Cuando usted cumple 18 años de edad, es momento de elegir un nuevo proveedor de atención primaria (PCP) que atiende a adultos. Es posible que usted pueda quedarse con su PCP si él o ella es un

médico de familia. Pero si ha estado acudiendo a la clínica pediátrica, deberá cambiarse a un PCP que trabaje con adultos. Hable con su PCP sobre sus opciones para hacer una transición a la transición para adultos. Para obtener más ayuda para encontrar un PCP para atención de adultos, llame a Servicio al Cliente de SFHP al **1(415) 547-7800** (local) o **1(800) 288-5555**.

Para ver un pequeño boletín digital visite el sitio web [www.sfhf.org/newsletter](http://www.sfhf.org/newsletter)

**Your Health Matters Editor**  
P.O. Box 194247  
San Francisco, CA 94119

Servicio al Cliente:  
**1(415) 547-7800**

Consultas sobre  
publicaciones:  
[jzesiger@sfhfp.org](mailto:jzesiger@sfhfp.org)

Visite San Francisco  
Health Plan en línea en  
[www.sfhf.org](http://www.sfhf.org)

Todos los programas administrados por San Francisco Health Plan tienen sus propias ofertas y reglas para cumplir con los requisitos. Algunos de los servicios y productos que se describen en este boletín informativo no están disponibles para todos los miembros. Comuníquese a SFHP para ver qué servicios y productos están disponibles para usted.



## Programación de una cita

Nuestro Centro de Servicio puede ayudarle a llenar y presentar su solicitud de Medi-Cal. Llame a Servicio al Cliente al **1(415) 777-9992** para comenzar. La Agencia de Servicios Humanos determina quién califica para recibir los beneficios del Programa Medi-Cal.



**Se han hecho cambios a los formularios de las farmacias de San Francisco Health Plan de Medi-Cal y Healthy Kids**



Para ver nuestras actualizaciones más recientes, diríjase a [www.sfhf.org](http://www.sfhf.org). Si no puede acceder a Internet o tiene alguna pregunta sobre qué medicamentos están cubiertos, comuníquese a Servicio al Cliente al **1(800) 288-5555** o **1(415) 547-7800**.

## Sitio de inscripción de SF BenefitsNet

Determine si cumple con los requisitos para recibir los beneficios de Medi-Cal, cupones para alimentos, comidas en la escuela y otros beneficios.

1440 Harrison St. de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Atendemos sin cita previa. Llame a SF BenefitsNet al **1(855) 355-5757**.