

salud

Invierno
2017

para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Medi-Cal/Healthy Kids

¿Qué es un representante personal?



¿**S**abía que un familiar, amigo u otra persona de confianza pueden hablar de su información de salud y beneficios por usted?

Esta persona se llama representante personal. Su representante personal puede llamar a Santa Clara Family Health Plan para seleccionar su nuevo médico, hacer un seguimiento de una derivación a su especialista, ayudarle a obtener sus medicamentos recetados o hacer preguntas sobre los beneficios.

Para designar a un representante personal, debe completar un Formulario de Solicitud de Representante Personal. Puede descargar un formulario de nuestro sitio web en www.scfhp.com. O llame a Servicio al Cliente al **1-800-260-2055** y le enviaremos este formulario. Asegúrese de enviar por correo el Formulario de Solicitud de Representante Personal completado a:

Santa Clara Family Health Plan

Attn: Customer Service
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
Fax: **1-408-874-1965**

Llámenos

Servicio al Cliente

De 8:30 a.m. a 5 p.m., lunes a viernes
(excepto los días feriados)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929

S

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

CONSULTA POSTPARTO

Las mamás nuevas también necesitan chequeos

Como nueva mamá, es posible que esté más atareada que nunca. Cuida a su bebé las 24 horas del día.

Al mismo tiempo, su cuerpo está recuperándose de la ardua tarea de dar a luz. Asegúrese de satisfacer también sus propias necesidades.

Ahora es más importante que nunca alimentarse bien y descansar. Al igual que ver a su doctor para un chequeo general.

Una consulta indispensable.

Necesitará un chequeo postparto de cuatro a seis semanas después de dar a luz. Si le hicieron una cesárea, quizás tenga que ver antes a su proveedor, unas dos semanas después de la cirugía.

De cualquier manera, esa es la oportunidad para que el doctor:



- Se asegure de que se está recuperando del parto.
- Vea si puede volver a sus actividades normales.

Su turno de hablar. Esta también es su oportunidad de plantear cualquier inquietud que pueda tener sobre su recuperación y cómo siente su cuerpo. Puede preguntarle al doctor sobre:

- Amamantar.

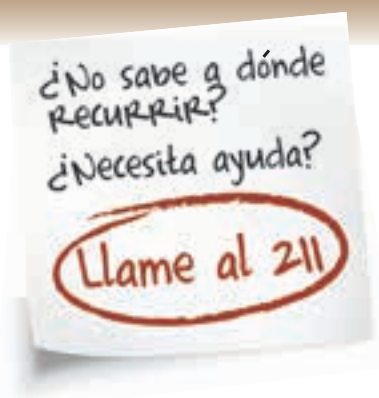
- Control de la natalidad.
- Pérdida de peso.
- Su dieta y cómo mantenerse en forma.
- Sus emociones.

¿Se siente triste? Algunas mujeres se deprimen después de tener un bebé. La depresión postparto, o PPD, por sus siglas en inglés, es real y puede sucederle a cualquier mamá, en especial los primeros meses después de dar a luz.

Así que si se siente triste, dígaselo a su proveedor. Podrá ayudarle a sentirse bien de nuevo.

Sea considerada consigo misma. No hay nada que no pueda decirle a su proveedor.

Fuente: Office on Women's Health



Encontrará un profesional capacitado y amable dispuesto a ayudarlo las 24 horas del día, en más de 170 idiomas con servicio de teletipo [TTY]. **Las llamadas al 211 son gratuitas y confidenciales.**

Podemos ayudarlo a encontrar:

- Alimentos, asilo, servicios para las personas sin hogar
- Asistencia para conseguir empleo
- Servicios de asistencia médica y salud mental
- Servicios de inmigración
- Servicios legales
- Cuidado de niños
- Servicios para ancianos... ¡y mucho más!

Más información disponible en www.211scc.org.



text4baby™
Un servicio gratuito de
National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition
text4baby.org

Envía **BEBE**
al **511411**

recibe mensajes **GRATIS** en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.

MIEMBROS DE MEDI-CAL Necesitamos sus opiniones

Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) está encuestando a nuestros miembros para saber si pueden acceder bien a los servicios de salud en su idioma. Es posible que reciba una llamada telefónica de SCFHP para invitarle a contestar la encuesta. Su participación es importante y nos ayuda a saber si estamos satisfaciendo sus necesidades. ¡Gracias por su ayuda!



¡Nuestro sitio web tiene herramientas de autoservicio para usted!

A cualquier hora del día o de la noche, puede acceder a nuestro sitio web (www.scfhp.com) para:

- Obtener respuestas a las preguntas más frecuentes.
- Encontrar un médico o una clínica.
- Descargar e imprimir formularios y

documentos.

- Presentar una queja.
- Leer un boletín.
- Encontrar recursos e información útil.

» Visite www.scfhp.com/getting-started para obtener más información.

¿Tiene Medi-Cal y Medicare?

Cal MediConnect combina estos beneficios en un plan con una tarjeta de identificación de miembro y un número de teléfono al cual llamar para pedir ayuda. ¡Llame al **1-888-202-3353** para obtener más información e inscribirse en Cal MediConnect!

Cal MediConnect

- 1** Tarjeta de identificación
- 1** Número de teléfono

Lo que debe saber

USTED PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA

Únase a nuestra Junta Consultiva del Consumidor

¿Desea ayudar a mejorar Medi-Cal y Healthy Kids para beneficio de usted y su comunidad? ¡Únase a la Junta Consultiva del Consumidor! El comité se reúne cuatro veces al año! Está compuesto por defensores, proveedores, miembros de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) y padres o tutores legales de miembros de SCFHP.

Como miembro del Comité de Orientación al Consumidor, usted podrá:

- Ser la voz de miembros del plan como usted.

- Trabajar con nuestros representantes del plan y miembros de su comunidad.
- Contarnos sobre sus experiencias.

Si está interesado en formar parte del comité, llame a Servicio al Cliente.



¡Tiempo de respirar!

SERVICIOS PARA DEJAR DE FUMAR

¿Quiere dejar de fumar? Estos son dos recursos que le ayudarán:

- Breathe California tiene programas e instructores calificados para ayudarle a dejar de fumar. Llame al **1-408-998-5865** o visite www.lungrus.org.

■ La Línea de Ayuda para Fumadores de California ofrece de manera gratuita orientación telefónica y materiales de autoayuda. Llame al **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)** o visite www.nobutts.org para obtener más información.

Que este sea el año en que dejó de fumar para siempre.

Avisos

Santa Clara Family Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-260-2055**. (TTY: **1-800-735-2929** or **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** hoặc **711**).

注意: 如果您说中文, 将为您提供免费的语言服务。请致电**1-800-260-2055**。(TTY: **1-800-735-2929** 或 **711**)。

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-800-260-2055** (TTY: **1-800-735-2929** o **711**).

salud
para triunfar

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN

210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
1-800-260-2055
www.scfhp.com

2017 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.