

# CÉNTRESE EN SU SALUD



## Hablemos de los mercados de agricultores y el programa WIC

El programa WIC ayuda a que familias como la suya obtengan alimentos y educación para apoyar a todos con respecto a la salud.

**¿Qué es el WIC?** Es el programa “Women, Infants, and Children” (WIC) que ayuda a las familias a obtener alimentos y educación sobre nutrición, lactancia materna y más.

**¿Quiénes califican?** Si tiene bebés o niños menores de 5 años, está embarazada o acaba de ser madre, puede participar del WIC.

**¿Cómo me inscribo?** Llame al WIC al 888-942-9675 para encontrar la ubicación más cercana.



**¿El WIC todavía utiliza cheques?**  
No. Recibirá una tarjeta del WIC para comprar alimentos.

**¿Cómo puedo saber donde comprar alimentos aprobados por el WIC?**  
El WIC tiene una aplicación que puede descargar en su teléfono inteligente y usar para encontrar tiendas que aceptan WIC. También puede llamar a la oficina local del WIC.

**¿Puedo comprar en mercados de agricultores con WIC?** La oficina local del WIC puede informarle cuáles son los horarios de los mercados; solo tiene que llamar.

¡Descargue la aplicación del WIC hoy mismo!





## Tabulé

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 40 MINUTOS  
**PORCIONES:** 12

### INGREDIENTES

2 tazas de trigo bulgur crudo  
2 tazas de agua bien caliente  
1 pepino picado  
1 tomate pequeño picado  
1 puñado de cebollas verdes picadas  
½ taza de menta fresca picada  
2 tazas perejil fresco picado  
½ taza de jugo de limón fresco  
1 cucharada de aceite de oliva  
o pimienta negra a gusto

### OPCIONES PARA DECORAR

Cilantro fresco picado  
Papas fritas trituradas  
Nata agria descremada

### PREPARACIÓN

- Vierta el agua sobre el trigo bulgur y déjelo hasta que el agua se absorba, alrededor de 30 minutos.
- Incorpore el resto de los ingredientes en un recipiente grande y mezcle bien. Sirva de inmediato o lleve al refrigerador por hasta 3 días.

*Sirva con pan de pita integral o pita chips caseros.*

Escanee aquí para obtener la receta y la información nutricional.



## Licuada de plátano y arándanos azules

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS  
**PORCIONES:** 1

### INGREDIENTES

1 plátano  
1 taza de arándanos azules  
½ taza de leche de coco sin endulzar, o cualquier tipo de leche que prefiera  
1 cucharada de miel  
1 cucharada de jugo de lima  
¼ cucharada de extracto de almendras  
1 taza de cubitos de hielo

### PREPARACIÓN

- Coloque en la licuadora el plátano, los arándanos, la leche de coco (o cualquier tipo de leche que prefiera), la miel, el jugo de lima, el extracto de almendras y el hielo, y licúe.

*¡A disfrutar!*

Escanee aquí para obtener la receta y la información nutricional.





## Hágase un control y olvídense

### Póngase al día con los exámenes de bienestar

Antes de que termine el verano, asegúrese de agregar una visita de bienestar a su lista de cosas por hacer. Programe de forma temprana la cita anual de bienestar de su hijo y hágale los chequeos que necesita antes de que comience el año escolar. Puede realizar una visita de niño sano o, si su hijo es deportista, un examen físico para hacer deportes.

Cualquiera sea el caso, es la única visita que muchos niños y adolescentes tienen con sus médicos cada año. Por eso es tan importante. El médico puede hacerle un examen físico y detectar problemas de salud ocultos.

#### Durante estas visitas, se revisan elementos como:

**Vacunas:** Las vacunas para niños mantienen a su hijo a salvo de 14 enfermedades diferentes, algunas potencialmente mortales. Al crecer, los niños no dejan atrás la necesidad de vacunarse; los preadolescentes y adolescentes también lo necesitan.

**Examen del desarrollo:** ¿Qué es un peso saludable para su hijo? ¿Cómo puede ayudarlo a comer mejor o hacer más actividad física? ¿Cuál es la mejor manera de convencerlo de que se aleje del cigarrillo o de ayudarlo a afrontar la presión social? Cualquier pregunta que tenga es importante. Y mientras que lo exprese, el médico de su hijo lo guiará.

### LLAME HOY

¿No sabe con seguridad quién es el médico de su hijo? Cree una cuenta de miembro en [www.hpsj-mvhp.org](http://www.hpsj-mvhp.org) o llame a Servicio al Cliente al 1-888-936-PLAN (7526).



## Las visitas de bienestar no son solo para los niños

Está siempre ocupado cuidando de quienes lo rodean. Asegúrese de reservar tiempo para cuidar de usted. ¿Cuándo tuvo su última visita de cuidado preventivo? Esta visita también se denomina “examen físico anual”. Significa que usted visita al médico u otro proveedor cuando no está enfermo para revisar cosas como la presión arterial. Es tan fácil como contar hasta 3:

1

**Prueba de A1c.** Esta es importante especialmente si tiene antecedentes familiares de diabetes.

2

**Presión arterial.** Casi la mitad de los adultos en los Estados Unidos sufre de hipertensión. Realizarse chequeos es el primer paso para conocer los riesgos.

3

**Pruebas de detección de cáncer.** Según su edad, sexo y antecedentes familiares, el médico sabrá qué pruebas de detección de cáncer son más importantes para usted.

Los miembros del plan de salud, tanto adultos como niños, pueden recibir un incentivo de \$25 por realizar la visita anual preventiva o la visita de niño sano. Visite [www.hpsj.com/myrewards](http://www.hpsj.com/myrewards) para obtener más información.

# Cómo obtener servicios de salud del comportamiento



## Para buscar un proveedor de salud mental:

Llame a Carelon al **888-581-7526**.

Ingresa en [www.hpsj.com/find-a-doctor](http://www.hpsj.com/find-a-doctor).

**Para recibir ayuda inmediata con sus necesidades de salud mental, llame a la Línea de Ayuda contra el Suicidio y las Crisis al 988.**

**O bien, llame a la Línea para Crisis de Salud Mental de su condado:**

Línea para Crisis del condado de San Joaquin:  
**209-468-8686**

Línea para Crisis del condado de Stanislaus:  
**209-558-4600**

Línea para Crisis del condado de Alpine:  
**800-318-8212**

Línea para Crisis del condado de El Dorado:  
**West Slope: 530-622-3345**  
**South Lake Tahoe: 530-544-2219**

**Para buscar asesoramiento sobre uso de sustancias y otros programas relacionados, llame al siguiente número de su condado:**

Condado de El Dorado:  
**530-621-6290** o  
la Línea de Acceso a Tratamiento por Uso de Sustancias al **800-929-1955** disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Condado de Stanislaus:  
**888-376-6246**

Condado de San Joaquin:  
**888-468-9370**

Condado de Alpine:  
**530-694-1816**

Línea de Ayuda contra el Suicidio y las Crisis  
**988**



# 5 VERDADES

## sobre el VPH y el cáncer de garganta

¿Sabía que fumar no es la causa más común del cáncer de garganta? La mayoría de los cánceres de garganta son provocados por el virus del papiloma humano (VPH). El VPH es un grupo de virus que se disemina a través de las relaciones sexuales. Los casos van en aumento. Estas son 5 verdades que debería conocer:

**1. Las infecciones por VPH pueden ser inofensivas, pero algunas pueden producir cáncer.** El sistema inmunitario puede combatir a la mayoría de las infecciones por VPH. Algunos tipos de VPH pueden ser más perjudiciales. Con el tiempo, es posible que el VPH provoque cambios en las células que pueden originar cáncer de garganta (orofaríngeo). El VPH también puede provocar cáncer en otras áreas.

**2. La mayoría de los cánceres de garganta están asociados al VPH.** Este virus es el causante de alrededor de 36,000 nuevos diagnósticos de cáncer cada año que el número de casos nuevos aumenta.

**3. El cáncer de garganta puede producir síntomas detectables.** Dolor de garganta que perdura, ronquera, ganglios linfáticos inflamados, dolor de oído, dolor al tragar y pérdida de peso inexplicable pueden ser señales de cáncer de garganta. Si tiene estos síntomas, infórmele a su proveedor de cuidados.

**4. Los cánceres relacionados con el VPH pueden prevenirse.** Hay una vacuna contra el VPH que protege contra los cánceres asociados con este virus. Pero la vacunación debe realizarse durante la niñez, mucho antes de que la persona sea sexualmente activa y tenga contacto con el VPH. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan la vacuna contra el VPH para niños de 11 o 12 años de edad. A esa edad se requieren 2 dosis, administradas con 6 a 12 meses de diferencia. Los adolescentes y adultos hasta los 26 años de edad que no recibieron la vacuna antes de los 12 años todavía pueden vacunarse. Las personas que reciben la primera vacuna a los 15 años o después deben recibir 3 dosis, administradas con 6 meses de diferencia. Pregúntele al proveedor de cuidados de su hijo cuándo debe vacunarse.

**5. Algunos adultos también pueden recibir la vacuna contra el VPH.** Es probable que los adultos mayores de 26 años hayan estado expuestos al VPH, por lo que la vacuna tiene menos probabilidad de ser una protección. Sin embargo, la vacunación podría ser útil para ciertos adultos de entre 27 y 45 años. Hable con su doctor para decidir si los beneficios de recibir la vacuna son mayores que los riesgos de una infección por el VPH.

Otros recursos: Instituto Nacional del Cáncer

# Cúidese haciéndose una mamografía



## Pasos para estar más saludable Comencemos:

### Llame al doctor y programe una cita.

El examen de salud anual incluye una mamografía, un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou.

### El día de la cita para la mamografía:

- No use desodorantes, esencias ni lociones.
- Vístase con dos prendas. El examen requiere quitarse la prenda de arriba.

### Durante el examen:

- Es posible que sienta una leve molestia.
- La máquina ejercerá presión en el tejido mamario durante unos segundos.
- El examen dura alrededor de 20 minutos.

### Después del examen:

- Su doctor la llamará para revisar los resultados.
- Pídale a los doctores o enfermeros que le expliquen lo que no entienda.

Una  
manera de  
CUIDARSE

**Tenga en cuenta que** es normal recibir una llamada después de una mamografía, y no significa que tenga cáncer de seno. A menos de 1 de cada 10 pacientes que reciben la llamada para hacerse más pruebas de detección se les diagnostica cáncer después.

## Consejos

- ✓ Una mamografía es una imagen radiográfica del tejido mamario y se necesita una remisión del doctor.
- ✓ Conozca su cuerpo. El riesgo de tener cáncer de seno aumenta después de los 50 años.
- ✓ En los Estados Unidos, 1 de cada 8 personas recibirá un diagnóstico de cáncer de seno a lo largo de su vida\*.
- ✓ Si tiene 40 años de edad o más (y un riesgo medio de contraer cáncer de seno), hable con su proveedor de cuidado médico sobre la prueba de detección de cáncer. Hable sobre cuándo debe hacerse una mamografía y con qué frecuencia debe repetirla.

\* Fuente: Instituto Nacional del Cáncer

## myRewards

Es posible que califique para recibir un incentivo cuando se realiza una mamografía. **Ingrese en [www.hpsj.com/about-us/myrewards](http://www.hpsj.com/about-us/myrewards) para conocer las recompensas que hay disponibles para los miembros del plan de salud.**



# COVID-19:

## Manténgase actualizado

La COVID-19 sigue afectando a nuestras comunidades. Ahora que tenemos más opciones de vacunas y más información sobre los riesgos, sabemos cómo mantener seguras a nuestras familias. Para mantenerse actualizado con la información más reciente sobre las vacunas o para conocer otros recursos para la COVID-19, llame a Servicio al Cliente del plan de salud (**1-888-936-7526**; TTY: **711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.) o ingrese en [www.hpsj.com/covid-19-members-information/](http://www.hpsj.com/covid-19-members-information/). Las personas que han tenido la COVID-19 informaron una amplia variedad de síntomas, desde signos leves hasta enfermedad grave. Los síntomas pueden presentarse de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Todas las personas pueden tener síntomas de leves a graves.

### Los posibles síntomas incluyen:

- ✓ Fiebre o escalofríos
- ✓ Tos
- ✓ Falta de aire o dificultad para respirar
- ✓ Cansancio
- ✓ Dolor muscular o corporal
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Pérdida del gusto u olfato reciente
- ✓ Dolor de garganta
- ✓ Congestión o moqueo
- ✓ Náuseas o vómitos
- ✓ Diarrea

## Marque una diferencia

### Únase al CAC

Cuando las personas se reúnen para compartir sus ideas para tener una comunidad más saludable, todos mejoramos. Solo tiene que unirse al Comité Asesor de la Comunidad (CAC).

#### Lo necesitamos

Si es miembro de Health Plan of San Joaquin, usted puede:

- **Hacerse escuchar.**
- **Compartir sus ideas.**
- **Ganar \$40.**

#### ¿Qué es?

El CAC está diseñado con USTED en mente. Tendrá la oportunidad de compartir sus ideas, crear programas y ayudarnos a servir mejor a nuestros miembros. Sus ideas pueden marcar una diferencia.

Gane \$40  
por cada  
reunión  
del CAC.



**COMMUNITY**  
Advisory Committee

¡Únase al Comité Asesor de la Comunidad hoy mismo! Ingrese en el sitio web del CAC para obtener más información, [www.hpsj.com/cac](http://www.hpsj.com/cac). Para averiguar cómo formar parte, llame al **209-942-6356** o envíe un correo electrónico a [healtheducation@hpsj.com](mailto:healtheducation@hpsj.com).

# LANGUAGE ASSISTANCE

## English Tagline

**ATTENTION:** If you need help in your language call **1-888-936-7526, TTY 711**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-936-7526, TTY 711**. These services are free of charge.

## (Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. هذه الخدمات مجانية.

## Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

## ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## 简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体阅读，提供您方便取用。请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。这些服务都是免费的。

## (Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-936-7526, TTY 711** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای



معلومات، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با  
تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند. **1-888-936-7526, TTY 711**

### हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

### Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav loj. Hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

### 日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

### 한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

### ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**.

ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## **Mien Tagline (Mien)**

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-936-7526, TTY 711**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-936-7526, TTY 711**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## **ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526, TTY 711**. ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526, TTY 711**. ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## **Русский слоган (Russian)**

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

## **Mensaje en español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. Estos servicios son gratuitos.

## **Tagalog Tagline (Tagalog)**

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Libre ang mga serbisyonang ito.

## **แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)**

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ

กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-936-7526, TTY 711** นอกจากนี้  
ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น  
เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่  
กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-936-7526, TTY 711**  
ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

### **Примітка українською (Ukrainian)**

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою,  
телефонуйте на номер **1-888-936-7526, TTY 711**. Люди з  
обмеженими можливостями також можуть скористатися  
допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати  
документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом.  
Телефонуйте на номер **1-888-936-7526,**  
**TTY 711**. Ці послуги безкоштовні.

### **Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)**

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi  
số **1-888-936-7526, TTY 711**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các  
dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và  
chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-936-7526, TTY 711**.  
Các dịch vụ này đều miễn phí.

# Aviso de no discriminación

---

Discriminar es ilegal. Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan (“Health Plan”) cumple las leyes estatales y federales de derechos civiles. Health Plan no discrimina de forma ilegal. No excluye a las personas ni las trata diferente. Esto podría ser por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, grupo étnico o edad. O bien, por discapacidad mental o física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

Health Plan brinda:

- Ayuda y servicios gratis a personas con discapacidad para que se comuniquen mejor. Por ejemplo:
  - ✓ Intérpretes titulados de lenguaje de señas
  - ✓ Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Servicios de idiomas gratis a personas cuyo idioma primario no es el inglés, por ejemplo:
  - ✓ Intérpretes titulados
  - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, contacte a Health Plan. Llame al **1-888-936-7526** de lunes a viernes, 8:00 a. m.-5:00 p. m. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea TTY 711. Aquí podrá usar el Servicio de Retransmisión de California. Si lo pide, le haremos llegar este documento en braille, letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles. Para obtener una copia en estos otros formatos, llame o escriba:

**Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan**  
**7751 South Manthey Road, French Camp, CA 95231**  
**1-888-936-PLAN (7526), TTY 711**

## CÓMO HACER UNA QUEJA FORMAL

Puede hacer una queja formal si cree que Health Plan no brindó estos servicios o lo discriminó de forma ilegal. Podría ser por su

sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, grupo étnico o edad. O bien, por discapacidad mental o física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual. Haga la queja formal ante el coordinador de derechos civiles de Health Plan, el jefe de cumplimiento. Puede hacerla por teléfono, por escrito, en persona o en línea:

- Por teléfono: Llame al **1-888-936-7526** de lunes a viernes, 8:00 a.m. - 5:00 p.m. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea TTY 711.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley  
Health Plan  
Attn: Grievance and Appeals Department  
7751 S. Manthey Road, French Camp, CA 95231**

Por fax: 209-942-6355

- En persona: Visite el consultorio de su doctor o las oficinas de Health Plan y diga que quiere presentar una queja formal.
- En línea: Visite el sitio web de Health Plan: [www.hpsj-mvhp.org](http://www.hpsj-mvhp.org)

Si necesita ayuda para hacer una queja formal, contacte a un representante de Servicio al Cliente.

## **OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE CUIDADO DE LA SALUD DE CALIFORNIA**

También puede hacer una queja sobre derechos civiles. Preséntela ante la Oficina de Derechos Civiles del Dpto. de Servicios de Cuidado de la Salud de California. Para ello, llame, escriba o mande un correo electrónico:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si tiene problemas para oír o hablar, llame al 711 (Servicio de Retransmisión).

- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413**

Puede obtener formularios de queja en

[www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)

- En línea: Envíe un correo electrónico a [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov).

## **OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.**

Si cree que alguien lo discriminó por su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja sobre derechos civiles. Preséntela ante la Oficina de Derechos Civiles del Dpto. de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para ello, llame, escriba o visite el sitio web:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea TTY **1-800-537-7697**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201**

Puede obtener formularios de queja en

[www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html)

- En línea: Visite el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles,  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

# Mitos y realidades sobre la salud mental



## MITO

Los problemas de salud mental son una señal de debilidad.

## REALIDAD

No es su culpa si está atravesando una crisis o se siente triste. Muchas cosas juegan un rol en la ansiedad, la depresión, el trastorno de estrés postraumático y otros problemas.

## MITO

Los niños nunca atraviesan problemas de salud mental.

## REALIDAD

Los niños también son personas y pueden tener momentos difíciles. Por ejemplo, la mitad de las personas con enfermedades de salud mental muestran las primeras señales de advertencia antes de los 14 años de edad. Debemos unirnos y mostrarles a los jóvenes que la curación es posible. Esto puede comenzar por nosotros, los adultos, solicitando ayuda.



# ACEPTACIÓN DEL AUTISMO

¿Tiene un hijo con autismo? Usted es el mejor defensor de su hijo. Trabaje con la escuela del niño para encontrar los servicios necesarios y el apoyo que pueden ayudarle a desarrollarse y prepararse para tener éxito en la edad adulta.

Pregúntele al doctor de su hijo acerca de los exámenes del desarrollo. Los ayudarán a usted y al doctor a asistir al niño con sus necesidades únicas.

¡Únase a nosotros en la celebración de la **aceptación del autismo**. Use su voz para compartir mensajes de aceptación e inclusión, y ayude a conectar a las personas con los servicios de apoyo, y entre ellas. Conozca las señales. Actúe pronto.

