

PULSE

EMPIECE LA CONVERSACIÓN

con Abi Carter, Ganadora
de "American Idol" y
exmiembro de IEHP ▶

OBTENGA SUS MEDICAMENTOS RECETADOS POR CORREO

CONSULTAS ANUALES DE BIENESTAR VS. EXÁMENES FÍSICOS ANUALES

Para Más **MOMENTOS**

Como este



**¡Programe sus exámenes médicos
prenatales y de postparto HOY MISMO!**

Escanee el Código QR para obtener recursos para el embarazo.

¿QUÉ HAY ADENTRO?



2

Momentos de nuestra misión: Empiece la conversación

La ganadora de "American Idol" de 2024 y exmiembro de IEHP comparte su camino sanador e inspirador.

¡Obtenga atención cuando la necesite!

Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas de IEHP
1-888-244-IEHP (4347)
TTY: 711



¿Necesita un intérprete?

Ofrecemos este servicio para casi cualquier idioma, incluido el lenguaje de señas americano. Llame a Servicios para Miembros al menos cinco días hábiles antes de su cita. El número aparece en su tarjeta de miembro.



| | |
|---|----|
| Podcast de Cubrir su Salud | 4 |
| Desafío de Hábitos Saludables..... | 5 |
| Preguntas para el médico: Consultas anuales de bienestar vs. Exámenes físicos..... | 6 |
| Gráfica del calendario de vacunación..... | 8 |
| Rincón para niños de IEHP | 9 |
| Consultas preventivas para niños..... | 9 |
| Vacunas para adultos | 10 |
| Citas médicas virtuales: Consulte a su médico sin salir de su casa | 11 |
| Hágase su examen de rutina para mujeres cada año | 12 |
| Coordinación de atención médica compleja..... | 13 |
| Sala de emergencias (<i>Emergency room, ER</i>) vs. Centros de Cuidado de Urgencia..... | 14 |
| Farmacia con entrega postal..... | 15 |
| Tratamiento por el consumo de alcohol y sustancias | 16 |
| Atención que se puede sentir..... | 17 |
| Medi-Cal y el cuidado de crianza temporal | 17 |

Momentos de nuestra misión: INICIE LA CONVERSACIÓN

Hace apenas un par de años, la exmiembro de IEHP, Abi Carter, cantaba en las calles del valle de Coachella, preguntándose si alguna vez encontraría la verdadera alegría en la vida.

La originaria de Indio, California, se dedicó a la música para que pudiera "redescubrir quien era yo como persona y hacer otra vez las cosas que me gustaban".

¡Vayamos un año atrás cuando Carter fue nombrada la ganadora de "American Idol" de 2024!

Ahora, en asociación con IEHP, Carter espera promover el valor de buscar apoyo, normalizar las conversaciones sobre la salud mental y utilizar sus recursos de atención médica de IEHP.

PÓNGASE EN CONTACTO CON SUS SERES QUERIDOS

Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (*National Alliance on Mental Illness, NAMI*), 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 niños que tengan al menos 6 años de edad, experimentan una enfermedad mental cada año en los Estados Unidos.

Así que, en medio de todas las celebraciones de primavera y verano, y las graduaciones este año, los expertos en salud mental recomiendan cuidarse y ponerse en contacto con sus seres queridos para mantener abiertas las líneas de comunicación.

Para Carter, sentarse al piano y escribir canciones, aún las canciones tristes, proveen una herramienta poderosa para combatir la depresión y la ansiedad.

"De alguna manera, me ayudó a sacar la tristeza en mí y la puso en otro lugar," dijo Carter. "Y puedo mirarla y comprender de dónde viene, pero sé que no tuve que quedarme allí."

EL COMPARTIR ES CUIDAR

No todo el mundo es músico como Abi Carter, pero todos pueden comunicar o escuchar. "Solo toma un momento marcar una diferencia positiva," Carter dijo.

No sienta que está solo o que nadie más se ha sentido así porque "simplemente no es verdad", agregó.

Compartir las experiencias personales es una forma efectiva de ayudarse a sí mismo y a otras personas también, según Carter.

"Las personas necesitan oír su historia porque necesitan conocer lo que usted está experimentando; y esta comunidad, este sentido de amistad y este sentido de responsabilidad podrían ser lo que necesitamos para poder salir de esos espacios," Carter dijo. "Usted importa, su cuerpo importa, y su salud importa. Depende de usted luchar por eso".

Estar dispuesto y consciente de su salud mental es la clave.

LAS CONVERSACIONES IMPORTAN

"Las conversaciones son importantes. La verdad es que existen muchas razones para no hacer algo," dijo Carter. "Sin cuidarse, las otras razones no importan."

Como una nota poderosa en una de sus canciones, la esperanza es eterna para esta artista de Inland Empire.

"Y no hay un fin del camino," dijo. "No existe camino en el cual podría caminar tan lejos que no pudiera regresar."

Tomen ese primer paso, miembros de IEHP: Inicien la conversación.



ESCANEE EL CÓDIGO QR

para ver nuestro video especial con Abi Carter sobre la salud mental, buscar apoyo y cuidarse, o visite <https://bit.ly/ABI-CARTER>.



ESCANEE EL CÓDIGO QR

para obtener consejos sobre cómo hablar sobre su salud mental.



¿SABÍA QUÉ...?

IEHP cubre las evaluaciones iniciales de salud mental sin una aprobación previa (autorización previa). Use la función "Búsqueda de médicos" en <https://search.iehp.org> para encontrar un especialista en salud del comportamiento en su área.



"Usted importa, su cuerpo importa y su salud importa. Depende de usted luchar por eso."

-Abi Carter



Para cubrir SU SALUD

El podcast llamado *Covering Your Health* (Para Cubrir su Salud) de IEHP y iHeartRadio dio la bienvenida a Abi Carter de "American Idol" en los estudios de iHeart Riverside para una charla de 30 minutos con su anfitriona Evelyn Erives.

Su conversación cubre una gama de temas que incluyen la crianza de Carter en la ciudad de Indio, cómo la descubrieron los productores de "Idol" para audicionar para el programa y su asociación y conexión con IEHP.

El episodio completo de "From Idol to Advocate" (De ídolo a defensora) de Abi Carter (debut de temporada 2) está disponible para descargar a través de la aplicación iHeartRadio o dondequiera que escuche sus podcasts.

Obtenga más información sobre Abi Carter y escuche su álbum debut "Ghosts in the Backyard" en www.abicartermusic.com.



MUNDO PEQUEÑO

Abi Carter, la ganadora de la temporada 22 de "American Idol", creció en Inland Empire con IEHP como el seguro médico de su familia, llamándolo "¡la mejor atención médica que he recibido!".

IEHP OBTIENE LA PUNTUACIÓN DE CALIDAD MÁS ALTA HASTA LA FECHA



IEHP recibió una calificación de 4 de 5 estrellas en las Calificaciones de 2024 del Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (*National Committee for Quality Assurance, NCQA*), la cual es la calificación más alta recibida hasta la fecha. Fuimos evaluados con base en 43 medidas únicas que reflejan qué tan bien estamos brindándoles atención de calidad a nuestros miembros a través de la experiencia del paciente, la salud de niños y la coordinación de atención médica preventiva y crónica para adultos. Esta nueva calificación demuestra nuestro compromiso a brindarle la salud plena a las comunidades que servimos.

PRIMAVERA/VERANO DESAFÍO DE HÁBITOS SALUDABLES

En IEHP, creemos que los hábitos saludables pueden comenzar con cambios pequeños. Únase a nuestro desafío de hábitos saludables hoy. Complete y tache estas actividades divertidas y saludables.

| | | |
|--|--|--|
| Dé un paseo de 15 minutos. | Tome uno o dos vasos de agua más. | Añada algunas verduras verdes a su plato. |
| Tome las escaleras o estacione su automóvil un poco más lejos de su lugar de trabajo. | Tome un descanso de las redes sociales. | Ordene uno o dos espacios pequeños. |
| Haga un recorrido virtual por nuestro centro de bienestar comunitario (<i>Community Wellness Center, CWC</i>). Visite www.bit.ly/CWCTOUR . | Evite la sal. Use hierbas frescas y pimienta para sazonar su comida. | Acuéstese una hora más temprano. |
| Haga algo que le guste. Lea un libro. Llame a su mamá. Vaya a nadar. | No tome bebidas azucaradas. Pruebe agua mineral, té o café sin azúcar. | Pruebe una nueva receta saludable. Visite www.bit.ly/IEHPRECIPES . |

PREGUNTAS PARA EL MÉDICO

¿Cuál es la diferencia entre mi consulta anual de bienestar y mi examen físico anual?



Basados en sus nombres, es fácil confundir su consulta anual de bienestar con su examen físico anual, pero estos dos exámenes son muy diferentes.

Una buena manera de comprender la diferencia es pensar en el propósito de cada uno de estos exámenes esenciales y necesarios.

Comencemos con la consulta anual de bienestar, que se trata de la prevención. Esto quiere decir tomar los pasos para mantenerse sano y prevenir futuros problemas de salud. Según su edad, su género y sus factores de riesgo, una consulta anual de bienestar también se denomina un examen de rutina para mujeres, una consulta preventiva para niños o un examen de rutina para adultos.

Durante su consulta, su médico (o una enfermera) le pedirá que conteste un cuestionario especial llamado una Evaluación sobre riesgos de salud o una HRA (*Health Risk Assessment*).

Al contestar estas preguntas sobre su salud, su médico puede trabajar con usted para crear o actualizar su plan personal de prevención, lo cual es la meta o el propósito de la visita.

Su consulta anual de bienestar también puede incluir:

- Mediciones rutinarias, como estatura, peso y presión arterial
- Una revisión de sus antecedentes médicos y familiares

- Una revisión de sus medicamentos actuales
- Consejos personales sobre la salud (su plan)
- Plan de Cuidados Avanzados
- Una evaluación cognitiva y funcional (pruebas especiales de pérdida de memoria, fragilidad, demencia y más)
- Una segunda encuesta sobre los determinantes sociales de salud (o detalles sobre dónde las personas nacen, viven, trabajan, juegan, rezan y más que pueden afectar su salud y bienestar)

Su examen físico, aunque es muy importante para su atención médica, es muy diferente. A diferencia de una consulta anual de bienestar, este es un examen físico de la cabeza a los pies.

También es una oportunidad para hacerle preguntas a su médico sobre su salud y bienestar. Durante esta visita, no dude en mencionar los nuevos problemas o las inquietudes de salud actuales sobre los cuáles quiere hablar con su médico, incluidos sus medicamentos.

Su examen físico anual, basado en su edad y otros factores de riesgo, también puede incluir:

- Análisis de sangre (pruebas de laboratorio) y otras pruebas
- Vacunas necesarias
- Evaluaciones de alguna enfermedad cardíaca, cáncer e infecciones de transmisión sexual



CONSEJOS SALUDABLES:

Planee con anticipación. Llame a su médico hoy y programe su consulta anual de bienestar. Asegúrese de decir "consulta anual de bienestar" cuando llame. Luego, pídale que también programen su examen físico aproximadamente seis meses después.

Si no está seguro de cuál es el examen más adecuado para usted, pregunte a su médico o llame a Servicios para Miembros. El número aparece en su tarjeta de miembro.

Inicie Saludable Vacunas infantiles

EDADES DE VACUNACIÓN 2025

Los niños necesitan vacunas para protegerlos de enfermedades graves.



Edad 4 a 6 AÑOS

DTaP
Polio (IPV)
MMR
Varicela

Edad 11 a 12 AÑOS

Tdap
HPV (2 dosis)
MenACWY (meningitis)

Edad 16 a 18 AÑOS

MenACWY (meningitis)
MenB (2 dosis)

Durante el primer año, algunos bebés pueden necesitar una dosis contra el virus sincitial respiratorio (*Respiratory Syncytial Virus, RSV*). Hable con su médico para saber qué es lo mejor para su bebé.



La vacuna contra el COVID-19 se recomienda a partir de los seis meses de edad.

Mantenga a su hijo a salvo de la gripe.
Todas las personas a partir de los seis meses de edad deben vacunarse contra la gripe. Para proteger mejor a su hijo, vacúnelo contra la gripe durante la temporada de otoño.

Pregunte a su médico cuánto tiempo debe pasar entre una vacuna y otra. Para obtener más información, visite: www.cdc.gov/vaccines.



NIÑOS DE CALIFORNIA
Ámelos. Vacúnelos.

Al nacer

HepB (hepatitis B)

Edad 0 a 2 meses

DTaP (difteria, tétanos y tos ferina)

Polio (IPV)

HepB (hepatitis B)
De 1 a 2 meses

Hib (meningitis por Hib)

PCV (neumonía)

RV (rotavirus)

Edad 4 meses

DTaP (difteria, tétanos y tos ferina)

Polio (IPV)

Hib (meningitis por Hib)

PCV (neumonía)

RV (rotavirus)

Edad 6 meses

DTaP (difteria, tétanos y tos ferina)

Polio (IPV)

HepB (hepatitis B)

Hib (meningitis por Hib)

PCV (neumonía)

RV (rotavirus)

Edad 12 meses

HepA (hepatitis A)

MMR (sarampión, paperas y rubéola)

Hib (meningitis por Hib)

PCV (neumonía)

Varicela (peste cristal)

Edad 15 meses

DTaP (difteria, tétanos y tos ferina)

Edad 18 meses

HepA (hepatitis A)

SOPA DE LETRAS DE ERADICATOR



ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA SIGUIENTE LISTA QUE SE ENCUENTRAN OCULTAS:

- SALUDABLE
- ANTITABACO
- EJERCICIO
- SUPERHEROE
- FUMAR
- BIONICO
- FANTASMA
- SOMBRA
- PULMONES
- ERADICATOR
- RESPIRAR
- FUERTE

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | F | B | I | O | N | I | C | O |
| A | A | F | U | E | R | T | E | C |
| A | N | L | F | R | V | D | H | S |
| N | T | P | U | A | G | R | T | U |
| T | A | U | M | D | Q | W | L | P |
| I | S | L | A | I | A | N | K | E |
| T | M | M | R | C | B | B | U | R |
| A | A | O | F | A | R | Z | L | H |
| B | P | N | J | T | L | X | G | E |
| A | C | E | R | O | M | D | A | R |
| C | N | S | F | R | E | B | M | O |
| O | S | O | M | B | R | A | S | E |
| R | R | E | S | P | I | R | A | R |
| E | J | E | R | C | I | C | I | O |

CONSULTAS PREVENTIVAS PARA NIÑOS: Retomar la buena salud antes de regresar a clases

Una de las mejores maneras de proteger a sus hijos y su comunidad es asegurarse de que los bebés, los niños y los adultos jóvenes acudan al médico para consultas preventivas. La consulta preventiva para niños es un momento para que el médico hable con usted y su niño o adulto joven sobre:

- Cambios del crecimiento y decisiones saludables
- Vacunas contra la gripe y otras vacunas necesarias
- Necesidades de atención médica de la vista y dental
- Salud física y mental
- Evaluaciones de atención preventiva
- Evaluación de plomo en la sangre

No espere hasta el otoño. Las citas se llenan rápidamente. Llame al médico de su hijo y programe una consulta preventiva para niños.



Vacunas PARA ADULTOS

Los adultos necesitan vacunas en ciertos momentos para ayudar a prevenir enfermedades que podrían ser graves. Hable con su médico sobre las que son adecuadas para usted. Vea en la siguiente lista las vacunas que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*) recomiendan para su edad.

| | 19 a 26 AÑOS | 27 a 49 AÑOS | 50 a 64 AÑOS | Más de 65 AÑOS |
|--|---|-----------------|---|--|
| COVID-19 | Personas de 64 años y menos: al menos 1 dosis de la vacuna contra el COVID-19 actual. | | | Personas de 65 años y más: al menos 2 dosis. |
| Influenza/Gripe | Cada año | | | |
| Virus sincitial respiratorio (Respiratory Syncytial Virus, RSV) | Personas de 64 años y menos: al menos 1 dosis. | | Si la persona tiene entre 60 y 74 años. | Si la persona tiene 75 años o más. |
| Tétanos, difteria, tos ferina (Tetanus, Diphtheria, Pertussis, Tdap)/Tétanos, difteria (Tetanus, diphtheria, Td) | Tdap por cada embarazo. Td/Tdap cada 10 años para todos los adultos. | | | |
| Sarampión, paperas y rubéola (Measles, Mumps, and Rubella, MMR) | Si la persona tiene 68 años o menos. | | | |
| Varicela | Si la persona nació en los Estados Unidos y tiene 45 años o menos | | | |
| Herpes zóster | | | | |
| Virus del papiloma humano (VPH) | Personas entre 27 y 45 años | | | |
| Neumocócica | | | | |
| Hepatitis A | | | | |
| Hepatitis B | Durante los primeros 59 años | | | |
| Meningocócica | | | | |
| Haemophilus influenzae tipo B (Hib) | | | | |
| Viruela símica | | | | |

-  TODOS los adultos en el rango de edad deben vacunarse.
-  ALGUNOS adultos en el rango de edad deben vacunarse.
-  Los adultos deben consultar con su proveedor del cuidado de la salud para decidir si esta vacuna es la indicada para ellos.

Escanee este código QR para conocer qué vacunas necesita.



Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos/Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov

CITAS MÉDICAS VIRTUALES:

Consulte con su médico sin salir de su casa



Muchos médicos, especialistas (incluidos los de Salud del Comportamiento) y centros de cuidado de urgencia de IEHP ofrecen citas virtuales que son fáciles de programar. Llame a su médico y pregúntele sobre las citas virtuales. También puede usar nuestra herramienta de búsqueda de proveedores en search.iehp.org/#/ para encontrar proveedores cerca de usted que ofrecen este servicio.

¿POR QUÉ PROGRAMAR UNA CITA VIRTUAL?

- Frecuentemente las citas para el mismo día están disponibles.
- Es fácil acceder con un teléfono inteligente o una computadora.
- Obtenga la atención que necesita sin salir de su casa.
- Lo mantiene a salvo y seguro, y limita la propagación de enfermedades.

Si su médico no ofrece citas virtuales, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 Horas en cualquier momento al **1-888-244-IEHP (4347)** o **711** para los usuarios de TTY. Si nuestras enfermeras deciden que usted necesita hablar con un médico, pueden conectarlo con visitas bajo demanda con un médico certificado por el consejo, frecuentemente en menos de diez minutos.

ADMINISTRE SU INFORMACIÓN DE SALUD LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Regístrese en el portal seguro para miembros de IEHP para tomar control de su salud:

- Cambie de médico.
- Revise el estado de sus referencias.
- Consulte la elegibilidad.
- Haga seguimiento de sus medicamentos.
- Vea o imprima una nueva tarjeta de identificación.
- Inscribábase en clases de salud gratuitas.
- Consulte sus reclamos.
- Los miembros de IEHP Covered pueden consultar las facturas y hacer pagos.

Regístrese para su cuenta hoy. Visite iehp.org y haga clic en "Iniciar sesión". Asegúrese de actualizar su idioma, raza y género de preferencia para que podamos brindarle un mejor servicio.

HÁGASE SUS EXÁMENES DE RUTINA PARA MUJERES CADA AÑO.



Para las mujeres de todas edades, ver a su médico para un examen de rutina para mujeres cada año es una forma excelente de ayudarlo a mantenerse sana. A diferencia de su examen físico anual, esta es una consulta preventiva con un ginecólogo, gineco-obstetra (OB/GYN) o proveedor de atención médica.

La Administración de Servicios y Recursos de Salud (Health Resources and Services Administration, HRSA) recomienda que las mujeres acudan al menos a un examen de rutina para mujeres a partir de la adolescencia (edades 13 a 15 años).

Más que la exploración pélvica del pasado, esta cita de salud completa se enfoca en usted, su cuerpo y su salud y bienestar generales. Según su edad, estado de salud, necesidades de salud reproductiva, estado de embarazo y factores de riesgo, la cita puede incluir un examen físico, vacunas, pruebas de laboratorio, evaluaciones de la salud (como examen de Papanicolaou, prueba del virus del papiloma humano [VPH] o mamografía), educación, asesoría y más.

Recuerde, los OB/GYN son especialistas con el conocimiento y la capacitación para abordar problemas como la fertilidad, el control de la natalidad, la prevención de cáncer y las infecciones de transmisión sexual. Si tiene algunas preguntas que quiere hacer durante su visita, escríbalas para que no las olvide.

IEHP cubre la atención preventiva, que incluye un examen médico preventivo anual, evaluaciones y vacunas. Llame a su médico hoy para programar un examen de rutina para mujeres.

IEHP CUBRE LOS SERVICIOS DE DOULA.

Las doulas son profesionales no médicas, capacitadas para apoyarla a usted y a su familia antes, durante y hasta 12 meses después del parto. Esto incluye atención y apoyo necesarios durante el aborto espontáneo, el mortinato y el aborto inducido.

Capacitadas en atención prenatal/ posparto, salud materna y bienestar en la infancia temprana, las doulas ayudan a asegurar que usted tenga la mejor experiencia posible, en cada paso del proceso. Los beneficios incluyen un plan de parto, preparación para la alimentación y la lactancia, ayuda con obtener recursos y más.

Escanee el código QR para aprender más sobre las doulas y otra atención cubierta para el embarazo, o visite www.bit.ly/IEHPDoula.



MÁS DETALLES

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA COMPLEJA DE IEHP

¿Necesita ayuda para el control de su enfermedad o su salud mental? ¿Necesita ayuda para coordinar la atención con sus médicos? Nuestro programa de Administración de Atención Médica Compleja (*Complex Care Management, CCM*) ayuda a los miembros de Medi-Cal, DualChoice e IEHP Covered que están enfermos. Este programa ayuda a los miembros con enfermedades graves, como diabetes, hipertensión, enfermedades renales u otras afecciones crónicas no controladas. Nuestro programa también apoya a los miembros con necesidades complejas de salud mental.

El programa de Administración de Atención Médica Compleja es un equipo que coordina su atención médica, formado por su Médico de Cuidado Primario, su administrador de Atención Médica Compleja y otros profesionales que apoyan sus necesidades de atención médica.

Nuestro Equipo de Coordinación de Atención Médica trabajará con usted y su médico para asegurarse de que reciba la atención que necesita. Podemos ayudarle a controlar su enfermedad y sus medicamentos, coordinar la atención y obtener el equipo y los suministros médicos necesarios. Trabajamos junto con sus proveedores para ayudarle a acceder a los servicios y recursos que necesita.



Para saber más sobre nuestro programa de CCM sin costo, hable con su médico. También puede visitar www.bit.ly/IEHPCCM.



SALA DE EMERGENCIAS O CENTRO DE CUIDADOS DE URGENCIA



¿CUÁNDO DEBO IR A LA SALA DE EMERGENCIAS (ER)?

Una emergencia es cuando una persona puede morir o sufrir un daño permanente. Visite la ER más cercana o llame al 911 si presenta:

- Cambios en el estado mental, como confusión
- Dolor o presión en el pecho
- Tos o vómito con sangre
- Dificultad para respirar o falta de aire
- Reacción alérgica grave
- Vómito o diarrea graves o persistentes
- Mareo, debilidad o cambios en la vista repentinos
- Dolor repentino o severo

Visite nuestra Búsqueda de Proveedores en search.iehp.org/#/ para obtener una lista de las ER cerca de usted.

¿CUANDO DEBO IR A UN CENTRO DE ATENCIÓN URGENTE?

Vaya a un centro de atención urgente cuando necesite atención después del horario regular de servicios para tratar afecciones que no sean mortales, entre otras:

- Una enfermedad común, como la gripe
- Fiebre o dolor de cabeza leves
- Dolor de garganta
- Dolor de oído o en los senos nasales
- Cortes y heridas pequeñas
- Infecciones en las vías urinarias
- Sarpullido o reacciones alérgicas leves
- Lesiones menores, como un esguince de tobillo
- Dolor de espalda
- Quemaduras pequeñas
- Náuseas
- Diarrea

Contamos con más de 90 clínicas en nuestra red de servicios, y muchas permanecen abiertas hasta tarde y ofrecen servicio los fines de semana. Visite nuestra Búsqueda de proveedores en search.iehp.org/#/o llame a la Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas de IEHP al **1-888-244-IEHP (4347)**. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**.



FARMACIA CON ENTREGA POSTAL

Entrega a domicilio segura, fácil y GRATUITA

Reciba sus medicamentos directamente en su casa con la farmacia con servicio de entrega por correo de IEHP.

Evite el viaje a la farmacia y reciba:

- Sus medicamentos en casa sin costo adicional (sola paga los copagos, si procede)
- Suministro para hasta 100 días
- Recordatorios de resurtido

PARA COMENZAR, BUSQUE SU PLAN DE IEHP A CONTINUACIÓN Y PÓNGASE EN CONTACTO CON SU PROVEEDOR.

IEHP Medi-Cal:

llame al Centro de Atención al Cliente (*Customer Service Center, CSC*) de Medi-Cal Rx al **1-800-977-2273**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**. También puede visitar www.medi-calrx.dhcs.ca.gov.

IEHP DualChoice:

llame a SortPak al **1-877-570-7787**, de 6am - 6pm, de lunes a viernes. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-877-570-7787**.

IEHP Covered: (Dos opciones)

- 1) Birdi: **1-855-873-8739**, de 5am - 5pm, de lunes a viernes, y de 6am - 2pm, los sábados. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**.
- 2) SortPak: **1-877-570-7787** de 6am - 6pm, de lunes a viernes. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-877-570-7787**.

Si necesita ayuda, llame a Servicios para Miembros. El número aparece en su tarjeta de miembro.



TRATAMIENTO PARA EL TRASTORNO POR CONSUMO DE ALCOHOL Y SUSTANCIAS

IEHP exhorta a los miembros que desean ayuda con el consumo de alcohol u otras sustancias a recibir atención. Los servicios por consumo de sustancias están disponibles a través de su médico, hospitales, departamentos de emergencia y proveedores especializados en servicios por el consumo de sustancias. Los planes de Salud del Comportamiento del condado a menudo ofrecen servicios especializados.

Los miembros de IEHP pueden recibir una evaluación para ser asignados a los servicios que mejor se adapten a sus necesidades de salud. Cuando es médicamente necesario, los servicios incluyen tratamiento ambulatorio, tratamiento residencial y medicamentos para los trastornos por el consumo de sustancias (también llamado tratamiento asistido con medicamentos [*Medication Assisted Treatment, MAT*]) como buprenorfina, metadona y naltrexona.

El condado proporciona servicios para trastornos por el consumo de sustancias a los miembros de Medi-Cal que califican. Los miembros que son identificados para tratamiento para trastornos por el consumo de sustancias son referidos al departamento de su condado. IEHP proporcionará o coordinará el MAT brindado en entornos de atención primaria, hospitales, departamentos de emergencia y otros entornos médicos.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO, LLAME AL:

- Acceso en la comunidad a tratamiento para el consumo de sustancias para residentes del condado de Riverside: **1-800-499-3008**
- Servicio de referencia para tratamiento para el consumo de sustancias para residentes del condado de San Bernardino: **1-800-968-2636**

ATENCIÓN

Que puede sentir

Si recibe una encuesta por correo sobre su experiencia con la atención médica, **asegúrese de contestarla y devolverla lo antes posible.**

Sus respuestas nos ayudan a mejorar la atención que brindamos, como ponerlo en contacto con médicos y medicamentos recetados de calidad.



MEDI-CAL Y EL CUIDADO DE CRIANZA TEMPORAL

¿Sabía que los jóvenes en cuidado de crianza temporal, al cumplir 18 años o más pueden calificar para la cobertura gratuita de Medi-Cal hasta que cumplan 26 años? Para obtener cobertura de inmediato, llame a la oficina local de su condado o a Inscripciones de IEHP al **1-866-294-IEHP (4347)**, de lunes a viernes, de 8am-5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**.



NONDISCRIMINATION NOTICE

Discrimination is against the law. Inland Empire Health Plan (IEHP) follows State and Federal civil rights laws. IEHP does not unlawfully discriminate, exclude people, or treat them differently because of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity, or sexual orientation.

IEHP provides:

- Free aids and services in a timely manner to people with disabilities to help them communicate better, such as:
 - ✓ Qualified sign language interpreters
 - ✓ Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services in a timely manner to people whose primary language is not English, such as:
 - ✓ Qualified interpreters
 - ✓ Information written in other languages

If you need these services, contact IEHP Member Services at **1-800-440-IEHP (4347)**, Monday–Friday, 7am–7pm, and Saturday–Sunday, 8am–5pm, including holidays. If you cannot hear or speak well, please call **1-800-718-4347**. Upon request, this document can be made available to you in braille, large print, audiocassette, or electronic form. To obtain a copy in one of these alternative formats, please call or write to:

Inland Empire Health Plan
10801 6th St., Rancho Cucamonga, CA
91730-5987
1-800-440-4347 (TTY: **1-800-718-4347**/California Relay 711)

HOW TO FILE A GRIEVANCE

If you believe that IEHP has failed to provide these services or unlawfully discriminated in another way on the basis of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity, or sexual orientation, you can file a grievance with IEHP's Civil Rights Coordinator. You can file a grievance by phone, in writing, in person, or electronically:

- **By phone**: Contact IEHP's Civil Rights Coordinator between 8am-5pm, by calling **1-800-440-4347**. Or, if you cannot hear or speak well, please call TTY: **1-800-718-4347**/California Relay 711.
- **In writing**: Fill out a complaint form or write a letter and send it to:
 - IEHP's Civil Rights Coordinator
 - 10801 6th St., Rancho Cucamonga, CA
 - 91730-5987

- In person: Visit your doctor's office or IEHP and say you want to file a grievance.
- Electronically: Visit IEHP's website at www.iehp.org.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

You can also file a civil rights complaint with the California Department of Health Care Services, Office of Civil Rights by phone, in writing, or electronically:

- By phone: Call **(916) 440-7370**. If you cannot speak or hear well, please call 711 (Telecommunications Relay Service).
- In writing: Fill out a complaint form or send a letter to:
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

Complaint forms are available at http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- Electronically: Send an email to CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFFICE OF CIVIL RIGHTS – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

If you believe you have been discriminated against on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex, you can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by phone, in writing, or electronically:

- By phone: Call **1-800-368-1019**. If you cannot speak or hear well, please call TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- In writing: Fill out a complaint form or send a letter to:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- Electronically: Visit the Office for Civil Rights Complaint Portal at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>



AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es ilegal. Inland Empire Health Plan (IEHP) cumple con las leyes de derechos civiles estatales y federales aplicables. IEHP no discrimina ilegalmente ni excluye a las personas o las trata de manera diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación con grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género, u orientación sexual. IEHP ofrece:

- Ayuda y servicios gratuitos de manera oportuna a personas con discapacidad para ayudarles a comunicarse mejor, como:
 - ✓ Intérpretes calificados de lenguaje de señas
 - ✓ Información por escrito en otros formatos (impresa en letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Servicios de idiomas gratuitos de manera oportuna a personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como:
 - ✓ Intérpretes calificados
 - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si usted necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros de IEHP al **1-800-440-IEHP (4347)**, de lunes- a viernes, de 7am-7pm, y sábados y domingos, de 8am-5pm, incluidos los días festivos. Si no puede escuchar o hablar bien, llame al **1-800-718-4347**. Si lo solicita, puede tener disponible este documento en braille, impreso en letra grande, cinta de audio o formato electrónico.

Para obtener una copia en alguno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

Inland Empire Health Plan
10801 6th St., Rancho Cucamonga, CA
91730-5987
1-800-440-4347 (TTY: **1-800-718-4347**/Servicio de retransmisión de California 711)

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA FORMAL

Si considera que IEHP no le ha proporcionado estos servicios o que lo ha discriminado ilegalmente de alguna otra forma por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, país de origen, identificación con grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja formal ante el coordinador de Derechos Civiles de IEHP. Puede presentar una queja formal por teléfono, por escrito, en persona o en línea:

- Por teléfono: Comuníquese con el coordinador de derechos civiles de IEHP de 8am-5pm (Hora del Pacífico) llamando al **1-800-440-4347**. O, si no puede escuchar o hablar bien, llame a la línea TTY al **1-800-718-4347/Servicio de retransmisión** de California 711.
- Por escrito: Llene un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

IEHP's Civil Rights Coordinator
10801 6th St., Rancho Cucamonga, CA
91730-5987

- En persona: Vaya al consultorio de su médico o a IEHP y diga que quiere presentar una queja.
- En línea: Visite el sitio web de IEHP en www.iehp.org.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES – DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Salud de California por teléfono, por escrito o en línea:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si no puede oír o hablar bien, por favor, llame al 711 (Servicio de retransmisión de telecomunicaciones).
- Por escrito: Llene un formulario de quejas o envíe una carta a:
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

Los formularios de quejas están disponibles en: <http://www.dhcs.ca.gov/Pages/LanguageAccess.aspx>.

- En línea: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES – DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Si considera que ha sido discriminado por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por teléfono, por escrito o en línea:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si no puede hablar o escuchar bien, llame a la línea **TTY/TDD al 1-800-537-7697**.
- Por escrito: Llene un formulario de quejas o envíe una carta a:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Los formularios de quejas están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

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

IEHP DUALCHOICE (HMO D-SNP): IEHP DualChoice, un plan de Medi-Cal de Medicare, es una organización de Medicare Advantage que tiene un contrato con Medicare. La inscripción en IEHP DualChoice depende de la renovación del contrato. IEHP DualChoice cumple las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina por raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. Llame a Servicios para Miembros de IEHP DualChoice sin costo al **1-877-273-4347 (TTY 711)**. Visítenos en www.iehp.org.

Puede cancelar su participación en llamadas futuras sobre los planes. Para cancelar su participación en llamadas futuras de IEHP DualChoice, llame a Servicios para Miembros de IEHP DualChoice al **1-877-273-4347 (TTY 711)**.



Inland Empire Health Plan

P.O. Box 1800
Rancho Cucamonga, CA 91729-1800

PRST STD
U.S. POSTAGE

PAID
IEHP

¿SE MUDÓ DE CASA O CAMBIÓ SU NÚMERO DE TELÉFONO?

No pierda su cobertura médica. Visite benefitscal.com o llame a su oficina local de Medi-Cal para actualizar su información:

- Condado de San Bernardino: **1-877-410-8829**, de lunes a jueves, de 7am - 5pm, y los viernes, de 7am - 4:30pm.
- Condado de Riverside: **1-877-410-8827**, de lunes a viernes, de 8am - 5pm.

Después llame a Servicios para Miembros para informarnos.

¿Tiene alguna pregunta?

Llame a Servicios para Miembros **1-800-440-IEHP (4347)** **1-800-718-4347** para usuarios de TTY de lunes a viernes, de 7am - 7pm, y sábados y domingos, de 8am - 5pm.

IEHP.org    

Manténgase conectado. ¡Síguenos!

Oficina del Ombudsman del Departamento de Servicios de Salud (*Department of Health Care Services, DHCS*) de California

Para obtener ayuda con Medi-Cal, puede llamar a la Oficina del Ombudsman del Departamento de Servicios de Salud (DHCS) de California al **1-888-452-8609**, de lunes a viernes, de 8am - 5pm, excepto los días festivos. La Oficina del Ombudsman ayuda a las personas con Medi-Cal a comprender sus derechos y responsabilidades.

