

WHOLE you

Boletín 2026



Escanee el código QR para tener acceso a él en 3 pasos.

- 1 Abra su cámara.
- 2 Escanee el código QR.
- 3 Toque el enlace.



**ESCANEE
AQUÍ**

Le Damos la Bienvenida a *Whole You*

ESTE ES EL BOLETÍN INFORMATIVO ANUAL SOBRE BENEFICIOS Y SERVICIOS DE HEALTH NET.

¡Le damos la bienvenida a la edición de 2026 de *Whole You*!

Esto es lo que encontrará:

- Proteja Su Privacidad Cuando Elija Health Net.
- Conozca de Antemano los Tiempos de Espera del Médico con Nuestra Guía.
- Comuníquese con Nosotros: Hablamos Su Idioma.
- Encuentre Apoyo de Forma Rápida y Fácil con FindHelp.

También puede consultarlo aquí: **www.healthnet.com**. En **Your Wellness (Su bienestar)**, haga clic en **Medi-Cal Wellness Programs (Programas de bienestar de Medi-Cal)**.

¿Es un afiliado nuevo de Health Net?

Descubra más información acerca de su plan de salud en línea y en el *Manual del Afiliado*. Visite **www.healthnet.com**.

- Con Health Net, Usted Tiene Cobertura y Apoyo.
- Sus Médicos Pueden Comunicarse entre Ellos a través de Su Médico de Atención Primaria.
- Obtenga el Apoyo y el Cuidado que Necesita Durante el Embarazo con los Servicios de Doula de Health Net.
- Bríndele a Su Bebé los Mejores Recursos desde el Primer Momento con el Programa Start Smart for Your Baby®.
- Vea Cómo su Hijo Crece y Se Desarrolla con la Aplicación Gratuita CDC Milestone Tracker (Sigamos el Desarrollo).
- Ayude a Su Hijo a Tener una Sonrisa Bonita.
- Vacúnese contra la Gripe para Protegerse a Usted y a Sus Seres Queridos.
- Detecte Problemas a Tiempo con las Evaluaciones de Salud Adecuadas.
- Busque Atención de Salud Integral a través de Administración de Casos.

- Deje de Consumir Nicotina con un Programa Guiado.
- Controle la Presión Arterial y la Diabetes al Conocer Sus Valores.
- Un Estilo de Vida Más Sano Comienza con Pequeños Cambios.
- Mejore Su Salud y Estilo de Vida con un Programa de Prevención de la Diabetes.
- La Salud Mental Importa: Renueve Su Mente, Cuerpo y Espíritu.
- Reduzca el Estrés y Tenga el Control con los Servicios de Salud Mental No Especializados.
- Reciba el Cuidado que Necesita y los Servicios que Desea a través de la Administración Mejorada de la Atención.
- Aproveche Su Atención de Salud al Máximo con la Ayuda de un Trabajador Comunitario de Salud.
- Alcance Sus Objetivos de Salud y Lleve una Vida Más Saludable con los Servicios de Apoyo Comunitarios.
- Obtenga Información sobre Su Plan de Salud en Cualquier Momento a través de Su Cuenta.
- Manténgase Más Saludable Dando Su Opinión.
- Complete Nuestra Encuesta para Hacer Escuchar Su Voz.
- Mantenga Sus Registros Actualizados para Conservar Su Cobertura de Medi-Cal.
- Mejor Atención en 2026 Gracias a Nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad.

Proteja Su Privacidad Cuando Elija Health Net

En Health Net, su privacidad es nuestro objetivo. *Tenemos reglas estrictas sobre cómo obtener, utilizar o divulgar su información médica personal (por sus siglas en inglés, PHI).*

La PHI incluye datos suyos. Health Net no utilizará información sobre origen racial, origen étnico, idioma, necesidades sociales, orientación sexual ni identidad de género con propósitos de determinación de cobertura ni para decidir si puede acceder a la cobertura o a

los beneficios. La PHI incluye lo siguiente:

- Nombre.
- Dirección.
- Número de teléfono.
- Información demográfica y de salud.

Además, usted tiene ciertos derechos con respecto a la información que conservamos sobre su persona.



Si tiene dudas sobre el *Aviso de Prácticas de Privacidad*, envíenos un correo electrónico a **Privacy@healthnet.com**.

La PHI incluye información sobre lo siguiente:

- Información sobre sus afecciones físicas o de salud mental, pasadas o presentes.
- La atención de salud que haya recibido.
- Información sobre el pago de esa atención.
- Sus necesidades sociales.
- Origen racial, origen étnico e idioma.
- La orientación sexual y la identidad de género.

Nota: Health Net tiene la obligación, según las leyes federales

y estatales, de informarle acerca de sus derechos. Además, debemos informarle acerca de nuestras obligaciones legales y prácticas de privacidad con respecto a su PHI. El *Aviso de Prácticas de Privacidad* de Health Net describe lo siguiente:

- Cómo protegemos su información.
- Cómo podemos usar o compartir su PHI.
- Sus derechos como afiliado a consultar su PHI.
- El modo en que puede solicitar

modificaciones, restricciones o dónde y a quién se comparte su PHI.

- Los pasos para presentar una queja.

Si quiere una copia de las prácticas de privacidad de Health Net, haga lo siguiente:

- 1 Visite **www.healthnet.com**. Desplácese hasta la parte inferior de la página y haga clic en “*Medi-Cal Non-discrimination Notice*” (*Aviso de No Discriminación de Medi-Cal*). Luego haga clic en “Privacy Practices”

(Prácticas de
privacidad)
para acceder
al *Aviso de
Prácticas de
Privacidad*.

o

- 2** Llame al
número gratuito
de Servicios
al Afiliado que
aparece en
su tarjeta de
identificación
de afiliado.

Conozca de Antemano los Tiempos de Espera del Médico con Nuestra Guía

El tiempo que tenga que esperar para ver a un médico depende de su problema de salud. También varía según el tipo de atención que necesite.

En la siguiente tabla, se indica el tiempo máximo en el que debería poder consultar a un médico. Puede esperar más si su salud no se ve perjudicada. Es una buena idea programar una consulta de atención de rutina con su médico si:

- Es paciente nuevo.
- Acaba de obtener una cobertura de salud.

Tipo de consulta	Tiempo de espera a partir de la solicitud
Citas de atención de urgencia	
Consulta de atención de urgencia con un médico de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP).	Dentro de 48 horas.



Si necesita ayuda para programar una cita, llame a Servicios al Afiliado, al número 1-800-675-6110 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede acceder a los servicios de un intérprete (una persona que traduce lo que se dice de forma oral) sin costo alguno para que le ayude en su consulta.

Tipo de consulta	Tiempo de espera a partir de la solicitud
Consulta de atención de urgencia con un especialista (no se requiere aprobación previa).	Dentro de 48 horas.
Consulta de atención de urgencia con un especialista (si se requiere aprobación previa).	Dentro de 96 horas.
Consultas no urgentes	
Consulta de atención no urgente con un PCP.	Dentro de los 10 días hábiles.
Consulta de atención no urgente con un especialista.	Dentro de los 15 días hábiles.
Consulta para servicios auxiliares (pruebas de laboratorio, exámenes de diagnóstico — como mamografías o resonancias magnéticas — y tratamientos, como la fisioterapia).	Dentro de los 15 días hábiles.

Los intérpretes deben estar disponibles durante la consulta. Llame a Health Net al menos **5 días antes** de la cita para solicitar un intérprete.

Tipo de consulta	Tiempo de espera a partir de la solicitud
Consultas de salud del comportamiento (también conocidas como visitas de salud mental)	
Visitas de atención de urgencia con un proveedor de salud del comportamiento que no sea médico o con un médico (psiquiatra) que no requiere autorización previa.	Dentro de 48 horas.
Visitas de atención de urgencia con un proveedor de salud del comportamiento que no sea médico o con un médico (psiquiatra) que requiere autorización previa.	Dentro de 96 horas.
Visita de atención no urgente con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico ¹ .	Dentro de los 10 días hábiles.

Tipo de consulta	Tiempo de espera a partir de la solicitud
Visita de atención no urgente con un médico de salud del comportamiento (psiquiatra).	Dentro de los 15 días hábiles.
Visita de seguimiento de atención no urgente con un proveedor de atención de salud del comportamiento no médico ¹ .	Dentro de los 10 días hábiles.

¹ Entre los proveedores de servicios de salud del comportamiento no médicos se incluyen profesionales especializados en asesoramiento y abuso de sustancias, y proveedores de servicios para el autismo calificados.

Nota: Se considera día hábil de lunes a viernes. No incluye fines de semana ni días feriados.

Comuníquese con Nosotros: Hablamos Su Idioma

¿Es mejor para usted leer y hablar en un idioma que no sea el español?

Health Net tiene un Programa de Asistencia de Idiomas sin costo para que podamos comunicarnos.

Los intérpretes le ayudan a conversar con su médico, con otros proveedores de atención de salud y con el personal de Health Net.

Hay intérpretes a su disposición

- Puede disponer de un intérprete sin costo alguno para todas sus consultas médicas.
- No le pueden pedir que

usted lleve a su propio intérprete a una cita médica.

- No necesita pedirle a un familiar ni a un amigo que sea su intérprete.
- Los niños no pueden actuar como intérpretes, a menos que sea una emergencia y no haya un intérprete disponible.



- Si considera que no se tuvieron en cuenta sus necesidades lingüísticas, tiene derecho a presentar una queja formal.
- Contamos con servicios de lengua de señas si los solicita.

(continúa)



Puede solicitar la traducción oral o un formato alternativo de cualquier documento que reciba de Health Net. Para algunos documentos, hay disponibles traducciones escritas en más de 10 idiomas.

Puede pedir una traducción escrita de cualquiera de estas cartas:

- resumen de la información sobre los beneficios;
- formularios o cartas en las que se informa sobre lo siguiente:
 - reducción de servicios,
 - denegación de servicios,
 - cambio o finalización de servicios,
 - avisos con información importante sobre la salud,
 - derecho de apelación.
- *Aviso de asistencia de idiomas;*
- Recordatorios de atención médica.

Llame a Servicios al Afiliado al número que se encuentra en su tarjeta de identificación cuando necesite:

- un intérprete para una consulta médica;

- la traducción o la lectura de un documento en su idioma;
- un documento en un formato alternativo;
- informar cuál es su idioma escrito y oral preferido.

Llame al número que se encuentra en su tarjeta de identificación **al menos cinco días antes de su consulta** si desea solicitar un intérprete presencial o por video. En el caso de los intérpretes de lengua de señas, el plazo es de 10 días.

Haremos todo lo posible para encontrar un intérprete

presencial para usted. Es posible que, a veces, solo esté disponible el servicio de interpretación telefónica. Los servicios de interpretación telefónica son gratuitos y están disponibles en más de 150 idiomas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Su idioma preferido, origen racial, origen étnico e identidad de género

Llámenos al número de Servicios al Afiliado que se encuentra en su tarjeta de identificación para informarnos cuál es su idioma

preferido, tanto oral como escrito. Es posible que le preguntemos sobre los siguientes temas:

- origen racial,
- origen étnico,
- identidad de género,
- orientación sexual.

Utilizamos esta información para ayudar a mejorar la calidad de los servicios que recibe. Puede negarse a responder esta pregunta. También puede actualizar su información en el portal para afiliados.

En Health Net, protegeremos su información

La información sobre su idioma, origen racial, origen étnico, identidad de género y orientación sexual solo se puede compartir con los proveedores de atención de salud con el fin de mejorar la calidad.

Esta información no se utilizará para decidir si puede recibir o no una cobertura o servicios.

Esta información no se utiliza para fines de suscripción ni para tomar decisiones sobre si puede recibir cobertura o servicios.

Información simple
A veces es difícil

comprender cómo funcionan la atención de salud y el seguro de salud. A continuación hay consejos simples para ayudarle a saber lo que sucede con su atención de salud.

Hágale a su médico tres preguntas importantes sobre su salud:

- 1. ¿Cuál es el problema principal?**
- 2. ¿Qué debo hacer?**
- 3. ¿Por qué es importante que haga esto?**

Lleve un cuaderno a la consulta con el médico y úselo

Estas son formas sencillas de usar su cuaderno:

- Anote el plan que haga junto con su médico.
- Asegúrese de anotar lo siguiente:
 - preguntas que quiere hacerle al médico;
 - instrucciones que debe seguir;
 - resultados de las pruebas;
 - todos sus medicamentos que requieren receta médica;
 - pídale a su médico que anote en su cuaderno información importante que usted deba saber.

Encuentre Apoyo de Forma Rápida y Fácil con FindHelp

Health Net Community Connect, respaldado por Findhelp es un servicio en línea para buscar programas y servicios sociales gratuitos y de costo reducido en su área. Busque proveedores locales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Conéctese con servicios relacionados con atención médica, alimentos, vivienda y más en un solo lugar.

Health Net usará los resultados de las evaluaciones de necesidades sociales para conectar a los afiliados con los servicios sociales que necesitan. Los afiliados pueden autorremitirse a estos programas, hacer el seguimiento de las remisiones y también actualizarlas.

Pueden actualizar el estado de cada remisión para indicar que *obtuvieron ayuda, no obtuvieron ayuda, ya no les interesa, y demás.*

Conéctese en tres simples pasos:

1 Ingrese en **<https://healthnet.findhelp.com>**

- 2** Realice una autoevaluación de necesidades sociales.
- 3** Ingrese el código postal y haga clic en “Search” (Buscar).



Una vez que haga clic en “*Search*”, aparecerán diez temas: seleccione uno. Luego seleccione un subtema para que aparezca una lista de servicios o directamente busque por servicio. Puede ver los resultados en más de 100 idiomas.

Sus necesidades sociales están protegidas. Las búsquedas que hace en Community Connect son privadas. Nadie se comunicará con usted, y nosotros no compartiremos información sin su consentimiento.

Con Health Net, Usted Tiene Cobertura y Apoyo



Health Net se esfuerza para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables.

Tomamos todas las decisiones relacionadas con su atención a partir de sus necesidades médicas y su cobertura. No recompensamos a los médicos que se niegan a prestar atención o tratamiento médico. Analizaremos todos los informes sobre los médicos que no prestan la atención médica necesaria a nuestros afiliados. Health Net puede rescindir el contrato de cualquier médico que actúe de forma indebida.

Si tiene dudas sobre la aprobación de la atención, puede consultarnos en su idioma de preferencia sin ningún costo. Llame al número de Servicios al Afiliado o TTY que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Sus Médicos Pueden Comunicarse entre Ellos a través de Su Médico de Atención Primaria

Según los expertos, todos necesitamos un punto central para la atención de salud. *Esto significa que debe contar con un médico de cabecera que se ocupe de sus necesidades básicas de atención de salud. Este médico se conoce como “médico de atención primaria” (por sus siglas en inglés, PCP).*

El PCP puede ayudarle a mantenerse saludable o a recuperarse cuando esté enfermo. Puede tratar la mayoría de los problemas leves. Es decir, a menos que tenga una verdadera emergencia, lo más probable es que no necesite acudir

a un hospital para recibir este tipo de atención.

El PCP también le ayudará a controlar problemas de salud crónicos, como diabetes o asma. Su médico puede remitirle a un especialista y hacer un seguimiento.



Además, trabajará junto a usted y sus especialistas para controlar todos

Fuentes: Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud; Asociación Americana de Médicos de Familia.

sus problemas de salud.

El PCP también puede hacer lo siguiente:

- Realizarle chequeos regulares:
 - atención preventiva, como vacunas o evaluaciones de salud.
- Ayudarle a alcanzar un objetivo de salud:
 - dejar de fumar o perder peso.
- Trabajar con usted en pos de su bienestar.

Obtenga respuestas a preguntas generales a través de nuestra Línea de Consultas de Enfermería

Puede hablar con un enfermero registrado a cualquier hora del día y cualquier día del año. Llame a la **Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-888-893-1569.** (Si es usuario de TTY, llame al Servicio de Retransmisión de Datos de California, al 711, e indique el número **1-888-893-1569**).



El nombre de su PCP aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net. Llame a Servicios al Afiliado, al número **1-800-675-6110 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana si necesita ayuda para buscar un médico adecuado para usted.

Obtenga el Apoyo y el Cuidado que Necesita Durante el Embarazo con los Servicios de Doula de Health Net

Health Net se esfuerza para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse saludables.

Las doulas pueden brindarle apoyo durante el embarazo, el parto y el posparto (el período posterior al nacimiento). Esto también incluye los casos de parto de un feto muerto, o casos de aborto espontáneo o inducido. Los servicios de doula están disponibles de forma

presencial o virtual para adaptarse a sus necesidades.

Por ejemplo, los servicios pueden ofrecerse:

- Durante las visitas al consultorio.
- En el hospital.
- En centros de maternidad.
- En su hogar.
- Por teléfono o videollamada.

Las doulas pueden ayudarla a hacer lo siguiente:

- Definir y elaborar un plan de nacimiento.
- Informarse sobre el embarazo y el posparto.
- Administrar su atención mediante el sistema de atención de salud.

- Conectarla con recursos comunitarios.
- Brindarle apoyo durante y después del parto.
- Adaptarse a la lactancia y brindarle apoyo.

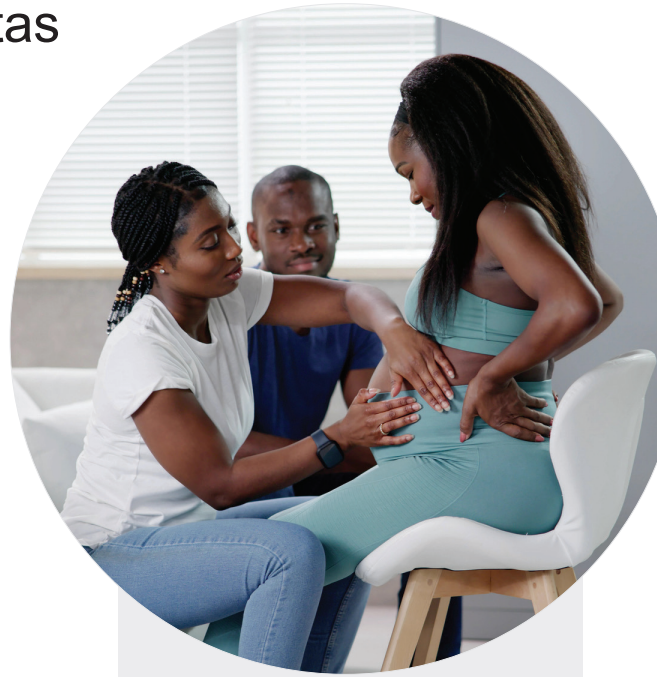
El beneficio de doula incluye:

- Una visita con una doula para conocerse.
- Hasta ocho visitas más que pueden tener lugar durante el embarazo o después del parto.
- Apoyo durante el parto y el nacimiento.

- Hasta dos visitas de posparto de tres horas de duración después de terminado el embarazo.



**ESCANEE
AQUÍ**



¿Necesita ayuda para encontrar una doula?

Llame a Servicios al Afiliado, al **1-800-675-6110** (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Bríndele a Su Bebé los Mejores Recursos desde el Primer Momento con Start Smart for Your Baby®

El programa Start Smart for Your Baby de Health Net será de ayuda para usted y su bebé en cada paso de su camino.

El objetivo de todos los futuros padres y madres debería ser llevar un embarazo saludable, tener un parto saludable y asegurarse de que la madre se encuentre saludable. Eso incluye:

- información;
- recursos;
- una verdadera colaboración a fin de garantizar que usted y su bebé estén preparados para

comenzar este trayecto de la mejor manera.

Queremos acompañarla en sus cuidados y los del bebé durante todo el proceso.

Avísenos sobre su embarazo

Si está embarazada, complete el formulario *Notificación de la Afiliada sobre su Embarazo*. De esta forma, podremos

personalizar la atención y el apoyo que recibe. Puede hacerlo de dos maneras distintas y solo toma unos minutos.

- 1** Inicie sesión en línea con su cuenta de afiliado.
- 2** Llame al **1-800-675-6110 (TTY: 711)** y avísenos que nos llama para completar el formulario sobre embarazo.

Para obtener más información, visite **www.healthnet.com**. O bien, llame a Servicios al Afiliado, al **1-800-675-6110** (TTY: 711) las **24 horas del día, los 7 días de la semana.**

Contáctese con nuestros administradores de casos

Nuestros administradores de casos son trabajadores sociales y miembros del personal de enfermería que pueden ayudarla durante su embarazo. Puede brindarle ayuda para encontrar recursos y

responder a preguntas sobre su embarazo y su atención médica. Su administrador de atención puede:

1. Ayudarla a programar consultas.
2. Ayudarla a encontrar opciones de transporte.
3. Buscar recursos que le servirán

para lograr y mantener una buena salud.

4. Ayudarla con otros servicios sociales y del comportamiento.



**ESCANEE
AQUÍ**



Vea Cómo su Hijo Crece y Se Desarrolla con la Aplicación Gratuita CDC Milestone Tracker (Sigamos el Desarrollo)

Haga un seguimiento del desarrollo de su hijo desde los 2 meses hasta los 5 años de edad con la aplicación gratuita CDC Milestone Tracker (Sigamos el Desarrollo).

Aprenda cómo su hijo juega, aprende, habla y se comporta. La aplicación incluye actividades divertidas, listas de verificación simples y consejos para niños desde los 2 meses hasta los 5 años de edad. Las fotos y los videos hacen que el seguimiento de los hitos sea fácil y divertido.



**ESCANEE
AQUÍ**



¡Los hitos importan!
Descargue o
escanee hoy
mismo la aplicación
sin costo,
disponible en inglés
o español. Obtenga
más información
sobre la aplicación
en **[www.cdc.gov/
MilestoneTracker](http://www.cdc.gov/MilestoneTracker)**

Ayude a Su Hijo a Tener una Sonrisa Bonita



Tener encías y dientes sanos es importante para la salud general de su hijo. El barniz de fluoruro es una forma segura y sencilla de ayudar a prevenir la caries dental en los niños. Este servicio puede realizarse de 2 a 3 veces por año para que los dientes de su hijo se mantengan sanos.

Hable con el médico o el dentista de su hijo para que le apliquen barniz de fluoruro hoy mismo.



Vacúnese contra la Gripe para Protegerse a Usted y a Sus Seres Queridos

La temporada de gripe comienza a partir de octubre.
Vacúnese contra la gripe lo antes posible.

Vacunarse contra la gripe es una de las formas más sencillas y eficaces de protegerse a sí mismo y a quienes le rodean durante la temporada de gripe. **Es posible que** los niños de entre 6 meses y 8 años **necesiten dos dosis** si nunca antes han recibido la vacuna contra la gripe o si solo han recibido una dosis en el pasado. Para todas las demás personas, es importante vacunarse

cada año para mantenerse protegidas. Las vacunas contra la gripe son seguras, rápidas y ayudan a proteger a toda la comunidad.

Hable con su médico si tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe.

Los chequeos y las vacunas son fundamentales

Los chequeos para niños saludables ayudan



a garantizar la salud de su hijo. Es una oportunidad para que el médico verifique la salud y el desarrollo de su hijo.

Además, este es el momento en que su hijo recibirá

las vacunas necesarias. Durante los primeros años, su hijo debería aplicarse vacunas. Esta cantidad disminuye a medida que el niño crece. Aun así, los adolescentes deben ponerse vacunas de refuerzo.

No olvide que todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años. ¿Su hijo ya debe hacerse un chequeo?

Llame al consultorio de su médico y programe una consulta hoy mismo.

	Se deben realizar chequeos para niños saludables cuando tengan estas edades:	De 2 a 5 días; 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30 y 36 meses.
	Se deben realizar chequeos para niños saludables una vez al año cuando tengan estas edades:	Después de los 3 años y hasta los 21 años.

Fuentes: Academia Americana de Pediatría; Institutos Nacionales de Salud. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Detecte Problemas a Tiempo con las Evaluaciones de Salud Adecuadas

Las evaluaciones pueden salvar vidas. *Las evaluaciones de salud pueden ayudar a los médicos a detectar problemas de salud de forma temprana. Ese es el momento que puede resultar más eficaz para el tratamiento de las enfermedades.*

¿Cuál es adecuada para usted?

Las evaluaciones que necesita dependen de su edad, sexo, origen racial y otros factores. Consulte a su médico acerca de las evaluaciones que se indican a continuación para que le ayuden a mantenerse saludable.



Evaluaciones	Cuándo
Cáncer de seno	Hágase una mamografía todos los años a partir de los 40 años o cuando su médico se lo indique.

Evaluaciones	Cuándo
Cáncer de cuello uterino	A partir de los 21 años, realícese una evaluación de cáncer de cuello uterino (examen de Papanicolaou) cada 3 años. A partir de los 30 años, puede hacerse un examen de Papanicolaou cada 3 o 5 años, o cuando su médico se lo indique.
Clamidia (infección de transmisión sexual)	En el caso de personas sexualmente activas que no estén embarazadas, deben hacerse una todos los años hasta los 24 años. Para personas de alto riesgo, deben hacerse una todos los años a partir de los 24 años. Existen opciones de evaluación en el hogar para detectar cáncer colorrectal. Comuníquese con su médico para saber si es posible y de qué manera puede realizarse la prueba desde la comodidad de su casa.

Fuentes: Sociedad Americana contra el Cáncer; Centro para el Control de Enfermedades; Departamento de Salud y Servicios Humanos; Servicios Preventivos de los EE. UU. Visite **www.healthnet.com**. En “**Health & Wellness**” (Salud y bienestar), haga clic en “**Medi-Cal Wellness Programs**” (*Programas de bienestar de Medi-Cal*) para acceder a las pautas de exámenes preventivos.

Evaluaciones	Cuándo
Cáncer colorrectal	<p>A los 45 años, consulte a su médico para saber qué prueba es adecuada para usted. Si es de alto riesgo, es posible que su médico comience a hacerle las pruebas a partir de los 40 años. Existen opciones de evaluación en el hogar para detectar cáncer colorrectal. Comuníquese con su médico para saber si es posible y de qué manera puede realizarse la prueba desde la comodidad de su casa.</p>

Evaluaciones	Cuándo
Colesterol alto	La mayoría de los adultos sanos deberían revisarse el nivel de colesterol cada 4 a 6 años. Las personas que tienen enfermedad cardíaca, diabetes o antecedentes familiares de colesterol alto necesitan hacerlo con mayor frecuencia.
Hipertensión (presión arterial alta)	Los adultos a partir de los 40 años y los adultos de alto riesgo deben controlarse todos los años.
Cáncer de próstata	A los 40 años, consulte a su médico acerca de las pruebas.
Chequeo dental	Cada 6 meses, o según lo sugiera su dentista.
Detección de depresión o ansiedad	Todos los años, o según lo sugiera su médico.

Busque Atención de Salud Integral a través de Administración de Casos

El sistema de atención de salud puede ser un desafío. Health Net cuenta con un equipo de enfermería, trabajadores sociales y otros profesionales de atención de salud que pueden ayudar. Trabajan junto a usted y a sus médicos para elaborar un plan de atención que le ayude a controlar su enfermedad y recuperar su salud.

Un administrador de casos puede hacer lo siguiente:

- Ayudarle a comprender plenamente lo siguiente:
 - su enfermedad;
 - sus opciones de tratamiento;
 - qué puede hacer para mejorar su salud.
- Ayudarle a encontrar recursos comunitarios que brinden apoyo a su atención.
- Ayudar a que todos los proveedores compartan información entre sí sobre su atención.



Llame a Servicios al Afiliado al **1-800-675-6110 (TTY: 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana** para obtener más información sobre cómo su médico o su cuidador pueden remitirle al Programa de Administración de Casos. Además, puede solicitar una evaluación para averiguar si la administración de casos puede serle útil.

- Brindarle orientación para que aproveche al máximo sus beneficios de atención de salud.

Usted decide si desea participar en la administración de casos o no.

Esto no afectará sus beneficios de atención de salud.

La administración de casos también puede resultar útil si usted o un ser querido afiliado a Health Net Medi-Cal se encuentran en alguna de estas situaciones:

- Tienen una afección compleja, como diabetes, arteriopatía

coronaria, asma, insuficiencia cardíaca congestiva, trasplante, enfermedad renal en etapa terminal o cáncer.

- Transitan un embarazo de alto riesgo.
- Tienen necesidades de salud mental o de abuso de sustancias.
- Estuvieron hospitalizados muchas veces.
- Necesitan cuidados avanzados en el hogar.
- Tuvieron una lesión grave.
- Tienen una enfermedad terminal.

Deje de Consumir Nicotina con un Programa Guiado

¿Usted fuma o vapea?

Comuníquese con Kick It California, un programa gratuito, para obtener ayuda y dejar el hábito. Puede conversar con un asesor para dejar de fumar, participar en un programa

de mensajes de texto o descargar una aplicación móvil. Obtenga información sobre parches de nicotina y mucho más.



Visite **www.kickitca.org** hoy.
¡No se arrepentirá!
Inglés: **1-800-300-8086**
Español: **1-800-600-8191**

Controle la Presión Arterial y los Niveles de Azúcar en Sangre al Conocer Sus Valores

Contrólese la presión arterial

La prueba de presión arterial incluye dos números. La presión arterial sistólica es la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial diastólica es la presión que se mide cuando el corazón está

en reposo entre latidos. La presión arterial alta o hipertensión aumenta su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca. Asegúrese de conversar con su médico sobre cuáles son los valores más adecuados para usted.



Recuerde hacer lo siguiente:

1. su receta médica.
2. Siga las instrucciones. Si no son claras, pídale al farmacéutico que se las explique.
3. Tome el medicamento a la hora adecuada.

Categoría de presión arterial	Sistólica (mmHg) (número de arriba)	y/o	Diastólica (mmHg) (número de abajo)
Normal	menos de 120	y	menos de 80

Categoría de presión arterial	Sistólica (mmHg) (número de arriba)	y/o	Diastólica (mmHg) (número de abajo)
Elevada	entre 120 y 129	y	menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 1)	entre 130 y 139	o	entre 80 y 89
Presión arterial alta (hipertensión en etapa 2)	140 o más	o	90 o más
Hipertensión grave (Si no presenta síntomas*; llame a su profesional de atención de salud).	más de 180	y/o	más de 120
Emergencia hipertensiva (Si presenta alguno de estos síntomas*; llame al 911).	más de 180	y/o	más de 120

4. Termine todo el medicamento. Hágalo incluso si se siente mejor antes de terminarlo.

Hable con su médico de inmediato si siente que el medicamento no está funcionando o si hay algún efecto secundario que le preocupa.

* Síntomas: dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, insensibilidad, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

Fuente: Asociación Americana del Corazón.

Realícese la prueba de azúcar en sangre A1c

La prueba A1c mide el nivel de azúcar en sangre durante los últimos tres meses.

Es la mejor manera de saber si sus niveles de azúcar en sangre están bajo control.

Un nivel elevado de azúcar en sangre aumenta el riesgo

de diabetes y otros problemas graves, como enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.

Porcentaje de A1c

Menos de 5.7

Normal

Entre 5.7 y 6.4

Prediabetes

6.5 o más

Diabetes

Un Estilo de Vida Más Sano Comienza con Pequeños Cambios

Los cambios no ocurren de un día para el otro.

Puede tener un estilo de vida más saludable dando pequeños pasos para controlar su peso. ¡Podemos ayudarle a hacerlo! Llame a Servicios al

Afiliado, al número de teléfono que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de Health Net, y pregunte por los recursos que tenemos para ofrecerle.



Mejore Su Salud y Estilo de Vida con el Programa de Prevención de la Diabetes de Health Net

El Programa de Prevención de la Diabetes (por sus siglas en inglés, DPP) *se centra en ayudar a los afiliados a disminuir el riesgo de padecer diabetes mediante elecciones de estilos de vida saludables y pérdida de peso.*

Health Net y Diabetes Care Partners se han asociado para ofrecer el DPP.

Este programa de un año de duración incluye:

- Acceso a un instructor de salud.
- Clases disponibles en línea.

- Reuniones semanales durante los primeros cuatro meses.
- Reuniones mensuales durante los siguientes ocho meses.

Beneficios del programa DPP:

- Comer bien.
- Disminuir el estrés y dormir mejor.

• Perder peso.
Califica si alguna de las siguientes condiciones corresponde a su caso:

- Tiene prediabetes.
- Obtiene un resultado alto en la prueba de riesgo de prediabetes.
- Es mayor de 18 años y tiene sobrepeso.

Si es afiliado y cumple los requisitos, tiene a disposición el Programa de Prevención de la Diabetes en inglés y en español sin ningún costo. Puede dar de baja al programa en cualquier momento.

¿Tiene preguntas?
Llame a Servicios al Afiliado, al **1-800-675-6110** (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Visite **www.dcphealthprogram.com/signup** o escanee el código QR para registrarse.



La Salud Mental Importa: Renueve Su Mente, Cuerpo y Espíritu

Nuestro Programa de Salud Mental de Teladoc (digital)
le brinda herramientas simples que le ayudarán a sentirse mejor y vivir bien.

Este programa de autoayuda es fácil de usar y se ha demostrado que ayuda a hacer cambios positivos. ¡Es seguro y está pensado justo para usted! ¡Comience su recorrido hoy mismo!

El programa para la Salud Mental de Teladoc (Digital) puede ayudarle a hacer lo siguiente:

- mejorar la calidad del sueño;
- gestionar la depresión;
- reducir el miedo y las preocupaciones;
- ayudar con el dolor crónico;
- superar un trauma;
- ¡Y mucho más!

Este programa incluye módulos de aprendizaje fáciles, planes de acción

y consejos para poder brindar esperanza y sanación.

¿Tiene preguntas? Llame al número de teléfono de Servicios al Afiliado que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net.

Inscríbase en
www.teladochealth.com. Está disponible
en línea y a través
de la aplicación
móvil las 24 horas
del día, los 7 días de
la semana.



**ESCANEE
AQUÍ**



Reduzca el Estrés y Tenga el Control con los Servicios de Salud Mental No Especializados

Los trastornos de salud mental y por consumo de sustancias afectan a personas de todos los contextos y grupos de edad.

La buena noticia es que pueden ser tratados. La salud mental es importante en cada etapa de la vida. Del mismo modo en que visita al médico para un chequeo anual, también es necesario que controle su salud mental.

Como afiliado, cuenta con muchas opciones y beneficios para apoyar su salud mental. Tiene acceso a una amplia gama de proveedores de servicios de salud del comportamiento, que incluye:

- Sesiones de terapia para personas y familias.
- Control de medicación.



- Análisis del comportamiento aplicado para niños y jóvenes.
- Atención en el consultorio, por telesalud u otras modalidades, según sea necesario.
- Una revisión de salud mental completa, tratamiento y más.

Existen beneficios adicionales, como la atención diádica, una modalidad de tratamiento dirigida al niño, a la familia y al cuidador para apoyar el desarrollo saludable y la salud mental del niño.



Si necesita ayuda, comuníquese con Servicios al Afiliado al número gratuito **1-800-675-6110** (TTY: 711). Seleccione la opción “Behavioral Health Resources” (Recursos de salud del comportamiento). Llame durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana para recibir más ayuda.



**ESCANEE
AQUÍ**

Reciba el Cuidado que Necesita y los Servicios que Desea a través de la Administración Mejorada de la Atención

La Administración Mejorada de la Atención (por sus siglas en inglés, ECM) *ofrece servicios gratuitos para los afiliados de Medi-Cal que tienen necesidades y desafíos de atención de salud complejos que dificultan mejorar su salud.*

La ECM ofrece servicios que pueden ayudarle con su salud y bienestar. Tendrá un equipo de atención con su propio administrador de atención principal de la ECM.

Puede recibir ayuda para lo siguiente:

- Obtener apoyo para recibir

la atención que necesita. El equipo de atención le ayudará a centrarse en su salud y asegurarse de que reciba los servicios que necesita.

- Crear un plan. Usted y su equipo de atención harán un plan de

atención que incluya sus necesidades de salud mental y física, servicios sociales y más.

- Conectarse con sus médicos. Su administrador de atención principal mantendrá a todos sus médicos actualizados sobre su salud.

Su administrador de atención también puede coordinar los servicios que usted recibe, como citas, transporte y más.

Aprenda la mejor manera de apoyar sus necesidades de salud.

Usted y otras personas involucradas en su cuidado, como un familiar, pueden aprender las mejores maneras de cuidar su salud.

Trasládese de manera segura de un entorno de atención a otro.

El equipo de atención le ayudará a trasladarse de manera segura y fácil si necesita

permanecer o abandonar un hospital o un centro de enfermería.

El equipo de atención también le brindará apoyo con cualquier problema que tenga.

Trabaje con otras personas involucradas en su atención de salud, como un familiar.

El equipo de atención puede asegurarse de que su familia, sus cuidadores y otras personas que le brindan apoyo conozcan sus problemas de salud.

Ayuda a conectarle con los servicios sociales y comunitarios.

La ECM puede conectarle con otros servicios no relacionados con la salud como estos:

- Alimentos
- Capacitación laboral
- Servicio de cuidado de niños
- Servicios relacionados con la discapacidad y más

Nota:

La participación en la ECM es voluntaria y puede cancelarla en cualquier momento. Usted debe dar su consentimiento previo para compartir su información relacionada con los servicios de la ECM.



¿Necesita ayuda con los servicios de la ECM u opciones para cambiar a su administrador de atención principal o proveedor de la ECM?

Comuníquese con Servicios al Afiliado al número gratuito **1-888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Aproveche Su Atención de Salud al Máximo con la Ayuda de un Trabajador Comunitario de Salud

*Cuando se trata de aprovechar al máximo su atención de salud, los **trabajadores comunitarios de salud** (por sus siglas en inglés, **CHW**) son la mejor opción.*

Los afiliados del plan de salud pueden acceder a muchos recursos, pero no siempre saben dónde encontrarlos. Los CHW están aquí para brindarle ayuda y apoyo, y ser su guía en la dirección correcta. Estos servicios están disponibles para afiliados de todas las edades.

Puede recurrir a un CHW cuando necesita ayuda para:

Educación para la salud

- Obtenga información sobre programas de bienestar y otros recursos.
- Reciba apoyo adicional durante el embarazo, por ejemplo, servicio de doulas.

- Obtenga más información sobre su condición médica.

Orientación de salud

- Comuníquese con el plan para que le ayuden a encontrar un médico, un proveedor de salud mental y servicios de salud el mismo día.

- Obtenga remisiones para ayudas comunitarias, como vivienda, alimentos y otros servicios.
- Obtenga transporte para los servicios médicos.

Ayuda y orientación personalizada

- Evalúe y establezca sus objetivos de atención médica.
- Resuelva problemas relacionados con la atención médica.



Si necesita ayuda para inscribirse en los servicios de los CHW, comuníquese con Health Net al **1-800-675-6110 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede preguntar a su médico o clínica sobre este beneficio.



 **ESCANEE
AQUÍ**

Alcance Sus Objetivos de Salud y Lleve una Vida Más Saludable con los Servicios de Apoyo Comunitarios

Los servicios de apoyo comunitarios *están disponibles para los afiliados de Medi-Cal para ayudarles a alcanzar sus objetivos de salud.*

Si califica, se ofrecen 14 tipos de servicios:

Servicios para abordar el problema de las personas sin hogar y la vivienda

- **Servicios de Navegación para la Transición a la Vivienda.** Estos servicios pueden ayudarle a encontrar

vivienda e incluyen lo siguiente:

- Buscar un lugar donde vivir.
- Solicitar una vivienda.
- Crear un plan de apoyo a la vivienda.
- **Servicios de Alquiler y Mantenimiento de la Vivienda.** Un servicio para ayudarle

a mantener su hogar una vez que se haya mudado.

- **Depósitos para la Vivienda.** Un servicio financiero para ayudarle a obtener estos tipos de fondos para vivienda:
 - Depósitos de seguridad para obtener un contrato de alquiler.

- La cobertura del primer mes de los servicios públicos.

- **Renta**

Transitoria.

Ayuda para obtener apoyo temporal con el pago del alquiler o la vivienda temporal.

Servicios de recuperación

- **Atención de Recuperación (Relevo Médico).**

Un servicio que brinda cuidado en el hogar a corto plazo si ya no requiere hospitalización, pero aún necesita recuperarse de una lesión o enfermedad.

- **Servicios de relevo personal.**

Este servicio brinda cuidado de relevo a corto plazo para los cuidadores de las personas que necesitan atención o apoyo a corto plazo.

- **Alojamiento de Corta Duración tras la Hospitalización.**

Servicios de alojamiento de corta duración para recuperación de salud mental o por consumo de sustancias después de salir del hospital.

- **Centros de Desintoxicación.**

Un lugar donde recibir ayuda por

problemas con el consumo de alcohol en lugar de ir a una sala de emergencias o a la cárcel.

Servicios para el bienestar a largo plazo en entornos similares al hogar

- **Remediación del Asma.** Este servicio brinda modificaciones en el hogar para eliminar desencadenantes dañinos del asma.

- **Habilitación Diurna.** Este programa le enseña habilidades necesarias en un entorno similar al del hogar. Los servicios pueden incluir formación sobre el uso del transporte

público o la preparación de comidas.

- **Adaptación de la Accesibilidad Ambiental (Modificaciones en el Hogar)**

Un servicio que ofrece cambios en el hogar para su salud y seguridad. Estos pueden incluir rampas y barras de apoyo.

- **Comidas/ Comidas Personalizadas según las Necesidades Médicas/ Alimentos Medicinales.**

Comidas enviadas a domicilio, preparadas y cocinadas según su afección de

salud relacionada con la nutrición y sus necesidades dietéticas.

- **Transiciones desde instalaciones de vida asistida (por sus siglas en inglés, ALF).**

Los servicios ayudan a los afiliados a vivir en un entorno comunitario similar a un hogar y/o a evitar tener que vivir en un hogar de ancianos.

- **Servicios de Ama de Casa y de Atención Personal.**

Servicios para la vida cotidiana brindados para ayudarle con lo siguiente:

- Bañarse
- Vestirse
- Limpiar la casa
- Hacer compras y más



Para obtener más información o inscribirse en los servicios de apoyo comunitarios, llame al número gratuito de Health Net **1-800-675-6110** (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



**ESCANEE
AQUÍ**

Obtenga Información sobre Su Plan de Salud en Cualquier Momento a través de Su Cuenta

Visite **www.healthnet.com** para conocer más sobre el funcionamiento de su plan de salud. Tenga a mano su identificación de afiliado de Health Net para crear una cuenta. El número de identificación de afiliado se encuentra al dorso de su tarjeta. Una vez que se haya registrado en el portal para afiliados, podrá usar estas herramientas:

Beneficios/ cobertura

Puede ver, leer o descargar una copia del *Manual del Afiliado* en línea.

Contiene información sobre lo siguiente:

- qué servicios están cubiertos y cuáles no;
- su participación en los costos o copagos de Medi-Cal;
- cómo evaluamos la nueva tecnología médica y de

salud del comportamiento;

- cómo presentar una queja;
- cómo obtener remisiones y autorizaciones para recibir atención;
- cómo presentar un reclamo;
- cómo obtener:
 - atención de urgencia
 - atención de emergencia
 - servicios fuera del área
 - asistencia después del horario de atención

- derechos y responsabilidades;
- asistencia de idiomas;
- información sobre privacidad.

Información médica

Puede consultar:

- reclamos médicos;
- alertas de salud;
- autorizaciones.

Encuentre un médico o una clínica

Puede encontrar:

- médicos;
- especialistas;
- hospitales;
- grupos médicos;
- centros de atención de urgencia y más.

También puede encontrar médicos que ofrecen servicios para lo siguiente:

- salud del comportamiento;
- atención dental;
- atención de la vista.

Encuentre enlaces rápidos a la información que suele necesitar:

- una copia de su tarjeta de identificación de afiliado;
- un formulario de queja formal;
- cómo cambiar su médico de atención primaria.



¿No tiene acceso en línea?

Obtenga toda la información o la ayuda que necesita llamando a Servicios al Afiliado, al **1-800-675-6110 (TTY: 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

.....

Siga estos pasos para crear su cuenta

1. Busque su número de Seguro Social o de identificación de afiliado, que se encuentra en su tarjeta de identificación.
2. Ingrese en **www.healthnet.com**.
3. Haga clic en “*Log In/ Register*” (*Iniciar sesión/ Registrarse*).
4. Siga las instrucciones que se muestran en pantalla.

Manténgase Más Saludable Dando Su Opinión

Los médicos y otros proveedores de atención de salud quieren ofrecer la mejor atención posible. Sin embargo, puede ocurrir que, en algunas ocasiones, usted no esté conforme con la atención que recibe.

Si esto ocurre, infórmenoslo para que pueda presentar una queja formal. Mediante las quejas formales, usted nos informa de su disconformidad. Utilizamos esta información para mejorar nuestros servicios.



Hay tres maneras en las que puede hacerlo:

- Presente una queja formal mediante nuestro sitio web https://www.healthnet.com/content/healthnet/en_us/members/appeals-and-grievances.html
- Descargue el formulario de quejas formales de nuestro sitio web y envíenoslo por fax o correo postal.
- Llámenos al número gratuito **1-800-675-6110** (TTY: 711) para presentarla.



Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días feriados.

Complete Nuestra Encuesta para Hacer Escuchar Su Voz

*Esta primavera, algunos afiliados de Health Net serán seleccionados para participar en la **Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención de Salud** (por sus siglas en inglés, CAHPS) sobre la experiencia de los afiliados. Si usted es una de las pocas personas afortunadas, revise su bandeja de entrada.*

En la encuesta, se le hacen preguntas sobre la experiencia con sus proveedores y su plan de salud. Sus comentarios nos ayudan a reconocer lo que está funcionando bien y dónde hace falta mejorar.

Por qué es importante:

- Las respuestas son anónimas.
- Las opiniones representan a miles de afiliados.
- Sus comentarios nos ayudan a mejorar la atención y los servicios.

¿Está satisfecho con su atención?
¡Infórmenos!

¿Tiene ideas para mejorar?
Queremos conocerlas.



Se recibe la encuesta, tómese unos minutos para completarla. ¡Su opinión marca la diferencia!



Mantenga Sus Registros Actualizados para Conservar Su Cobertura de Medi-Cal

No se pierda información importante sobre sus beneficios de Medi-Cal.

Asegúrese de que la oficina de su condado tenga la información correcta sobre usted. Si estos datos cambian, infórmele a la oficina de Medi-Cal local en un plazo de 10 días.

Por ejemplo:

- Se mudó a una nueva dirección.
- Cambió de número de teléfono.

- Cambió de correo electrónico.
- Cambió de trabajo.
- Está embarazada.
- Tuvo un bebé.
- Se casó.
- Si hay algún cambio, infórmeselo a la oficina local de su condado.

Puede comunicarse con el condado:

- En línea
- Por teléfono
- Por correo electrónico
- Por fax
- En persona



Renuévela en línea

Puede realizar actualizaciones y renovar su cobertura de Medi-Cal en línea. Ingrese en **benefitscal.com** para crear una cuenta en línea.

Haga clic en el enlace *“Create an Account”* (*Crear una cuenta*) en la esquina superior derecha, debajo del botón *“Log In”* (*Iniciar sesión*).



Mejor Atención en 2026 Gracias a Nuestro Programa de Mejoramiento de la Calidad

El Programa de Mejoramiento de la Calidad de Health Net *controla nuestros servicios para asegurarse de que satisfacen sus necesidades de atención de salud.*

Este programa ayuda a lo siguiente:

- Promover un **estilo de vida saludable.**
- Garantizar que se realice **chequeos importantes.**
- **Controlar enfermedades.**
- Mejorar la atención para **problemas de salud crónicos.**

- Brindar **servicios de salud mental.**

Nuestro objetivo es ayudarlo a mantenerse saludable. **Además podemos:**

- Ayudarlo a obtener los **medicamentos adecuados.**
- Enseñarle a **comprender mejor su salud.**



- Simplificamos la manera en que obtener **atención médica** cuando la necesita.

Todos los años, Health Net evalúa su propio desempeño en distintas áreas de la atención

de salud. En 2025, mejoramos en muchas áreas o alcanzamos nuestros objetivos.

El siguiente cuadro muestra algunos de nuestros resultados.

Medidas de atención clínica	Mejorado ¹	Objetivo alcanzado ²
Vacunas para adolescentes		✓
Detección de cáncer de seno		
Detección de cáncer de cuello uterino	✓	
Consultas de atención para niños y adolescentes saludables		



¿Quiere conocer más sobre el Programa de Mejoramiento de la Calidad? Comuníquese con Servicios al Afiliado al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación de Health Net.

Medidas de atención clínica	Mejorado¹	Objetivo alcanzado²
Vacunas para niños		
Control de la presión arterial		

1 Mejora con respecto al año anterior.

2 Supera el nivel de rendimiento mínimo exigido por el estado.
Las puntuaciones se basan en los registros de facturación o en la revisión de los expedientes médicos.

Health Net cumple con las leyes estatales y federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina, no excluye ni trata a las personas de forma diferente por motivos de origen racial, color, nacionalidad, edad, discapacidad mental o física, sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género), religión, ascendencia, identidad de origen étnico, enfermedad, información genética, estado civil o género.

Health Net brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas discapacitadas para ayudarles a que se comuniquen con nosotros de forma eficaz, como los siguientes:
 - Intérpretes de lengua de señas calificados.
 - Información por escrito en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros).

- Servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.
 - Si necesita estos servicios, llame al Centro de Comunicación con el Cliente de Health Net al 1-800-675-6110 (TTY: 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Podemos brindarle este documento en braille, en letra grande, grabado en un casete o en forma electrónica si lo solicita. Para obtener una copia en alguno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

Health Net

Post Office Box 9103 Van Nuys, California 91409-9103

Centro de Comunicación con el Cliente: 1-800-675-6110
(TTY: 711)

Servicio de Retransmisión de Datos de California: 711

Si cree que Health Net no le ha brindado estos servicios o que le ha discriminado de alguna otra manera por motivos de origen racial, color, nacionalidad, edad, sexo (incluido el embarazo, la orientación sexual y la identidad de género), discapacidad mental o física, religión, ascendencia, identidad de origen étnico, enfermedad, información genética, estado civil o género, puede presentar una queja formal ante el coordinador 1557.

Puede presentar la queja formal por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, nuestro **coordinador 1557** está disponible para ayudarle.

- Por teléfono: Llame al 855-577-8234 (TTY: 711).
- Por fax: 1-866-388-1769.
- Por escrito: Envíe una carta a Health Net 1557 Coordinator, PO Box 31384, Tampa, FL 33631.

En línea: Envíe un correo electrónico a SM_Section1557Coord@centene.com. Este aviso está disponible en el sitio web de Health Net: https://www.healthnet.com/content/healthnet/en_us/disclaimers/legal/non-discrimination-notice-medi-cal.html.

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica de California por teléfono, por escrito o en línea.

- Por teléfono: Llame al 916-440-7370. Si tiene dificultades de audición o del habla, llame al 711.
- Por escrito: Complete el formulario de quejas o escriba una carta y envíela 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/Language_Access.aspx.

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

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Puede hacerlo de manera electrónica a través del portal habilitado para ello, <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Además, puede enviar la queja por correo o por teléfono:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en

<https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>.

English: If you, or someone you are helping, need language services, call 1-800-675-6110 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم 1-800-675-6110 (TTY: 711) تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل وبطباعة كبيرة. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, զանգահարեք 1-800-675-6110 (TTY՝ 711): Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ փաստաթղթեր բրայլով կամ խոշոր տպագրությամբ: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការ សេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកដែលពិការ ដូចជាឯកសារជាអក្សរស្នាប និងជាអក្សរខ្នាតធំក៏មានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះត្រូវបាន ផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។

Chinese (Simplified): 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请致电 1-800-675-6110 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如盲文和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Chinese (Traditional): 如果您或您正在幫助的其他人需要語言服務，請致電 1-800-675-6110 (TTY: 711)。另外，還為殘疾人士提供輔助和服務，例如盲文和大字版文件。這些服務對您免費提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره 1-800-675-6110 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با خط بریل و چاپ درشت نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो कॉल करें 1-800-675-6110 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे 'ब्रेल' लिपि और बड़े प्रिंट में दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau 1-800-675-6110 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、1-800-675-6110 (TTY: 711)までお問い合わせください。障がいをお持ちの方のために、点字や大活字の文書などの補助・サービスも提供しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 1-800-675-6110 (TTY: 711)번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 점자 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທ 1-800-675-6110 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານເປັນຕົວອັກສອນນູນ ແລະ ພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Beiv hngv meih ganh a'fai meih tengx ga'hlen mienh, se gorngv qiemx zuqc longc tengx porv waac bun muangx, mborqv finx lorz 1-800-675-6110 (TTY: 711). Mbenc duqv maaih jaa-dorngx aengx caux gong tengx waaic fangx mienh, beiv zoux sou benx nzangc-pokc bun hluc aengx caux domh nzangc. Naaiv deix gong-bou jauv-louc mv zuqc heuc meih ndortv nyaanh cingv.

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-800-675-6110 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните по телефону 1-800-675-6110 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы, выполненные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al 1-800-675-6110 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en braille y en letra grande. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulungan mo ay kailangan ng mga serbisyo sa wika, tumawag sa 1-800-675-6110 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng mga dokumentong nasa braille at mga malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyong ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทร 1-800-675-6110 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมี ความช่วยเหลือและบริการ สำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น เอกสารในรูปแบบอักษรเบรลล์และตัวพิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на номер 1-800-675-6110 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи шрифтом Брайля або надруковані великим шрифтом. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi 1-800-675-6110 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và bản in khổ lớn. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.



Health Net Community Solutions, Inc.
PO Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103

NWS066302SO00 (11/25)

La información que se proporciona no debe reemplazar al asesoramiento médico ni a la atención médica profesional. Siempre recurra al asesoramiento de su médico u otro proveedor de salud por cualquier inquietud que tenga con respecto a su afección médica y siga las instrucciones que le dan.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados. La información de Health Net News proviene de una amplia variedad de expertos en medicina.

Es posible que se utilicen modelos para las fotos y las ilustraciones. Si tiene inquietudes o dudas sobre un contenido en particular que podría afectar su salud, póngase en contacto con su proveedor de atención de salud.