



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

verano 2017



e en esta edición

- **Le deseamos un verano saludable y seguro**
- **Planifique con anticipación con Cinco Deseos**
- **Consejos para cuidar su salud**

Lista de verificación de salud para hombres y mujeres

Vacunas (inyecciones) para hombres y mujeres

Servicios de salud adicionales para mujeres:

Servicios de salud adicionales para hombres:

- **Lleve una vida sana, ame la vida sana**
- **¡Piense en participar en un ensayo clínico!**
- **Un mensaje de su plan de salud**

Le deseamos un verano saludable y seguro

A medida que se acerca el verano, deseamos que se divierta, sea feliz y esté sano. En los días más cálidos, largos y apacibles del verano, puede parecer más difícil cuidar de sí mismo. El verano también puede ser un gran momento para salir y disfrutar el tiempo y comer alimentos saludables. ¡Es por esto que es el momento perfecto para mejorar la salud y sacar el mejor partido a esta temporada!

Estos son algunos consejos para hacer cambios simples esta temporada para mejorar la salud.

1. Diversión bajo el sol

¡Elija por lo menos una actividad al aire libre! Salga a caminar, dé un paseo campestre, practique yoga o vaya a la playa. También puede probar el ciclismo, el patinaje o la natación. Estos grandiosos ejercicios o pueden ayudar a ponerse en forma y a divertirse. Disfrute el tiempo y recuerde usar protector solar mientras esté al aire libre. Invite a familiares y amigos para que disfruten con usted el aire fresco y fomentar una relación más cercana.

2. Sea bueno con sus ojos

Para protegerse la vista en el trabajo y en el tiempo libre, use gafas protectoras. Al estar al aire libre, use gafas de sol que bloqueen por lo menos el 99% de los rayos ultravioleta A y B. Las gafas de sol pueden ayudar a prevenir cataratas, así como arrugas alrededor de los ojos. Y al practicar deportes o hacer tareas como cortar el césped, use gafas protectoras. Pregúntele al médico sobre el mejor tipo.

3. Sea ecológico y estrésese menos

Para mejorar su nivel de estrés, siembre un pequeño jardín. Puede hacer cajas de flores. Si el espacio es limitado, siembre en unas macetas dentro o fuera de la casa. Con tan solo poner sus manos en el suelo ya está "conectándose". Y cuando sienta que la vida se mueve muy rápido, estar conectado mentalmente puede ayudarlo a aliviar el estrés físico y mental.*

***Descargo de responsabilidad: Por favor consulte con su médico acerca de actividades al aire libre, nuevos ejercicios y programas de nutrición.**



continúa en la página 2



P.O. Box 46160
Los Angeles, CA 90046
Lun a Vier, 8:00am a 8:00pm
Tel (800) 263-0067
TTY/TDD: 711

viene de la página 1

4. Estímulo con bayas

Si desea hacer algo este verano para mejorar su dieta, coma una taza de bayas mixtas frescas. Coma moras, arándanos azules o fresas todos los días. Lo ayudarán a cargarse de antioxidantes, que pueden reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la edad. Los arándanos azules y las moras son especialmente ricos en antioxidantes.

Una gran ventaja: Las bayas son altas en fibra, lo que ayuda a mantener bajo el colesterol y hasta puede ayudar a prevenir algunos cánceres. Pruebe esta sencilla y sabrosa receta para ayudarlo a estar fresco en el calor:

Licuada fría de bayas (listo en 1 minuto)



Ingredientes: ¾ taza de yogurt sin sabor y sin grasa. ½ taza de jugo de 100% fruta. 1½ tazas (6½ onzas) de bayas frescas o congeladas, como arándanos azules, frambuesas o fresas.

1. En una licuadora mezcle el yogurt con el jugo hasta que quede cremoso

2. Añada las frutas y continúe licuando hasta que quede cremoso.

3. ¡Sirva y disfrute!

5. Vacaciones o quedaciones (vacaciones en casa)

Mejore la salud del corazón. Aproveche los horarios más pausados del verano usando su tiempo de vacaciones para relajarse. Si no puede salir de vacaciones, tome tiempo para quedarse en casa y descansar. Esto puede ayudar a reducir su presión arterial y frecuencia cardíaca. También reduce las hormonas del estrés como el cortisol, que contribuye a un mayor riesgo de cardiopatía.

6. Duerma bien

Resista el deseo de acostarse más tarde durante los días largos del verano. En lugar de ello ponga atención a los buenos hábitos de sueño siguiendo los mismos horarios para dormir. Trate de no beber alcohol tres horas antes de ir a dormir. También es buena idea evitar las siestas durante el día salvo que las tome a la misma hora, la misma cantidad de tiempo.

¡Estos sencillos consejos pueden ayudarlo a estimular su salud en el verano mientras se divierte en esta hermosa temporada! ¡Disfrute!

Planifique con anticipación con *Cinco Deseos*

Siempre es bueno tener opciones. ¿Le gustan las plantas o las flores? ¿Preferiría una sala tranquila a una en donde tocan música? No es fácil pensar sobre lo que sucederá al final de la vida. El tema de la muerte y morir es difícil de enfrentar y más difícil de hablar con sus seres queridos. Ayuda cuando ha dedicado tiempo a hacer un plan.

Cinco Deseos son una directiva anticipada o testamento en vida. Una directiva anticipada le permite planificar sus opciones de atención médica con anticipación. Su médico y seres queridos sabrán cuáles fueron sus elecciones si está demasiado enfermo para tomarlas. Ellos sabrán qué tipos de tratamientos desea y cómo desea que se lo atiendan.

Un testamento en vida le permite tener más poder y control sobre lo que le sucede cuando está muy enfermo. Su testamento elegirá a alguien en quien usted confía para actuar en su nombre y asegurarse de que sus deseos se cumplan.

Usted tiene derecho a dirigir su atención

Cuando llene el formulario de *Cinco Deseos*, podrá:

- Hablar con su familia, amigos y su médico acerca del tratamiento que desea si se enferma de gravedad o si tiene un accidente grave

- Comunicarles sus deseos para que no tengan que tomar las decisiones difíciles sin usted

- Asegurarse de que sus necesidades se satisfacen si se enferma de gravedad

¿Cómo puede hacer su formulario *Cinco Deseos*?

El formulario es fácil de llenar y viene en muchos idiomas. Pídale a su médico o Enfermero a Cargo de su Atención que le dé un formulario *Cinco Deseos*. Ellos pueden:

- Darle un formulario *Cinco Deseos*
- Decirle cómo llenarlo
- Ponerlo en su expediente médico en caso de necesitarlo
- Ayudarlo a llenar un formulario nuevo si cambia de parecer

Hay talleres que lo pueden ayudar a llenar su formulario *Cinco Deseos* en un entorno seguro de grupos pequeños. Al final de la clase, tendrá un formulario legal listo para añadir a su hoja clínica. Comuníquese con su Enfermero a Cargo de su Atención o al Programa de Educación para la Salud al (323) 436-5027 para obtener más información sobre el taller *Cinco Deseos*.



CONSEJOS PARA CUIDAR SU SALUD

El cuidado de la salud empieza al hacerse los análisis correctos en el momento correcto. Estos análisis buscan problemas tempranamente, cuando es más fácil tratarlos. Un estilo de vida saludable también puede ayudar a prevenir problemas de salud. Vea a su médico para las visitas anuales de salud y bienestar. Los miembros nuevos deben hacer una cita para ver a su médico la primera visita.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE SALUD PARA HOMBRES Y MUJERES

Use esta Lista de verificación de salud para ayudarlo a dar seguimiento a sus revisiones y detecciones médicas.

REVISIONES Y DETECCIONES	CUÁNDO DEBE IR AL DOCTOR	FECHA DE RECEPCIÓN
VISITAS ANUALES DE SALUD Y BIENESTAR Se revisa el estado de salud general, se realiza un examen físico completo y se habla de temas de salud. Historial médico y familiar, estatura, peso, índice de masa corporal (BMI).	Cada año o cuando su médico lo sugiera.	_____
PRESIÓN ARTERIAL La presión arterial alta (hipertensión) no tiene síntomas, pero puede causar daño permanente a los órganos del cuerpo.	Cada año o cuando su médico lo sugiera. Si su PA es de más de 139/89 pregúntele a su médico cómo controlarla.	_____
ANÁLISIS DE SANGRE Y DE ORINA Detecciones de varias afecciones y enfermedades (como colesterol, diabetes, insuficiencia renal o tiroidea) antes de que ocurran los síntomas.	Cada año o cuando su médico lo sugiera.	_____
SALUD ÓSEA Prueba de la densidad mineral ósea. Esta prueba debe hacerse bajo la supervisión de su proveedor de servicios de salud	Edad 60+	_____
CÁNCER COLORRECTAL Detección del cáncer colorrectal en sus etapas iniciales y más tratables. También detecta pólipos, que son tumores benignos que pueden convertirse en cáncer si no se detectan a tiempo.	Edad de 50 a 75 años: Pregúntele a su médico sobre cómo elegir una de estas 3 pruebas: Colonoscopia: Cada 10 años Sigmoidoscopia flexible: Cada 5 años Colonografía CT: cada 5 años Análisis de sangre oculta en materia fecal (FOBT): Cada año.	_____
DENTISTA EXAMEN Chequeos y limpiezas realizados por un dentista	Dos veces al año o cuando su médico lo sugiera.	_____
DIABETES Enfermedad que puede dañar el corazón, riñones, nervios, ojos y pies	Su médico puede recomendar pruebas de detección si tiene presión arterial alta, sobrepeso o tiene un historial familiar de diabetes. Un especialista en la vista (optometrista/ oftalmólogo) debe hacer exámenes de la retina (REE) cada año a personas con diabetes.	_____
EKG Detección de anomalías del corazón con electrocardiograma.	Cada año o cuando su médico lo sugiera.	_____
AUDICIÓN Y VISTA Revisiones de la salud de los oídos y los ojos	Según lo recomiende su médico.	_____
HEPATITIS B y C Virus que puede causar daño del hígado	Su médico puede recomendar un análisis si está en riesgo	_____
VIH/SIDA ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (STD) Adultos sexualmente activos que se consideran en riesgo de STD	Su médico puede recomendar un análisis con base en un comportamiento sexual arriesgado.	_____
EXAMEN RECTAL/PAPANICOLAOU ANAL: Detecciones de hemorroides, problemas en el recto inferior, cáncer de ano y cáncer de colon.	Cada año o cuando su médico lo sugiera.	_____
TUBERCULOSIS (TB) Bacterias que pueden causar daño a los pulmones, hígado y riñones. Además artritis, dolor de espalda y meningitis	Su médico puede recomendar un análisis si está en alto riesgo de exposición o infección de TB.	_____

Las personas con VIH/SIDA son de alto riesgo y pueden necesitar otras pruebas. Hable de esto con su médico.



VACUNAS (INYECCIONES) PARA HOMBRES Y MUJERES

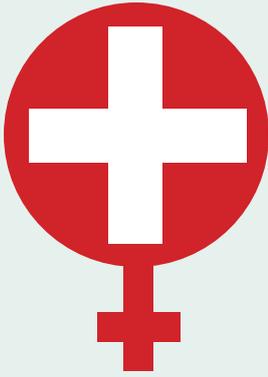
Las vacunas lo ayudan a estar a salvo de enfermedades peligrosas. Vacunarse es rápido y fácil. Puede prevenir años de enfermedades. Use esta guía para averiguar qué vacunas se necesitan y cuándo. Su médico le puede decir qué hace cada vacuna.

Use esta Lista de verificación de salud para ayudarlo a dar seguimiento a sus vacunas:

VACUNAS (INYECCIONES)	CUÁNDO DEBE IR AL DOCTOR.	FECHA DE RECEPCIÓN
HEPATITIS B Virus que causa hepatopatía y cáncer	Su médico puede recomendar tres (3) vacunas si está en riesgo.	_____
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH) Virus que puede causar cáncer cérvico-uterino y verrugas genitales	Tres (3) vacunas para hombres y mujeres hasta los 26 años.	_____
INFLUENZA (GRIPE) Virus que puede causar neumonía (infección pulmonar), bronquitis (inflamación pulmonar), infecciones de los oídos y senos nasales	Cada año Vacúnese contra la influenza antes de que comience la temporada de influenza en el otoño.	_____
SARAMPIÓN, PAPERAS Y RUBEOLA (MMR) Virus que pueden causar neumonía, sordera y daño cerebral	Si nació después de 1957 (1 o 2 dosis).	_____
ENFERMEDAD NEUMOCÓCICA Bacteria que puede causar meningitis (infección en el cerebro), neumonía e infección en la sangre	Una (1) inyección a partir de los 65 años o según lo recomiende el médico.	_____
TÉTANO, DIFTERIA, TOS FERINA (TD/TDAP) Bacterias que pueden causar fracturas de huesos, problemas respiratorios, daño cardíaco y neumonía	Una (1) inyección y después un refuerzo de Td cada 10 años o según lo recomiende el médico.	_____
HERPES ZÓSTER Virus que puede causar ampollas, infecciones en la piel, daño a los nervios y pérdida de la vista	Una (1) inyección a partir de los 60 años o según lo recomiende el médico.	_____
OTRAS VACUNAS/INYECCIONES Su médico puede recomendar otras vacunas si corre alto riesgo	Hable con su médico sobre qué otras vacunas podría necesitar.	_____

Las personas con VIH/SIDA son de alto riesgo y pueden necesitar otras pruebas. Hable de esto con su médico.





SERVICIOS DE SALUD ADICIONALES PARA MUJERES:

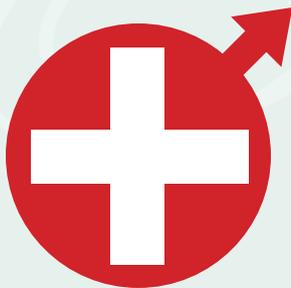
Este calendario de mantenimiento para mujeres es un recordatorio de su necesidad de tomar responsabilidad de su salud. **Las revisiones médicas y otras detecciones habituales según la edad PUEDEN mejorar su salud y reducir la discapacidad y muerte prematuras.** Consulte a su proveedor de atención médica para hablar sobre si este calendario de detección es adecuado para usted. Además pregunte sobre los beneficios de las detecciones a tiempo, especialmente porque es miembro de un grupo de alto riesgo o si tiene un familiar con historial de enfermedades.

Use esta Lista de verificación de salud para ayudarlo a dar seguimiento a sus revisiones y detecciones médicas.

REVISIONES Y DETECCIONES	CUÁNDO DEBE IR AL DOCTOR		FECHA DE RECEPCIÓN
CÁNCER DE SENO Mamografía, radiografía de los senos	<u>Edad de 19-49 años</u> Su médico puede recomendar una mamografía antes de los 50 años de edad si está en alto riesgo.	<u>Edad de 50-74 años</u> Cada 2 años.	_____
AUTOEXAMEN <u>Seno:</u> Para encontrar bultos anormales en las etapas iniciales. <u>Piel:</u> Para buscar signos de lunares, pecas que cambian o cáncer de piel inicial. <u>Oral:</u> Para buscar signos de lesiones cancerosas en la boca.	<u>Edad de 19-49 años</u> Mensualmente por sí misma.	<u>Edad 50+</u> Mensualmente por sí misma.	_____
CÁNCER CÉRVICO-UTERINO Prueba de Papanicolaou	<u>Edad de 19-65 años</u> De cada 1 a 3 años después de 3 pruebas normales consecutivas	<u>Edad 65+</u> Pregúntele a su médico si necesita continuar haciéndose el Papanicolaou	_____
DETECCIÓN PRENATAL Planificación familiar y embarazo. Hable con su médico acerca de los métodos anticonceptivos o los embarazos no deseados	<u>Embarazo</u> Vea a su médico en cuando crea que está embarazada para recibir atención prenatal.	<u>Después del parto</u> Vea a su médico para recibir atención postparto para su salud y la de su bebé.	_____

Las personas con VIH/SIDA son de alto riesgo y pueden necesitar otras pruebas. Hable de esto con su médico.





SERVICIOS DE SALUD ADICIONALES PARA HOMBRES:

Este calendario de mantenimiento para hombres es un recordatorio de su necesidad de tomar responsabilidad de su salud. Las revisiones médicas y otras detecciones habituales según la edad PUEDEN mejorar su salud y reducir la discapacidad y muerte prematuras. Debe consultar a su proveedor de atención médica para hablar sobre si este calendario de detección es adecuado para usted. Además debe preguntar sobre los beneficios de las detecciones a tiempo, especialmente **porque** es miembro de un grupo de alto riesgo o si tiene un familiar con historial de enfermedades.

Use esta Lista de verificación de salud para ayudarlo a dar seguimiento a sus revisiones y detecciones médicas.

REVISIONES Y DETECCIONES	CUÁNDO DEBE IR AL DOCTOR		FECHA DE RECEPCIÓN
ANEURISMA AÓRTICO ABDOMINAL Ultrasonido de detección	<u>Edad de 19-64 años</u> Su médico puede recomendar una detección antes de los 65 años de edad si está en alto riesgo.	<u>Edad 65+</u> Una sola detección si ha fumado alguna vez.	_____
EXAMEN DE LA PRÓSTATA: Las detecciones de cáncer de próstata se deben hacer junto con exámenes rectales y un análisis de sangre del antígeno específico de la próstata (PSA).	<u>Edad de 40-49 años</u> Su médico puede recomendar un examen de próstata antes de los 50 años de edad si está en alto riesgo	<u>Edad 50+</u> Cada año.	_____
AUTOEXAMEN <u>Testículo:</u> Para encontrar bultos en las etapas iniciales. <u>Piel:</u> Para buscar signos de lunares, pecas que cambian o cáncer de piel inicial. <u>Oral:</u> Para buscar signos de lesiones cancerosas en la boca. <u>Seno:</u> Para encontrar bultos anormales en las etapas iniciales.	<u>Edad de 19-49 años</u> Mensualmente por sí mismo.	<u>Edad 50+</u> Mensualmente por sí mismo.	_____
DETECCIÓN DE TESTOSTERONA Los síntomas de baja testosterona incluyen disminución del deseo sexual, disfunción eréctil, fatiga y depresión. Detección inicial de los síntomas con un cuestionario seguido de un análisis de sangre sencillo.	<u>Edad de 40-49 años</u> Pregúntele a su médico.	<u>Edad 50+</u> Pregúntele a su médico.	_____

Las personas con VIH/SIDA son de alto riesgo y pueden necesitar otras pruebas. Hable de esto con su médico.



Lleve una vida sana, ame la vida sana

Hay muchos tipos de relaciones cercanas: los cónyuges, parejas, amigos y familia. Las personas confían y se respetan mutuamente en una relación sana. Tratan de hacer que la vida sea mejor para su pareja o ser amado. Usted puede trabajar para lograr un vínculo sano cuando:

- Toman decisiones grandes y pequeñas como equipo
- Escucha con atención cuando la otra persona habla
- Agradece a la persona cuando es servicial o amable
- Le dice a su pareja lo que le gusta de él o ella
- Demuestra cariño y amor: la toma de la mano, se sienta cerca, la abraza, le sonrío
- Se ayudan entre sí

Todas las relaciones pueden tener problemas. La manera en que maneja estos problemas es la clave del éxito. Construir buenas relaciones requiere práctica. Puede tomar medidas positivas para tratar de resolver los problemas a medida que surgen:

- Hable del problema tan pronto como se haga consciente de él
- Escuche los sentimientos de la otra persona
- No grite ni hiera a la otra persona

Aprender a ver los signos de una relación enfermiza

Cualquier tipo de abuso en una relación es nocivo. El abuso ocurre cuando una pareja, familiar o cuidador hiere a la persona que cuida. El abuso no siempre deja un hematoma o marca. Puede ser físico, verbal y/o sexual. La violencia doméstica se conoce como abuso doméstico, abuso de la pareja, palizas, violencia familiar, abuso en citas y violencia en la pareja (IPV). IPV es cuando el abuso ocurre entre personas que están saliendo, viven en pareja o están casadas. La IPV ocurre a mujeres, hombres y a las mujeres y hombres transgénero. Ocurre a personas heterosexuales y homosexuales. El abuso puede tomar muchas formas. Algunos los signos de abuso son cuando alguien:



- Trata de controlar a la otra persona
- Avienta, empuja, golpea o estrangula
- Dificulta a la otra persona para que vea a sus amigos o familiares
- Hace que la otra persona tema por su seguridad
- Dice cosas que presionan a la otra persona para tener relaciones sexuales
- Amenaza con castigar o dañar si no hace lo que les dice
- Puede ser amable y considerado por un corto tiempo, pero después desatan su ira sin motivo

Manténgase a salvo del abuso

El abuso es perjudicial y está muy generalizado. La IPV afecta a casi el 25% de las mujeres y al 14% de los hombres cada año. Su seguridad es nuestra mayor prioridad. Si cree que es víctima de abuso, hay personas que pueden ayudarlo. Informe a su médico, Enfermero a Cargo de su Atención o a un amigo. También puede comunicarse con:

Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica

(800) 799-7223 (1-800-799-SAFE)

TTY (800) 787-3224

www.thehotline.org/

Servicios de Protección para Adultos

California: (877) 477-3646 www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/PG1298.htm

Florida: (800) 962-2873 www.dcf.state.fl.us/programs/aps

¡Piense en participar en un ensayo clínico!

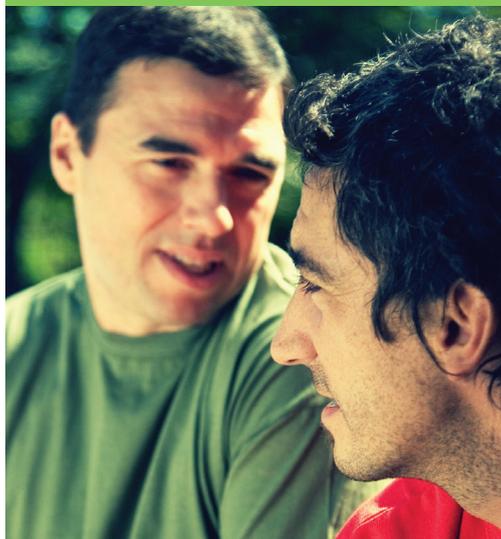
Nuevos ensayos de medicamentos y estudios de tratamiento comienzan continuamente. Estos ayudan a crear un mejor tratamiento para todas las personas que viven con VIH/SIDA. Hay muchos tipos de ensayos clínicos. Uno podría ser perfecto para usted. Su doctor podría pedirle que participe en un ensayo. ¡Considérelo!

Para más información llame: California: (323) 913-1033



Necesidades especiales

Nosotros sabemos que muchos de nuestros miembros tienen necesidades especiales que dificultan la comunicación con su equipo de atención de la salud o Plan de Salud. Informe a su doctor, enfermero a cargo de su atención u otro miembro de su equipo de atención médica si inglés no es el idioma que usted habla. Nosotros podemos llamar a un intérprete que hable su idioma. Si usted es sordo, tiene dificultades para oír o tiene otras necesidades especiales, podemos hacer arreglos para que un servicio nos ayude a comunicarnos con usted. Para su salud, es vital asegurarse de que usted y su doctor se entiendan. Estos servicios son gratuitos.



ATENCIÓN: Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas. Comuníquese a nuestro servicio de atención al cliente al (800) 263-0067, de 8:00 am a 8:00 pm, los siete días de la semana. (TTY: 711)

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-263-0067, de 8:00 am a 8:00 pm, los siete días de la semana. (TTY: 711)

Un mensaje de su Plan de Salud

Su información de contacto

PHC California se preocupa por usted y su salud. Necesitamos saber si se mudó o si obtuvo un nuevo número de teléfono. Por favor llame a Servicios para Miembros para actualizar su archivo cada vez que haga un cambio.

Servicios para Miembros Lunes a viernes de 8:00am-8:00pm
Tel: (800) 263-0067 TTY/TTD: 711

Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP)

Como parte de PHC California, usted está inscrito en MTMP. Este programa ayuda a personas que toman muchos medicamentos por receta. El programa reduce la posibilidad de errores con su medicación y de reacciones.

Su equipo de atención médica estará en contacto con usted y su doctor. Ellos explicarán las drogas que usted toma. Su doctor sabrá de asuntos de seguridad con sus medicamentos. También se tratará cualquier otro asunto de salud. El Enfermero Registrado a Cargo de su Atención lo contactará para hacer un plan de acción para sus medicamentos. Un plan de acción con el Enfermero a Cargo de su Atención lo ayudará con cualquier problema que usted tenga. El plan de acción le informará cuándo y cómo tomar sus medicamentos.

Línea Directa de Cumplimiento

Ayúdenos a estar pendientes del fraude y abuso contra Medi-Cal. Por ejemplo, si su Explicación de Beneficios lista cargos incorrectos, llame a Servicios para Miembros. Llame a nuestra Línea Directa de Cumplimiento si usted sospecha fraude o abuso.

Línea Directa de Cumplimiento: (800) AIDS-HIV • (800) 243-7448

¡Queremos saber sus comentarios!

¡El Comité Asesor de Clientes es una excelente manera de darnos su opinión sobre su Plan de Salud! Damos la bienvenida a todos los miembros del plan de salud y a los clientes de AHF Healthcare Center. Usted puede compartir sus preguntas, inquietudes y comentarios con nuestros líderes del Plan de Salud. Usamos sus inquietudes para mejorar el Plan. ¡Participe en la próxima reunión para saber qué puede hacer su Plan de Salud por usted!

California - Los Angeles

6255 W. Sunset Blvd, Piso 21

Para reservar su lugar, llame a **Santiago al (800) 243-2101**

Se servirán refrigerios.

¿Preguntas?

Contacte a su Enfermero Registrado a Cargo de su Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm • **Tel:** (800) 474-1434

Línea de Consejos de Enfermería de urgencia después del horario de atención

Lunes-Viernes, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana. Disponible 365 días al año.

Tel: (800) 797-1717