

# ¿Es nuevo en Medi-Cal?

## Cubre más de lo que se imagina.



## ¿Qué es Medi-Cal?

Medi-Cal es un seguro de salud patrocinado por el estado que atiende de manera gratuita muchos de los problemas de salud comunes, sin importar su situación migratoria. Además de la atención de salud física que proporciona su médico, puede recibir apoyo de salud mental, de la vista y dental por medio de Medi-Cal. También tiene acceso a transporte gratuito para ir a sus citas, así como ayuda de miembros de su comunidad como los trabajadores de salud comunitarios o promotores para entender cómo mejorar su salud.

## Servicios cubiertos a través de Medi-Cal



### Salud mental

Los servicios gratuitos de salud mental pueden incluir un terapeuta o una persona capacitada con quien hablar, medicamentos o grupos de apoyo.



### Atención dental

Medi-Cal pagará por un dentista para que le revise los dientes, le haga una limpieza y otros servicios que puedan ser necesarios.



### Transporte

Si necesita ayuda con el transporte a una cita, Medi-Cal la pagará.



### Ayuda para administrar su salud

Administrar todas sus citas y comprender cómo cuidarse puede resultar difícil. Medi-Cal tiene personas que lo ayudarán de forma gratuita.



### Problemas

A veces puede que tengas problemas para conseguir lo que necesitas. Cuando esto sucede, hay personas que pueden ayudarte.

## Su plan de salud

En Medi-Cal, una empresa u organización llamada plan de salud es responsable de asegurar que reciba todo lo que necesite. Algunos nombres comunes de planes de salud son Contra Costa Health Plan, Alameda Alliance, LA Care, Partnership, CalViva, Health Net, Anthem, Kaiser y CalOptima. También existen otros.

Su tarjeta de Medi-Cal le indica qué plan de salud tiene y cómo comunicarse con él. Si no tiene su tarjeta o no encuentra esta información, llame al (800) 541-5555 para recibir ayuda.



## Salud mental

La salud mental es tan importante como la salud física para nuestro bienestar en general. Muchos de nosotros necesitamos ayuda para identificar y procesar nuestros sentimientos como la tristeza y la ansiedad. Medi-Cal puede brindar esta ayuda. Es posible que los servicios gratuitos de salud mental incluyan un terapeuta o una persona capacitada con la que pueda hablar, medicamentos o grupos de apoyo.

Recuerde: Tiene derecho a los servicios de interpretación al recibir atención de salud mental. Puede solicitar un intérprete cuando llame para programar una cita. También tiene derecho a la confidencialidad. Medi-Cal no le dirá a su familia ni a su empleador que está recibiendo apoyo de salud mental.

Si necesita servicios de salud mental, hay muchas maneras de encontrar la atención adecuada:

1. Hable con su médico de atención primaria o con su clínica sobre sus sentimientos y comunique que desea recibir apoyo de salud mental.
2. Llame a su plan de salud Medi-Cal y solicite los servicios de salud mental.
3. Consulte en el sitio web de su plan de salud qué profesionales de salud mental están disponibles y llame para programar una cita.



## Atención dental

Todos deben ir con el dentista al menos una vez al año. Con Medi-Cal, este servicio anual es gratuito o de bajo costo. Si no ha ido al dentista en mucho tiempo, es importante para su salud en general que reciba atención lo antes posible. La salud bucal está vinculada al cuidado de todo el cuerpo. Cuidar de manera adecuada nuestros dientes, encías y boca puede ayudar a prevenir enfermedades e infecciones en la cabeza, cuello, corazón, pulmones y otros órganos.

Medi-Cal pagará para que un dentista revise sus dientes, realice una limpieza y otros servicios que tal vez usted necesite. Es normal sentirse asustado. Su dentista le ayudará. Si necesita un intérprete, se le proporcionará uno ya sea en el consultorio dental o por teléfono.

Para hacer una cita con un dentista, llame a Medi-Cal al 1-800-322-6384. También puede buscar en línea para encontrar un dentista cerca de usted y programar una cita: <https://smilecalifornia.org/find-a-dentist/>.



## Transporte

Sin importar dónde viva, acudir con sus proveedores de atención médica puede ser un reto. Si necesita ayuda con el transporte para ir a una cita, Medi-Cal lo pagará. Lo importante es que reciba la atención que necesita.

Si necesita apoyo con el transporte, llame a su plan de salud y solicite el transporte médico para casos que no son de emergencia. Necesitará una receta de un proveedor. Es posible que su plan de salud le envíe un auto o una camioneta para recogerlo o podría pagar el autobús o un viaje de Lyft o Uber.



## Ayuda para administrar su salud

Administrar todas sus citas y entender cómo debe cuidarse puede ser difícil. Todos necesitan un poco de ayuda. Medi-Cal tiene personas para que le ayuden de forma gratuita. Los trabajadores de salud comunitarios o promotores son personas como usted. Son parte de su comunidad y hablan su idioma. Están capacitados para ayudarle a estar lo más saludable posible. Los trabajadores de salud comunitarios y promotores le pueden ayudar a:

- entender cómo cuidar su salud y controlar sus afecciones médicas
- navegar el sistema de atención médica y abogar por sí mismo
- conectarse con los servicios y apoyos en su comunidad

Si desea que un trabajador de salud comunitario o promotor le ayude, hable con su médico o clínica. Comuníquese que desea recibir asistencia relacionada con su salud por parte de alguien que entienda su comunidad, su idioma y su cultura. También puede llamar a su plan de salud y solicitar un trabajador de salud comunitario o promotor.



## Problemas

Medi-Cal es un programa grande. Es posible que algunas veces tenga problemas para conseguir lo que necesita. Cuando esto suceda, hay personas que pueden ayudarle.

Primero, llame a su plan de salud. Si esto no resuelve su problema, llame a Health Consumer Alliance, un programa gratuito de ayuda, al 888-804-3536.

Algunos de los problemas comunes son:

- No puedo encontrar un proveedor que acepte Medi-Cal.
- Me pidieron pagar un servicio, aunque se supone que Medi-Cal es gratuito.
- No sé cómo conseguir una cita.
- Necesito un intérprete y no me asignaron ninguno.
- Necesito una referencia a un especialista.
- Está tardando mucho tiempo conseguir la cita que necesito.
- Me confunde cómo administrar mi salud.

## Comparta su experiencia



La Red Panétnica de Salud de California (California Pan-Ethnic Health Network, CPEHN) trabaja para que Medi-Cal sea mejor para usted y para otros. ¡Queremos conocer su opinión! ¿Tuvo una buena experiencia al recibir atención médica? ¿Tuvo algún problema? ¿Tiene alguna sugerencia para hacer que Medi-Cal funcione mejor?

Envíenos un correo electrónico a [info@cpehn.org](mailto:info@cpehn.org).