

Estamos aquí para ayudarlo a usted y a su familia a mantenerse saludables. Obtener cuidados de un proveedor de cuidado primario (PCP) es una de las mejores formas de mantenerse sano.

**Puede ser útil tener la información de su PCP a mano.**

Puede agendar en su teléfono el nombre de su PCP, el número de teléfono del consultorio y el número de teléfono para llamar fuera del horario de atención. O puede escribirlo aquí y pegarlo en su refrigerador o tablero de anuncios para poder encontrarlo rápidamente.

---

Nombre de mi PCP

---

Número de teléfono

---

Número para comunicarse fuera del horario de atención

Si no sabe el nombre de su PCP, podemos ayudarlo. Llame al Centro de Atención al Cliente de Anthem al número en su tarjeta de identificación de miembro. Si necesita ayuda para concertar una cita con su PCP, podemos ayudarlo también.



¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos, incluyendo Braille, letras grandes y audio sin costo para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal).

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Blue Cross of California Partnership Plan, Inc. son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Blue Cross of California tiene contrato con L.A. Care Health Plan para prestar servicios de Medi-Cal Managed Care en el condado de Los Ángeles.



## ¿Dónde puedo ir para recibir cuidado?

El cuidado adecuado en el lugar adecuado facilita que usted se mantenga saludable



[www.anthem.com/ca/medi-cal](http://www.anthem.com/ca/medi-cal)

ACA-MEM-0926-18 SP

## ¿Qué es un PCP?

Un PCP es la persona a quien más visita cuando no se siente bien, se lastima, necesita vacunas o un control. Un PCP puede ser un doctor, el asistente de un proveedor médico o un enfermero profesional.



## ¿Por qué necesita un PCP?

La salud de cada persona es diferente. Su PCP conoce su historia clínica y sus objetivos de bienestar. Usted y su PCP trabajan en equipo para asegurarse de satisfacer sus necesidades de salud específicas. Esto puede ayudarlo a mantener su bienestar.

## Si estoy enfermo o tengo una lesión menor, ¿a quién debo llamar?

Llame al consultorio de su PCP primero. Incluso si está cerrado, le deberían devolver la llamada para indicarle qué hacer. También puede llamar a 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7) al 1-800-224-0336 (TTY 1-800-368-4424). El personal de enfermería puede ayudarlo a obtener el cuidado que necesita de las siguientes formas:

- Intentando ayudarlo a obtener una cita con su PCP antes
- Informándole qué tan rápido necesita recibir tratamiento
- Determinando qué tipo de cuidado de la salud puede necesitar



Anthem **puede** tener clínicas, centros de cuidados de urgencia o doctores con horarios de atención extendidos en su área.

Es posible que pueda obtener cuidados médicos sin tener una cita. Muchos están abiertos durante la noche, los fines de semanas y los feriados.

Para encontrar un centro de cuidado de urgencia, clínica o consultorio de un doctor con horarios extendidos, visite el [www.anthem.com/ca/medi-cal](http://www.anthem.com/ca/medi-cal) o llame al Centro de Atención al Cliente al el número que aparece en su tarjeta de identificación de miembro. Estamos solo a una llamada, de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico de lunes a viernes.

- Indicándole cómo debe cuidarse antes de que lo vea el doctor

## ¿Cómo sé si es una emergencia?

Algunas lesiones y enfermedades no son emergencias, pero pueden empeorar si no se tratan rápidamente. Llame al consultorio de su PCP si tiene alguno de los siguientes síntomas. Si el consultorio de su PCP está cerrado, vaya al centro de cuidados de urgencia o la clínica sin cita previa que esté más cerca.

- Vómitos
- Quemaduras o cortes menores
- Dolor de oídos
- Dolores de cabeza
- Dolor de garganta
- Fiebre de más de 100.5 grados
- Esguince o distensión muscular



## ¿Cuándo debo ir a la sala de emergencias?

En caso de emergencia, es importante recibir cuidado de inmediato. Debe ir a la sala de emergencias o llamar al 911 si tiene los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar
- Dolor de pecho
- Pérdida del conocimiento
- Sangrado extremo que no se detiene
- Quemaduras graves
- Sacudidas, también llamadas convulsiones o ataques

- Dolor agudo y repentino
- Dolor de cabeza intenso y repentino

## ¿Cuándo no debo ir a la sala de emergencias?

Primero consulte con su PCP si tiene alguno de los siguientes síntomas. Generalmente **no** necesita acudir a la sala de emergencias por lo siguiente:

- Resfríos y gripe
- Tos, dolor de garganta o dolor de oídos
- Fiebre (sin convulsiones)
- Picaduras de insectos (a menos que tenga dificultad para respirar)
- Quemaduras menores
- Distensión muscular
- Sarpullidos comunes en la piel
- Infecciones urinarias simples
- Vómitos o diarrea por menos de un día



## ¿Por qué acudir a la sala de emergencias si no es necesario?

Si no tiene una emergencia y está considerando ir a la sala de emergencias, tenga en cuenta lo siguiente:

- El tiempo de espera puede ser muy largo.
- La sala de emergencias no tiene su historia clínica.
- Los doctores de la sala de emergencias no lo conocen tanto como su PCP.
- Puede exponerse a otras enfermedades.

**Si va a la sala de emergencias, clínica o centro de cuidados de urgencia, es probable que necesite cuidado de seguimiento.** Llame a su PCP cuando abra el consultorio. Si no puede llamar, pida a otra persona que lo haga.