



# Dónde obtener cuidados

## Una guía para nuestros miembros de Medicaid/OHP

### Chequeos y consultas por problemas leves



Los problemas médicos que **no son urgentes** incluyen cuestiones como:

Gripe o resfriados, erupciones en la piel, dolor de garganta, dolor de cabeza, dolor de estómago, fiebre, alergias, tos, dolor en los senos nasales, golpes, moretones o torceduras

#### Lo que usted debe hacer:



Llame a su médico. Usted podrá consultar a su médico, ya sea en persona o por teléfono o video.

### Lesiones o enfermedades graves



Los problemas médicos que son **graves pero no ponen en riesgo la vida** incluyen:

Gripe o resfriados fuertes, bronquitis, infección de los senos nasales, faringitis por estreptococo, infección del oído, vómito, diarrea, quemaduras leves, cortaduras o rotura de huesos

#### Lo que usted debe hacer:



**Llame a su médico.** Muchos médicos ofrecen consultas por teléfono o video con sus pacientes. Si el consultorio de su médico está cerrado, es posible que un médico de guardia pueda ayudarlo.



**Otra opción:** Visite un centro de cuidados urgentes. Lleve consigo su ID del miembro y consulte a su médico una vez que la situación haya pasado.

### Emergencias



Los problemas médicos que son **urgentes y ponen en riesgo la vida** incluyen:

Dificultad para respirar, lesiones graves en la cabeza, ataques, quemaduras graves, envenenamiento, dolor de pecho, infarto o sangrado abundante

#### Lo que usted debe hacer:



Llame al 911 o acuda de inmediato a la sala de emergencias.

Después de su visita a la sala de emergencias, haga un seguimiento con su médico.



**Hable con una enfermera a cualquier hora del día o la noche**

**Nuestra Línea de Enfermería las 24 Horas del Día opera de día y de noche, incluso los fines de semana.**

**Llame y obtenga consejos confiables sobre la salud sin salir de casa.**

**Línea de Enfermería las 24 Horas del Día:**

855-834-6150

844-514-3774 TTY

## Cómo elegir a un médico



Es importante que usted tenga a un médico a quien pueda consultar con regularidad. Por eso pedimos que nuestros miembros elijan a un médico de atención primaria (PCP).

Para elegir a su PCP o seleccionar uno nuevo, llámenos al teléfono **800-431-4135**. O utilice nuestro directorio en línea:

1. Visite [CommunitySolutions.PacificSource.com](http://CommunitySolutions.PacificSource.com).
2. Desde el menú de Herramientas de Búsqueda, elija Encuentre un Médico.
3. Indique la ciudad o el código postal. Luego proporcione toda la información que desee en el formulario. Usted puede especificar el género, los idiomas, la especialidad y otras características del médico que está buscando.
4. Cuando encuentre al médico que desea, haga click en el botón "Establecer como mi PCP" y luego llene el formulario para confirmar su decisión.

## Cuidados dentales



### Para buscar un dentista:

1. Visite [CommunitySolutions.PacificSource.com](http://CommunitySolutions.PacificSource.com).
2. Desde el menú de Herramientas de Búsqueda, seleccione Encontrar un Dentista.
3. Consulte su ID del miembro para averiguar cuál es su plan dental. Haga click en el enlace "Encontrar un dentista" debajo del nombre de su plan.

Usted también puede llamar a su plan dental al teléfono que aparece en su ID del miembro. Nota: Algunos planes no incluyen cuidados dentales.



### Cuidados dentales urgentes o de emergencia

En ocasiones, las acciones rápidas pueden evitar que un problema empeore.

- Consulte a su dentista si tiene dolor de dientes, inflamación de las encías, pérdida de un empaste, dolor, infección, inflamación o pérdida/rotura de un diente.
- Para obtener cuidados urgentes, llame primero a su dentista, incluso si el consultorio está cerrado. Es posible que usted pueda comunicarse con un dentista de guardia.

## Salud mental



Para consultar a un psiquiatra o terapeuta, consulte la sección "Cómo elegir a un médico" que aparece a la izquierda.



**Para emergencias de salud mental,** consulte a un especialista local las 24 horas del día y los 7 días de la semana:

- **Central Oregon**  
Local: 541-322-7500 x9  
Sin costo: 800-875-7364
- **Columbia Gorge**  
The Dalles: 541-296-5452  
Hood River: 541-386-2620  
Línea para Casos de Crisis las 24 Horas: 1-888-877-9147
- **Condado de Lane**  
Línea para Casos de Crisis de White Bird: 541-687-4000
- **Marion Polk**  
Línea para Casos de Crisis las 24 Horas: 503-585-4949
- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** 1-800-273-8255
- **Línea de Mensajes de Texto para Casos de Crisis**  
Envíe un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741-741

## Teléfonos útiles



**Control del envenenamiento: 800-222-1222**



**Ayuda con alimentos o vivienda: 211**

### Contacto:

800-431-4135, TTY 711  
[CommunitySolutionsCS@PacificSource.com](mailto:CommunitySolutionsCS@PacificSource.com)

Usted puede recibir este documento en otro idioma, impreso en una letra más grande o de cualquier otra manera que sea mejor para usted. Llame al teléfono sin costo 800-431-4135. Los usuarios del sistema TTY pueden llamar al 711.  
You can get this document in another language, large print, or another way that's best for you. Call toll-free 800-431-4135. TTY users may call 711.