



Empecemos

Guía para

Pacientes Nuevos



MLK Community  
Medical Group

# Índice

## Página

### 1 Bienvenido a MLK Community Medical Group

Lo que ofrecemos

### 2 Su equipo

La importancia de tener un médico  
de atención primaria

### 4 Nuestros servicios

Atención de alta tecnología

Clases

Citas telefónicas

### 6 Guía de introducción

Prepárese para su consulta

Durante su cita

Obtenga atención con MyCare  
Portal para pacientes

### 8 Información básica de cobertura médica

### 11 Recursos comunitarios



#### Citas para el mismo día

En persona o por teléfono

#### Atención integral y coordinada

Atención médica física  
y mental de calidad por  
parte de un equipo que  
está preparado para  
brindarle apoyo

#### Para toda su familia

Los expertos y servicios  
que desea para todos  
en su familia



# Bienvenido a MLK Community Medical Group

En MLK Community Medical Group estamos aquí para ayudarlo con su atención. En la clínica, en el hogar, en el hospital y en la comunidad, somos sus socios en la salud.



“ La primera vez que fui a la clínica quedé deslumbrada con el Dr. Romero. Me gustó la manera en que me habló, y cómo me explicó todo para que yo pudiera entender. Él realmente se preocupa. ”

## Lo que ofrecemos:

- Un modelo de atención coordinada que aborda la salud mental y la salud física
- Un equipo que se especializa en el tratamiento de problemas que ha tratado de manejar durante años, tales como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas
- El apoyo y la educación que necesita para tomar las mejores decisiones sobre su atención

Ya sea que necesite atención para usted, sus padres o sus hijos, somos los mejores en lo que hacemos.

**En MLK Community Medical Group, usted obtiene la atención que necesita, cuando a necesita.**

## Horario

De lunes a jueves: de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

Viernes: de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.

Cerrado los sábados y domingos

## Ubicaciones

Clinica Rosecrans

2251 W. Rosecrans Ave., Suite 18

Compton, CA 90222

PRÓXIMAMENTE EN Clinica East Compton

135 E. Compton Blvd.

Compton, CA 90220

**Ahora ofrecemos citas telefónicas.**

**Llame al 424-529-6755 para programar una cita.**

# Su equipo

Nuestros médicos son expertos que están aquí por una razón: usted. Somos bilingües y sensibles a sus antecedentes culturales, adaptando nuestro enfoque para brindar atención que respete su cultura y sistema de creencias.



Quando acude a nosotros para recibir atención, obtendrá más que excelentes médicos. Usted obtiene un equipo completo que se centrará en su atención. Su equipo incluye:

**Un especialista en servicios sociales** – Le ayuda a manejar los problemas de la vida cotidiana. Lo conecta a usted y a su familia con los servicios comunitarios, que incluyen alimentos, vivienda, transporte y otros recursos.

**Un administrador de atención** – Evalúa sus necesidades y luego trabaja con usted, su familia y su equipo de atención para personalizar su plan de atención, servicios y recursos para satisfacer sus necesidades específicas, tanto a corto como a largo plazo.

**Un navegador de pacientes (orientador)** – Le ayuda a comunicarse con su equipo de atención para que pueda tomar las mejores decisiones sobre su atención médica.

“*Millones de estadounidenses luchan contra enfermedades mentales y*



*adiciones. Esto no es algo por lo cual avergonzarse. Me siento honrado e inspirado por cómo mi trabajo como psiquiatra ayuda a las personas a vivir vidas más felices y más conectadas.*”

**P.K. Fonsworth, MD, MBA**  
psiquiatra especializado en adicciones

## La importancia de tener un médico de atención primaria

Le recomendamos que tenga un médico de atención primaria para ayudarlo a controlar las afecciones crónicas, administrar los costos generales de atención médica y aumentar su sentido del bienestar. A continuación algunas otras razones por lo cual es importante:

### Una relación saludable para una mejor salud

Tener un médico que lo atienda para todo, desde dolor de estómago hasta control de la presión arterial, significa que tiene una persona que realmente conoce su historial médico. Cuando



acuda a su cita, ya no necesita explicarle al médico que en su familia existe un historial de enfermedades cardíacas o enumerar todos sus medicamentos, porque ya se tiene toda esa información. Además es más fácil hablar sobre temas delicadas con alguien que conoce, por lo cual su consulta médica será menos estresante.

### Un socio en la prevención

Su médico de atención primaria lo ayuda a evitar problemas de salud. En función de sus exámenes e historial médico, su doctor puede determinar si usted tiene un mayor riesgo de padecer afecciones, tales como hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer. Juntos pueden tomar medidas para evitarlas. Cuando visita a su médico con regularidad, es más probable que cualquier problema de salud se detecte temprano, cuando es más tratable. Su médico de atención primaria también puede ayudarlo a encontrar el especialista adecuado si lo necesita.



Visite

<https://mlkcmg.org/es/our-doctors>  
para conocer a nuestros médicos

# Nuestros servicios

Ofrecemos el tipo de atención primaria y especializada de calidad, manejo de enfermedades y servicios preventivos que lo mantendrán lo más saludable posible, tanto en cuerpo como en mente.



## Atención primaria:

- Para adultos y niños

## Atención especializada:

- Diabetes (Endocrinología)
- Enfermedades cardíacas (Cardiología)
- Enfermedades pulmonares (Neumología)
- Urología
- Salud mental y del comportamiento (Psiquiatría/Asistencia social)
- Cuidado de los pies (Podología)
- Enfermedades infecciosas
- Cirugía
- Medicina para tratar adicciones

Incluso después de que salga de nuestros consultorios, lo ayudaremos a mantenerse por el buen camino al:



Brindarle un plan de atención diseñado exclusivamente para usted. También le brindamos orientación y consejos para ayudarlo a alcanzar sus metas.



Revisar junto con usted todos sus medicamentos para que sepa cuánto y con qué frecuencia debe tomarlos.



Asegurarnos de que tenga transporte para llegar a su próxima cita. También lo ayudamos a garantizar que pueda encontrar alimentos saludables para que se sienta bien.

## Atención de alta tecnología

Nuestro equipo trabaja en nuestro moderno consultorio, el cual se encuentra equipado con la tecnología médica más avanzada, incluyendo nuestro Portal para pacientes My Care. Con MyCare, usted puede enviarle correos electrónicos a su médico, programar citas, consultar sus resultados de laboratorio y mucho más. Con nuestro sistema, todos los miembros de su equipo de atención tienen a disposición su información más reciente, lo cual le ahorra tiempo y ayuda a obtener la mejor atención posible.

## Clases

Nos asociamos con usted para crear un plan de bienestar que se adapte a sus necesidades de salud y a su estilo de vida. Algunos de nuestros programas incluyen:



**Healthy Living (Vida saludable):** donde se enseñan habilidades para ayudar a las personas que viven con afecciones crónicas.



**Diabetes Self-Management (Autocontrol de la diabetes):** Apoya a las personas con diabetes tipo 2, ayudándolas a controlar el azúcar en la sangre y a manejar los síntomas



**Chronic Pain Self-Management (Autocontrol del dolor crónico):** Nuevas formas de controlar el dolor

Visite

<https://mlkcmg.org/es/classes>  
para inscribirse en una  
clase gratuita

“ Lo que más me gusta de mi trabajo es tener la oportunidad de forjar relaciones



duraderas con mis pacientes. Asimismo, uno de los aspectos más gratificantes es ver a las familias y comunidades asumir responsabilidad por su salud. ”

Yulsi Lili Fernandez Montero, MD, MPH  
en Medicina familiar

## Citas telefónicas

Puede ahorrar tiempo hablando con un médico por teléfono. Si usted es un paciente actual y tiene más de 18 años, estamos a su disposición para hablar sobre numerosos problemas de salud comunes.



### Algunos ejemplos son:

- |                         |                                    |
|-------------------------|------------------------------------|
| Alergias                | Gripe                              |
| Asma                    | Picaduras de insectos              |
| Dolor articular crónico | Presión/Dolor en los senos nasales |
| Resfríos y tos          | Dolor de garganta                  |
| Diarrea                 | Vómitos                            |

Llámenos al 424-529-6755 para programar su cita telefónica.

# Introducción

## Prepárese para su consulta

Le enviaremos un recordatorio de su cita por teléfono o mensaje de texto. Cuando venga, recuerde:



Escribir sus preguntas y apuntes antes de venir.



Traer su licencia de conducir o tarjeta de identificación.



Traer su tarjeta del seguro médico, si tiene una.

Tener tiempo suficiente para registrarse.

Considere pedirle a un amigo o familiar que lo acompañe. Esta persona puede ayudarlo a hacer preguntas o recordar respuestas.

## Formularios para completar antes de su cita

Al completar estos formularios y traerlos a su primera consulta, usted puede acortar su tiempo de espera. Si no puede completarlos en casa, asegúrese de llegar temprano a su cita.

Visite [MLKCMG.org](https://mlkcmg.org)

<https://mlkcmg.org/es/your-visit>  
para descargar estos formularios

## Historial del paciente

Este importante formulario le indica al médico sobre:

- Su historial médico
- El historial médico de su familia
- Los medicamentos que está tomando
- Alergias

## Registro de pacientes nuevos

Este breve formulario nos indica su:

- Información de contacto
- Información del seguro

## Durante su cita

Traiga todos los medicamentos (botellas) que está tomando actualmente, incluyendo:

- ✓ Medicamentos recetados
- ✓ Medicamentos de venta libre, como la aspirina o el ibuprofeno
- ✓ Vitaminas
- ✓ Suplementos herbales



Haga preguntas y comparta sus inquietudes. Si no entiende las respuestas del médico, solicite más información.



Antes de retirarse, asegúrese de saber:

- ✓ Qué medicamentos debe tomar y con qué frecuencia
- ✓ Cuándo tiene que hacerse exámenes o tener una cita de seguimiento
- ✓ Cuándo y cómo debe esperar los resultados de sus exámenes y qué significan dichos resultados

Si piensa que puede llegar tarde, llámenos al 424-529-6755. Haremos todo lo posible para asegurarnos de que vea a un médico.

Si necesita ayuda para llegar a su cita, llámenos al 424-529-6755.



## Obtenga atención con el Portal para pacientes MyCare

Cuando utilice nuestro Portal para pacientes MyCare, usted podrá:

- Solicitar una renovación de receta médica
- Solicitar una cita
- Completar los formularios de registro antes de su cita
- Enviar un mensaje seguro a su médico
- Consultar sus resultados y exámenes de laboratorio
- Actualizar su información

## Inscríbase durante su primera consulta

Cuando venga a su primera cita, le ayudaremos con el proceso de inscripción. Tarda solo cinco minutos. También nos puede llamar para obtener ayuda.



**Paso 1:** Cuando visite MLK Community Medical Group para su primera consulta, proporcione su correo electrónico a la recepcionista. El personal le asignará una pregunta de seguridad para que pueda iniciar sesión de manera segura la primera vez. Esta generalmente será su código postal.



## Cuando llegue a casa

**Paso 2:** Usted recibirá una invitación al correo electrónico que nos dio. Debe esperar el correo electrónico inmediatamente después de su inscripción.

**Paso 3:** Haga clic en el enlace **Accept Invitation to MyMLKCH link.**

**Paso 4:** Ya que esté conectado, usted verá el logo de Martin Luther King, Jr. Community Hospital. Este es el mismo portal que utilizamos en MLK Community Medical Group. Usted está en el sitio correcto.

**Paso 5:** Luego ingrese su fecha de nacimiento y responda a la pregunta de seguridad. Su respuesta debe ser la misma que le asignamos cuando se inscribió.

Esta generalmente será su código postal.

**Paso 6:** Verifique su dirección de correo electrónico y cree un nombre de usuario y una contraseña. Asimismo, elija su pregunta y respuesta de seguridad.

**Paso 7:** Lea y acepte los Términos de uso y la Política de privacidad y haga clic en Crear Cuenta.

Recuerde su nombre de usuario y contraseña. Los necesitará cada vez que inicie sesión.

**Para iniciar sesión después de completar su inscripción, visite:**  
[Yourmlkch.iqhealth.com](http://Yourmlkch.iqhealth.com)

**¡Felicitaciones, ahora ya puede acceder a nuestro Portal para pacientes My Care!**

# Información básica de cobertura médica

La cobertura de salud paga por servicios médicos, medicamentos, atención hospitalaria, y equipo especial cuando estás enfermo. También es importante cuando no está enfermo.



La mayor parte de la cobertura incluye vacunas para niños y adultos, consultas anuales para mujeres y personas mayores, pruebas para la detección de obesidad y asesoramiento para personas de todas las edades. Muchos de estos servicios pueden ser gratuitos con su seguro pagado por adelantado. Mantenga su cobertura pagando sus primas mensuales (de ser el caso).

Los planes de seguro pueden diferir según los médicos que consulte y cuánto tenga que pagar. Medicaid y el Programa de seguro médico para niños (CHIP) también varían dependiendo del estado. Consulte con su compañía de seguros o con el programa estatal de Medicaid o CHIP para asegurarse de entender qué servicios y médicos pagará su plan y cuánto costará cada consulta o medicamento.

Solicite un documento del Resumen de beneficios y cobertura que sintetiza la información de su plan o cobertura, tales como los beneficios cubiertos, las disposiciones de costos compartidos y las limitaciones y excepciones de cobertura.

## Palabras clave sobre el seguro médico

**Una Red** son las instalaciones, los médicos y los proveedores que su aseguradora médica ha contratado para brindarle los servicios de atención médica.

- Póngase en contacto con su compañía de seguros para averiguar qué médicos están “dentro de la red.” Estos médicos también pueden denominarse “proveedores preferidos” o “proveedores participantes.”
- Si un médico se encuentra “fuera de la red,” tendrá un costo más elevado.
- La red puede cambiar. Consulte con su médico cada vez que haga una cita para saber cuánto tendrá que pagar.





**Un deducible** es la cantidad que debe por los servicios cubiertos antes de que su plan de salud comience a pagar.

Por ejemplo, si su deducible es de \$1000, su plan no pagará nada hasta que usted haya alcanzado su deducible de \$1000 por los servicios de atención médica cubiertos que son parte del deducible. El deducible puede no aplicarse a todos los servicios.

**El coseguro** es su parte de los costos por un servicio de atención médica cubierto, calculado como un porcentaje (por ejemplo, 20 %) de la cantidad permitido para el servicio. Usted paga un coseguro más cualquier deducible que deba.

Por ejemplo, si el monto permitido del plan de salud para una visita al consultorio es de \$100 y usted ha alcanzado su deducible, entonces su pago de coseguro del 20 % sería \$20. El plan de salud paga el resto de la cantidad permitida.



**Un copago** es una cantidad que se le puede exigir que pague como su parte del costo de un servicio o suministro médico, como una consulta médica, una consulta ambulatoria al hospital o un medicamento recetado. Por lo general, un copago es un monto fijo, y no un porcentaje.

Por ejemplo, puede pagar \$10 o \$20 por una consulta médica, análisis de laboratorio o receta. Los copagos a menudo oscilan entre \$0 y \$50, según su plan de seguro y el tipo de consulta o servicio.



# Información básica de cobertura médica

**Una prima** es el monto que debe pagar por su seguro médico. Por lo general, usted y/o su empleador hacen el pago mensual, trimestral o anualmente. No está incluido en su deducible, su copago o su coseguro. Cuidado: Si no paga su prima, podría perder su cobertura.



**Un máximo gasto de bolsillo** es la cantidad máxima que paga durante un período de la póliza (generalmente un año) antes de que su plan de salud comience a pagar el 100 % por los beneficios de salud esenciales o necesarios cubiertos. Este límite incluye deducibles, coseguros, copagos o cargos similares y otros costos por un gasto médico calificado. Este límite no tiene que incluir primas o gastos para beneficios de salud no esenciales.

**Una explicación de beneficios (o EOB)** es un resumen de los cargos por la atención médica que su plan de salud le envía después de haber consultado con un médico o haber recibido un servicio. No es una factura. Es un registro de la atención médica que usted o las personas cubiertas por su póliza recibieron. Asimismo, incluye el monto que su médico le está cobrando a su plan de salud y cuánto es lo que usted debe.

## Algunas preguntas sobre la cobertura

Las siguientes preguntas pueden ayudarlo a entender mejor su cobertura y lo que pagará cuando reciba atención médica. Si no conoce las respuestas a estas preguntas, comuníquese con su plan de seguro o con la agencia estatal de Medicaid o CHIP.

- ¿Cuánto tendré que pagar por una consulta de atención primaria? ¿Una consulta con un especialista? ¿Una consulta de salud mental/conductual?
- ¿Tendría que pagar un monto diferente si veo a un médico "dentro de la red" o "fuera de la red"?
- ¿Cuánto tengo que pagar por medicamentos recetados?
- ¿Hay algún límite en el número de consultas médicas, como por ejemplo a un médico de salud mental/conductual o fisioterapeuta?
- ¿Cuánto me costará ir a la sala de emergencias si no es una emergencia?
- ¿Cuál es mi deducible?
- ¿Necesito una referencia para ver a un especialista?
- ¿Qué servicios no están cubiertos por mi plan?



# Recursos comunitarios

Nuestro compromiso de coordinar su atención incluye conectarlo con el apoyo y la motivación que brindan muchos recursos comunitarios cerca de donde trabaja o vive.

Visite <https://mlkcmg.org/es/community-resources> para obtener contactos locales en cada una de las siguientes áreas.

## Departamento de Recursos de Servicios Sociales

El Departamento de Servicios Sociales es una agencia del estado de California que es responsable por muchos programas de red de seguridad social, incluyendo las solicitudes de cupones de alimentos, asistencia monetaria, socorro general (GR), Medi-Cal y servicios de asistencia en el hogar.

## Recursos para casos de violencia doméstica

Estos son servicios para las víctimas de violencia doméstica y sus familias, que incluyen defensa (apoyo), intervención en crisis, asistencia legal, manejo de casos, asistencia con la colocación en refugios y derivaciones para consejería.



## Recursos para trastornos alimenticios

Estos recursos están destinados a personas que sufren diversos trastornos alimenticios, como la anorexia (miedo a comer para evitar subir de peso), atracones, la bulimia (comer mucho y luego vomitar para evitar el aumento de peso), comer compulsivamente o comer en exceso.



# Recursos comunitarios



## Recursos para empleo

Estos recursos pueden ayudarlo con listas de trabajos, habilidades laborales, habilidades de entrevista, técnicas de búsqueda de empleo, beneficios de desempleo y asistencia de colocación.

## Recursos basados en la familia

Los recursos basados en la familia ofrecen servicios educativos, familiares, infantiles y juveniles que pueden incluir consejería, recreación, actividades después de la escuela, clases y clases ESL (inglés como segundo idioma).



## Recursos alimentarios

Estos recursos incluyen bancos de alimentos, despensas de alimentos y comidas calientes dentro de su comunidad local. Llame a los centros de distribución de alimentos seleccionados porque las fechas, los horarios y las ubicaciones cambian con frecuencia.

## Recursos para personas sin hogar

Los recursos para personas sin hogar son refugios de emergencia para pasar la noche sin cita previa. Algunos refugios ofrecen servicios de apoyo, manejo de casos, comidas, duchas y referencias de viviendas.

## Recursos para inmigrantes y refugiados

Estos recursos brindan servicios esenciales a los inmigrantes y recién llegados a este país. Estos incluyen servicios legales que se ocupan de las políticas de inmigración y de refugiados que protegen la unidad familiar y brindan la oportunidad de contribuir y participar más plenamente en nuestras comunidades.



## Recursos legales

Los recursos legales pueden incluir asistencia en la preparación de formularios legales y orientación sobre una variedad de asuntos civiles, incluyendo desalojos, custodia de menores, divorcios, violencia doméstica, acciones de paternidad y acoso civil (violencia o amenazas de violencia de alguien con quien no tiene una relación cercana).

## Recursos médicos

Los recursos médicos incluyen clínicas comunitarias de salud, centros de salud pública, servicios de salud para mujeres, servicios dentales y servicios de la vista.



### Recursos de salud mental

Estos recursos brindan servicios de salud mental al condado de Los Ángeles, incluyendo líneas de ayuda para crisis, equipos de respuesta frente a crisis, centros de atención de urgencias y centros de salud mental.

### Recursos para casos de agresión sexual

Estos recursos sirven a las personas que han sido testigos o víctimas de un delito sexual. Incluyen líneas directas, servicios ambulatorios y grupos de apoyo.

### Recursos para el seguro social

La Administración del Seguro Social de los Estados Unidos administra los programas de seguridad social y de seguro social, incluyendo los beneficios por jubilación, discapacidad y supervivencia.



### Recursos para transporte subsidiado

Estos recursos brindan programas de asistencia para transporte que ofrecen costos más bajos para personas mayores, personas con discapacidades y estudiantes.



### Recursos para casos de abuso de sustancias

Estos recursos incluyen centros comunitarios para servicios de evaluación, centros de tratamiento para desintoxicación médica, programas de metadona, programas residenciales de drogas y alcohol, programas de tratamiento para mujeres embarazadas y mujeres con hijos, programas de tratamiento ambulatorio, programas para dejar de fumar (dejar de fumar o masticar tabaco), programas para llevar una vida sobria, y vida sobria para padres con hijos.

*Póngase en contacto con nuestro especialista en servicios sociales si tiene preguntas respecto a sus necesidades. Estamos aquí para ayudarlo.*



**MLK Community  
Medical Group**

[www.mlkcmg.org/es](http://www.mlkcmg.org/es)

2251 West Rosecrans Avenue, Suite 18  
Compton, CA 90222  
424-529-6755