

## Manténgase saludable

### Consulte con su médico

- ☞ Haga el análisis de sangre, orina y pruebas de Papanicolaou
- ☞ Mantenga las vacunas al día
- ☞ Mantenga bajo control cualquier condición médica
- ☞ Diga qué medicinas y vitaminas está tomando
- ☞ Hable sobre las opciones de planificación familiar

### Consulte con su dentista

- ☞ Cepílese los dientes y use el hilo dental por lo menos dos veces al día
- ☞ La enfermedad de las encías puede causar que los bebés nazcan antes de tiempo o con bajo peso

### Mantenga su cuerpo sano

- ☞ Tome multivitaminas de 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días
- ☞ Haga ejercicio, aliméntese bien y conserve un peso saludable
- ☞ No fume y evite el humo de segunda mano
- ☞ No beba alcohol o consuma otras drogas

### Cuidese

- ☞ Pida ayuda si se siente ansiosa, triste, deprimida, tensa o su pareja la lastima



## Recursos Adicionales

### Nurse-Family Partnership (NFP)

Un programa gratuita para mujeres embarazadas que están esperando su primer bebe.

**925-313-6920**

### Guía Para el Cuidado Prenatal (PCG)

Enseñanza a domicilio gratuita, recursos y apoyo para mujeres embarazadas.

**925-313-6254**

[www.cchealth.org/fmch/prenatal.php](http://www.cchealth.org/fmch/prenatal.php)

### Text4baby

Envíe la palabra BEBE (o BABY en Inglés) al 511411 y reciba mensajes gratis en su teléfono celular para ayudarla a través de su embarazo y el primer año de su bebé.

[www.text4baby.org](http://www.text4baby.org)

### Programa WIC: Mujeres, bebés y niños

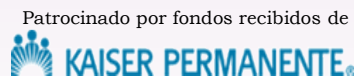
Un programa suplementario de nutrición para mujeres embarazadas, que están amamantando o en el etapa postparto, bebés, y niños pequeños.

[www.cchealth.org/wic](http://www.cchealth.org/wic)



Phone (925) 313-6254

[www.cchealth.org/groups/fmch](http://www.cchealth.org/groups/fmch)

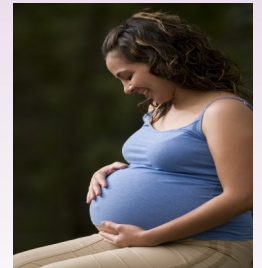


Este proyecto fue patrocinado por fondos recibidos de la División Maternal, Infantil y Adolescente del Departamento de Salud Pública de California.

¿Está embarazada?  
¿No tiene seguro?  
¿Ingresos limitados?

**Usted no tiene que esperar para recibir cuidado prenatal.**

**Programa de Elegibilidad Presunta (PE)**



**¡Cuidado prenatal ya!**

**Junio del 2013**

## Elegibilidad Presunta

### Elegibilidad Presunta:

- Conocida como PE
- Programa de Medi-Cal que provee cobertura inmediata y temporal para mujeres embarazadas de bajos ingresos
- Le permite ver a su doctor inmediatamente mientras espera la aprobación formal de Medi-Cal
- La vigencia del PE dura un mínimo de 30 días**

### Usted califica para PE si:

- Cree que está embarazada
- Vive en California permanentemente, sin importar su estado legal
- Tiene ingresos limitados
- No tiene seguro médico o tiene un deducible alto

### PE cubre:

- Pruebas de embarazo gratuitas
- Cuidado prenatal
- Las medicinas recetadas para su embarazo
- Servicios de aborto y aborto espontáneo

### PE no le cubre:

- Servicios de Emergencia
- El parto en el hospital
- Hospitalizaciones
- Planificación familiar



## Llame o visite una clínica cercana para solicitar el PE

### Condado Central

#### **Contra Costa Health Services (CCHS) Healthy Start Program**

Martinez (925) 370-5495

#### **La Clínica Monument**

Concord (925) 363-2000

#### **Planned Parenthood Shasta Pacific**

Concord (925) 676-0300

### Condado Este

#### **Daniel Zimmerman, MD**

Antioch (925) 754-6011

#### **Contra Costa Health Services (CCHS) Healthy Start Program**

Pittsburg (925) 431-2345

#### **La Clínica Pittsburg Medical Clinic**

Pittsburg (925) 431-1230

#### **Planned Parenthood Shasta Pacific**

Antioch (925) 754-4550

### Condado Oeste

#### **Contra Costa Health Services (CCHS) Healthy Start Program**

San Pablo (510) 231-9469

#### **Lifelong Brookside Community Health Center**

Richmond (510) 215-5001

San Pablo (510) 215-9092

#### **Planned Parenthood Shasta Pacific**

Richmond (510) 222-5290

## Aplique para Medi-Cal formal antes que su PE se venza

Aplice a través del internet

[www.benefitscalwin.org](http://www.benefitscalwin.org)

**O**

Llame o visite a su oficina de Medi-Cal más cercana: **1-800-709-8348**

### Oficinas

4545 Delta Fair Blvd., Antioch

151 Sand Creek Rd., Brentwood

151 Linus Pauling Dr., Hercules

400 Ellinwood Way, Pleasant Hill

1305 Macdonald Ave., Richmond

### ¿No le aprobaron el Medi-Cal?

Llame al **AIM (Acceso para Bebés y Madres)** un programa de seguro médico a bajo costo para mujeres embarazadas cuyos ingresos son demasiado altos para obtener Medi-Cal. Solicítelo **antes de cumplir 30 semanas de embarazo.**

**1-800-433-2611**

[www.aim.ca.gov](http://www.aim.ca.gov)

### ¿Necesita ayuda con las aplicaciones?



Para ayuda **GRATUITA** con la aplicación de Medi-Cal o

AIM, llame al **1-800-771-4270.**