

## 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

### Cúidese

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



## Recursos Adicionales

### Visitas de Enfermeras en el Hogar para Padres de Familia

Un programa gratuita para mujeres embarazadas con alguna condición medica como: diabetes gestacional, alta presión, y o infantes con una condición medica.  
1 (800) 794-6517 o (530) 666-8645

### 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.

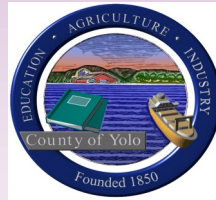
(530) 666-8445 o (916) 375-6390

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

### 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)



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



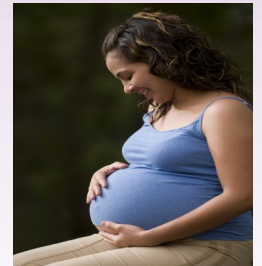
This project was supported by funds received from the California Department of Public Health, Maternal, Child and Adolescent Health Division.

Este folleto es una adaptación del Condado de Contra Costa con permiso

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

Usted no tiene que esperar para recibir cuidado prenatal.

Programa de Elegibilidad Presunta (PE)



¡Cuidado prenatal ya!

Departamento de Salud del Condado del Yolo

## 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

**Dignity Health Woodland Health Care**  
(530) 668-2600  
Woodland, CA

**Hansen Family Health Center**  
(530) 405-2800  
Woodland, Ca

**Salud Clinic**  
(916) 403-2900  
West Sacramento, CA

**Davis Community Clinic**  
(530) 758-2060  
Davis, Ca

**Winters Health Care Foundation**  
(530) 795-4377  
Winters, CA

**Esparto Community Medical Center**  
(530) 787-3454  
Esparto, CA

### Guía Para el Cuidado Prenatal (PCG)

Garantía de que la mujer eligible Medi-Cal en el Condado de Yolo están recibiendo atención prenatal adecuada. PCG ofrece cobertura hacia las mujeres en edad fértil en el Condado de Yolo.

1 ( 800) 794-6517  
(530) 666-8562 o (916) 375-6380  
[www.yolocounty.org](http://www.yolocounty.org)

Necesitar asistencia adicional por favor llame a los numeros de arriba

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

Llame o visite a su oficina de Medi-Cal más cercana:

**1 (855) 278-1590**

### Oficinas

500 Jefferson Blvd,  
West Sacramento, CA  
(916) 375-6200

25 N. Cottonwood St,  
Woodland, CA  
(530) 661-2750

Aplique a través del internet  
[www.benefitscalwin.org](http://www.benefitscalwin.org)

### ¿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 (866) 607-4030**