

Tu versión sana



Comenzar de nuevo: nuevas formas de mantenerte activo
[página 2](#)

ÍNDICE

Member Resources

- 2** Comenzar de nuevo: nuevas formas de mantenerte activo
- 3** Apoyo mejorado para miembros a tu servicio
- 3** Baby Partners: apoyo en cada paso del camino

Getting Care

- 4** ¡Sonrisa radiante! Tus beneficios dentales están cubiertos
- 4** Anticipa cualquier problema de salud con exámenes de detección claves

- 5** El camino hacia la recuperación a través del Tratamiento asistido por medicamentos (MAT)

Healthy Living

- 6** Prepárate para la temporada de gripe: ¡responde nuestro cuestionario
- 7** Respirar fácilmente: manejo del asma

Comenzar de nuevo: nuevas formas de mantenerte activo

El otoño es el momento perfecto para encontrar nuevas formas de mantenerte activo, sentirte lo mejor posible y disfrutar de la temporada. Ya sea que te estés preparando para un clima más frío o cambiando tu rutina, estas son formas simples de mantenerte en movimiento:



Caminatas en la naturaleza

Explora parques y senderos locales para disfrutar de los colores del otoño mientras completas tu meta de pasos diarios.



Yoga al aire libre

Encuentra un lugar tranquilo al aire libre para estirarte y fortalecer tu cuerpo.



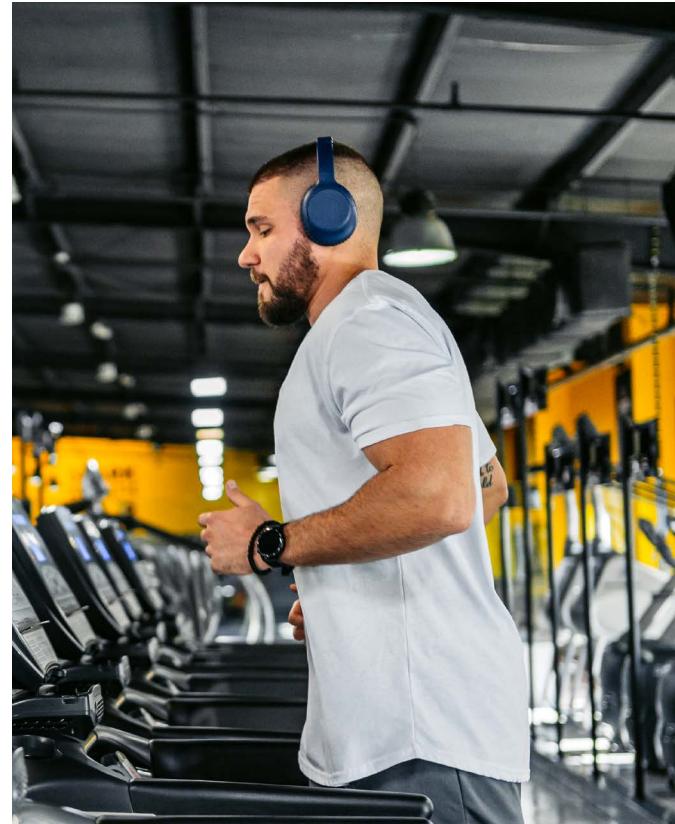
Acondicionamiento físico virtual

Mantente en forma en casa con clases en línea gratuitas de actividades como baile en línea (line dancing) o tai chi. Estos ejercicios de bajo impacto son excelentes para mejorar el equilibrio y la flexibilidad, especialmente a medida que el clima enfriá. Visita HPPlans.com/WellnessPartners para ver el calendario.



Visita tu centro de acondicionamiento físico local

Comienza tu rutina de ejercicios en interiores a principios de este otoño. Los miembros de Health Partners Plans disfrutan de membresías gratuitas en centros de acondicionamiento físico, ¡sin copagos ni requisitos de un mínimo de visitas!



Cómo comenzar

Para obtener tu membresía gratuita de un año en un gimnasio, simplemente visita un centro de acondicionamiento físico participante, muestra tu tarjeta de identificación de Health Partners Plans e inscríbete. Para obtener más detalles y encontrar un centro de acondicionamiento físico cerca de ti, visita HPPlans.com/fitness.

Apoyo mejorado para miembros a tu servicio

¿Necesitas ayuda para explorar tu atención médica?

Nuestra **Unidad mejorada de apoyo para miembros** ofrece servicios gratuitos de coordinación de la atención para ayudarte a aprovechar al máximo tus beneficios de salud. Ya sea que necesites ayuda para programar citas con el médico, acceder a recursos comunitarios u obtener medicamentos, estamos aquí para ayudarte.

Podemos conectarte con:

- Médicos y dentistas para citas
- Asistencia alimentaria, para servicios públicos y financiera
- Transporte a citas médicas
- Asistencia con medicamentos y equipos médicos
- Apoyo de salud emocional
- Servicios comunitarios



Llama al **1-866-500-4571 (TTY 1-877-454-8477)** para obtener más información e inscribirte.

Baby Partners: apoyo en cada paso del camino

¿Estás embarazada o planeas tener un bebé?

¡Estamos aquí para ayudarte!

Únete a nuestro programa Baby Partners para obtener apoyo gratuito durante tu embarazo y después del parto. Si estás esperando o planeando tener un bebé en el futuro, podemos ayudarte con lo siguiente:



Coordinación de la atención: conéctate con un coordinador de atención personal para ayudar a administrar las citas, comprender los beneficios de salud, obtener servicios de doula y más.



Apoyo de salud y bienestar: acceso a asistencia para la lactancia materna, un asesor de lactancia y recursos para atención posparto.



Suministros esenciales: obtén manguitos para medir la presión arterial, sacaleches y transporte ida y vuelta para visitas al médico.



Conexiones comunitarias: encuentra servicios para artículos de bebé, pañales, alimentos, facturas y apoyo emocional.

Llama al **1-866-500-4571 (TTY 1-877-454-8477)** o visita **HPPlans.com/BabyPartners** para inscribirte en el programa y obtener más información!



¡Sonrisa radiante! Tus beneficios dentales están cubiertos

No dejes de aprovechar tus beneficios dentales: ¡programa tu examen hoy mismo! **¿Necesitas un dentista?**
Visita nuestro directorío de proveedores en línea.

ATENCIÓN DENTAL PARA ADULTOS:



Tu cobertura de Health Partners Plans incluye exámenes, limpiezas dentales, radiografías y atención dental de rutina, como empastes, para ayudar a mantener tu sonrisa saludable. Los exámenes y las limpiezas están cubiertos dos veces al año.

ATENCIÓN DENTAL PARA NIÑOS:

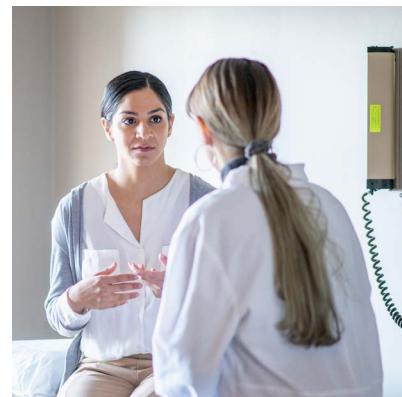


¡La buena salud bucal comienza temprano! Es importante que los niños visiten al dentista dos veces al año para controles regulares. Tu plan también cubre tratamientos con flúor y selladores dentales para ayudar a mantener los dientes de tu hijo fuertes y saludables.

Anticipa cualquier problema de salud con exámenes de detección claves

Los exámenes de detección regulares son clave para mantenerte saludable. Esta es una Guía rápida de controles de salud importantes para hombres y mujeres.

Para obtener más información sobre los exámenes de detección, visita uspreventiveservicestaskforce.org y cdc.gov.

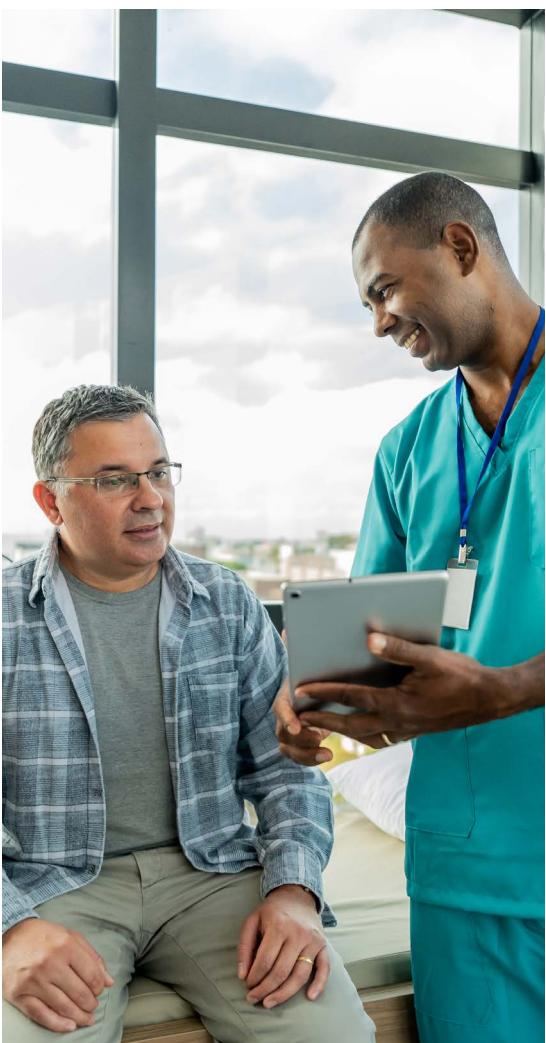


Exámenes	Hombres	Mujeres
Presión arterial	Anualmente	Anualmente
Colesterol	Cada 4 a 6 años, a partir de los 35 años	Cada 4 a 6 años, a partir de los 45 años
Diabetes	Cada 3 años, a partir de los 45 años	Cada 3 años, a partir de los 45 años
Cáncer colorrectal	A partir de los 45 años	A partir de los 45 años
Cáncer de próstata	A partir de los 50 años (habla con tu médico)	N/C
Cáncer de cuello uterino (Papanicolaou)	N/C	Cada 3 años, a partir de los 21 años
Cáncer de mama (mamografía)	N/C	Cada 1 o 2 años, a partir de los 40 años
Osteoporosis	A partir de los 70 años (o antes si estás en riesgo)	A partir de los 65 años (o antes si estás en riesgo)



El camino hacia la recuperación a través del Tratamiento asistido por medicamentos (MAT)

El tratamiento asistido por medicamentos (MAT) es una manera comprobada de ayudarte en tu experiencia de recuperación del trastorno por consumo de sustancias. Al combinar medicamentos aprobados por la FDA con terapia, el MAT reduce los antojos, los síntomas de abstinencia y reduce el riesgo de recaída.



Paso 1: hablar con tu médico

Objetivo: analizar tu consumo de sustancias, opciones de tratamiento y decidir si (MAT) es adecuado para ti.

Paso 2: elegir el tratamiento adecuado para ti

Objetivo: tu médico te explicará los diferentes medicamentos para el MAT (como buprenorfina, naltrexona, etc.), cómo funcionan y cuál es el más adecuado para tu recuperación.

Paso 3: iniciar el MAT

Objetivo: comenzar tu régimen de MAT (ya sean medicamentos orales o inyecciones) según lo indicado por tu médico.

Paso 4: participar en la terapia

Objetivo: combinar el MAT con terapia u orientación para ayudarte a controlar el lado emocional y mental de la recuperación. La terapia te enseña a manejar los desencadenantes, mantenerte positivo y desarrollar hábitos saludables para el éxito a largo plazo.

Paso 5: apoyo continuo para la recuperación a largo plazo

Objetivo: controles regulares con tu médico para controlar tu progreso, ajustar los medicamentos si es necesario y ayudar a mantenerte bien encaminado.



Para obtener más información sobre cómo incorporar el MAT en tu atención, visita www.samhsa.gov o www.asam.org.

Prepárate para la temporada de gripe: ¡responde nuestro cuestionario!

Pon a prueba tus conocimientos y aprende a prepararte para la temporada de gripe con estos consejos útiles.

Recuerda: ¡puedes recibir una vacuna gratuita contra la gripe en el consultorio de tu médico, en una farmacia de la red o en una clínica de salud local! Asegúrate de hablar con tu médico sobre qué vacunas son adecuadas para ti.

1. Verdadero o falso: la vacuna contra la gripe solo es necesaria para las personas que tienen un alto riesgo de enfermarse.

VERDADERO

FALSO



RESPUESTA:

¡Falso! Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años, incluso si están sanas, para mantenerse protegidas.

2. ¿Cuánto tiempo suele tardar la vacuna contra la gripe en comenzar a funcionar?

- A) 24 horas**
- B) 1 semana**
- C) 2 semanas**
- D) 1 mes**



RESPUESTA:

C) El cuerpo tarda alrededor de dos semanas en crear protección después de vacunarte contra la gripe.

3. ¿Dónde pueden los miembros de Health Partners Plans Medicaid recibir una vacuna contra la gripe gratuita?

- A) En el consultorio del médico**
- B) En una farmacia de la red**
- C) En una clínica de salud local**
- D) Todas las anteriores**



RESPUESTA:

D) Todas las anteriores. Aprovecha estas convenientes opciones para vacunarte contra la gripe sin costo alguno.

4. Verdadero o falso: la temporada de gripe generalmente alcanza su punto máximo en los meses de invierno, pero es mejor vacunarse contra la gripe en otoño.

VERDADERO

FALSO



RESPUESTA:

¡Verdadero! Vacunarse contra la gripe en otoño le da tiempo a tu cuerpo para desarrollar inmunidad antes de que la temporada de gripe llegue a su punto máximo en invierno.



CONSEJO ADICIONAL: HÁBITOS SALUDABLES PARA LA TEMPORADA DE GRIPE

Además de vacunarte, recuerda lavarte las manos, cubrirte la boca cuando toses y quedarte en casa si te sientes enfermo.

Respirar fácilmente: manejo del asma

El asma puede dificultar la respiración y causar síntomas como tos, sibilancia y opresión en el pecho. Conocer tus desencadenantes y tomar los medicamentos adecuados pueden ayudarte a respirar más fácilmente.

Los desencadenantes frecuentes del asma incluyen los siguientes:

- Polvo, caspa de mascotas y polen
- Aire frío o cambios climáticos
- Ejercicio (especialmente en clima frío)
- Contaminación del aire y humo
- Olores o productos químicos fuertes



Existen dos tipos principales de medicamentos para ayudar a controlar el asma:

1. MEDICAMENTOS DE CONTROL



- **Cuándo usar:** todos los días, incluso si te sientes bien
- **Cómo funcionan:** reducen la inflamación de los pulmones

2. MEDICAMENTOS DE RESCATE



- **Cuándo usar:** durante un ataque de asma, cuando necesitas alivio rápido
- **Cómo funcionan:** abren rápidamente las vías respiratorias y alivian los síntomas



Consejo rápido: si usas tus medicamentos de rescate con frecuencia, consulta a tu médico lo antes posible. Los medicamentos de rescate no deben usarse continuamente.

Health Partners Plans cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

ATENCIÓN: Si hablas español, tienes a tu disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llama al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) o habla con tu proveedor.

注意：如果您说[中文]，我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务，以无障碍格式提供信息。致电 1-800-553-0784（文本电话：1-877-454-8477）或咨询您的服务提供商。”

Visita [**HPPlans.com/NDN**](http://HPPlans.com/NDN) para ver nuestro aviso completo de no discriminación y aprender cómo recibir servicios de asistencia lingüística.