

Tu versión sana



Es hora de ser más activos: cómo empezar a moverte de manera fácil [página 2](#)

ÍNDICE

Cómo recibir atención

- 3 Conoce a dónde ir para recibir atención
- 4 Asistencia adicional para tu salud:
coordinación de la atención
- 4 Señales de advertencia a las que debes prestar
atención durante y después del embarazo

Recursos para miembros

- 5 Conoce tu plan de salud
- 5 ¡Entérate de las novedades en HPPlans.com!
- 6 Protege tus beneficios y mantente seguro:
cómo denunciar el fraude, el uso
indebido o el abuso



Es hora de ser más activos: cómo empezar a moverte de manera fácil

Tener una vida activa es una excelente manera de aumentar tu energía y sentirte lo mejor posible. Los días son más largos y el clima es más cálido, por lo que es el momento perfecto para salir ¡y moverte!

No importa tu edad ni tu condición física, ¡cada pequeño movimiento cuenta! Descubre lo que funciona para ti, diviértete y disfruta de los beneficios de un estilo de vida activo esta primavera.



A continuación, te mostramos algunas maneras fáciles de mantenerte activo(a) en esta estación del año:



Caminar afuera

Una caminata corta puede mejorar tu estado de ánimo y circulación. Prueba caminar por una nueva ruta o usa pesas livianas para que sea un desafío.



Ejercicio y diversión

Disfruta al aire libre con estiramientos, yoga o ejercicios con tu propio peso, como sentadillas, estocadas y flexiones.



Jardinería y cultivo

¿Sabías que cavar, plantar y desmalezar puede mejorar la fuerza y la flexibilidad? Además, pasar tiempo en la naturaleza puede reducir el estrés.



Pedalea y rueda

Súbete a una bicicleta, un scooter o unos patines y activa tu corazón.



Puedes seguir moviéndote, así llueva o salga el sol.



Aprovecha la virtualidad

Únete a una clase en línea gratis de Wellness Partners. Prueba el tai chi o baile en línea desde la comodidad de tu hogar. Para encontrar una clase de tu interés, ingresa a HPPlans.com/WellnessPartners.



Entrena en el gimnasio

¡Los miembros de Health Partners Plans reciben membresía GRATIS en el gimnasio! Encuentra un centro de acondicionamiento físico participante cerca de ti en HPPlans.com/Fitness.

Conoce a dónde ir para recibir atención

Saber a dónde ir para recibir atención puede ayudarte a obtener la ayuda adecuada más rápido. Tu proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) debe ser tu primera opción para la mayoría de las consultas de salud. Tu PCP puede ayudar con los chequeos y las vacunas anuales, el control de afecciones crónicas como la diabetes o el asma, y enfermedades leves como los resfríos o la gripe. No esperes hasta enfermarte; programa una visita anual con tu PCP hoy mismo.



USOS:

Visitas anuales de bienestar, vacunas, visitas por enfermedad y atención continua. Tu PCP también puede derivarte a un especialista, según sea necesario, para tratar una afección médica específica.



PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA

Atención de rutina



ATENCIÓN VIRTUAL

Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de JeffConnect o Teladoc.



USOS:

Inquietudes médicas frecuentes, como resfríos, tos, fiebre, problemas digestivos.



ATENCIÓN DE URGENCIA

Visitas sin cita previa y horario extendido.



USOS:

Reacciones alérgicas menores, ataques de asma, esguinces, cortes.



SALA DE EMERGENCIAS

Emergencias potencialmente mortales



USOS:

Signos de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, lesión grave y otras emergencias médicas.



Si necesitas ayuda para encontrar un médico, visita [HPPlans.com/hpdocs](https://www.hpplans.com/hpdocs) o bien llama a Servicios para Miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**.

CÓMO RECIBIR ATENCIÓN



Asistencia adicional para tu salud: coordinación de la atención

Controlar tu salud puede ser abrumador, pero no tienes que hacerlo solo(a). Nuestros coordinadores de atención están aquí para ayudarte.

Nuestra Unidad de Apoyo para Miembros Mejorada te ayuda a recibir atención en cada etapa de la vida:



BABY PARTNERS

Programa de apoyo para futuras mamás durante y después del parto



COORDINACIÓN DE LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA

Ayuda para que los padres controlen las necesidades de salud de su hijo



COORDINACIÓN DE LA ATENCIÓN PARA ADULTOS

Asistencia para miembros de 21 años o más con necesidades de atención permanentes o complejas

¿Qué puede hacer un coordinador de atención por ti?

Un coordinador de atención es un enfermero o trabajador social que trabaja en conjunto con tus médicos para ayudarte a hacer lo siguiente:

- ✓ Alcanzar tus objetivos de salud y comprender los beneficios de tu plan de salud
- ✓ Coordinar citas con varios médicos
- ✓ Obtener más información sobre tus afecciones médicas y chequeos importantes
- ✓ Conectarte con servicios de alimentos, servicios públicos y transporte

La participación es voluntaria y está disponible sin costo alguno para ti. Te brindamos ayuda según tu situación personal. Para comenzar, inicia sesión en el Portal para miembros en [HPPlans.com/Portal](https://www.hppplans.com/Portal) para completar una encuesta rápida o llama a Servicios para Miembros al **1-800-553-0784** (TTY **1-877-454-8477**).

Señales de advertencia a las que debes prestar atención durante y después del embarazo

El embarazo y el parto generan muchos cambios en tu cuerpo. Si bien la mayoría son normales, algunos podrían ser signos de un problema de salud. Prestar atención a cómo te sientes y saber a qué debes estar atenta puede ayudarte a mantenerte segura y saludable.

Presta atención a tu cuerpo y llama a tu médico si notas lo siguiente:

- Dolores de cabeza intensos que no desaparecen
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Hinchazón en las manos, la cara o las piernas
- Sensación de cansancio extremo o mareos
- Pensamientos sobre hacerte daño a ti misma o a tu bebé
- Sangrado durante el embarazo

Si sientes que algo anda mal, comunícate con tu médico. Los médicos están aquí para brindarte apoyo. Para obtener más información, visita [CDC.gov/HearHer](https://www.cdc.gov/HearHer).

¿Deseas poner a prueba tus conocimientos? Responde este cuestionario rápido para obtener más información sobre las señales de advertencia.



Conoce tu plan de salud

Consulta tu manual del miembro para obtener más información sobre:

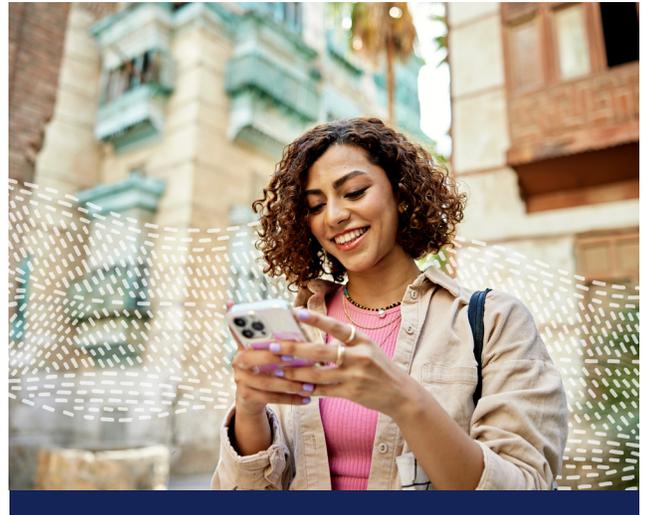
- Los beneficios que están y no están cubiertos
- Acceso a atención médica, incluida la atención fuera del horario de atención, de urgencias y de emergencia
- Servicios de administración de casos y coordinación de la atención
- Listas de medicamentos de farmacia, actualizaciones y la manera de solicitar una excepción si tu receta no está en nuestra lista de medicamentos cubiertos
- La herramienta del directorio de proveedores en línea para buscar proveedores, especialistas y hospitales en tu plan, e incluso para saber cómo obtener atención fuera de tu plan
- Tus derechos y responsabilidades como miembro y nuestro Aviso de prácticas de privacidad
- Gestión de utilización (Utilization Management, UM) y aprobaciones previas de atención
- Actualizaciones sobre nuevos tratamientos médicos, procedimientos y políticas de salud
- Los servicios que pueden requerir un copago
- Cómo presentar una queja o apelación, o solicitar una revisión externa
- Necesidades de membresía y pautas de práctica clínica basadas en la evidencia para temas de salud física/ tratamiento de enfermedades
- Cómo obtener ayuda en un idioma que no sea el inglés

Es posible que el plan de atención médica administrada no cubra todos tus gastos de atención médica. Lee tu Manual para miembros atentamente para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos.



Puedes leer y descargar tu Manual para miembros en línea escaneando el código QR o visitando [HPPlans.com/Handbook](https://www.HPPlans.com/Handbook).

Si tienes preguntas, comunícate con Servicios para Miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**.



¡ENTÉRATE DE LAS NOVEDADES EN HPPLANS.COM!

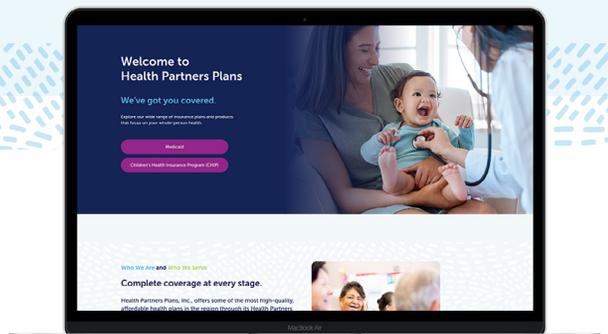
¿Has entrado a nuestro nuevo sitio web?

Lo rediseñamos pensando en ti, pues ahora es mucho más fácil encontrar toda la información y el apoyo que necesitas.

Con solo unos clics, puedes hacer lo siguiente:

- Encontrar un médico cerca de ti
- Obtener más información sobre tus beneficios y lo que está cubierto
- Obtener recursos de bienestar para ayudarte a mantenerte saludable
- Acceder al Portal para miembros para administrar tu plan
- Mantenerse al día con noticias, anuncios y boletines anteriores.

Visita [HPPlans.com](https://www.HPPlans.com) hoy mismo para enterarte de las novedades.



Protege tus beneficios y mantente seguro(a): cómo denunciar el fraude, el uso indebido o el abuso

Como miembro valioso de Health Partners Plans, queremos asegurarnos de que tus beneficios se utilicen de manera eficiente y segura. Si sospechas de fraude, uso indebido o abuso, hay varias formas de denunciarlo, con opciones para denunciar de forma anónima.

- Llama al **866-477-4848**
- Denuncia en línea en www.mycompliancereport.com/report?cid=JEFF
- Envía un correo electrónico a la Unidad de Investigaciones Especiales al SIUtips@hpplans.com

Para denunciar fraude, uso indebido y abuso al Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania, llama al **1-866-379-8477** o al **1-844-347-8477**.



Servicios para Miembros: 1-800-553-0784
(TTY 1-877-454-8477)

Sitio web: HPPlans.com/members

Portal para miembros: HPPlans.com/portal

Manual: HPPlans.com/handbook



La discriminación está prohibida por la ley

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, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Health Partners Plans no excluye a personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

Health Partners Plans proporciona productos y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que puedan comunicarse eficazmente con nosotros; algunos de estos productos y servicios pueden ser los siguientes:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles u otros formatos).

Health Partners Plans proporciona servicios lingüísticos gratis para las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como los siguientes:

- Intérpretes calificados.
- Información escrita en otros idiomas.

Si necesitas estos servicios, comunícate con Health Partners Plans al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)**.

Si crees que Health Partners Plans ha incumplido en la prestación de estos servicios o ha discriminado de alguna manera por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión de género, u orientación sexual, puedes presentar una queja ante la siguiente entidad:

Health Partners Plans
Attn: Complaints, Grievances & Appeals Unit
1101 Market Street, Suite 3000
Philadelphia, PA 19107
Número de teléfono: 1-800-553-0784
(TTY 1-877-454-8477)
Fax: 1-215-991-4105

The Bureau of Equal Opportunity,
Room 223, Health and Welfare Building,
P.O. Box 2675,
Harrisburg, PA 17105-2675,
Número de teléfono: (717) 787-1127,
TTY/servicio de retransmisión de PA: 711,
fax: (717) 772-4366, o al
Correo electrónico: RA-PWBEOAO@pa.gov.

Puedes presentar una queja en persona o por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesitas ayuda para presentar una queja, Health Partners Plans y la Oficina de Igualdad de Oportunidades (Bureau of Equal Opportunity) están disponibles para ayudarte.

También puedes presentar una queja respecto de los derechos civiles en forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. a través del portal de la Oficina de Quejas sobre Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal, teléfono o correo electrónico a:

U.S. Department of Health and Human Services,
200 Independence Avenue SW.,
Room 509F, HHH Building,
Washington, DC 20201,
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).
OCRMail@hhs.gov

Los formularios de quejas se encuentran disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ATTENTION: If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) or speak to your provider.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) hable con su 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。

सावधानः यद्दि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क भाषा सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी प्रदान गर्न उपयुक्त सहायता र सेवाहरू पनि निःशुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) или обратитесь к своему поставщику услуг.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات من ابسة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-553-0784 (1-877-454-8477) أو تحدث إلى مقدم الخدمة.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a. Èd ak sèvis siplemantè apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm akse sib yo disponib gratis tou. Rele nan 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) oswa pale avèk founisè w la.

LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-800-553-0784 (Người khuyết tật: 1-877-454-8477) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.

УВАГА: Якщо ви розмовляєте українська мова, вам доступні безкоштовні мовні послуги. Відповідні допоміжні засоби та послуги для надання інформації у доступних форматах також доступні безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) або зверніться до свого постачальника».

注意：如果您說[中文]，我們可以為您提供免費語言協助服務。也可以免費提供適當的輔助工具與服務，以無障礙格式提供資訊。請致電 1-800-553-0784（TTY：1-877-454-8477）或與您的提供者討論。

ATENÇÃO: Se você fala [inserir idioma], serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços auxiliares apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-553-0784 (TTY: 1-877-454-8477) ou fale com seu provedor.

