

Tu versión sana



¿Qué tan bien conoces el tema de la seguridad en el verano? [página 2](#)



El embarazo saludable comienza aquí

Obtén consejos por trimestre en la [página 5](#)

Programa de prevención de la diabetes

Aprende cómo participar en la [página 6](#)

Protege tu seguro médico

Obtén más información en la [página 7](#)

ÍNDICE

Recursos para miembros

- 4 ¿Necesitas apoyo este verano?
- 4 Tus beneficios de salud al alcance de tu mano

Cómo recibir atención

- 5 El embarazo saludable comienza aquí:
Consejos para cada trimestre

Forma de vida saludable

- 6 Acompáñanos en los próximos eventos
- 6 Toma el control con un programa de prevención de la diabetes
- 7 Vacunas para adultos: Lo que necesitas saber
- 7 Protege tu seguro médico



¿Qué tan bien conoces el tema de la seguridad en el verano?

¡Sigue desplazándote para poner a prueba tus conocimientos y mantente seguro este verano!



1. Verdadero o falso: No es necesario que uses protector solar cuando esté nublado afuera.

VERDADERO

FALSO



RESPUESTA:

¡Falso! Los rayos UV pueden alcanzarte incluso en días nublados. Aplicate protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior al menos 15 minutos antes de salir al exterior. Vuelve a aplicarlo al menos cada dos horas.



2. ¿Cómo puedes saber si tu casco para bicicleta se ajusta correctamente?

- A) Queda nivelado sobre tu cabeza, aproximadamente a una pulgada por encima de las cejas
- B) Cubre todo tu rostro
- C) Se siente flojo, por lo que es cómodo



RESPUESTA:

A) Un casco para bicicleta debe quedar nivelado sobre tu cabeza, aproximadamente a una pulgada por encima de las cejas.

Debe sentirse bien y mantenerse en su lugar cuando muevas la cabeza. Los niños y adultos deben usar cascos en los paseos en bicicleta.



3. ¿Cuáles son buenas maneras de mantenerte hidratado durante el verano?

- A) Beber agua durante todo el día
- B) Comer frutas y verduras ricas en agua
- C) Establecer recordatorios para beber agua
- D) Todo lo anterior



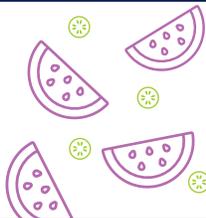
RESPUESTA:

D) Todo lo anterior. Estos hábitos ayudan a mantener tu cuerpo fresco e hidratado durante los días calurosos.



¡CONSEJO DE HIDRATACIÓN!

Comer alimentos ricos en agua, como sandía o pepinos, no solo te refresca, sino que también te ayuda a mantenerte hidratado.



4. Verdadero o falso: Nadar solo es seguro si eres un buen nadador.

VERDADERO

FALSO



RESPUESTA:

¡Falso! Los accidentes pueden sucederle a cualquier persona. Nada siempre con un compañero o donde haya un guardavidas. Los niños deben ser supervisados cerca del agua en todo momento.



¿Cómo te fue? ¡Comparte lo que has aprendido con tus amigos y familiares para mantener a todos seguros y saludables este verano!



¿Necesitas apoyo este verano?

Accede a alimentos, vivienda, trabajos y más.

Si buscas ayuda con alimentos, vivienda, capacitación laboral o asistencia financiera, no estás solo. Nuestra Unidad de apoyo para miembros mejorada está a una llamada de distancia para ayudarte a obtener la atención y los servicios que necesitas para controlar una afección médica y respaldar tu salud. Llama al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)** para comunicarte con un miembro del personal de coordinación de la atención.

Visita hpp.findhelp.com en cualquier momento para encontrar rápidamente servicios gratuitos o de bajo costo en tu vecindario. ¡Estamos aquí para ayudarte a obtener el apoyo que necesitas!

Beneficios de salud, al alcance de tu mano

Administrar tu cobertura médica es simple con nuestro portal para miembros. Inscríbete hoy mismo y disfruta del acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a información y recursos importantes sobre tu plan de salud.

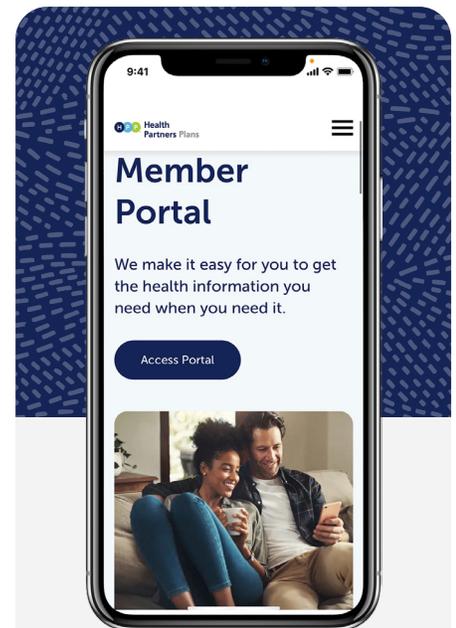
En el portal, puedes hacer lo siguiente:

- 📄 Obtén más información sobre las afecciones de salud y cómo podemos ayudarte
- 🔍 Encuentra un médico, hospital o especialista, o cambia tu proveedor de atención primaria
- 📄 Solicita una tarjeta de identificación nueva o imprime una tarjeta temporal
- 📄 Revisa los beneficios, reclamos y otra información de cobertura importante
- ✉ Envíanos mensajes seguros en cualquier momento
- 📄 Verifica si debes realizarte un examen de salud preventivo o de seguimiento

Recordatorio: ¡No olvides completar tu evaluación de salud en el portal!

Nos ayuda a conectarte con la atención que necesitas. Al completar esta encuesta, nos ayudas a comprender tus necesidades de atención médica, a desarrollar programas para cumplirlas mejor y a guiarte para alcanzar tus objetivos.

Puedes completar esta encuesta a través de nuestro portal seguro para miembros o con uno de nuestros representantes de Servicios para miembros. Completar la encuesta te llevará unos 15 minutos.



Empezar es fácil y rápido:

- Visita HPPlans.com/portal
- Haz clic en **Login**
- Haz clic en **Register**

El embarazo saludable comienza aquí: Consejos para cada trimestre

El embarazo es un viaje emocionante, y la atención temprana los ayuda a ti y a tu bebé a mantenerse saludables. Sigue nuestros consejos para cada trimestre para ayudarte a tener un embarazo saludable:

PRIMER TRIMESTRE



Hazte un examen a tiempo.

En el primer trimestre, te realizarán exámenes preventivos, controles de la presión arterial y otros controles de salud. Durante tu primera visita, tu médico te dirá con qué frecuencia debes regresar para las visitas regulares para que tú y tu bebé reciban la atención que necesitan durante tu embarazo.



Piensa en contactar a una doula.

Una doula es una asesora atenta que te apoya antes y durante el trabajo de parto.

SEGUNDO TRIMESTRE



Mantén el brillo en tu sonrisa.

Cepillarte los dientes y usar hilo dental dos veces al día ayuda a proteger tus dientes y encías, y tu salud general, mientras estás embarazada. La atención dental puede ayudarte a mantener un embarazo saludable. Baby Partners puede ayudarte a programar una visita dental.



Mantén el equilibrio.

Tu médico te controlará la presión arterial con regularidad para mantenerlos a ti y a tu bebé seguros. Puedes obtener un manguito para medir la presión arterial gratis con una receta. ¡Baby Partners está aquí para ayudarte a conseguir uno!

TERCER TRIMESTRE



Prepárate para amamantar.

Un consultor en lactancia puede responder tus preguntas y ayudarte a que la lactancia sea más fácil.

También puedes recibir un sacaleches gratuito. Comunícate con Baby Partners para obtener más información.



Prepárate para tu visita posparto.

Tu médico controlará cómo te sientes y te ofrecerá apoyo para cualquier inquietud.

Apoyo para un embarazo y un bebé saludables: Únete a Baby Partners

A medida que sigas los pasos en tu experiencia de atención del embarazo, ¡recuerda que nuestro programa Baby Partners puede brindarte apoyo en cada paso del camino! Cuando te unas, se te asignará un coordinador de atención que puede:

- Ayudarte a comprender los beneficios para miembros
- Programar citas con el médico y el dentista y compartir recordatorios
- ¡Conéctate con servicios de doula, clases de parto, apoyo para amamantar y más!



Para comenzar, llama al **1-866-500-4571 (TTY 1-877-454-8477)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4:30 p.m., o visita [HPPlans.com/BabyPartners](https://www.HPPlans.com/BabyPartners).

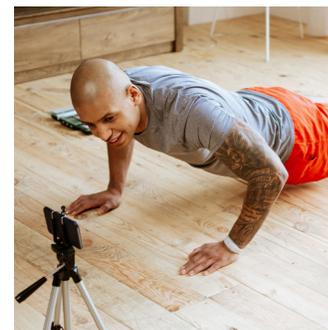
Acompáñanos en los próximos eventos

No tienes que atravesar tu experiencia de salud solo. Nuestro equipo de Wellness Partners ofrece eventos divertidos e interactivos que se realizan durante todo el año, tanto de forma virtual como presencial. Ya sea que disfrutes del acondicionamiento físico, las charlas de salud o las reuniones comunitarias, ¡siempre hay algo emocionante a lo que unirse!

Visita www.HPPlans.com/WellnessPartners para obtener detalles completos sobre estos eventos y más.



¡Esperamos verte pronto!



Toma el control con un programa de prevención de la diabetes

La prediabetes significa que tu nivel de azúcar en sangre es más alto de lo que debería ser, pero no lo suficientemente alto como para ser diabetes. Es un signo de que podrías estar en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Si tu médico te ha dicho que tienes prediabetes o presentas factores de riesgo para la diabetes, un programa de prevención de la diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP) podría ser lo más adecuado para ti.

Aprenderás a hacer lo siguiente:

- Mantenerte más activo
- Comer alimentos más saludables
- Perder peso

Para participar en un DPP, debes cumplir ciertos requisitos. Habla con tu médico o [haz clic aquí](#) para obtener más información.

Cómo puede ayudarte Health Partners Plans

El acceso a alimentos saludables, la actividad física regular y el apoyo son partes importantes de la prevención de la diabetes. Es por eso que ofrecemos recursos útiles solo para ti:

Asesoramiento en nutrición: Obtén información sobre cómo comer saludable con asesoramiento nutricional a través de un coordinador de atención. Llama al equipo de Servicios para Miembros para obtener más información.

Clases de salud, bienestar y acondicionamiento físico: Únete a clases gratuitas, presenciales o virtuales, como yoga, baile, ejercicios aeróbicos y tai chi. ¡Estas clases están abiertas a todos! Obtén más información en HPPlans.com/wellnesspartners.

Como miembro, también puedes recibir una membresía gratuita en los gimnasios participantes. Visita HPPlans.com/fitness para obtener más detalles.

¿No estás seguro de si estás en riesgo?



Realiza la rápida prueba de riesgo de prediabetes en línea.

Vacunas para adultos: Lo que necesitas saber

Los gérmenes pueden propagarse rápidamente en el hogar, el trabajo o la comunidad, lo que facilita que las enfermedades pasen de persona a persona. Las vacunas ayudan a proteger contra ciertas enfermedades prevenibles.

Las vacunas se han utilizado de manera segura durante más de 100 años. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y otros expertos revisan cuidadosamente la seguridad de una vacuna antes de recomendarla y continúan monitoreando la seguridad después de que se aprueban las vacunas.

Los adultos pueden necesitar vacunas para protegerse contra enfermedades graves como la influenza (gripe), el tétanos, la tos ferina, el herpes zóster, la neumonía y la hepatitis A y B. Las vacunas que necesitas dependen de tu edad, salud, trabajo, planes de viaje y otros factores como el embarazo.

Para averiguar qué vacunas podrían ser adecuadas para ti, visita el [sitio web de los CDC](#) para obtener recomendaciones de vacunación para adultos. Puedes vacunarte en el consultorio de tu médico o en lugares como clínicas minoristas. Asegúrate de hablar con tu médico

para obtener asesoramiento personalizado.



¡Las vacunas para niños y adolescentes también son importantes!

Las vacunas ayudan a proteger a los niños contra enfermedades graves. Son seguras, eficaces y generan una inmunidad fuerte a tiempo.

[Visita el sitio web de los CDC para obtener más información.](#)

Protege tu seguro médico

Tu tarjeta de seguro de salud es un documento importante, al igual que tu tarjeta de identificación, licencia de conducir o tarjeta del Seguro Social. Guárdala de manera segura y siempre ten en cuenta dónde está.

- Nunca prestes tu tarjeta de seguro médico a otra persona.
- Nunca compartas tu número de identificación de seguro médico con otras personas.
- Si tu tarjeta se pierde o alguien más la usa, llama a Servicios para miembros de inmediato al **1-800-553-0784**.

Usar la tarjeta de seguro médico o el número de identificación de otra persona se considera fraude y puede llevar a acciones legales. Permitir que otras personas usen tu seguro médico puede causarte problemas graves. Cuando alguien recibe atención con tu número de identificación de miembro, esa información pasa a formar parte de tu registro médico. Esto puede provocar errores o tratamientos incorrectos para ti que pueden ser perjudiciales o incluso potencialmente mortales.

Si conoces o sospechas que alguien está utilizando el seguro médico de otra persona, es importante que lo informes.

Cómo denunciar el fraude, el despilfarro y el abuso

Si ves o sospechas de alguna actividad ilegal o poco ética, llama a la línea directa de la Unidad de investigaciones especiales (Special Investigations Unit, SIU) al **1-866-477-4848**. Puedes realizar informes de manera anónima por teléfono o en línea a:

www.mycompliance.com/report?cid=JEFF

Los informes se mantienen confidenciales según lo permita la ley. También puedes informar inquietudes directamente a la línea directa del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania al **1-844-347-8477**.

Health Partners Plans cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual 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 para ver nuestro aviso completo de no discriminación y aprender cómo recibir servicios de asistencia lingüística.



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

HP-810MR-688-ES