



SENDERO
HEALTH PLANS

Boletín de 2021 Q2



Anuncios!

2021 Portal: <https://sendero.healthtrioconnect.com/>

¿Necesita ayuda para registrarse en el nuevo Portal de miembros 2021?

Llame al departamento de Servicio al Cliente al 1-877-814-9909, representantes están disponibles para ayudarle, de lunes a viernes de 7:00 AM. A 7:00 PM

The screenshot shows the Sendero Health Plans Member Portal interface. At the top, there are language options (English | Español) and a Messages notification (0). The Sendero Health Plans logo is on the left, and navigation links for My Health, My Providers, My Health Plan, and My Resources are on the right. A notification banner states: "Sendero is working to increase your Member Portal satisfaction! We are making user-friendly updates to the NEW Member Portal until December 31, 2020. We apologize for any inconvenience, but we are excited to reveal the NEW portal to you soon!". Below this is a red banner with a warning icon: "It's Flu Season. Don't forget your Flu Shot". The main content area is titled "Welcome" and features a "Quick Access" sidebar with links: Find a Doctor, Hospital, or Facility; Access the Pharmacy Benefits Portal; Access the Payment Portal; View Claims and EOBs; and View My Benefits. The main content area has a large image of a woman wearing a face mask. Text overlaying the image says: "Sendero Health Plans is waiving ALL member costs for the testing and treatment of COVID-19 with in-network providers and laboratories." and "Sendero also offers free telemedicine through eMD Access for all members, 24-7 virtual access to doctors, pediatricians, and more. Anytime. Anywhere." with a button "Activate or access your Telemedicine Account". Below the image are three service tiles: "Find a Doctor" (with a photo of two doctors), "Member ID Card" (with a photo of a Member ID Card), and "Make a Payment" (with a photo of a person at a computer). Each tile includes a brief description and a button to access the service.

Qué esperar después de la aplicación de la vacuna contra el COVID-19

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html>

La vacunación contra el COVID-19 lo protegerá para que no contraiga la enfermedad. Es posible que tenga algunos efectos secundarios, los cuales son signos normales de que su cuerpo está desarrollando protección. Puede que estos efectos secundarios **se sientan como si fuera influenza** e **incluso podrían afectar su capacidad de** realizar actividades diarias, pero deberían desaparecer en unos cuantos días.

Efectos secundarios frecuentes

En el brazo donde le aplicaron la inyección:

- Dolor
- Hinchazón

En todo del resto del cuerpo:

- Fiebre
- Escalofríos
- Cansancio
- Dolor de cabeza

Consejos útiles

Si siente dolor o molestias, pregunte a su médico si debe tomar un medicamento de venta sin receta, como ibuprofeno o acetaminofeno.

Para reducir el dolor o molestia en el lugar donde se le aplicó la inyección:

- Ponga un paño limpio, húmedo y frío sobre el área.
- Use o ejercite el brazo.

Para reducir la molestia causada por la fiebre:

- Tome mucho líquido.
- No se abrigue mucho.

Cuándo llamar al médico

En la mayoría de los casos, las molestias causadas por fiebre o dolor son normales.

Consulte a su médico o proveedor de atención médica:

- Si el enrojecimiento o la sensibilidad en el lugar donde se le aplicó la inyección aumentan después de 24 horas
- Si le preocupan los efectos secundarios o estos no parecen desaparecer después de unos pocos días

Recuerde

- Puede que los efectos secundarios se sientan como si fuera influenza e incluso afecten su capacidad de realizar actividades diarias, pero deberían desaparecer en unos pocos días.
- Para que la mayoría de las vacunas contra el COVID-19 funcionen, usted deberá ponerse 2 inyecciones. Póngase la segunda aunque tenga efectos secundarios después de aplicarse la primera, a menos que el proveedor de vacunas o su médico le digan que no se ponga la segunda inyección.
- A su cuerpo le lleva tiempo desarrollar protección después cualquier vacunación. Las vacunas contra el COVID-19 que requieran 2 inyecciones podrían no protegerlo hasta una o dos semanas después de la segunda inyección.
- Es importante que todos sigan usando todas las herramientas disponibles para ayudar a detener esta pandemia, mientras aprendemos más sobre cómo las vacunas contra el COVID-19 funcionan en condiciones reales. Cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla cuando esté cerca de otras personas, manténgase al menos a 6 pies o 2 metros de distancia de los demás, evite las multitudes y lávese las manos con frecuencia.



Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre cómo empezar a usar v-safe.

Use su teléfono inteligente (*smartphone*) para decirles a los CDC si presenta algún efecto secundario después de vacunarse contra el COVID-19. También recibirá recordatorios si necesita una segunda dosis.

Infórmese más sobre v-safe.

www.cdc.gov/vsafe

PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA, COMPLETEN LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:

Si su temperatura es de ____ °F o de ____ °C, o más, o si tiene preguntas, llame a su proveedor de atención médica.

Infórmele a su proveedor de atención médica sobre lo siguiente: _____

Número de teléfono del proveedor de atención médica: _____

Medicamento (si es necesario):

Tome _____ cada ____ horas según sea necesario.

(tipo y dosis, o cantidad)



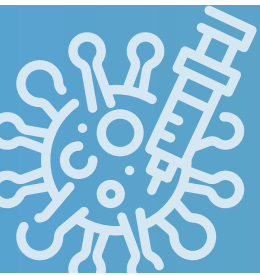
cdc.gov/coronavirus-es

Preparación para vacunarse contra el COVID-19

Las vacunas contra el COVID-19 son efectivas para ayudar a evitar que se enferme, incluso después de haber tenido COVID-19. La vacunación es una herramienta importante para ayudarnos a volver a la normalidad. Esta información le ayudará a prepararse para su vacunación contra el COVID-19.

Conozca los diferentes tipos de vacunas contra el COVID-19 y cómo actúan.

- [Pfizer-BioNTech](#) Vacuna contra el COVID-19
- [Moderna](#) contra el COVID-19
- [Janssen de Johnson & Johnson](#) Vacuna contra el COVID-19



Encuentre una vacuna contra el COVID-19

Busque en [vacunas.gov](https://www.vacunas.gov), envíe su código postal por mensaje de texto al 438829 o llame al 1-800-232-0233 para encontrar centros en su área en los Estados Unidos.

Consideraciones acerca de tomar sus medicamentos antes de vacunarse

Para la mayoría de las personas no es recomendable evitar, suspender o demorar la medicación para tratar afecciones subyacentes en el momento en que se vacunan contra el COVID-19. Sin embargo, su proveedor de atención médica debería informarle lo que se sabe y lo que se desconoce por el momento acerca de la efectividad de la vacunación contra el COVID-19 si toma medicamentos supresores del sistema inmunitario.

No se recomienda tomar medicamentos sin receta médica —como ibuprofeno, aspirina o acetaminofeno— antes de vacunarse con el objetivo de procurar prevenir efectos secundarios relacionados con las vacunas. Se desconoce cómo estos medicamentos podrían afectar la efectividad de las vacunas. Sin embargo, si toma estos medicamentos en forma regular por otros motivos, debe seguir tomándolos antes de vacunarse. No se recomienda tomar antihistamínicos antes de vacunarse contra el COVID-19 para intentar prevenir una reacción alérgica.

Si tiene dudas con respecto a los medicamentos que está tomando, hable con su profesional de atención médica o su proveedor de servicios de vacunación.

Obtenga más información sobre los medicamentos que puede tomar para aliviar los [efectos secundarios posteriores a la vacunación](#).





Luego de recibir la vacuna completa

Source: www.cdc.gov

- Si [está totalmente vacunado](#), puede reanudar las actividades que hacía antes de la pandemia.
- Las personas totalmente vacunadas pueden reanudar sus actividades sin usar mascarilla ni mantener el distanciamiento físico, excepto cuando así lo requieran las leyes, normas y regulaciones federales, estatales, locales, tribales o territoriales, incluida la guía para empresas locales y lugares de trabajo.
- Si todavía no se vacunó, [encuentre una vacuna](#).

Cómo protegerse y proteger a los demás

[Las vacunas contra el COVID-19](#) son eficaces para protegerlo y evitar que se enferme. Con base en [lo que sabemos](#) acerca de las vacunas contra el COVID-19, las personas totalmente vacunadas pueden reanudar algunas de las actividades que dejaron de hacer a causa de la pandemia.

Estas recomendaciones pueden ayudarlo a tomar decisiones acerca de sus actividades diarias luego de haber sido totalmente vacunado. Recuerde que no se aplican a [entornos de atención médica](#).



¿Ha completado su vacunación?

Se considera que las personas completaron su vacunación:

- 2 semanas después de su segunda dosis en una serie de 2 dosis, como sucede con las vacunas de Pfizer o Moderna, o
- 2 semanas después de aplicarse una vacuna de dosis única, como la vacuna Janssen de Johnson & Johnson

Si han pasado menos de 2 semanas desde que recibió la vacuna, o si aún necesita recibir la segunda dosis, NO está totalmente protegido. Siga tomando todas las [medidas de prevención](#) hasta completar su vacunación.





#SanosEnCasa – Salud mental

Cuidar nuestra salud mental

A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana.

Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas requieren tiempo para acostumbrarse. Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de salud mental.

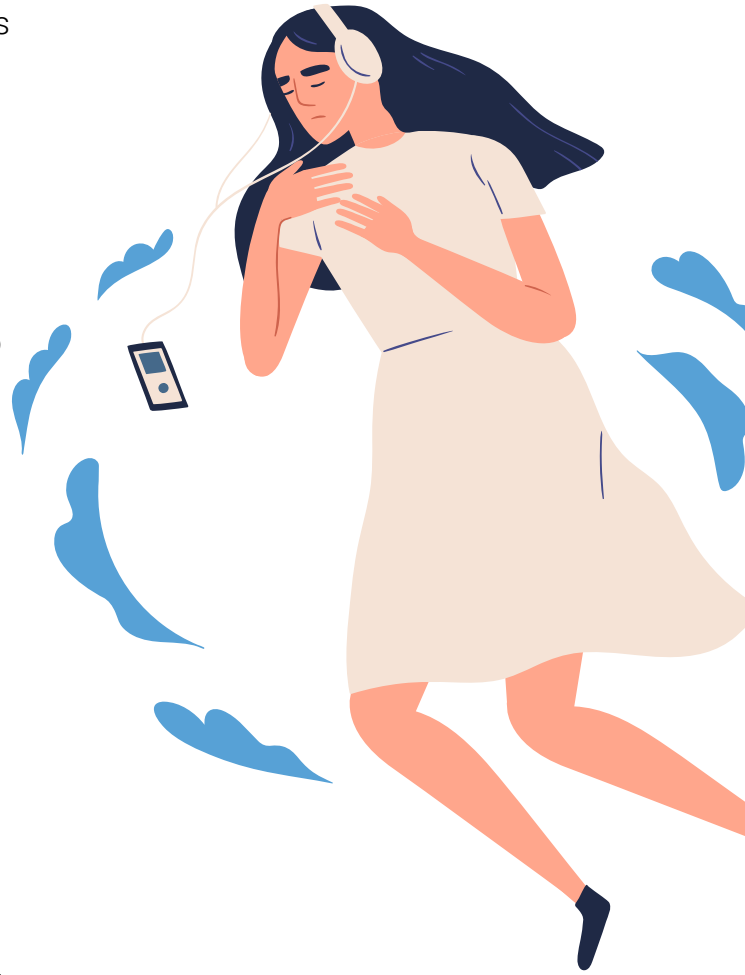
Afortunadamente, son muchas las cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental y ayudar a otras personas que pueden necesitar más apoyo y atención.

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles.

- **Manténgase informado.** Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recorra a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y manténgase al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud (@WHO) en las redes sociales.
- **Siga una rutina.** Conserve sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.
 - » Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.
 - » No descuide su higiene personal.
 - » Tome comidas saludables en horarios fijos.
 - » Haga ejercicio de forma habitual.
 - » Establezca horarios para trabajar y para descansar.
 - » Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.
- **Reduzca la exposición a noticias.** Intente limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o tensión. Infórmese de las últimas noticias a una hora determinada, una o dos veces al día en caso necesario.



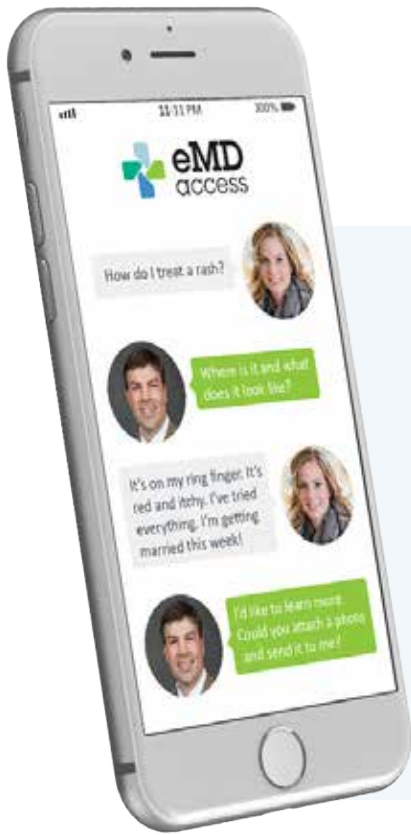
- **El contacto social es importante.** Si sus movimientos se encuentran restringidos, mantenga un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.
- **Evite el alcohol y las drogas.** Limite el consumo de bebidas alcohólicas o evítelas por completo. No empiece a consumir alcohol si nunca lo había hecho. Evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social. No existe ningún dato que demuestre que el consumo de alcohol proteja contra las infecciones víricas o de otro tipo. De hecho, sucede lo contrario, ya que el abuso del alcohol está asociado a un mayor riesgo de infecciones y a un peor resultado del tratamiento. Además, debe ser consciente de que el consumo de alcohol y drogas puede impedirle tomar las precauciones adecuadas para protegerse contra la infección, como una correcta higiene de manos.
- **Controle el tiempo de pantalla.** Sea consciente del tiempo que pasa cada día delante de una pantalla. Asegúrese de descansar cada cierto tiempo de las actividades de pantalla.
- **No abuse de los videojuegos.** Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, cuando se está en casa mucho tiempo se puede caer en la tentación dedicarles mucho más tiempo del habitual. Asegúrese de mantener un equilibrio adecuado con las actividades sin dispositivos electrónicos.
- **Utilice adecuadamente las redes sociales.** Emplee sus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores. Corrija cualquier información errónea que vea.
- **Ayude a los demás.** Si puede, ofrézcase a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo para hacerles la compra.
- **Apoye a los profesionales sanitarios.** Expresé en las redes sociales o en su comunidad su agradecimiento a los profesionales sanitarios de su país y a todas las personas que trabajan para responder a la COVID-19.



No discrimine

El miedo es una reacción normal en situaciones de incertidumbre. Pero, a veces, este miedo se expresa de un modo que resulta hiriente para otras personas. Recuerde:

- Sea amable. No discrimine a las personas por miedo a la propagación de la COVID-19.
- No discrimine a las personas que crea que puedan estar infectadas por el coronavirus.
- No discrimine a los profesionales sanitarios. Los trabajadores de la salud merecen nuestro respeto y gratitud.
- La COVID-19 ha afectado a personas de muchos países, por lo que no se la debe asociar a un grupo humano concreto.



Chatee con un Doctor *Siempre que lo necesite*

Active su beneficio de empleado GRATUITO.

Puede chatear por mensaje o video con un médico local para obtener ayuda con decisiones que no sean de emergencia relacionadas con su salud, las 24 horas del día, los 365 días del año. Sin copago.

¡Es como tener un doctor en su bolsillo!



acceso 24/7 a doctores locales de medicina familiar o pediatría



Obtenga **asesoría médica**, trate dolencias comunes, y más



No es necesario hacer cita. **Sin copago.**
¡Sí, en serio!

Por qué **nos encanta** eMD Access

- ✓ **Siempre Disponible 24/7/365**
Conéctese con un médico cuando lo necesite, en cualquier dispositivo **en menos de 3 minutos**.
- ✓ **Doctores locales del centro de Texas**
Quienes conocen SU comunidad y los problemas médicos/dolencias/alergias que les afectan.
- ✓ **Doctores para toda la familia siempre disponibles**
Que le ayudarán a lidiar con enfermedades comunes, y a brindarle paz mental para su familia, de día o de noche.
- ✓ **\$0 copago. \$0 deducible.**
En serio, ¡lo tenemos cubierto!
- ✓ **Consultas médicas, cuando las necesite**
Conéctese con un doctor en menos de 15 minutos, las 24 horas del día.
- ✓ **Servicio de primera**
El 98.2% de nuestros pacientes, volverían a usar nuestro servicio.

Active su cuenta GRATUITA hoy mismo en eMDaccess.com/activate

¿Preguntas? Llame al servicio de atención al cliente: 512-421-5678

La atención que necesitas *Cuando la necesitas*



eMD Access

GRATIS

(sin copago)

No necesita cita.

En cualquier momento. En cualquier lugar.

Chatee con un médico local de Texas, en cuestión de minutos desde su teléfono o computadora.

Para resfriados, gripe, dolores de cabeza, esguinces, erupciones cutáneas, alergias, infecciones sinusales y otras enfermedades inesperadas y lesiones menores.



Consulta

\$\$\$

(copago de la consulta)

Se necesita cita.
Visita a la clínica.

Administre su salud en general y manténgase actualizado sobre las evaluaciones recomendadas.

Para visitas preventivas y de atención preventiva, atención de rutina, referencias médicas, vacunas, reposición de medicamentos, lesiones menores y enfermedades.



Urgencias

\$\$\$

(copago de urgencias)

No necesita cita.
Visita a la clínica.

Atención inmediata cuando su médico de atención primaria no está disponible y simplemente no puede esperar hasta el horario de atención habitual.

Para problemas que no sean de emergencia, como fiebre, huesos rotos, laceraciones, vómitos.



Emergencias

\$\$\$

(copago del hospital)

No necesita cita.
Visita al Hospital.

Situación crítica del paciente, con síntomas graves, y potencialmente mortales.

Para el dolor o presión en el pecho, lesiones en la cabeza, convulsiones, dolor abdominal intenso, dificultad para respirar, neumonía, dolores de cabeza severos, parálisis o debilidad.

**ACUDA AL HOSPITAL
MÁS CERCANO**

Para más información visite eMDaccess.com

Programas Especiales Para Ayudarle Con Su Salud

Sendero Health Plans tiene una variedad de servicios para ayudarlos a ser educados acerca de las condiciones de atención de salud, coordinar su cuidado, y manejar sus condiciones médicas. Tenemos programas que brindan apoyo y educación si usted tiene diabetes o el asma. También tenemos un programa especial, llamado manejo de casos, para ayudar coordinar su atención médica y ofrecer consejos sobre el manejo de sus condiciones médicas. Este programa es especialmente útil si tiene varias condiciones médicas o si ha sufrido recientemente un gran desafío con su salud.

Si a usted le gustaría ser considerado para uno de estos programas, usted o alguien que le ayuda,

puede llamarnos al 1-855-297-9191



Línea De Asesoramiento De Enfermería

Llame gratis al 1-855-880-7019

¿Tiene alguna pregunta sobre su salud? ¿Necesita consejos de un enfermero comprensivo y con experiencia?

IdealCare tiene una línea de consulta con enfermeros gratuita a la que puede llamar en cualquier momento, las 24 horas del día, los siete días por semana para hacer preguntas sobre su salud.

Llame gratis al 1-855-880-7019.

NÚMEROS IMPORTANTES

Servicios para Miembros

1-844-800-4693

Lunes - Viernes, 8:00 A.M a 5:00 P.M.

Personas con Discapacidades Auditivas (TTY)

7-1-1

Línea de dental

1-866-609-0426

Línea de Enfermeros

1-855-880-7019

Línea de Farmacia

1-866-333-2757

Línea de crisis de Salud Mental

1-855-765-9696

Línea de Visión

1-800-334-3937

Línea de Administración de la Utilización

1-855-895-0475

Lunes – Viernes, 8:00 A.M a 5:00 P.M.

Si llama fuera del horario de atención o el fin de semana y deja mensaje de voz, usted recibiera una llamada el siguiente día de negocio.



En caso de emergencia
llame 9-1-1 o vaya a
la sala de emergencia
más cercana.