

# Tu versión sana



Conoce los tres aspectos más importantes de la seguridad al exponerte al sol [página 3](#)

## Verano seguro y saludable

- 2 ¿Bebes suficiente agua?
- 3 Conoce los tres aspectos más importantes de la seguridad al exponerte al sol

## Forma de vida saludable

- 3 Rincón de recetas: Ensalada de papas con hierbas
- 4 ¡Es hora de programar tu mamografía gratuita!
- 4 Las vacunas son fundamentales para todas las edades
- 5 Aumentan los casos de hepatitis C; hazte las pruebas hoy mismo
- 6 Pasos esenciales para usuarios de oxígeno medicinal

## Rincón farmacéutico

- 6 Protege tu corazón con betabloqueantes
- 7 Cómo encontrar los antidepresivos adecuados para ti
- 8 Anticonceptivos simplificados: opciones más allá de la píldora

## Recursos para miembros

- 9 Aprovecha al máximo tu cobertura
- 10 Protege tus beneficios y mantente seguro: cómo denunciar el fraude, el uso indebido o el abuso



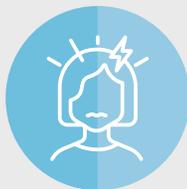
# ¿Bebes suficiente agua?

¡El calor del verano aumenta la necesidad de tomar agua!

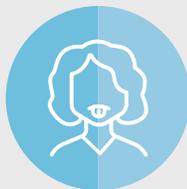
En esta época del año, es muy importante buscar signos de deshidratación.



FATIGA



DOLORES DE CABEZA



SEQUEDAD BUCAL



MAREO



ORINA DE COLOR OSCURO



La mejor manera de ayudar a prevenir estos problemas es simple: ¡bebe más agua a lo largo del día!



Para mantenerte fresco y sano, establece un objetivo de consumo de agua tomando tu peso corporal y dividiéndolo por tres. Esa es aproximadamente la cantidad de onzas de líquidos que debes tomar cada día.



Por ejemplo, una persona de 150 libras debe beber al menos 50 onzas (o unos 6 vasos) de agua al día. Esta es una pauta general, así que recuerda que escuchar a tu cuerpo también es clave.

Fuente: Harvard Medical School

# Conoce los tres aspectos más importantes de la seguridad al exponerte al sol

Con el verano en pleno apogeo, es posible que tú y tu familia pasen más tiempo al aire libre disfrutando del sol. Recuerda proteger la piel y los ojos de los dañinos rayos UV. Conoce los tres aspectos más importantes de la seguridad al exponerte al sol durante el verano:



**Protector solar:** aplícate protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior en toda la piel expuesta al menos 15 minutos antes de salir al exterior. Vuelve a aplicarlo cada dos horas o con más frecuencia si nadas o sudas.



**Gafas de sol:** usa gafas de sol que bloqueen el 99 % de los rayos UVA y UVB.



**Sombra:** tómate descansos durante todo el día en áreas sombreadas para refrescarte, tomar agua y volver a aplicarte el protector solar.

## Rincón de recetas: ensalada de papas con hierbas

¡Esta receta utiliza hierbas secas y especias para hacer una deliciosa guarnición de picnic!

### Ingredientes

- 1/4 cucharada de sal
- 5 papas pequeñas (1 libra)
- Rábano (1/2 rodaja, opcional)
- 1/2 cucharadita de albahaca (seca)
- 1/4 cucharadita de tomillo (seco)
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 3 cucharadas de yogur natural desnatado
- 1 cucharada de mayonesa reducida en calorías
- 1 1/2 cucharaditas de mostaza amarilla
- 1/2 cucharadita de ajo (picado)

### Instrucciones

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Lava las papas y córtalas en dados.
3. Ponlas en una cacerola mediana y cúbre las con agua. Deja que hierva.
4. Tápala, reduce el fuego y cuece a fuego lento 12 minutos o hasta que las papas estén cocinadas. Bota el agua.



5. Mezcla los ingredientes del aliño.
6. Mezcla las papas calientes, el aliño, los rábanos, la albahaca, el tomillo y la cebolla en polvo. Sirvelo caliente o frío.

Para imprimir la receta, ver información nutricional o encontrar más recetas, consulta [MyPlate](#) (un recurso del Departamento de Agricultura de EE. UU.).



## ¡Es hora de programar tu mamografía gratuita!

Las mamografías pueden ayudar a detectar precozmente el cáncer de mama, cuando es más tratable; por eso se recomiendan revisiones anuales a partir de los 40 años. Si tienes antecedentes familiares de cáncer de mama, tu médico puede sugerirte que empieces antes.

Hacerse una mamografía es rápido y fácil: ¡sólo se tarda unos 20 minutos! **Además, como miembro de Health Partners Plans Medicaid, las mamografías están disponibles sin costo alguno para ti.**

Si necesitas ayuda para programar una mamografía, ¡nuestro Equipo de Difusión de Calidad está aquí para ayudarte! Llámanos al **215-967-4530** de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

# Las vacunas son fundamentales para todas las edades



Las vacunas, también conocidas como inmunizaciones, inyecciones o vacunaciones, enseñan a tu sistema inmunitario a crear anticuerpos que te protegen de las enfermedades. Es mucho más seguro para tu sistema inmunitario aprender esto mediante las vacunas que contrayendo las enfermedades y tratándolas. Las vacunas son necesarias para mantenernos sanos a lo largo de nuestra vida a cualquier edad.

### Bebés, niños y adolescentes

Como el sistema inmunitario de los bebés no está completamente desarrollado al nacer, corren un mayor riesgo de infectarse y enfermar gravemente. Las vacunas protegen a tu bebé ayudándole a desarrollar sus defensas naturales. Normalmente se tarda unas semanas en desarrollar la protección después de la vacunación, pero esa protección puede durar toda la vida.

Crecer significa más días de colegio y de juegos, lo que también significa más oportunidades de contagiar gérmenes y enfermar. Cuando tu hijo entre en la edad escolar y se relacione con más niños, ayúdalo a protegerse de las enfermedades manteniéndolo al día en sus vacunas.

También es importante que los adolescentes estén al día con sus vacunas de rutina. Vacunarse a tiempo es fundamental para proteger y evitar que los adolescentes y jóvenes enfermen y se pierdan actividades importantes para ellos.

Además, tu hijo puede recibir vacunas gratuitas a través del Programa Vacunas para los Niños (VFC) de los CDC en las consultas de los proveedores de atención médica, farmacias y clínicas de salud inscritas. Visita <https://www.cdc.gov/vaccines-for-children/vfc-information-for-parents/> para obtener más información.

*Continúa en la página siguiente.*



Continúa de la página anterior.

## Adultos

Las recomendaciones de vacunación para adultos varían según la edad y las condiciones de salud. Los adultos tienen que mantener las vacunas al día porque la inmunidad de las vacunas infantiles puede desaparecer con el tiempo, y hay nuevas enfermedades para las que corres riesgo como adulto.

## Embarazo

Recibir las vacunas recomendadas durante el embarazo ayuda a protegerte a ti y a tu bebé de enfermedades graves que pueden enfermarlos gravemente a los dos.

Los bebés reciben protección de su madre durante el embarazo, pero necesitan sus propias vacunas más adelante. Habla con tu ginecólogo/obstetra para saber más sobre las vacunas que puedes necesitar durante el embarazo.



**Habla con tu médico para saber qué vacunas se recomiendan para ti y tu familia.**

**Visita el sitio web de los CDC para consultar el cronograma de vacunación completo por grupos de edad y otros recursos sobre vacunas: <https://www.cdc.gov/vaccines>.**

# Aumentan los casos de hepatitis C; hazte las pruebas hoy mismo

La hepatitis C es una infección hepática que se transmite por contacto con la sangre de una persona infectada. Puede causar graves problemas de salud si no se trata. Los nuevos casos de hepatitis C están aumentando, sobre todo entre los adultos de 20 a 39 años. ¿Qué es lo que da miedo? La hepatitis C no suele presentar síntomas en las primeras fases de la infección, por lo que muchas personas no saben que la tienen y transmiten la infección a otras.

**Esta es la buena noticia: ¡hacerse las pruebas es fácil! Los médicos recomiendan hacerse las siguientes pruebas:**

- Todos los adultos mayores de 18 años al menos una vez en la vida.
- Las embarazadas, durante cada embarazo.

- Las personas con riesgos continuos de contraer hepatitis C también pueden someterse a pruebas de detección periódicas, incluidas las que:
  - Usan drogas inyectables o comparten agujas.
  - Viven con VIH.
  - Han recibido alguna vez transfusiones, trasplantes de órganos o hemodiálisis.
  - Nacen de madres que tienen hepatitis C.

No existe vacuna para la hepatitis C. Sin embargo, es muy tratable. Los tratamientos actuales implican de 8 a 12 semanas de terapia oral (pastillas) y curan a más del 90 % de las personas infectadas por la hepatitis C.

**NO ESPERES,  
¡HAZTE LA  
PRUEBA!**

Habla con tu médico si crees que puedes tener riesgo de contraer hepatitis C. Para saber más, consulta estos recursos de los CDC: <https://www.cdc.gov/hepatitis-c/>.

## Pasos esenciales para usuarios de oxígeno medicinal

Como recordatorio, la normativa estatal exige que tu proveedor de oxígeno de equipo médico duradero (DME) tenga archivados los documentos actualizados para que tu oxígeno y tu equipo funcionen sin problemas, sin costo alguno para ti.

### Esto es lo que necesitas hacer:

- **Cada 6 meses:** consigue un certificado de tu médico que confirme que sigues necesitando oxigenoterapia.
- **Cada 12 meses:** obtén de tu médico una nueva receta para el oxígeno y el equipo relacionado.

Tu oxígeno y tu equipo no estarán cubiertos sin estos documentos. Es responsabilidad tuya obtener los documentos anteriores de tu médico prescriptor y entregárselos al proveedor de DME de oxígeno para sus archivos.



## Protege tu corazón con betabloqueantes

Los betabloqueantes son un tipo de medicamento que puede reducir el riesgo de sufrir otro infarto, ritmos cardíacos irregulares o dolor torácico. Disminuyen la frecuencia cardíaca ensanchando las arterias. Esto ayuda a reducir la necesidad del corazón de aumentar el oxígeno, lo que ayuda a curar el corazón tras un infarto y a prevenir la recurrencia.

Habla con tu médico para ver si un tratamiento de betabloqueantes es adecuado para ti. Tu proveedor te ayudará a seleccionar un betabloqueante adecuado en función de tu estado de salud y tus necesidades médicas.

Algunos ejemplos de betabloqueantes son:

- Metoprolol
- Carvedilol
- Atenolol
- Labetalol
- Propranolol
- Bisoprolol

# Cómo encontrar los antidepresivos adecuados para ti

La depresión mayor es una enfermedad mental grave y un trastorno psiquiátrico frecuente. Muchos médicos recetan antidepresivos para ayudar a tratar la depresión.

Los antidepresivos ayudan a corregir los desequilibrios químicos del cerebro para mejorar tu estado de ánimo y aliviar la depresión. Existen muchos tipos diferentes de antidepresivos, pero los más populares son:

- Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI)
- Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (SNRI)
- Antidepresivos tricíclicos (TCA)
- Inhibidores de la monoaminoxidasa (MOAI)

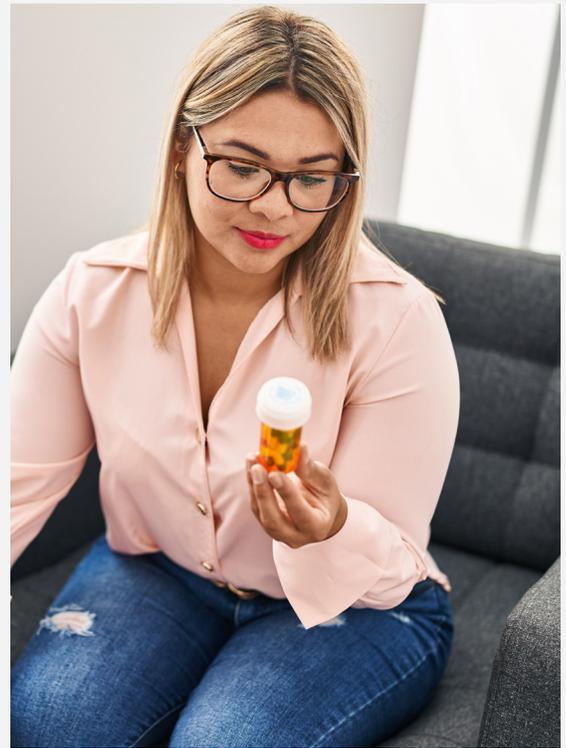
Utilizar los medicamentos antidepresivos adecuados con terapia puede mejorar tu salud.

Seguir tu plan de medicamentos es extremadamente importante y es un componente esencial del tratamiento de la depresión mayor. No tomar los antidepresivos según las indicaciones del médico reduce su eficacia para controlar la depresión. Habla con tu médico sobre cualquier duda o inquietud que tengas antes de empezar a tomar un antidepresivo.

 **Recuerda:** los antidepresivos tardan varias semanas en empezar a tratar los síntomas de la depresión. Es importante que tomes los medicamentos antidepresivos tal como te los haya recetado el médico. Nunca ajustes la dosis o la frecuencia sin consultarlo antes con tu médico.

## Mantenerse a salvo

- Informa a tu médico si tienes pensamientos suicidas mientras tomas tu antidepresivo.
- Evita el alcohol y las drogas recreativas, ya que pueden empeorar los síntomas de tu depresión.
- Informa a tu médico si quieres dejar de tomar tu medicamento.
- Para obtener ayuda inmediata, llama a la 988 Línea de ayuda contra el suicidio y la crisis marcando el 988. Esta línea de ayuda proporciona ayuda gratuita y confidencial 24 horas al día, 7 días a la semana.



## Los antidepresivos preferidos cubiertos por Health Partners Plans Medicaid incluyen:

- Amitriptilina HCL
- Amoxapina
- Bupropión
- Hidrobromuro de citalopram
- Clomipramina
- Succinato de desvenlafaxina
- Doxepina
- Escitalopram oxalato
- Fluoxetina HCL
- Maleato de fluoxamina
- Imipramina HCL
- Nortriptilina
- Paroxetina HCL
- Sulfato de fenlezina
- Sertalina HCL
- Trazodona
- Venlafaxina
- Vilazodona

# Anticonceptivos simplificados: opciones más allá de la píldora

**Un método anticonceptivo es cualquier método, medicamento o dispositivo utilizado para evitar el embarazo. Los anticonceptivos pueden clasificarse en hormonales o no hormonales.**

Los métodos anticonceptivos hormonales están disponibles en varias formas, entre ellas:

- Comprimido oral
- Anillo vaginal
- Parche
- Inyección
- Anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC), como los dispositivos intrauterinos (DIU) y los anticonceptivos implantados

Un método anticonceptivo no hormonal puede ser el DIU de cobre.

Si te cuesta acordarte de tomar la píldora anticonceptiva todos los días, puedes probar otras opciones como:

- **Parches:** colócatelos una vez a la semana durante 3 semanas, luego no los uses durante 1 semana.
- **Anillos vaginales:** insértalos y colócalos durante 3 semanas, luego quítalos y no los uses durante 1 semana.
- **Inyecciones:** administradas por un proveedor de atención médica cada 3 meses.
- **LARCs:** los administra un proveedor de atención médica y funcionan durante años, luego se pueden retirar en cualquier momento.

Los anticonceptivos están cubiertos en la Lista de medicamentos preferidos (PDL) de Health Partners Plans Medicaid, dentro del beneficio farmacéutico, y están disponibles con receta de un proveedor. Para los LARC, la farmacia puede ayudar con la entrega al consultorio de tu médico.

### LARC preferidos de Health Partners Plans

- DIU Kyleena
- DIU Liletta
- DIU Mirena
- Implante Nexplanon
- DIU Skyla
- DIU de cobre intrauterino Paragard



**Si te interesa utilizar métodos anticonceptivos o probar un método nuevo, tú y tu médico pueden hablar de la mejor opción para ti.**

## Aprovecha al máximo tu cobertura

El portal para miembros es una ventanilla única para todo lo relacionado con tu cobertura. Con HPP Connect, tendrás acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a:

- **Información médica:** obtén más información sobre las afecciones de salud y cómo podemos ayudar.
- **Médicos:** encuentra médicos, hospitales y especialistas.
- **Tarjetas de identificación:** solicita una tarjeta de identificación nueva o imprime una tarjeta temporal.
- **Reclamos:** revisa los reclamos y otra información de cobertura importante.

- **Mensajes:** envíanos mensajes seguros en cualquier momento.

Para empezar, **Descarga la aplicación gratuita HPP Connect** ¡y gestiona tu plan de salud directamente desde tu teléfono inteligente!



o visita [HPPlans.com/portal](https://www.hppplans.com/portal).



# RECURSOS PARA MIEMBROS



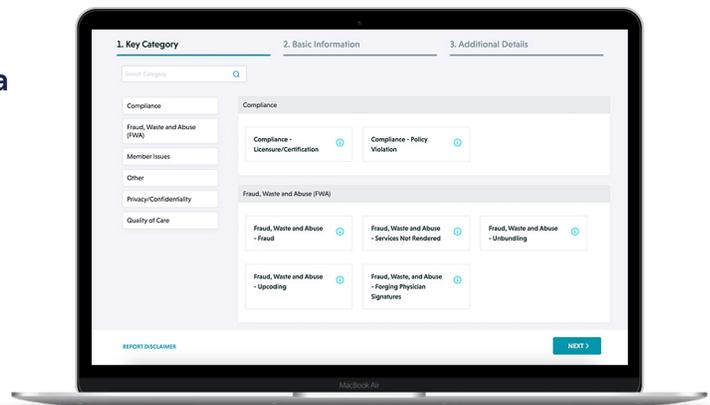
## Protege tus beneficios y mantente seguro: cómo denunciar el fraude, el uso indebido o el abuso

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.

### Para denunciar fraudes, usos indebidos o abusos a Health Partners Plans:

- Llama al **866-477-4848**
- Denuncia en línea en: <https://www.mycompliancereport.com/report?cid=JEFF>
- Envía un correo electrónico a la Unidad de Investigaciones Especiales al [SIUtips@hpplans.com](mailto: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](https://www.HPPlans.com/members)

**Portal para miembros:** [HPPlans.com/portal](https://www.HPPlans.com/portal)

**Manual:** [HPPlans.com/handbook](https://www.HPPlans.com/handbook)



## La discriminación está prohibida por la ley

Health Partners (Medicaid) 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 de género ni orientación sexual. Health Partners 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 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 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 Servicios para Miembros al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).

Si crees que Health Partners 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:

Jefferson Health 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/PA RELAY: 711)  
Fax: (717) 772-4366  
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 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 o teléfono:

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

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

**ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

**ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-553-0784 (телетайп 1-877-454-8477).**

**注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)。**

**CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-553-0784 (رقم هاتف الصم والبكم) (1-877-454-8477).

**ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 1-800-553-0784 (टिटिवाइ 1-877-454-8477) ।**

**주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) 번으로 전화해 주십시오.**

**ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)។**

**ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-553-0784 (ATS 1-877-454-8477).**

**သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။**

**ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

**ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

**লক্ষ্য করুন: যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নি:খরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)।**

**KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**

**सुचना: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477).**