

Tu versión sana



Última oportunidad para ganar
Recompensas de Bienestar [página 3](#)

Beneficios de Health Partners Plans

- 2 Lucha contra la gripe, el VRS y la COVID
- 3 Última oportunidad para ganar Recompensas de Bienestar

Rincón farmacéutico

- 4 Respirar fácilmente: manejo del asma
- 5 El poder de las estatinas

Forma de vida saludable

- 6 Un futuro brillante comienza hoy

7 Cómo crecer fuerte

7 Cómo detectar llamadas falsas

8 Rincón de recetas: Quesadillas de frijoles negros

8 Refuerza tu inmunidad este otoño

Recursos para miembros

9 Tu guía de salud mental

9 Di no al humo de segunda mano

10 Encontrar ayuda para la violencia doméstica

Lucha contra la gripe, el VRS y la COVID-19

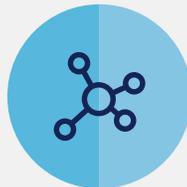
La gripe, la COVID-19 y el VRS son virus contagiosos que pueden causar enfermedades. Toma estas medidas para protegerte a ti y a tu familia esta temporada:

GRIPE



Vacúnate contra la gripe. El virus de la gripe cambia constantemente, por lo que las vacunas anuales son importantes.

COVID-19:



Mantente al día con las vacunas COVID-19 para reducir el riesgo de enfermedad grave.

VRS



Evita la propagación del VRS lavándote las manos y evitando el contacto con personas enfermas.



Nuestros miembros de Medicaid pueden recibir una vacuna gratuita contra la gripe y la COVID-19 en el consultorio de su médico, en una farmacia de la red o en una clínica de salud local.

Habla con tu médico sobre el mejor momento para vacunarte. También puedes preguntar sobre la vacuna disponible contra el VRS y si es adecuada para ti.

Recordatorio de recompensa: ¡Última oportunidad para ganar recompensas de HPP!

¡Obtén recompensas por estar al tanto de tu salud y tu bienestar! Todavía hay tiempo de ganar recompensas de HPP antes de fin de año por completar las siguientes actividades:

Categoría	Actividad	Ganarás
Cuidado de la diabetes (miembros de 18 a 75 años diagnosticados con diabetes)	Completar un examen de detección de HbA1c (análisis de laboratorio)	\$20
	Realizar un examen ocular de retina	\$20
	Realizar una visita anual al médico*	\$20
Hipertensión (presión arterial alta) (miembros de 18 a 85 años diagnosticados con hipertensión)	Realizar una visita anual al médico y revisar tu presión arterial*	\$20
Cuidado dental	Realizar un examen odontológico durante el embarazo (miembros embarazadas de 21 años en adelante)	\$20
	Realizar un examen odontológico (de 0 a 14 años)	\$20
Visita de control del niño sano (miembros de 3 a 14 años)	Realizar una visita de niño sano	\$20
Salud y bienestar (miembros de 21 años en adelante que se unan a la YMCA del área metropolitana de Philadelphia mediante el programa de beneficios de acondicionamiento físico de Health Partners Plans)	Realizar una evaluación de salud inicial en una de las sucursales de la YMCA del área metropolitana de Philadelphia.	\$20
	Realizar una segunda evaluación de salud en una de las sucursales de la YMCA del área metropolitana de Philadelphia.	\$25

¡Completa las actividades antes del 31 de diciembre de 2024!

*Si tienes una visita al médico el mismo día por diabetes e hipertensión, solo recibirás la recompensa de \$20 una vez por esa visita.

Visita [HPPRewards.net](https://www.hpprewards.net) para obtener más información.

Las recompensas están disponibles en una tarjeta de débito prepagada. Las recompensas solo se pueden obtener una vez por cada actividad durante el año calendario. Podrían aplicarse algunos términos y condiciones. Las recompensas están sujetas a cambios. No puedes usar tu tarjeta para comprar alcohol, la lotería, tabaco o armas de fuego. Las recompensas no pueden convertirse en efectivo. Las tarjetas de recompensas vencen en 6 meses a partir del momento en que se reciben.

¿Sabías que ahora puedes acceder a determinados tipos de visitas en los centros de atención urgente vybe, incluidas las visitas posparto, las visitas después del alta hospitalaria y las visitas de niño sano para adolescentes de entre 18 y 21 años? vybe ofrece citas en el mismo día, sin cita previa y telesalud en 15 centros de la zona metropolitana de Philadelphia. Siempre que sea posible, HPP te recomienda que consultes a tu médico habitual o proveedor de obstetricia para recibir atención habitual. Si tu médico habitual no tiene ninguna cita disponible, los proveedores de vybe son una solución conveniente a corto plazo. En caso de emergencias potencialmente

mortales, llama al 911 o dirígete al hospital más cercano. vybe también enviará a tu médico un resumen clínico de tu visita o la de tu hijo.

Puedes visitar www.vybe.care/locations para autoprogramar una cita o llamar al **267-831-0899**, que es una línea telefónica exclusiva para miembros de Health Partners Plans únicamente.

¡También puede que seas elegible para ganar recompensas de HPP por completar una de estas visitas! Llama a Servicios para Miembros al **1-800-553-0784 (TTY 1-877-454-8477)** para obtener más información.

Respirar fácilmente: manejo del asma

El asma es una afección crónica que dificulta la respiración. Puede hacer que los pulmones se obstruyan con mucosidad, lo que dificulta que el aire entre y salga. Esto puede causar síntomas como tos, sibilancias y opresión en el pecho.



Tratamiento de control

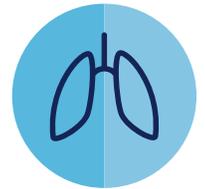
El tratamiento de control reduce la inflamación de los pulmones y evita los síntomas del asma. Los medicamentos de control normalmente contienen esteroides y se usan todos los días, incluso cuando no tienes ningún síntoma. Los controladores pueden ser inhaladores, inyecciones o comprimidos.

Estos son algunos ejemplos de medicamentos para el **control** del asma:

- Symbicort (inhalador)
- Dulera (inhalador)
- Omalizumab (inyección)
- Dupilumab (inyección)
- Montelukast (tableta)
- Teofilina (tableta)

Terapia de rescate

Si se produce un ataque, usar un inhalador de rescate puede ayudar. Un inhalador de rescate puede abrir rápidamente las vías respiratorias y aliviar los síntomas.



Estos son algunos ejemplos de inhaladores **de rescate** para el asma:

- Proair HFA (inhalado)
- Proventil HFA (inhalado)
- Ventolin HFA (inhalado)
- Albuterol HFA (inhalado)
- Tartrato de levalbuterol (inhalado)



Es importante que uses tu inhalador de rescate solo cuando lo necesites. Si lo usas más de dos veces por semana, podría significar que tu asma no está bien controlada. Habla con tu médico para que te ajuste los medicamentos.



El poder de las estatinas

¿Te preocupan las enfermedades cardíacas? Si tienes diabetes o enfermedad cardiovascular aterosclerótica, tienes un mayor riesgo. Pero hay buenas noticias: las estatinas pueden ayudar.

Las estatinas son fármacos que reducen el colesterol, lo que puede reducir el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y otros problemas graves. Las estatinas ayudan a mantener las arterias limpias, lo que reduce el riesgo de acumulación de placa en las paredes de los vasos sanguíneos. Esto reduce la probabilidad de bloqueos que pueden provocar problemas cardíacos.

Las estatinas comunes incluyen:

- atorvastatina
- lovastatina
- pravastatina
- rosuvastatina
- simvastatina

Habla con tu médico para determinar si las estatinas son adecuadas para ti.



indicaciones. ¡Son una herramienta poderosa para mantener tu corazón saludable!

Un futuro brillante comienza hoy

Como padre/madre, debes asegurarte de que tu hijo va por buen camino para crecer sano y fuerte. Una forma de hacerlo es haciendo un seguimiento de sus hitos de desarrollo.



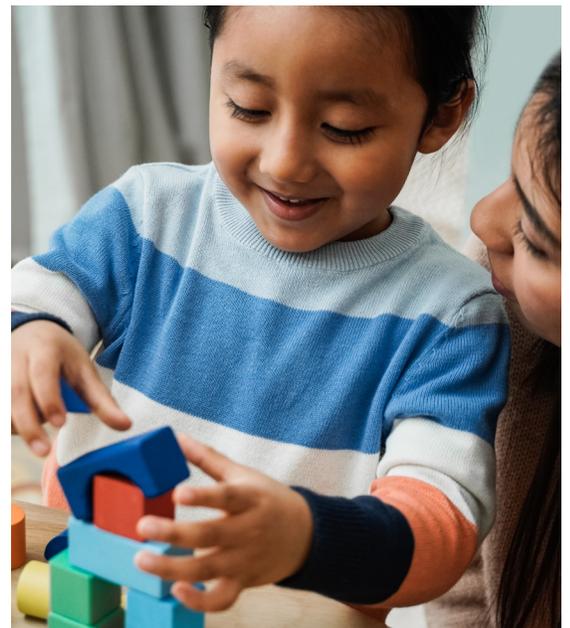
¿Qué son los hitos del desarrollo?

Los hitos del desarrollo son como pequeños pasos en el recorrido de tu hijo. Cosas como dar la vuelta, dar sus primeros pasos o decir sus primeras palabras son todos ejemplos de hitos.

¿Cómo puedo hacer un seguimiento del desarrollo de mi hijo?

Hay dos maneras sencillas de hacer un seguimiento del progreso de tu hijo:

- **La aplicación Milestone Tracker de los CDC:** Esta aplicación gratuita tiene listas de verificación, fotos y videos para ayudarte a comprender cómo es cada hito. También tiene actividades divertidas para ayudar a tu hijo a aprender y crecer.
- **Cheques regulares:** El médico de tu hijo controlará su desarrollo a los 9, 18 y 30 meses para ayudar a ver si necesita apoyo adicional.



Recuerda que tú eres quien mejor conoce a tu hijo. Si tienes alguna pregunta o inquietud sobre el desarrollo de tu hijo, habla con su médico. ¡Obtener ayuda temprano puede marcar una gran diferencia!



Cómo crecer fuerte

Un pediatra es el socio de atención de la salud de tu hijo, no solo un médico para cuando está enfermo. Las visitas de bienestar infantil de rutina son importantes, ¡incluso si tu hijo está completamente saludable!

Para los niños más pequeños, las visitas de bienestar te ayudan a asegurarte de que tu hijo esté alcanzando sus hitos importantes del desarrollo. A medida que los niños crecen, estos chequeos se convierten en un espacio seguro para analizar inquietudes personales y hablar sobre los desafíos de crecer.

Esto es lo que puedes esperar durante las visitas de niño sano:

- Realizar un seguimiento del crecimiento a través de mediciones de peso, estatura y, hasta los tres años, tamaño de la cabeza.
- Monitorear el progreso físico y del desarrollo.
- Verificar que se cumplan los hitos del desarrollo.
- Evaluar la salud mental y emocional.
- Administrar las vacunas necesarias, incluidas las vacunas contra la gripe escolar y estacional.
- Realizar exámenes físicos para deportes o educación física.

Cómo detectar llamadas falsas

¿Alguna vez has tenido una sensación de inquietud cuando alguien te llama para hablarte de tu plan de salud? Estas son algunas maneras de saber si la persona que llama es de Health Partners Plans.

Health Partners Plans puede pedirte que confirmes cierta información, como:

- Tu nombre completo
- Tu número de identificación de miembro de Health Partners Plans
- Tu dirección
- Tu número de teléfono
- El nombre de tu médico de cabecera (PCP)
- Tu fecha de nacimiento

No pediremos ninguna otra información. Si la persona que llama pide algo más, como tu número de Seguro Social, un número de tarjeta de crédito o información bancaria, NO se lo des.

Si deseas verificar, solicita el nombre, la compañía y el número de extensión de la persona que llama. También puedes decirle a la persona que llama que deseas llamar directamente a HPP para verificar su identidad y volver a llamarla a través del número de Servicios para Miembros que aparece en el reverso de tu tarjeta de identificación.

Informa cualquier llamada sospechosa:

- Llama a la línea directa:
1-866-477-4848
- Denuncia en línea en:
<https://www.mycompliancereport.com/report?cid=JEFF>
- Correo electrónico:
SIUtips@hplplans.com



Rincón de recetas: Quesadillas de frijoles negros

Esta receta se puede servir como un sabroso almuerzo, cena o guarnición.

Ingredientes

- ¾ taza de salsa espesa (o pico de gallo)
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados)
- 2 tazas de queso Colby y Monterey Jack bajo en grasa rallado
- 2 cucharadas de cilantro fresco (finamente picado)
- 4 tortillas de harina (de 8 pulgadas)
- ½ cucharadita de aceite de oliva extra virgen

Instrucciones

1. Con un colador de orificio pequeño, escurre el líquido de la salsa y deséchalo.
2. Transfiere la mezcla de tomate sobrante a un tazón mediano.
3. Mezcla los frijoles negros, el queso y el cilantro hasta que se mezclen.
4. Divide la mezcla de frijoles negros uniformemente sobre la mitad de cada tortilla (aproximadamente ½ taza cada una).
5. Dobra las tortillas por la mitad.
6. Calienta una plancha o sartén grande a fuego medio-alto.



7. Unta con aceite.
8. Coloca las tortillas rellenas en una plancha.
9. Cocina, dándoles la vuelta con cuidado una vez, hasta que las tortillas estén doradas y crujientes y el relleno de queso se derrita, unos 5 minutos.
10. Corta las quesadillas en cuñas.

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

Refuerza tu inmunidad este otoño

Comer alimentos de temporada ricos en vitaminas y antioxidantes puede ayudar a mantener fuerte tu sistema inmunitario.



CALABAZAS
(ricas en vitamina A)



MANZANAS
(con alto contenido de fibra y vitamina C)



BATATAS
(repletos de betacaroteno)



ARÁNDANOS
(llenos de antioxidantes)



Di no al humo de segunda mano



El humo de segunda mano de cigarrillos, cigarros y narguiles contiene cientos de sustancias químicas dañinas. Incluso una exposición breve puede causar problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas o cáncer de pulmón. En el caso de los niños, el humo de segunda mano puede causar síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) y problemas respiratorios.

Cómo protegerte y proteger a tu familia

- No permitas fumar en tu hogar o automóvil.
- La mejor manera de dejar la exposición es dejar de fumar. ¡Llama a la línea gratuita para dejar de fumar de PA al **1-800-784-8669** para obtener ayuda! Pueden conectarte con un asesor que te brindará asesoramiento individual para ayudarte a disfrutar de un estilo de vida libre de tabaco.

Tu guía de salud mental

La salud mental es tan importante como la salud física. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. Si tú o tu hijo tienen problemas de salud mental, es importante que busques ayuda.

Los signos de problemas de salud mental pueden incluir:



- Sentimientos de desesperanza o desesperación
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Aislamiento social
- Dificultad para concentrarse
- Tener pensamientos de muerte o suicidio.

La depresión y los pensamientos suicidas son afecciones graves, pero tratables. Si tú o tu hijo tienen dificultades, busca ayuda de un profesional de salud mental. Pueden proporcionar un diagnóstico adecuado y crear un plan de tratamiento. La intervención temprana puede marcar una gran diferencia.

Recursos útiles



MentalHealth.gov: Ofrece recursos sobre salud mental para adultos y padres: www.samhsa.gov/mental-health



Línea de crisis (mensaje de texto): Envía un mensaje de texto al **741741** para comunicarte con un asesor de crisis.



Línea Nacional de Prevención del Suicidio: Llama al **1-800-273-TALK (8255)** para obtener asistencia inmediata.

Línea de ayuda contra el suicidio y la crisis: Llama al **988**



Encontrar ayuda para la violencia doméstica

La violencia doméstica no siempre es física. Hay muchas maneras en que las personas abusivas obtienen poder. Algunos pueden usar un seguro médico para controlar a otra persona. Estas son algunas formas en las que podrían hacer esto:

- Amenazar con cancelar el seguro
- Mantener los documentos alejados de los sobrevivientes
- Negarse a pagar copagos
- Mentir sobre la cobertura
- Ocultar información sobre beneficios
- Usar documentos para obtener información personal

Estas cosas pueden dejar a los sobrevivientes sin la atención que necesitan. Esto puede afectar la salud. Los sobrevivientes pueden sentirse aislados. Los programas locales de violencia doméstica pueden ofrecer apoyo e información a todos los sobrevivientes. Pueden ayudar a conectar a los sobrevivientes con recursos de salud y seguros en su comunidad.



Visita <https://www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program> para encontrar un programa local de violencia doméstica cerca de ti. Los servicios ofrecidos por estos programas se proporcionan sin costo alguno. Estos servicios son confidenciales.



Llama a la Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica: **1-800-799-SAFE (7233)** o visita www.thehotline.org para conversaciones por chat. Todo es confidencial.

Fuente: PCADV DHS



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 sexual 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 Servicios para Miembros 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/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 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 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).