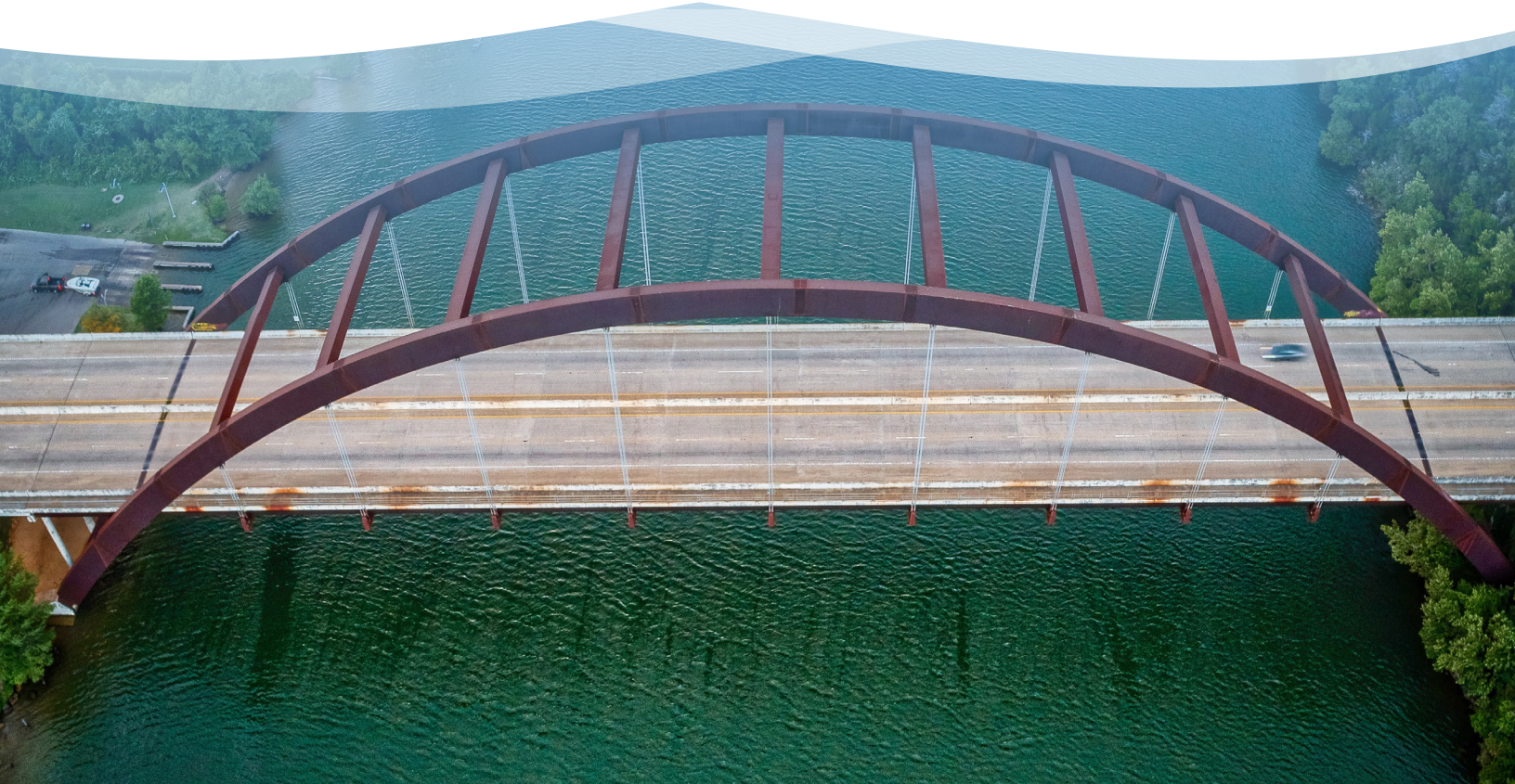




**SENDERO
HEALTH PLANS**

Boletín de 2021 Q3



Anuncios!

¿Ha visitado nuestro portal del miembros?

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

¿Necesita ayuda para registrarse en el nuevo Portal de miembros 2021? Llame a la mesa de ayuda al 1-877-814-9909, los representantes están disponibles para ayudarlo, de lunes a viernes de 7:00 a. M. A 7:00 p. M.

- Imprime una tarjeta de identificación
- Revise sus beneficios
- Ver reclamos
- Ver referencias y autorizaciones
- Actualice su médico de atención primaria
- ¡Y más!

English | Español Messages 0

SENDERO HEALTH PLANS My Health ▾ My Providers ▾ My Health Plan ▾ My Resources ▾

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!

⚠ It's Flu Season. Don't forget your Flu Shot. ✕

Welcome

Quick Access

- Find a Doctor, Hospital, or Facility
- Access the Pharmacy Benefits Portal
- Access the Payment Portal
- View Claims and EOBs
- View My Benefits

Sendero Health Plans is waiving ALL member costs for the testing and treatment of COVID-19 with in-network providers and laboratories.

Sendero also offers free telemedicine through eMD Access for all members, 24-7 virtual access to doctors, pediatricians, and more. Anytime. Anywhere.

[Activate or access your Telemedicine Account](#)

Find a Doctor
Quickly find a doctor, hospital, dentist, pharmacy and more.

[Find Doctor >](#)

Member ID Card
View, print or request your Sendero Health Plans Member ID cards.

[ID Cards >](#)

Make a Payment
You can make a payment, enroll in autopay and view invoices.

[Payment Portal >](#)



En su cita para vacunarse

Vacunación contra el COVID-19: rápido, fácil, gratis y cerca

El Gobierno federal ofrece la vacuna **sin cargo** a todas las personas que viven en los Estados Unidos, independientemente de su estado de inmigración o de su seguro de salud.

- **Antes de llegar, póngase en contacto con el centro en el que se vacunará o revise el correo electrónico de confirmación de la cita** para ver los detalles acerca de qué tipo de identificación podría necesitar llevar a su cita para vacunarse.
- **Al vacunarse, usted y su proveedor de atención médica deberán usar mascarillas que les cubran la nariz y la boca.** Manténgase a 6 pies de distancia de las demás personas mientras está adentro y espera en la fila. Aprenda más sobre [cómo protegerse cuando vaya a vacunarse contra el COVID-19](#).
- **Debería recibir una versión electrónica o impresa de una hoja informativa con más información acerca de la vacuna contra el COVID-19 que va a recibir.** Cada vacuna autorizada contra el COVID-19 tiene su propia hoja informativa que contiene información para ayudarle a comprender los riesgos y beneficios de recibir esa vacuna específica. Aprenda más sobre [las diferentes vacunas contra el COVID-19](#).
- **Después de vacunarse contra el COVID-19, lo deben monitorear en el centro de vacunación por al menos 15 minutos.** Aprenda más sobre [las vacunas contra el COVID-19 y las reacciones alérgicas graves atípicas](#).
- **Consulte a su proveedor de vacunación sobre cómo empezar a usar v-safe**, una herramienta para smartphone gratis que usa mensajes de texto y cuestionarios web para hacer un seguimiento personalizado después de que reciba la vacuna contra el COVID-19. Parents and guardians can enroll adolescents (ages 12 and older) or dependents in v-safe and complete health check-ins on their behalf after COVID-19 vaccination. [Inscríbese en v-safe](#) o [ingrese](#) a su cuenta si ya se inscribió. Obtenga más información sobre [v-safe](#). **Mirar video:** [Use v-safe para informar a los CDC cómo se siente después de haber recibido la vacuna contra el COVID-19 \[00:00:34\]](#)
- **Deberían entregarle una tarjeta de vacunación donde figura qué vacuna contra el COVID-19 recibió**, la fecha en la que la recibió y dónde se la administraron. Guarde su tarjeta de vacunación en caso de que la necesite en el futuro. Evalúe tomar una foto de su tarjeta de vacunación para tener una copia de respaldo.
- Sepa qué hacer si extravió su tarjeta de vacunación.
- Si no recibe una tarjeta de vacunación contra el COVID-19 en su cita, contacte a su centro de vacunación o a su departamento de salud estatal para averiguar cómo puede acceder a una tarjeta.

Lost your vaccination card?

[Learn about what to do if you've lost your vaccination card.](#)



#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.



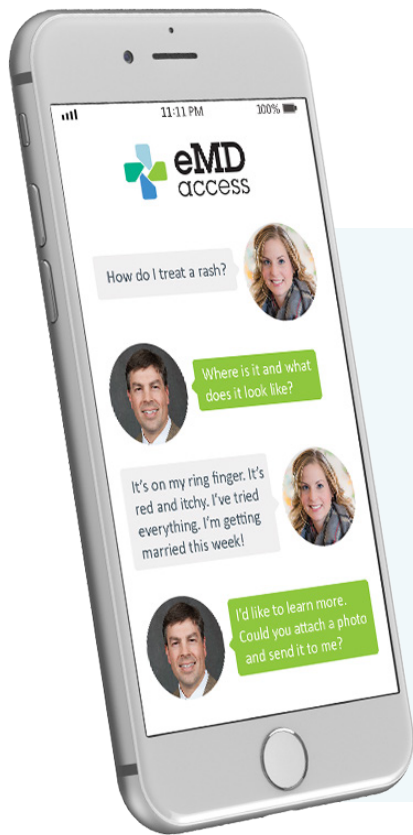
- **El contacto social es importante.** Si sus movimientos se encuentran restringidos, mantenga un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.
- **Evite el alcohol y las drogas.** Limite el consumo de bebidas alcohólicas o evítelas por completo. No empiece a consumir alcohol si 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.** Exprese 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

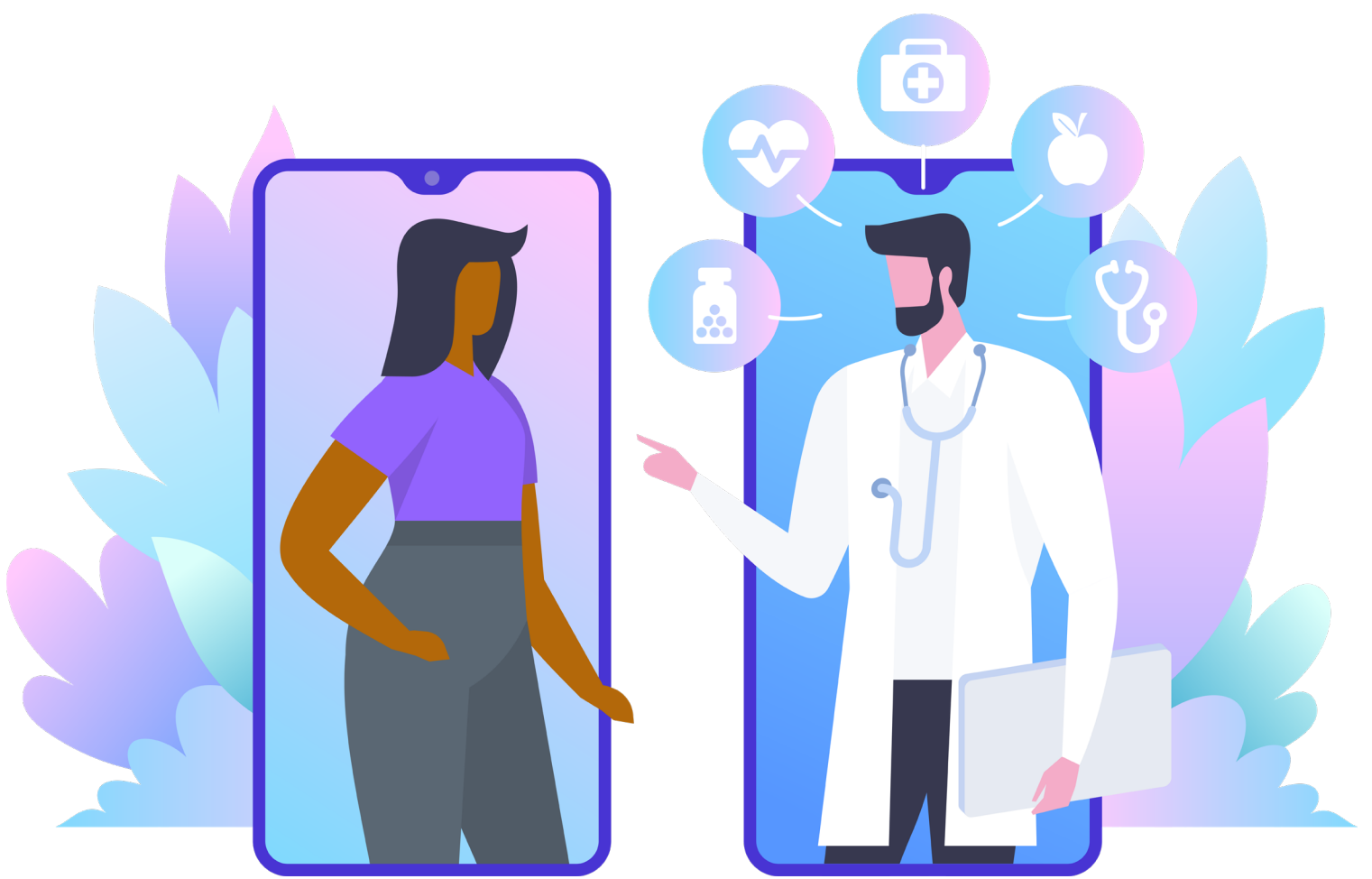
¿Preguntas? Llame al servicio de atención al cliente: 512-421-5678

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.