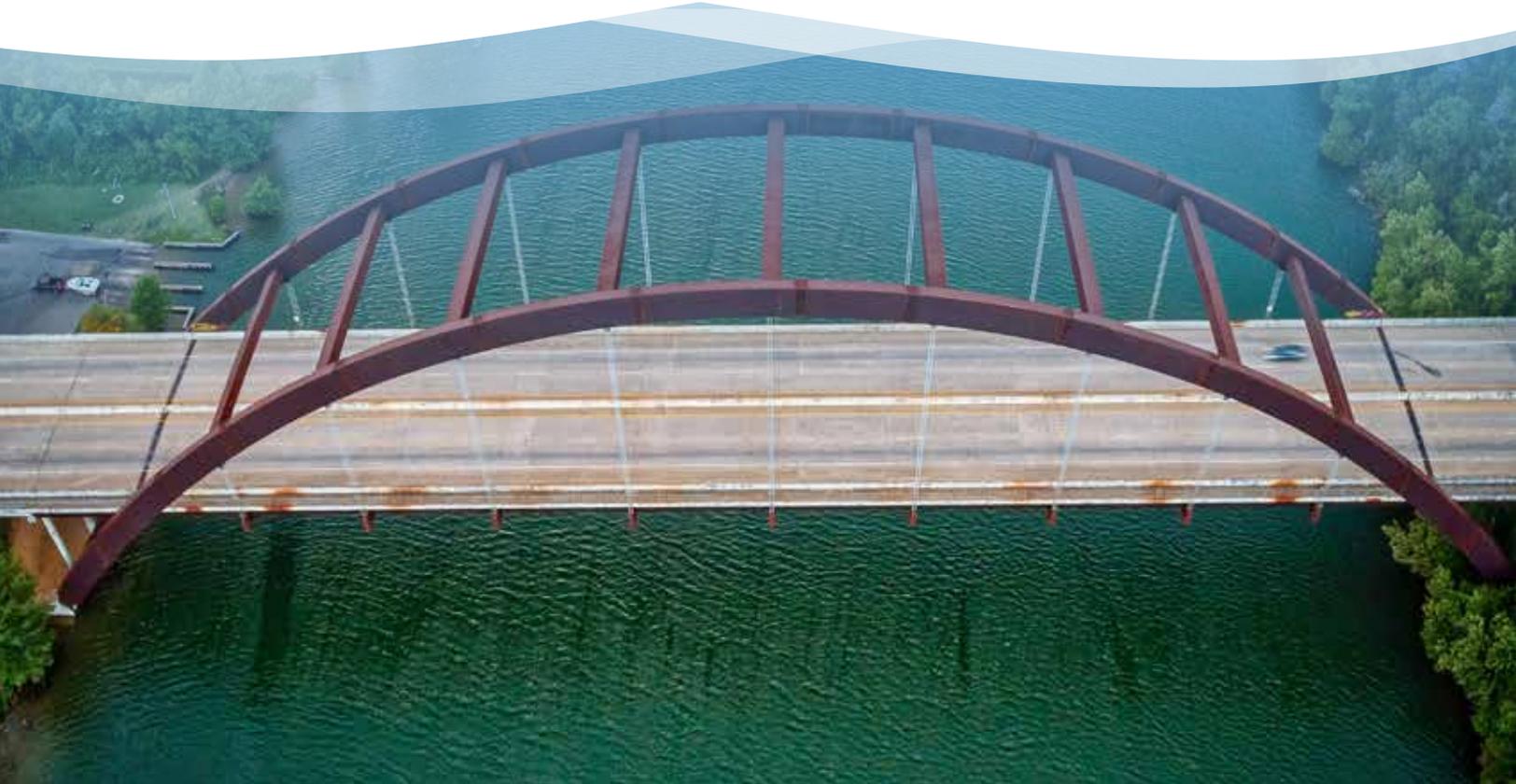




# Boletín de 2021 Q4



# 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.

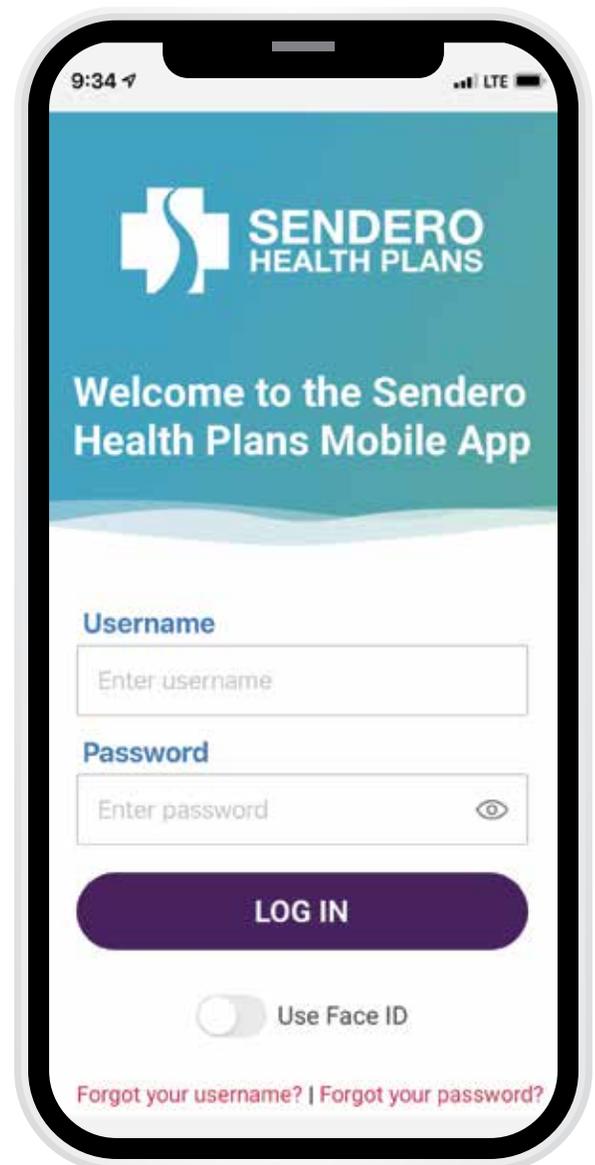
- Imprime una tarjeta de identificación
- Revise sus beneficios
- Ver reclamos
- Ver referencias y autorizaciones
- Actualice su médico de atención primaria
- ¡Y más!

# Anuncios!

Esté atento a **la carta de renovación para el plan de año 2022** que debe recibir a más tardar el 31/10/2021. La carta de renovación incluirá una estimación de la tarifa de su prima mensual para el 2022 y los cambios destacados para el nuevo año. Si tiene preguntas sobre el proceso de renovación, comuníquese con nosotros al 1-844-80-4693.

**¡La aplicación móvil de Sendero está disponible en la tienda de Apple y Android!  
¡Descargue hoy!**

- Sin restricciones por condiciones preexistentes
- Gratis equipo dedicado a la atención médica
- Gratis exámenes preventivos y de bienestar
- Gratis visitas médicas virtuales las 24 horas, los 7 días de la semana a través de eMD





# Variante delta

La variante delta provoca más infecciones y se propaga más rápido que las primeras formas del virus del COVID-19. Podría provocar enfermedades más graves que las cepas anteriores en las personas no vacunadas.

- Las vacunas siguen reduciendo el riesgo de las personas de infectarse por el virus que causa el COVID-19, incluida esta variante.
- Las vacunas siguen siendo altamente efectivas para prevenir la hospitalización y la muerte, incluso contra esta variante.
- Al parecer, las personas totalmente vacunadas que se infectan por esta variante son infecciosas por menos tiempo.
- Vacúnese y use mascarilla en espacios públicos cerrados para reducir la propagación de esta variante.

## Infecciones y propagación

La variante delta provoca más infecciones y se propaga más rápidamente que los primeros tipos de SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19

- **La variante delta es más contagiosa:** la variante delta es altamente contagiosa, casi 2 veces más contagiosa que otras variantes anteriores.
- **Algunos datos sugieren que la variante delta podría causar una enfermedad más grave que las cepas anteriores en personas no vacunadas.** Según los datos obtenidos en dos estudios diferentes en Canadá y Escocia, la probabilidad de hospitalización de los pacientes infectados por la variante delta fue más alta que la de los pacientes infectados por la variante alfa o las cepas originales del virus que causa el COVID-19. No obstante, la gran mayoría de las hospitalizaciones y muertes causadas por el COVID-19 se producen en personas no vacunadas.
- **Las personas que no están vacunadas siguen siendo el grupo de mayor preocupación:** el riesgo de transmisión más alto se da entre personas no vacunadas que tienen una probabilidad mucho más alta de infectarse, y por consiguiente, de transmitir el virus. Las personas totalmente vacunadas se infectan por el COVID-19 (lo que se conoce como [infección en vacunados](#)) con menor frecuencia que las personas no vacunadas. Las personas infectadas por la variante delta, incluidas las que están totalmente vacunadas con infecciones sintomáticas, pueden transmitirla a otras personas. Los CDC siguen evaluando los datos para confirmar si las personas totalmente vacunadas con infecciones asintomáticas pueden transmitir la enfermedad.
- **Las personas totalmente vacunadas que se infectan por la variante delta pueden propagar el virus a otras personas. Sin embargo, las personas vacunadas parecen propagar el virus por un periodo más corto:** en el caso de las variantes anteriores, se encontró una menor cantidad de material genético viral en las muestras tomadas a personas totalmente vacunadas e infectadas que en las muestras de personas no vacunadas con COVID-19. En el caso de las personas con la variante delta, se detectaron cantidades similares de material genético viral entre las personas no vacunadas y las personas totalmente vacunadas. Sin embargo, al igual que las variantes anteriores, la cantidad de material genético viral puede disminuir más rápidamente en las personas totalmente vacunadas que en las no vacunadas. Es decir que las personas totalmente vacunadas probablemente propagarán el virus por menos tiempo que las personas no vacunadas.



# Lo que necesita saber

COVID-19 Vaccine booster shots are available for the following Pfizer-BioNTech vaccine recipients who completed their initial series at least 6 months ago:

- 65 años de edad o más
- 18 años de edad o más, que tienen [afecciones subyacentes](#)
- 18 años de edad o más, que trabajan en [entornos de alto riesgo](#)
- 18 años de edad o más, que viven en [entornos de alto riesgo](#)

## Datos que respaldan la necesidad de una dosis de refuerzo

Los estudios muestran que después de vacunarse contra el COVID-19, la protección contra el virus puede disminuir con el tiempo y ser menos efectiva para proteger contra la variante delta. Si bien la vacunación contra el COVID-19 para adultos de 65 años de edad o más sigue siendo efectiva para prevenir enfermedades graves, datos recientes [ícono de pdf\[4.7 MB, 88 páginas\]](#) sugieren que la vacunación es menos efectiva para prevenir la infección o casos más leves con síntomas. La evidencia que va surgiendo también muestra que entre los trabajadores de la salud y otros trabajadores de la primera línea, la efectividad de la vacuna contra el COVID-19 está disminuyendo con el tiempo. Este nivel de efectividad inferior se debe probablemente a la combinación de la disminución de la protección a medida que pasa el tiempo desde la vacunación (p. ej., inmunidad menguante) y una mayor infecciosidad de la variante delta.

Los datos de un pequeño ensayo clínico muestran que una dosis de refuerzo de la vacuna de Pfizer-BioNTech aumentó la respuesta inmunitaria entre los participantes del ensayo que completaron su esquema principal 6 meses antes. Con una mayor respuesta inmunitaria, las personas deberían tener una mayor protección contra el COVID-19, incluida la variante delta.

## Las ocupaciones con mayor riesgo de exposición y transmisión de COVID-19 incluyen trabajadores esenciales de primera línea y trabajadores de la salud, como lo detallaron previamente los CDC <sup>x11</sup>

- Personal de respuesta a emergencias (trabajadores de atención médica, bomberos, policías, personal de atención institucional)
- Personal educativo (maestros, personal de apoyo, trabajadores de guarderías)
- Trabajadores agrícolas y de producción de alimentos
- Trabajadores de la industria de fabricación
- Trabajadores de instituciones correccionales
- Trabajadores del servicio postal de los EE. UU.
- Trabajadores del transporte público
- Trabajadores de tiendas de comestibles

# Cómo lidiar con el estrés

La pandemia de COVID-19 ha tenido un efecto importante en nuestras vidas. Muchos de nosotros enfrentamos desafíos que pueden ser estresantes, abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Las acciones de salud pública, como el distanciamiento social, son necesarias para reducir la propagación de COVID-19, pero pueden hacernos sentir aislados y solos y pueden aumentar el estrés y la ansiedad. Aprender a lidiar con el estrés de una manera saludable hará que usted, las personas que le importan y los que lo rodean se vuelvan más resistentes.

## El estrés puede causar lo siguiente:

- Sentimientos de miedo, ira, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración
- Cambios en el apetito, la energía, los deseos y los intereses
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Dificultad para dormir o pesadillas
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y erupciones cutáneas
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental
- Aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias



## Formas saludables de lidiar con el estrés

Es natural sentir estrés, ansiedad, dolor y preocupación durante la pandemia de COVID-19. A continuación se presentan formas en que puede ayudarse a sí mismo, a los demás y a su comunidad a manejar el estrés.

- Tómese descansos para ver, leer o escuchar noticias, incluidas las de las redes sociales. Es bueno estar informado, pero escuchar sobre la pandemia constantemente puede ser molesto. Considere limitar las noticias a solo un par de veces al día y desconectarse de las pantallas del teléfono, la televisión y la computadora por un tiempo.
- Cuida tu cuerpo
- Respira profundamente, estira o medita
- Evite el consumo excesivo de alcohol, tabaco y sustancias
- Continúe con las medidas preventivas de rutina (como vacunas, exámenes de detección de cáncer, etc.) según lo recomendado por su proveedor de atención médica
- Vacúnese con una vacuna contra el COVID-19
- Haga tiempo para relajarse: intente hacer algunas otras actividades que disfrute
- Conéctese con otros: hable con personas en las que confíe sobre sus preocupaciones y cómo se siente
- Conéctese con su comunidad u organizaciones religiosas: mientras se implementaran las medidas de distanciamiento social, intente conectarse en línea, a través de las redes sociales o por teléfono o correo.



# COMBATA LA INFLUENZA



La influenza (gripe) es una enfermedad contagiosa que puede ser grave.

Todos los años se enferman millones de personas, cientos de miles son hospitalizados, y entre miles y decenas de miles mueren a causa de la influenza. CDC los instan a que tome las siguientes medidas para protegerse y proteger a otros de la influenza.

## ¡USTED Y SU FAMILIA DEBEN VACUNARSE!

La vacuna anual contra la influenza es el primer y mas importante paso en la proteccion contra los virus de la influenza.

Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir la vacuna anual contra la influenza. Protégase. Proteja a su familia. Vacúnese. #CombataLaInfluenza

## EVITE LA PROPAGACION!

¡Tome medidas de prevencion todos los dias para ayudar a parar la propagacion de los virus de la influenza!

Evite el contacto cercano con personas enfermas, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, cubrase al toser o estornudar y lávese las manos con frecuencia (con agua y jabón).



## PREGÚNTELE A SU MEDICO SOBRE ANTIVIRALES

¡Tome medicamentos antivirales si su medico se los receta!

Medicamentos antivirales pueden utilizarse para tratar la influenza y pueden aliviar los sintomas y acortan el periodo de la enfermedad.



# ¡ES HORA DE HACERSE LA MAMOGRAFÍA DE DETECCIÓN!



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las mujeres entre 50 y 74 años de edad se realicen una mamografía de detección cada dos años. Veinte minutos pueden salvarle la vida: la detección temprana es clave. Sus beneficios médicos incluyen mamografías de detección y diagnóstico GRATIS\* sin costo alguno para usted.

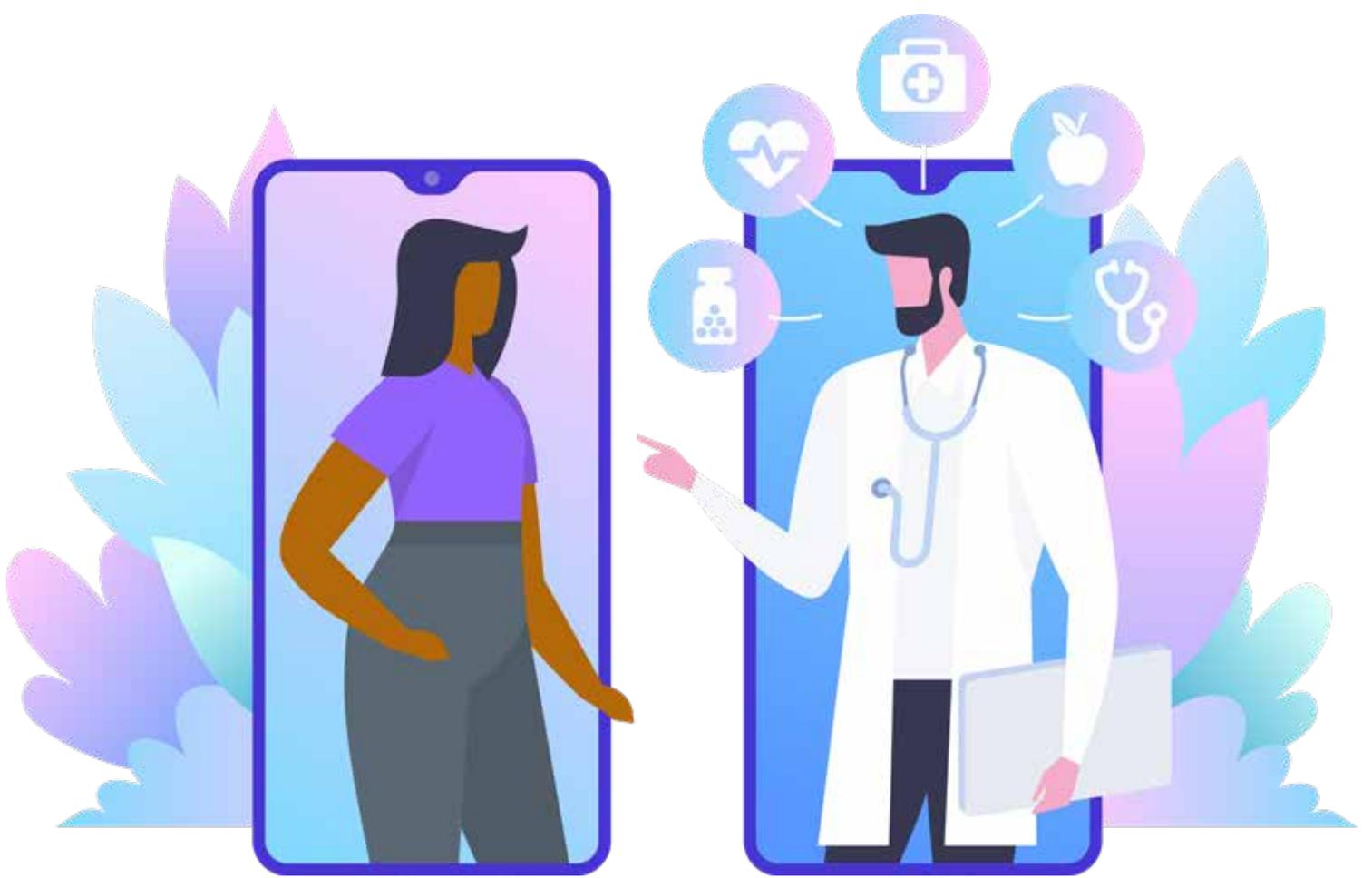
- Al programar su cita, pregunte sobre cualquier procedimiento de seguridad y cómo prepararse para la mamografía de detección .
- Asegúrese de proporcionar a Austin Radiological Association su información de contacto más actualizada, ya que pueden ponerse en contacto con usted con más instrucciones sobre cómo prepararse para su cita.
- Una mamografía de detección es una imagen de rayos X de sus senos.
- Las mamografías son métodos seguros y efectivos que ayudan a su médico a identificar un posible cáncer de mama antes de que pueda ser detectado en un examen físico.

# 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.