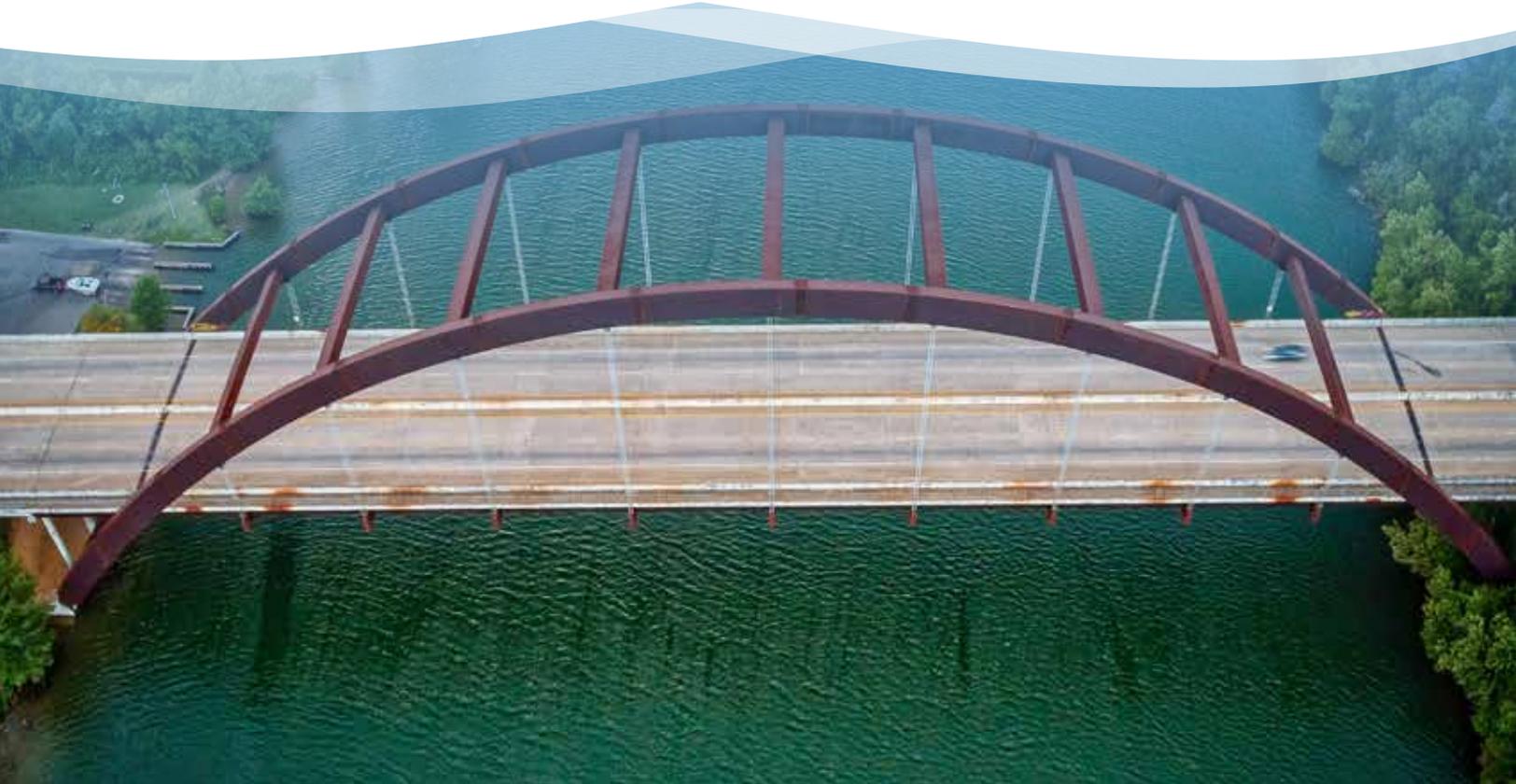




# Boletín de 2022 Q1



# Anuncios!

## ¿Ha visitado nuestro portal del miembros?

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

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

- 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 >](#)



# Mes de Concientización sobre la Salud Cervical

El Congreso de los Estados Unidos designó enero como el Mes de Concientización sobre la Salud Cervical.

[Concientización sobre el cáncer de cuello uterino | CDC](#)

## Prevent Cervical Cancer

El cáncer de cuello uterino es el cuarto cáncer más común en las mujeres en todo el mundo. Es la principal causa de muertes relacionadas con el cáncer entre las mujeres. Sendero quiere ayudarla a protegerse: Infórmese sobre las pruebas de detección adecuadas y la vacuna contra el virus común del papiloma humano (VPH) para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino.

Todas las mujeres están en riesgo de cáncer de cuello uterino. Sin embargo, los datos muestran que ocurre con mayor frecuencia en mujeres mayores de 30 años. Las mujeres negras e hispanas tienen un porcentaje más alto de VPH que las mujeres no hispanas y las mujeres de otras razas y etnias. En 2018, hubo un estimado de 570,000 nuevos casos de cáncer de cuello uterino en todo el mundo. 1 El VPH causa casi todos los cánceres de cuello uterino. Cuando se detecta temprano, el cáncer de cuello uterino es altamente tratable y se asocia con la calidad de vida a largo plazo.

## Prevención del cáncer de cuello uterino

Usted puede reducir su riesgo de cáncer de cuello uterino haciéndose pruebas de detección regularmente, a partir de los 21 años

El cáncer de cuello uterino es una enfermedad prevenible y curable si se detecta a tiempo y se maneja de manera efectiva. La División de Prevención y Control del Cáncer (DCPC, por sus siglas en inglés) del Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) lidera los esfuerzos de los CDC para prevenir y detectar cánceres tempranos y mejorar la salud general de los sobrevivientes de cáncer. Por ejemplo, la Campaña "Inside Knowledge About Gynecologic Cancer" del CDC comparte materiales educativos con comunidades y proveedores de atención médica sobre cinco tipos de cáncer, incluido el sarcoma uterino, el cáncer de vulva, ovario, vagina y cuello uterino.

- **Las pruebas de detección de cáncer de rutina.** ayudan a prevenir el cáncer de cuello uterino. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud recomiendan que las mujeres reciban exámenes de detección de cáncer de cuello uterino apropiado. Estas pruebas de detección ayudan a identificar los pre cánceres que pueden provocar cáncer de cuello uterino. En los Estados Unidos, las mujeres de 18 a 65 años de edad, que reciben

exámenes regulares de detección de cáncer de cuello uterino (es decir, pruebas de Papanicolaou y VPH) tienen menos probabilidades de contraer cáncer de cuello uterino y menos probabilidades de morir a causa de él. 5 Las mujeres que tienen 65 años o más deben consultar a su proveedor de atención médica para obtener las pruebas de detección recomendadas para el cáncer de cuello uterino.

- **La vacunación contra el VPH** es segura y efectiva. Los CDC recomiendan la vacunación contra el VPH a los 11 o 12 años (o puede comenzar a los 9 años) y para todas las personas hasta los 26 años, si aún no están vacunadas. Para los adolescentes y adultos jóvenes (15 a 26 años), que no están vacunados, el CDC recomiendan tres dosis de la vacuna. También se recomiendan tres dosis para:
  - Personas con sistemas inmunitarios debilitados de 9 a 26 años de edad
  - Algunos adultos entre las edades de 27 y 45 años, que aún no están vacunados, pueden decidir recibir la vacuna contra el VPH después de consultar con su proveedor médico sobre su riesgo de nuevas infecciones por VPH.

## Trabajando juntos para reducir el cáncer de cuello uterino

Todos desempeñamos un papel en la prevención del cáncer de cuello uterino. Aprenda cómo puede ayudar a las mujeres en su vida a reducir su riesgo de cáncer de cuello uterino. ¿Qué pueden hacer las mujeres?

- Consulte con su proveedor médico para comprender el riesgo de nuevas infecciones por VPH y los beneficios de recibir la vacuna contra el VPH.
- Pídale a su proveedor médico que realice pruebas de detección de cáncer de cuello uterino durante las visitas ginecológicas.
- Reciba las pruebas de detección de pruebas de Papanicolaou y VPH para detectar el cáncer de cuello uterino temprano.
- Reciba la vacuna contra el VPH antes de los 26 años para garantizar la protección contra el virus del VPH que puede causar cáncer de cuello uterino.
- Continúe recibiendo exámenes de detección de cáncer de cuello uterino, incluso después de obtener todas las dosis recomendadas de la vacuna contra el VPH.
- Practique sexo seguro y hágase pruebas de detección rutinarias de cualquier infección de transmisión sexual.
- Evite fumar para reducir el riesgo de cáncer de cuello uterino.

<https://www.cdc.gov/healthequity/features/cervical-cancer/>



# RINCÓN DE PREVENCIÓN DE CMO

Dr. Mary Carol Jennings

Director Médico (CMO, siglas en ingles)

Al comenzar el nuevo año y vemos hacia atrás en la última década de servicio a nuestra comunidad, Sendero se complace en presentar una nueva columna para nuestro boletín de miembros, el “Rincón de Prevención de la Directora Médica”. Nuestra directora médica, la Dra. Mary Carol Jennings, es una experta en prevención de enfermedades y promoción de la salud, y le hemos pedido que comparta algunos de sus consejos, para ayudar a Sendero, ayudarlo, considerar y trabajar para logra sus propias metas de salud individuales para este año que viene.

## **Pregunta: ¿Cuál es su principal prioridad de salud para nuestros miembros para el 2022?**

Dr. Jennings: Bueno, COVID va a seguir siendo el centro de atención para todos nosotros durante algún tiempo. La nueva variante de Omicron es, para muchas personas, más leve de lo que vimos en oleadas anteriores, pero debido a que se propaga tan rápidamente, en el condado de Travis muchas personas se enferman y van al hospital. Los especialistas en enfermedades infecciosas predicen que veremos la mayor presión en nuestros hospitales y sistemas de atención médica a mediados de febrero, y Sendero está aquí para usted a largo plazo. Hay nuevas variantes en el horizonte, y muchas otras cosas que no podemos predecir sobre cómo COVID afectará a nuestras comunidades durante el próximo año, pero lo que sí sabemos es que lo básico funciona muy bien para mantenernos saludables: máscaras, lavado de manos, distanciamiento físico y cuarentena cuando te enfermas, realmente funcionan para reducir la propagación de COVID. Las pruebas también son una gran herramienta, para saber cuándo tiene COVID, para que pueda quedarse en casa y evitar propagar una infección a vecinos y familiares. Los kits de prueba han sido escasos recientemente, pero el personal de Sendero puede hacer nuestra parte para ayudar a nuestros miembros a encontrar un lugar para hacerse la prueba. Aquí está el número para pedir ayuda: (844)-800-4693. Y es importante no retrasar la atención que necesita: para obtener más información, eche un vistazo al servicio de telemedicina de Norman MD que forma parte de su paquete de beneficios para miembros con Sendero.

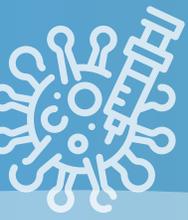
## **Pregunta: ¿Qué más están haciendo usted y el equipo de administración de atención de Sendero para ayudar a nuestros miembros mantenerse saludables en 2022?**

Dr. Jennings: Nuestro trabajo a menudo es permanecer detrás de escena, ¡pero estamos haciendo mucho! Estamos ampliando nuestro programa Pasaporte de Salud, que brinda incentivos a los miembros para completar los objetivos de salud preventivos, como hacerse una mamografía, una colonoscopia o completar la serie recomendada de vacunas para su edad. Estamos implementando una nueva colaboración con nuestros proveedores dentro de la red, para poner los servicios preventivos al frente y al centro durante las visitas clínicas de rutina. Y estamos investigando cuándo y cómo tiene sentido que nuestras enfermeras, trabajadores sociales y trabajadores de salud comunitarios lleguen directamente a nuestros miembros que están atrasados para un grupo de objetivos de salud preventiva; por ejemplo, estamos iniciando una iniciativa para ayudar a nuestros miembros embarazadas y nuevas madres a llegar a sus visitas prenatales y postnatales. para que sus nuevos familiares puedan dar lo mejor de sí mismos en este nuevo año.

## **Pregunta: ¿Cuál va a ser su mayor desafío para este próximo año?**

Dr. Jennings: A medida que Austin se expande, las opciones de vivienda asequible están exprimiendo a todos, y si su vivienda es inestable, no puede gastar el tiempo y la energía que necesita para cuidar su salud. Y nuestro sistema de tránsito, del que dependen otras ciudades para llegar a las citas clínicas y acceder a los servicios de salud, simplemente no se mantiene al día. Somos un equipo pequeño en Sendero, pero estamos haciendo nuestra parte para vincular a los miembros que están experimentando estrés relacionado con la vivienda, con los servicios locales; y hemos traído nuevos socios de transporte, para ayudarnos a garantizar que nuestros miembros puedan ver a sus médicos y obtener los servicios de salud que necesitan para mantenerse saludables, incluso si una línea de autobús no funciona cerca de su casa. Por lo tanto, mantenerse al tanto de estas prioridades a medida que cambian la cara y la infraestructura de nuestra comunidad, eso es parte de lo que estamos priorizando para ayudarnos a continuar sirviendo a nuestra comunidad durante la próxima década y más allá.





# Omicron en los Estados Unidos

El CDC está trabajando con funcionarios de salud pública estatales y locales para monitorear la propagación de Omicron. A partir del 20 de diciembre de 2021, Omicron se ha detectado en la mayoría de los estados y territorios y está aumentando rápidamente la proporción de casos de COVID-19 que está causando.

## Lo que sabemos sobre Omicron

El CDC ha estado colaborando con socios globales de salud pública y de la industria para aprender sobre Omicron, a medida que continuamos monitoreando su curso. Todavía no sabemos con qué facilidad se propaga, la gravedad de la enfermedad que causa o qué tan bien las vacunas y medicamentos disponibles funcionan contra ella.

## Propagación

La variante de Omicron probablemente se propagará más fácilmente que el virus sars-CoV-2 original y se desconoce la facilidad con la que Omicron se propaga en comparación con Delta. El CDC espera que cualquier persona con infección por Omicron pueda transmitir el virus a otras personas, incluso si están vacunadas o no tienen síntomas.

## Enfermedad grave

Los datos comienzan a sugerir que las infecciones por Omicron son, en promedio, más leves que con las variantes anteriores, pero se necesitan más datos para saber si las infecciones por Omicron, y especialmente las reinfecciones y las infecciones intercurrentes en personas que están completamente vacunadas, realmente causan una enfermedad más grave o la muerte que infección con otras variantes.

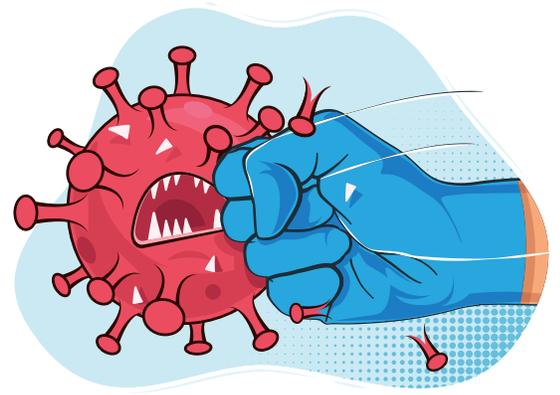
## Vacunas

Se espera que las vacunas actuales protejan contra enfermedades graves, hospitalizaciones y muertes debido a la infección con la variante Omicron. Sin embargo, es probable que ocurran infecciones intercurrentes en personas que están completamente vacunadas. Con otras variantes, como Delta, las vacunas se han mantenido efectivas para prevenir enfermedades graves, hospitalizaciones y muertes. La reciente aparición de Omicron enfatiza aún más la importancia de la vacunación y refuerzos.

## Tratamientos

Los científicos están trabajando para determinar qué tan bien funcionan los tratamientos existentes para COVID-19. Según la composición genética cambiada de Omicron, es probable que algunos tratamientos sigan siendo efectivos, mientras que otros pueden ser menos efectivos.

# Tenemos las herramientas para combatir Omicron



## Vacunas

Las vacunas siguen siendo la mejor medida de salud pública para proteger a las personas de COVID-19, retrasar la transmisión y reducir la probabilidad de que surjan nuevas variantes.

- Las vacunas contra el COVID-19 son altamente efectivas para prevenir enfermedades graves, hospitalizaciones y muertes.
- Los científicos están investigando actualmente Omicron, incluyendo qué tan protegidas estarán las personas completamente vacunadas contra la infección, la hospitalización y la muerte.
- El CDC recomiendan que todas las personas de 5 años y mayores se protejan del COVID-19 completamente vacunado.
- El CDC recomiendan que todas las personas mayores de 16 años reciban una vacuna de refuerzo después de completar su serie primaria de vacunación contra el COVID-19. Usted es elegible para un refuerzo a los 5 meses después de completar la primera serie de Pfizer-BioNTech, 6 meses después de completar la serie primaria de Moderna y 2 meses después de la vacuna inicial de J&J / Janssen. Las personas de 16 a 17 años solo son elegibles para la vacuna Pfizer-BioNTech COVID-19.

## Mascarillas / Cubre bocas

Las máscaras / cubre bocas ofrecen protección contra todas las variantes. El CDC continúa recomendando el uso de una máscara / cubre bocas en lugares públicos, cerrados en áreas de transmisión comunitaria sustancial o alta, independientemente del estado de vacunación.

El CDC brinda consejos sobre las máscaras / cubre bocas para las personas que desean obtener más información sobre qué tipo de máscara / cubre bocas es la adecuada para ellos dependiendo de sus circunstancias.

## Ensayo

Las pruebas pueden indicarle si actualmente está infectado con COVID-19.

- Se utilizan dos tipos de pruebas para detectar la infección: amplificación de ácidos nucleicos (NAAT, siglas en inglés) y pruebas de antígenos. Las pruebas de NAAT y antígenos solo pueden decirle si tiene una infección actual.

- Las personas pueden usar la herramienta de pruebas virales COVID-19 para ayudar a determinar qué tipo de prueba buscar.
  - Se necesitarían pruebas adicionales para determinar si su infección fue causada por Omicron.
- Visite el sitio web de su departamento de salud estatal, tribal, local o territorial para buscar la información local más reciente sobre las pruebas.
- Las auto pruebas se pueden usar en casa o en cualquier lugar, son fáciles de usar y producen resultados rápidos.
  - Si su autoprueba tiene un resultado positivo, quédese en casa o aíslese durante 10 días, use una máscara si tiene contacto con otras personas y llame a su proveedor de atención médica.



# 24/7 Línea De Ayuda – Atención Integral – Servicios De Salud Mental

## SERVICIOS DE CRISIS

**Llámenos al 512-472-HELP (4357).**

Presione 2 para conectarse a un intérprete.  
Estamos disponibles las 24 horas al día,  
7 días a la semana.

Llame gratis al: **844-398-8252** / TTY: **512-703-1395**

## SERVICIOS SIN CRISIS

Para los servicios que no sean para crisis, estamos aquí de lunes a viernes de 8:00am a 5:00pm, menos los días festivos.

Llámenos al **512-472-HELP (4357)**.

Presione 2 para conectarse a un intérprete

Uno de los miembros del equipo de Integral Care estará listo para ayudarle.

**Infórmese de los servicios y programas de Integral Care.**

**Toll Free:** 844-398-8252

**TTY:** 512-703-1395

**Infórmese de los servicios y programas de Integral Care**

(Eres nuevo a Integral Care)

Presione 2 para español, luego 3

**Haga citas de seguimiento**

**para su Salud Mental con su proveedor de salud médica.**

(Clientes actuales de Integral Care)

Presione 2 para español, luego 4

**Conéctese con los recursos de la comunidad**

(Lo comunicaremos con 2-1-1)

Presione 2 para español, luego 5

## SERVICIOS DE URGENCIA PSIQUIÁTRICA

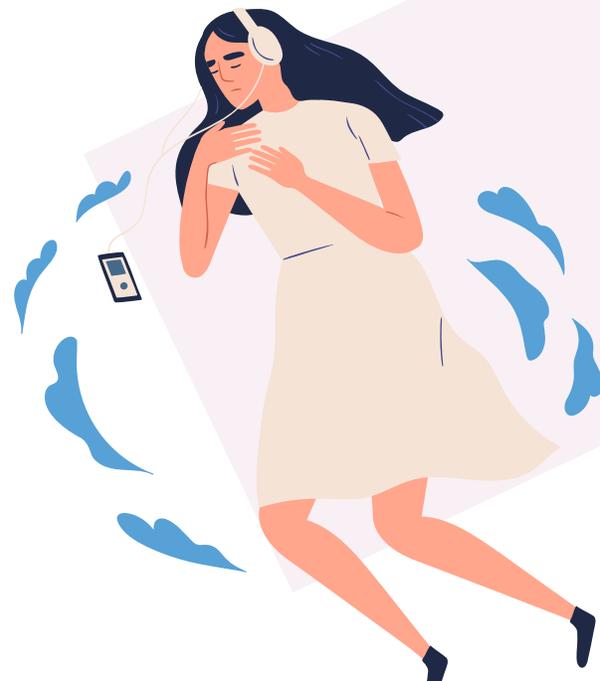
También puede visitar nuestra clínica de servicios psiquiátricos de emergencia, una clínica para adultos y niños que tienen una crisis de salud mental sin necesidad de cita previa. Estamos aquí para ayudarle 7 días a la semana.

**Richard E. Hopkins Behavioral Health Building**

1165 Airport Blvd., Second Floor, Austin, TX 78702

Horario: lunes a viernes de 8:00am a 10:00pm.

Sábados, domingos y días feriados de 10:00am a 8:00pm



# Other Non-integral Care Crisis Resources

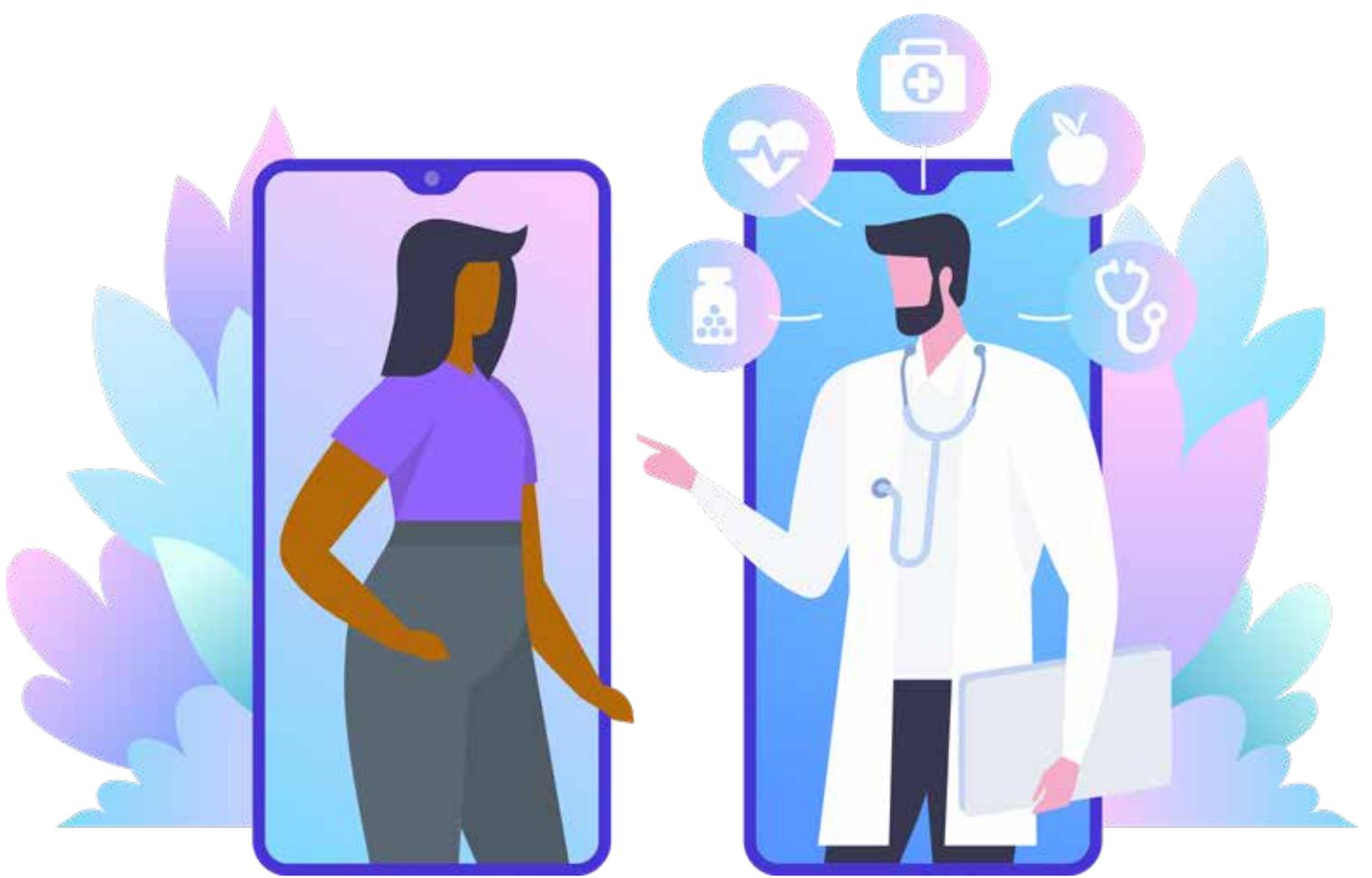
## LÍNEA DE CRISIS LAS 24 HORAS DEL DÍA, 7 DÍAS A LA SEMANA - Integral Care

### **¿Cómo Se Ve Y Cómo Si Siente Una Crisis De Salud Mental?**

- Sentir que ya no puede lidiar con la vida
- Regalando cosas que significan mucho para usted
- Ver o escuchar cosas que otros no ven o escuchan
- Tener pensamientos de matarse a si mismo o a otros
- Sentir que todos están en contra de usted
- Separarse de su familia y amigos
- Uso de drogas y alcohol



## 24/7 HELPLINE - Integral Care



# 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?**

Sendero 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.