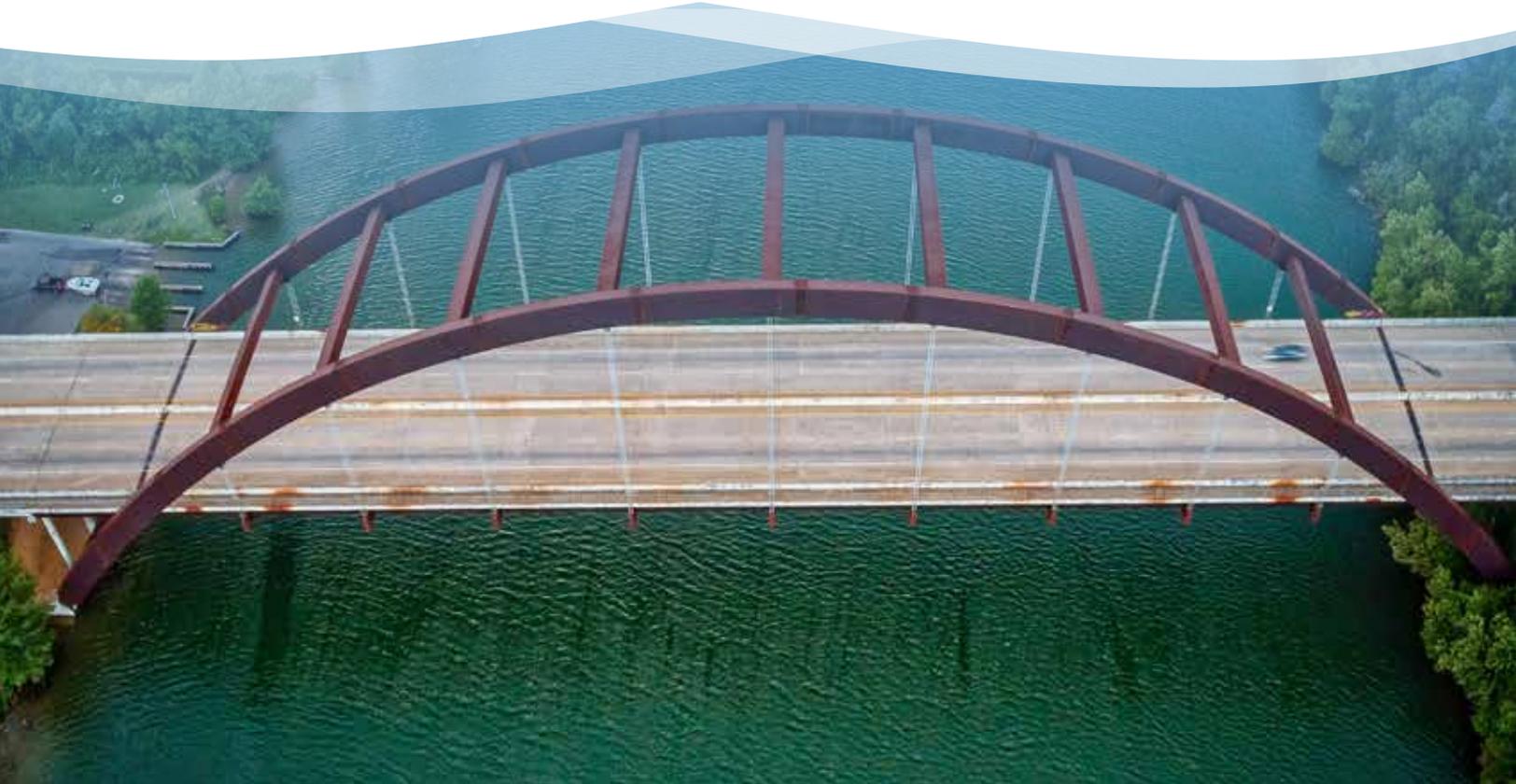




Boletín de 2022 Q3



Anuncios!

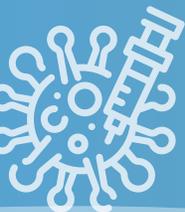
¿Ha visitado nuestro portal del miembros?

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

¿Necesita ayuda para registrarse en el Portal de miembros? Llame a la línea de Servicio 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
- Actualice su médico de atención primaria
- ¡Y más!

The screenshot shows the member portal interface. At the top, there are navigation links: Mi Familia, Mi Salud, Mis Proveedores, Mi Plan de Salud, and Mis Recursos. Below this is a red notification banner with a warning icon and the text: "Ya es Temporada de la Gripe. No olvides tu vacuna contra la Gripe." The main heading is "Bienvenido". On the left, there is a "Acceso Rápido" section with a list of links: "Encuentre un Médico, Hospital o Centro Médico", "Acceda al Portal de Beneficios de Farmacia", "Acceda al Portal de Pagos", "Ver Reclamaciones y Explicación de Beneficios (EOB)", and "Vea sus beneficios". On the right, there is a large image of a woman wearing a face mask. Text overlaying the image says: "Sendero Health Plans está eliminando TODOS los costos para miembros por las pruebas y el tratamiento de COVID-19 con proveedores y laboratorios dentro de la red." Below this, it says: "Sendero también ofrece telemedicina gratuita para todos los miembros, acceso virtual 24 horas al día, 7 días a la semana a médicos, pediatras y más. En cualquier momento. En cualquier sitio." A button at the bottom of the image says "Activar o Acceda a su Cuenta de Telemedicina". Below the main content, there are three cards. The first card, "Encuentre un Médico", features an image of two doctors and the text: "Encuentre rápidamente un médico, hospital, dentista, farmacia y más." with a button "Encuentre un Médico >". The second card, "Tarjeta de Identificación de Miembro", features an image of a member ID card and the text: "Vea, imprima o solicite su tarjeta de Identificación de Miembro de Sendero Health Plans." with a button "Tarjeta de Identificación de Miembro >". The third card, "Realizar un Pago", features an image of a person at a computer and the text: "Puede hacer un pago, inscribirse en pagos automáticos y ver facturas." with a button "Portal de Pagos >".



Viajes dentro del país durante la pandemia de COVID-19

Lo que necesita saber

- Procure tener sus vacunas contra el COVID-19 al día antes de viajar.
- Consulte la situación con respecto al COVID-19 en su destino antes de viajar. Es posible que los gobiernos estatales, tribales, locales y territoriales hayan implementado restricciones de viaje.
- Se recomienda usar una mascarilla que le cubra la nariz y la boca en áreas cerradas de transportes públicos (incluidos los aviones) y dentro de los centros de transporte de los EE. UU. (incluidos los aeropuertos).
- No viaje si tiene síntomas de COVID-19, una prueba positiva para COVID-19, está a la espera de los resultados de una prueba de detección del COVID-19 o tuvo contacto cercano con una persona con COVID-19 y le recomendaron que haga cuarentena.

Antes de viajar

Asegúrese de planificar con antelación:

- Consulte la información más reciente sobre el nivel de COVID-19 en la comunidad en su destino.
 - Si va a viajar a una zona con un nivel de transmisión del COVID-19 en la comunidad medio a alto o si tiene un sistema inmunitario debilitado o vive o visitará a una persona que tiene el sistema inmunitario debilitado o que corren mayor riesgo de sufrir la forma grave de la enfermedad, tenga previsto tomar medidas para evitar enfermarse.
- Es importante que conozca y respete todas las restricciones de viaje estatales, tribales, locales y territoriales, incluidos los requisitos de uso de mascarillas, certificados de vacunación, pruebas de detección o cuarentena.
 - Si necesita guías de viaje e información actualizada, consulte el sitio web del departamento de salud estatal, tribal, local y territorial del lugar donde se encuentra, durante el trayecto y de su lugar de destino.

- Si tiene alguna afección o está tomando medicamentos que debilitan el sistema inmunitario, es posible que NO esté completamente protegido incluso si está al día con sus vacunas contra el COVID-19. Hable con su proveedor de atención médica antes de viajar. Incluso después de vacunarse, es posible que deba seguir tomando todas las precauciones.
- Si viaja en avión, consulte si su aerolínea exige documentación de pruebas de detección, vacunación u otro documento.
- Prepárese para ser flexible durante su viaje ya que las restricciones y las políticas podrían sufrir cambios durante su viaje.

Pruebas de detección

RECOMENDADO

- Considere realizarse una prueba para detectar la infección actual mediante una prueba viral lo más cerca posible de su fecha de salida (no más de 3 días) antes de viajar.
- Busque centros de pruebas de detección del COVID-19 en su área o en un sitio externo

Seguridad en verano y preparación para desastres

Medidas que debe tomar para ayudar a mantenerse a salvo

Alcance o arroje, no se lance!

Si alguien esta en problemas en el agua, arroje un salvavidas. Nunca entres al agua.



**American
Red Cross**

La Cruz Roja Americana quiere que todos tengan un verano seguro y ofrece consejos y recursos para toda la familia.

SEGURIDAD EN EL AGUA

Antes de entrar o estar cerca del agua, todos los miembros de la familia tienen que “conocer las precauciones” para el agua. Primero, hay que aprender a estar seguros, tomar buenas decisiones y aprender a nadar para tener al menos las habilidades para desenvolverse en el agua. Todos deben ser capaces de entrar al agua, poder respirar, flotar, cambiar de posición, nadar cierta distancia y salir del agua de forma segura. Hay varios cursos y recursos sobre seguridad en el agua disponibles para ayudarlo.

Para mantener a su familia a salvo, la Cruz Roja Americana ofrece estos consejos:

1. Evitar el acceso al agua sin supervisión. Cercar las piscinas y spas con las protecciones adecuadas, y observar constantemente para detectar cualquier peligro en el agua como piscinas/resbaladillas splash portátiles, cubas y tinas.
2. Los adultos deben supervisar activamente a los niños y quedarse a un brazo de distancia de los niños pequeños y nadadores inexpertos. Los niños deben seguir las reglas. Designar a un “vigilador del agua” que mire atentamente y preste atención constante a los niños y nadadores inexpertos que se encuentran en el agua y cerca de ella hasta que lo reemplace el siguiente vigilador del agua.
3. Siempre utilizar un chaleco salvavidas del tamaño correcto aprobado por la Guardia Costera de los EE.UU. cuando esté en un barco y si se encuentra en una situación que excede su nivel de habilidad.
4. Nadar en parejas cerca de la silla de un guardavidas; todos, incluidos los nadadores experimentados, deberían nadar con un compañero en áreas supervisadas por guardavidas. Siempre debe mantener atención constante y supervisar activamente a los niños, incluso cuando hay guardavidas presentes.
5. Descargue la aplicación de natación Swim app de la Cruz Roja Americana para ver consejos de seguridad, videos y actividades para niños, y complete el curso en línea gratuito de Seguridad en el agua para padres y cuidadores.

SEGURIDAD AL USAR UNA PARRILLA

Cocinar alimentos en la parrilla es tan popular que más de tres cuartos de los adultos estadounidenses han usado una parrilla en su vida. Sin embargo, la parrilla causa más de 10,000 incendios domésticos en promedio cada año. Para evitarlo, la Cruz Roja Americana ofrece los siguientes consejos de seguridad al usar una parrilla:

1. Siempre supervisar la parrilla cuando está en uso. No agregar líquido combustible para encender el fuego cuando el carbón ya esté encendido.
2. Nunca utilizar la parrilla en interiores, como por ejemplo en su casa, una camioneta camper, una carpa o cualquier área cerrada.
3. Asegurarse de que todos, incluidas las mascotas, permanezcan lejos de la parrilla.
4. Mantener la parrilla al aire libre, lejos de la casa, plataformas de madera, ramas o cualquier cosa que pueda prenderse fuego.
5. Utilizar herramientas con mango largo especialmente hechas para cocinar en la parrilla para ayudar a que el cocinero esté seguro.





RINCÓN DE PREVENCIÓN DE CMO

Dr. Mary Carol Jennings, Director Médico
(CMO, siglas en inglés)

¡Hace calor! Pero no importa la temporada, es tan importante como siempre hacer al menos 150 minutos a la semana de ejercicio, un ejercicio que aumenta su ritmo cardíaco lo suficiente como para darle un entrenamiento de intensidad media, lo que ayuda a mantenerlo a usted y a todo su sistema cardiovascular saludables. Pero si el verano en el centro de Texas significa ajetreado sudar de la mañana a la noche, incluso si solo estás sentado quieto, ¿eso cuenta? Desafortunadamente, los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio provienen de la actividad, de hacer que su sangre fluya y hacer que sus músculos trabajen. Los cambios más importantes que se deben hacer para el ejercicio de verano implican medidas adicionales para proteger su piel del sol, haciendo ejercicio a la sombra; y usar ropa suelta y liviana de manga larga; y usar un sombrero de ala ancha, gafas de sol y un protector solar con un SPF de 15 o más.

La actividad física regular tiene un impacto positivo en todos los tipos de resultados de salud: puede reducir el riesgo de demencia, algunos tipos de cáncer y depresión, e incluso revertir o retrasar la diabetes tipo 2. La actividad física regular puede agregar años a su vida, reduciendo la muerte por enfermedad cardíaca en casi un tercio. ¿Qué cuenta como ejercicio? Si somos honestos con nosotros mismos, muchos de nosotros no estamos alcanzando la meta de 150 minutos a la semana: uno de cada 4 estadounidenses informa que no hace ejercicio moderado en una semana promedio. Pero no necesita una nueva membresía de gimnasio; no necesitas un nuevo par de zapatos; y cuando haces los cálculos, 150 minutos a la semana se traduce en solo 20-25 minutos cada día. Y es posible que ni siquiera necesite encontrar tiempo extra en su ajetreado día para reservar para hacer ejercicio. De hecho, las personas que realizan la mayor actividad física y el mayor beneficio para reducir su riesgo individual de morir por una complicación relacionada con una enfermedad cardíaca son aquellas personas que han encontrado una manera de incorporarla a la rutina diaria: tomar transporte activo para hacer mandados, adoptar un enfoque más activo para las tareas del hogar.

Si tiene una afección crónica, como diabetes o hipertensión, es importante hablar con su proveedor antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios, para que pueda elaborar un plan para un comienzo seguro de su nueva rutina.

[Seguridad del sol | Cáncer de piel | CDC](#)

[Recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón para la actividad física en adultos y niños | Asociación Americana del Corazón](#)

Servicios para Adultos

Integral Care ayuda a los adultos con enfermedades mentales y trastorno del uso de sustancias a reconstruir y mantener su salud física y mental. Ofrecemos las destrezas que todos necesitan para mantener su bienestar, alcanzar su potencial máximo y contribuir a nuestra comunidad.



Terapia y Manejo de Casos



Atención Primaria y de Salud Mental



Servicios de Vivienda y para Personas sin Hogar



Tratamiento del Uso de Alcohol y Drogas



Capacitación y Apoyo para el Empleo



Servicios para el VIH

Los servicios se ofrecen independientemente de su habilidad de pagar y en varios idiomas.

Llámenos para ver cómo le podemos ayudar.
512-472-HELP (4357) y oprima el 2 para español.

Servicios para Familias y Niños

Las familias saludables son la clave de una comunidad fuerte. Integral Care asegura que las familias tengan las habilidades y los recursos que necesitan para prosperar. Nosotros ayudamos las familias a mejorar su salud y bienestar para que puedan cubrir sus necesidades diarias en todas las etapas de la vida.



Consejería y
Manejo de Casos



Servicios
Médicos y
Medicamentos



Educación y
Apoyo para la
Familia



Terapia para Bebés
y Niños Pequeños



Prevención del
Suicidio



Apoyo para Niños
Bajo Libertad
Condicional

Los servicios se ofrecen independientemente de
su habilidad de pagar y en varios idiomas.

Llámenos para ver cómo le podemos ayudar.
512-472-HELP (4357) oprima el 2 para español.


[What We Treat](#)
[Patient Stories](#)
[For Businesses](#)
[Get Started](#)


24/7 on-demand urgent care from local doctors you trust

NormanMD family doctors and pediatricians are here to help 24/7/365 because nobody waits for business hours to get sick or injured. Get answers right away from anywhere in Texas via messaging, audio or video chat, and image sharing.

[Get Started](#)


Care for you and the ones you love most

\$0 copay

Make your health care costs more predictable

Quick answers

Talk to family medicine and pediatric doctors within minutes via messaging, audio or video chat and image sharing

Visit summaries

Summaries are viewable in your account and are sent to your primary care doctor



Prescriptions

Get prescriptions delivered right to your door in many cases

Care plan

Our doctors guide you through follow-up care, including OTC and Rx medications

No appointments

Get care from a doctor in minutes, no need to schedule

<https://www.normanmd.com/>

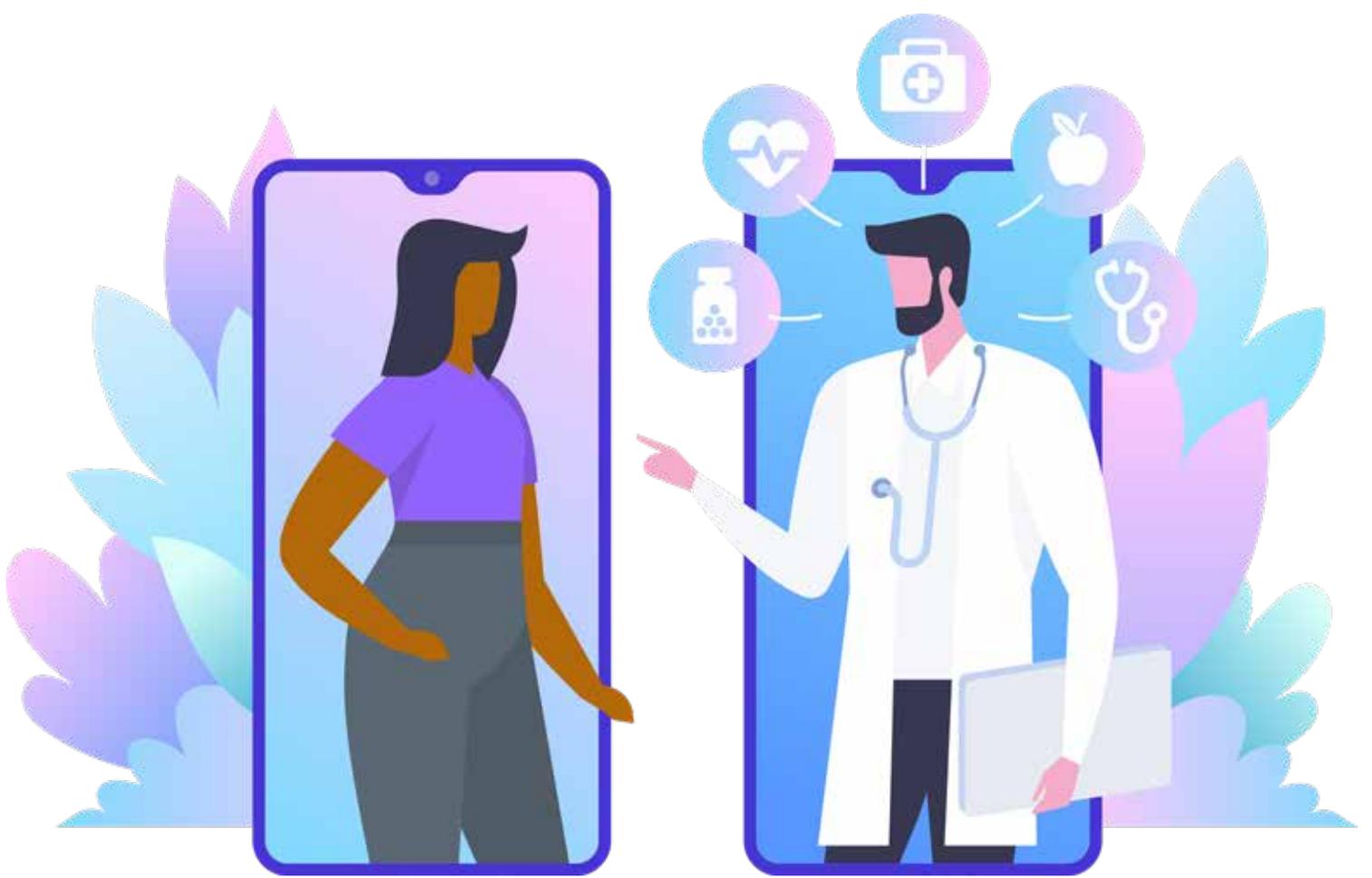
Programas Especiales Para Ayudarle Con Su Salud

Sendero Health Plans tiene servicios para ayudarlos a ser educados acerca de las condiciones de atención de salud, coordinar su cuidado, y manejar sus condiciones médicas.

También tenemos un programa especial, llamado manejo de casos, para ayudar coordinar su atención médica y ofrecer educación 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 manejo de casos, usted o alguien que le ayuda,

puede llamarnos al 1-844-800-4693



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.

Sendero 2022 SUMMER

Weekly Events – JOIN US!!



Sendero Weekly Events	Location	Start Time	End Time
Travis County Community Center-Pflugerville	15822 Foothill Farms, -Pflugerville, TX 78660	06/29/2022 9:00AM	06/29/2022 12:00PM
COA Metz Rec Center – Movies under the Stars	2407 Canterbury St, Austin, TX 78702	07/01/2022 7:00PM	07/01/2022 9:00PM
Star Spangled Independence Event	10621 Pioneer Farms, Austin, TX 78754	07/02/2022 10:00AM	07/02/2022 3:00PM
Hillside- @ Pan AM Rec Center	2100 E 3rd Street, Austin, TX 78702	07/05/2022 5:00PM	07/05/2022 9:00PM
Travis County Community Center-Pflugerville	2100 E 3rd Street, Austin, TX 78702	07/05/2022 5:00PM	07/05/2022 9:00PM
Child Booster Vaccine – JD Supermarket	15822 Foothill Farms, -Pflugerville, TX 78660	07/06/2022 10:00AM	07/06/2022 1:00PM
Summer Youth Summit- Austin Area Urban	8807 Cameron Rd, Austin, TX 78754	07/07/2022 5:30PM	07/07/2022 8:30PM
Hillside- @ Pan AM Rec Center	900 Chicon Street, Austin, TX 78702	07/11/2022 8:00AM	07/11/2022 10:00AM
Child Booster Vaccine – JD Supermarket	2100 E 3rd Street, Austin, TX 78702	07/12/2022 5:00PM	07/12/2022 9:00PM
COA Metz Rec Center – Movies under the Stars	8807 Cameron Rd, Austin, TX 78754	07/14/2022 5:30PM	07/14/2022 8:30PM
Hillside- @ Pan AM Rec Center	2407 Canterbury St, Austin, TX 78702	07/15/2022 7:00PM	07/15/2022 9:00PM
Hillside- @ Pan AM Rec Center	2100 E 3rd Street, Austin, TX 78702	07/19/2022 5:00PM	07/19/2022 9:00PM
COA Metz Rec Center – Movies under the Stars	2407 Canterbury St, Austin, TX 78702	07/29/2022 7:00PM	07/29/2022 9:00PM
Sendero Fest “A Back-to-School Health and Wellness Event for the Whole Family” @ Allison Elementary	515 Vargas Rd, Austin, Tx 78741	07/30/2022 10:00AM	07/30/2022 1:00PM

