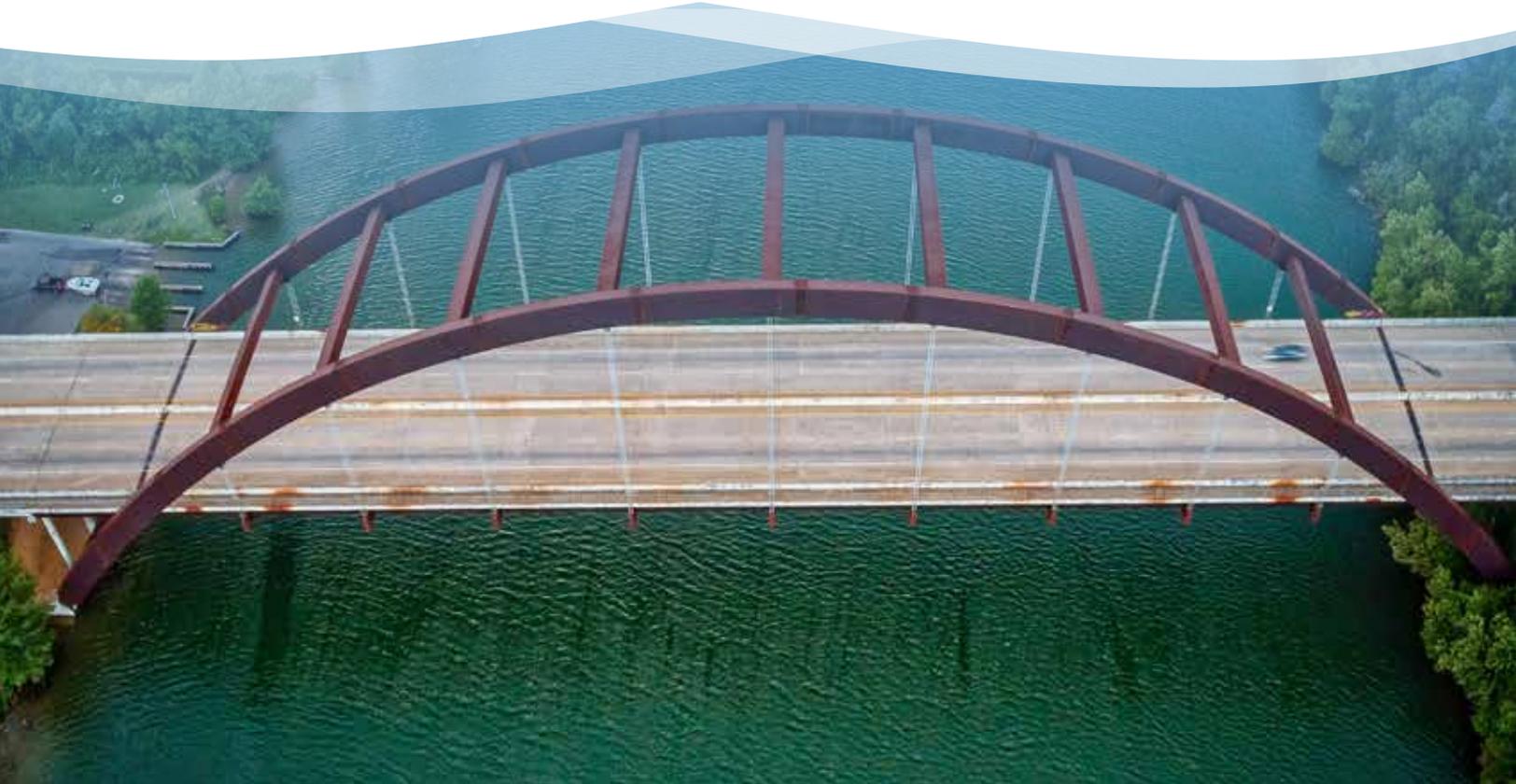




# Boletín de 2022 Q4



# 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!

# DATO SOBRE LA INFLUENZA

Las personas con algunas afecciones crónicas tienen un riesgo mayor de presentar complicaciones graves por la influenza.

COMBATE LA INFLUENZA



## Acerca de la influenza

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. Algunas personas, como los adultos de 65 años de edad o más, los niños pequeños y las personas con ciertas afecciones, tienen mayor riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza.

Existen dos tipos principales de virus de influenza: A y B. Los virus de influenza A y B que generalmente se transmiten entre las personas (virus de influenza humana) causan epidemias de influenza estacional todos los años.

La mejor opción para reducir el riesgo de infección por la influenza y prevenir sus posibles complicaciones graves es vacunadas todos los años.

## ¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y en algunos casos los pulmones. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. La mejor manera de prevenir la influenza es vacunándose todos los años.

## Síntomas de la influenza

La influenza puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. Los síntomas de la influenza suelen aparecer repentinamente. Las personas con influenza a veces sienten algunos o todos estos síntomas:

- fiebre\* o sentirse afebrado/con escalofríos
- tos
- dolor de garganta
- secreción o congestión nasal
- dolores musculares o corporales
- dolores de cabeza
- fatiga (cansancio)
- algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

\*Es importante aclarar que no todas las personas con influenza tendrán fiebre.

More information is available at [Flu and COVID-19 symptoms](#).

Source: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Sendero-NEWLTR-2022Q4



## ¿TIENE INFLUENZA? ¡SEPA QUÉ HACER!

La influenza o gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la Influenza. La mayoría de las personas con influenza tienen una enfermedad leve y no necesitan atención médica ni medicamentos antivirales. Si usted presenta síntomas de influenza, en la mayoría de los casos debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para obtener atención médica.

## CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE LA INFLUENZA



Los virus de la influenza pueden enfermario de manera leve a grave y, en ciertos casos, provocar la muerte. La influenza es diferente de un resfriado. La influenza, por lo general, se presenta de manera repentina.

Las personas que tienen influenza a menudo presentan algunos de los siguientes síntomas o todos: Fiebre\* o sensación febril o escalofríos, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza y fatiga (cansancio). Algunas personas podrían tener vómitos y diarrea. Esto es más común en los niños.

\* Es importante aclarar que no todas las personas con influenza tendrán fiebre.



## ¡TOME MEDICAMENTOS ANTIVIRALES SI EL MÉDICO SE LOS RECETA!

Los medicamentos antivirales se pueden usar para tratar la enfermedad por influenza. Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y dure menos. También pueden prevenir complicaciones graves de la influenza. Los CDC recomiendan que los medicamentos antivirales se usen de manera temprana para tratar a las personas que estén muy enfermas por la influenza y a quienes tengan síntomas de influenza y estén en alto riesgo de presentar complicaciones graves de la enfermedad, ya sea debido a su edad o porque tienen una afección de alto riesgo.

## QUÉDESE EN CASA CUANDO ESTÉ ENFERMO



Si está enfermo, limite el contacto con otras personas tanto como sea posible. Recuerde cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y bote el pañuelo a la basura después de usarlo. Quédele en casa durante al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para obtener atención médica o para otras necesidades.

\*La fiebre debe haber desaparecido por 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre antes de que retorne sus actividades normales.

# Infección por virus sincitial respiratorio (RSV)

## ¿Qué es el VSR?

El virus sincitial respiratorio (sin-SISH-uhl), o RSV, es un virus respiratorio común que generalmente causa síntomas leves parecidos al resfriado. La mayoría de las personas se recuperan en una semana o dos, pero el VSR puede ser grave, especialmente para bebés y adultos mayores. El VSR es la causa más común de bronquiolitis (inflamación de las vías respiratorias pequeñas en el pulmón) y neumonía (infección de los pulmones) en niños menores de 1 año de edad en los Estados Unidos.

## Síntomas

Las personas con infección por el virus respiratorio sincitial (o VRS) generalmente presentan síntomas dentro de los 4 a 6 días después de haberse infectado. Los síntomas de la infección generalmente incluyen:

- Moqueo
- Estornudos
- Apetito reducido
- Fiebre
- Tos
- Sibilancias

Estos síntomas generalmente aparecen en fases y no todos a la vez. En los bebés muy pequeños, los únicos síntomas podrían ser irritabilidad, menor actividad y dificultad para respirar.

Casi todos los niños presentarán una infección por el VRS antes de cumplir los dos años.

## Cuidados

La mayoría de las infecciones por el virus respiratorio sincitial desaparecen solas en una o dos semanas.

No existe ningún tratamiento específico para la infección por el virus respiratorio sincitial, pero hay investigadores trabajando para crear vacunas y antivirales (medicamentos que combaten los virus).

## Tome medidas para aliviar los síntomas

- Maneje la fiebre y el dolor con medicamentos para bajar la fiebre y analgésicos de venta sin receta, como acetaminofeno o ibuprofeno. (No les dé nunca aspirina a los niños).
- Beber suficiente líquido. Es importante que las personas con infección por el VRS beban suficiente líquido para prevenir la deshidratación (pérdida de líquidos corporales).
- Hable con su proveedor de atención médica antes de darle a su hijo medicamentos para resfriados de venta sin receta médica. Algunos contienen ingredientes que no son buenos para los niños.

[RSV \(Respiratory Syncytial Virus\) | CDC](#)

[Symptoms and Care of RSV \(Respiratory Syncytial Virus\) | CDC](#)



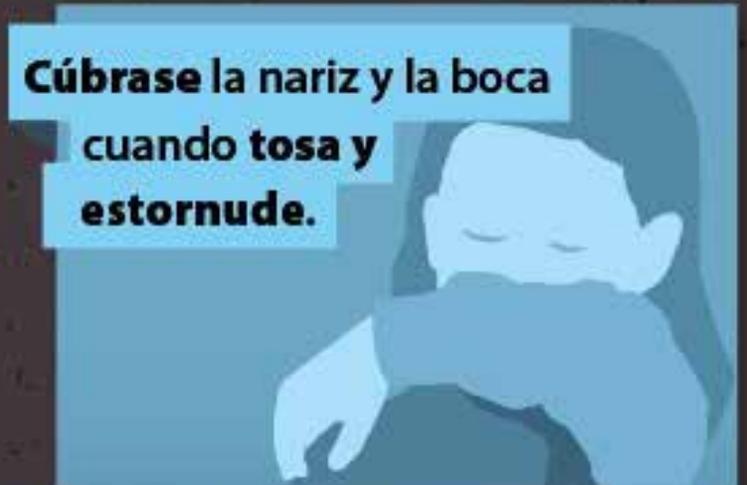
# PROTEJA a SU NIÑO contra el VRS



**Evite el contacto cercano con personas enfermas.**



**Lávese las manos con agua y jabón.**



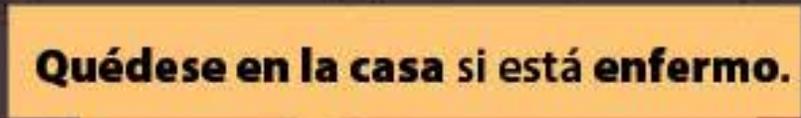
**Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa y estornude.**



**Limpie y desinfecte las superficies.**



**Evite tocarse la cara sin haberse lavado las manos.**



**Quédese en la casa si está enfermo.**



Para más información, consulte [www.cdc.gov/rsv/sp/](http://www.cdc.gov/rsv/sp/)



## 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](#)

# ¿ES UN RESFRIADO O INFLUENZA?

<b>SIGNOS Y SÍNTOMAS</b>	<b>RESFRIADO</b>	<b>INFLUENZA</b>
Comienzo de los síntomas	Gradual	Repentino
Fiebre	Poco frecuente	Normal
Dolores	Leves	Normal
Escalofríos	Poco común	Bastante común
Fatiga, debilidad	A veces	Normal
Estornudos	Común	A veces
Incomodidad en el pecho, tos	Leve a moderada	Común
Congestión nasal	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Común

**COMBATE LA INFLUENZA**



# 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

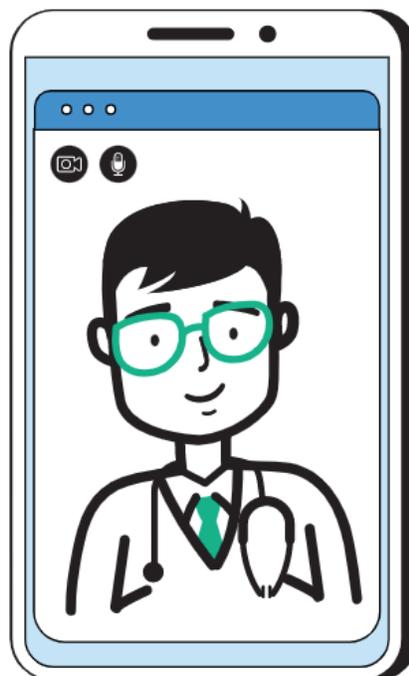
Make your health care costs more predictable

### 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

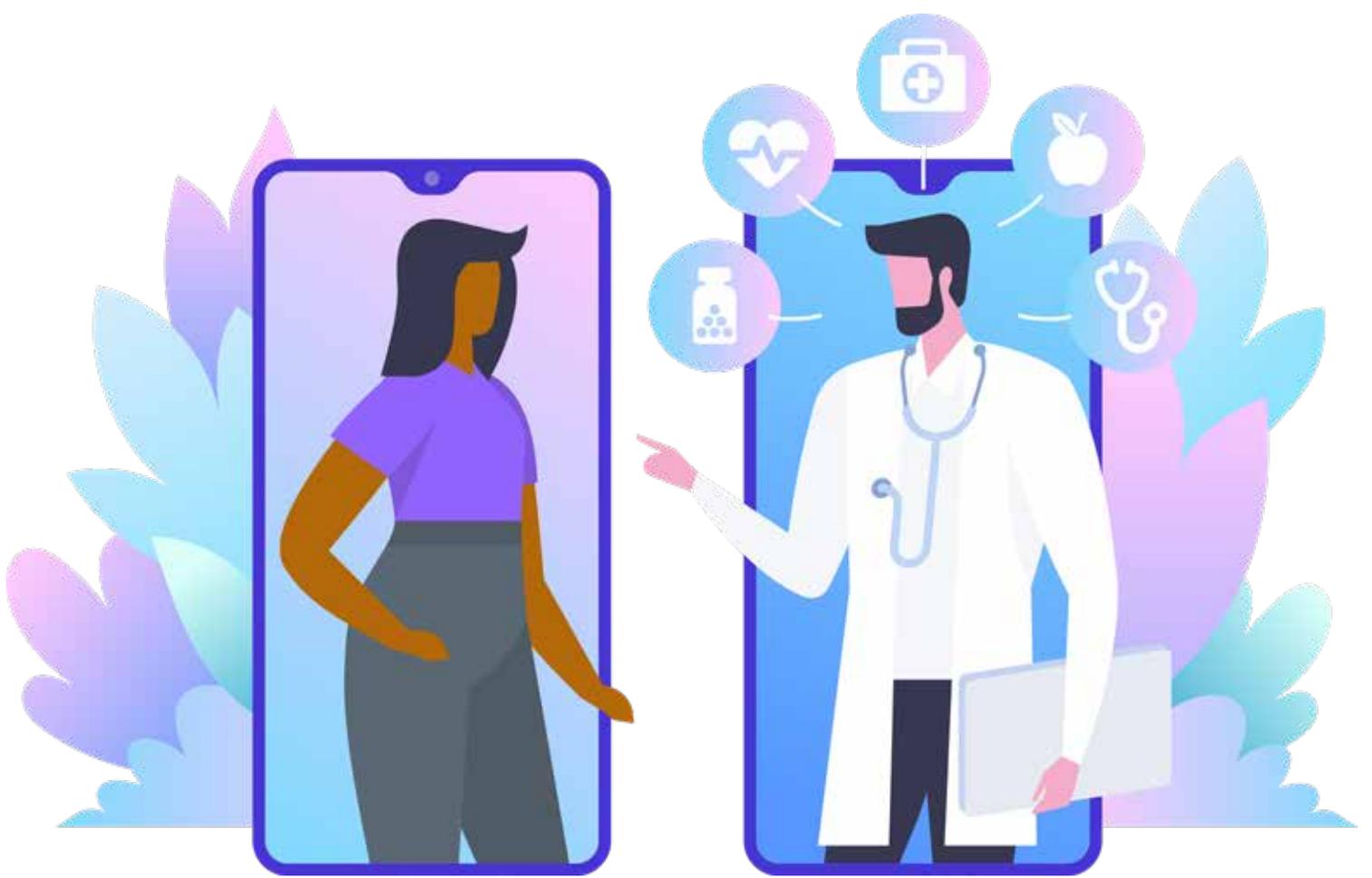
# Programas Especiales Para Ayudarle Con Su Salud

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 1-855-297-9191**



# 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?**

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 OTOÑO

## Eventos Semanales

### ¡¡ÚNETE A NOSOTROS!!

Sendero Weekly Events	Location	Start Time	End Time
Fall Fest @ Oak Springs Elementary	3601 Webberville Rd, Austin, TX 78702	11/03/2022 5:00PM	11/03/2022 7:00PM
Movies Under the Stars @ Mets Rec Center	2407 Canterbury Street, Austin, TX 78702	11/04/2022 6:30PM	11/04/2022 8:00PM
St Johns Home Mission Health Fair & Carnival	7501 Blessing Ave, Austin, TX 78752	11/05/2022 10:00AM	11/05/2022 5:00PM
Community Thanksgiving Dinner- COA Metz Rec Center	2407 Canterbury Street, Austin, TX 78702	11/10/2022 6:00PM	11/10/2022 8:00PM
Sendero- Turkey Fest- East Austin Neighborhood Center	211 Comal Street, Austin, TX 78702	11/12/2022 10:00 AM	11/12/2022 1:00PM
AISD Family Conference	6310 Wilhelmina Dr, Austin, TX 78752	11/17/2022 9:00AM	11/17/2022 2:00PM
Sendero Turkey Fest - Turner Roberts	7201 Colony Loop Drive, Austin, TX 78724	11/19/2022 10:00AM	11/19/2022 1:00PM