



**SENDERO  
HEALTH PLANS**



# Q2 2024 BOLETÍN

## CONCIENCIA DE SALUD MENSUAL



### ABRIL

#### Mes de concientización sobre el alcohol | Page 3

Al crear conciencia sobre los riesgos asociados con el consumo de alcohol y promover hábitos de consumo responsables, podemos empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas que prioricen su salud y seguridad. Recuerde, la moderación es clave y buscar apoyo es una señal de fortaleza. Trabajemos juntos para fomentar una cultura de conciencia y responsabilidad sobre el alcohol en nuestras comunidades.

### MAYO

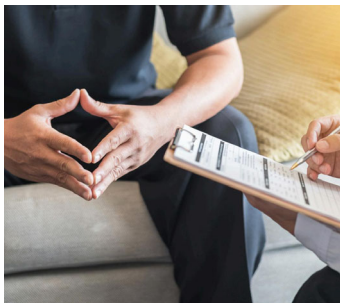
#### Mes Nacional de la Enfermera | Page 3

El Mes Nacional de la Enfermería es un momento dedicado a honrar y celebrar las invaluable contribuciones de las enfermeras en todo el mundo. Durante todo el mes de mayo, las enfermeras son reconocidas por su inquebrantable dedicación, compasión y compromiso con la atención al paciente. Esta celebración sirve como una oportunidad para expresar gratitud a las enfermeras por sus incansables esfuerzos para brindar servicios de atención médica de alta calidad y apoyo a individuos y comunidades.

### JUNIO

#### Mes de la Salud Masculina | Page 4

Desde un porcentaje notable que reporta una salud regular o mala hasta tasas preocupantes de consumo de alcohol, tabaquismo y obesidad, estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones específicas para mejorar los resultados generales de salud. Abordar estas disparidades de salud, además de combatir las principales causas de muerte, como las enfermedades cardíacas, el cáncer y el COVID-19, es esencial para promover un futuro más saludable para los hombres en todo el país.



## TABLE OF CONTENTS

**3** Mes de concientización sobre el alcohol

**4** Mes Nacional de la Enfermera

**5** Mes de la Salud Masculina

**6** Recursos de salud conductual

**8** Recursos Adicionales de Sendero

**9** LÍNEA DE ASESORAMIENTO DE ENFERMERÍA

**10** Numeros Importantes

# Mes de concientización sobre el alcohol



El consumo de alcohol es una parte común de las reuniones sociales y celebraciones de muchas personas. Sin embargo, es esencial ser consciente de los riesgos potenciales asociados con el consumo de alcohol y tomar decisiones informadas para priorizar la salud y el bienestar.

## Comprendiendo los riesgos

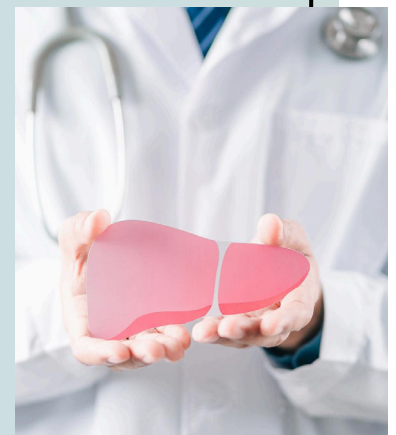
1. Impactos en la salud: el consumo excesivo de alcohol puede tener importantes consecuencias para la salud, incluidas enfermedades hepáticas, problemas cardíacos y un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer. También puede contribuir a problemas de salud mental y afectar el bienestar general.
2. Preocupaciones de seguridad: El alcohol afecta el juicio y la coordinación, lo que aumenta el riesgo de accidentes, lesiones e incluso muertes, especialmente al conducir u operar maquinaria.
3. Dependencia y adicción: el consumo regular y excesivo de alcohol puede provocar dependencia y adicción, lo que afecta las relaciones, el desempeño laboral y la calidad de vida en general.

## Tomar decisiones informadas

1. Conozca sus límites: tenga en cuenta los límites recomendados de consumo de alcohol y comprenda cuánto constituye una bebida estándar. Para los hombres, los CDC recomiendan no más de dos tragos por día para reducir el riesgo de daños relacionados con el alcohol.
2. Planifique con anticipación: si decide beber, planifique con anticipación una forma segura de llegar a casa. Designe un conductor sobrio, utilice servicios de viajes compartidos u organice un transporte alternativo para evitar conducir bajo los efectos del alcohol.
3. Manténgase hidratado y controle su ritmo: alterne bebidas alcohólicas con agua o bebidas no alcohólicas para mantenerse hidratado y controlar su ritmo durante toda la noche.
4. Busque apoyo si es necesario: si usted o alguien que conoce tiene problemas con el consumo de alcohol, no dude en buscar apoyo de profesionales de la salud, grupos de apoyo o líneas de ayuda. Hay recursos disponibles para ayudar a controlar el consumo de alcohol y promover la recuperación.

## Recursos de soporte e información

- Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA): proporciona información, recursos y opciones de tratamiento basados en investigaciones para problemas relacionados con el alcohol.
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): ofrece líneas de ayuda, localizadores de tratamientos y materiales educativos para personas que buscan apoyo para trastornos por uso de sustancias.
- Alcohólicos Anónimos (AA): Una comunidad de personas que se apoyan mutuamente para lograr y mantener la sobriedad. Ofrece reuniones y redes de apoyo en todo el mundo.





# Mes Nacional de la Enfermera

**Celebrando a las enfermeras:** honrando su dedicación y compasión Mientras celebramos el Mes de la Enfermera, es hora de destacar las increíbles contribuciones y la inquebrantable dedicación de las enfermeras en todo el mundo. A lo largo de la historia, las enfermeras han estado a la vanguardia de la atención médica, brindando servicios esenciales, comodidad y compasión a los pacientes necesitados.

Las enfermeras desempeñan un papel vital en la prestación de atención de alta calidad en diversos entornos sanitarios, desde hospitales y clínicas hasta centros de atención a largo plazo y centros de salud comunitarios. A menudo son el primer punto de contacto para los pacientes y ofrecen experiencia, apoyo y tranquilidad en momentos de enfermedad y angustia.

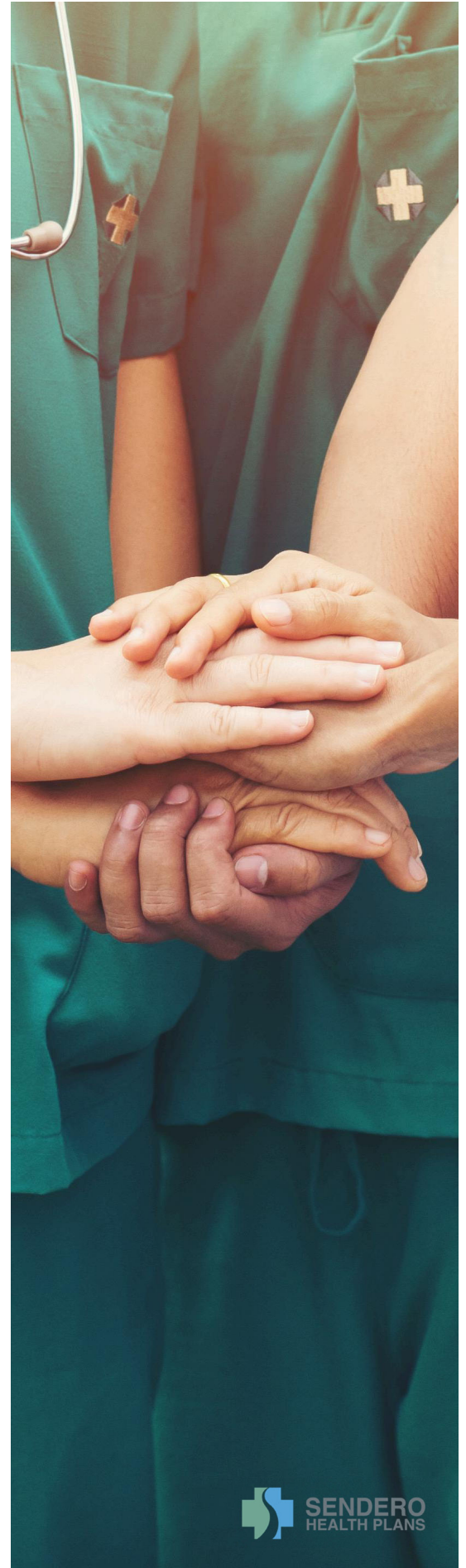
Este Mes de las Enfermeras, tomemos un momento para expresar nuestra más sincera gratitud a las enfermeras que trabajan incansablemente para mejorar los resultados de los pacientes y promover la salud y el bienestar en nuestras comunidades. Su compromiso con la excelencia, el profesionalismo y la empatía nos inspira a todos y merece reconocimiento y reconocimiento.

Al celebrar el Mes de la Enfermera, es esencial reconocer los desafíos y sacrificios que las enfermeras enfrentan a diario. Las enfermeras han demostrado una resiliencia, coraje y compasión inquebrantables ante la adversidad, anteponiendo el bienestar de los demás al suyo propio.

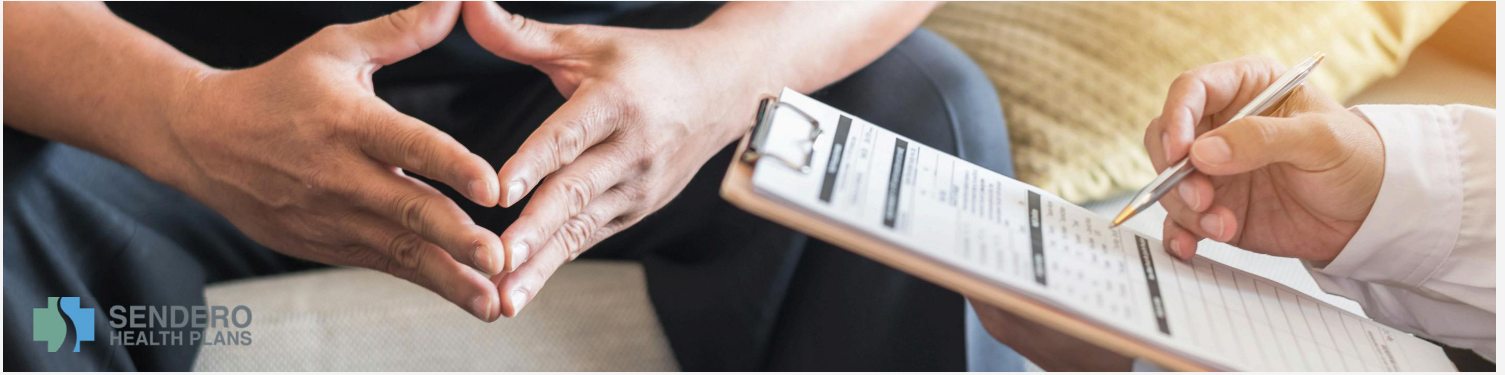
El Mes de la Enfermera sirve como recordatorio para honrar y celebrar las invaluable contribuciones de las enfermeras en todo el mundo. Su compasión, experiencia y dedicación a la atención al paciente marcan una profunda diferencia en las vidas de innumerables personas y familias. Sigamos apoyando y animando a las enfermeras, no sólo durante el Mes de la Enfermera, sino todos los días del año.

Sources:

American Nurses Association: <https://www.nursingworld.org/education-events/national-nurses-week/nurses-month/>  
International Nurses Day 2022: <https://www.who.int/news/item/09-05-2022-international-nurses-day-2022-nursing-care-for-health-and-humanity>  
Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/nursing/nursesmonth/index.html>



# Mes de la Salud Masculina



## ESTADÍSTICAS DE SALUD DE LOS HOMBRES

**Prevalencia de la obesidad:** Aproximadamente el 41,6% de los hombres de 20 años o más fueron clasificados como obesos según datos de 2017 a marzo de 2020.

**Consumo excesivo de alcohol:** alrededor del 30,9% de los hombres de 18 años o más admitieron haber consumido cinco o más tragos en un solo día al menos una vez durante el año pasado.

**Cumplir con las pautas de actividad física:** solo el 28,3 % de los hombres de 18 años o más cumplieron con las pautas federales de actividad física de 2018, tanto para actividades aeróbicas como de fortalecimiento muscular.

**Enfermedades cardíacas, cáncer y COVID-19:** las principales causas de muerte en los EE. UU. incluyen enfermedades cardíacas, cáncer y COVID-19, según datos de 2021.

**Presión arterial alta:** la prevalencia de hipertensión entre hombres de 18 años o más, incluida la presión arterial alta medida y/o la toma de medicamentos antihipertensivos, fue del 50,5 % según datos de 2017 a marzo de 2020.

## MEJORAR LA SALUD DE LOS HOMBRES

**Actividad física regular:** realice al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa por semana, junto con actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.

**Limite el consumo de alcohol:** los hombres deben limitar el consumo de alcohol a no más de dos tragos por día, ya que el consumo excesivo de alcohol puede provocar diversos problemas de salud, como enfermedades hepáticas, problemas cardíacos y ciertos tipos de cáncer.

**Actividad física regular:** realice al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa por semana, junto con actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.

**Busque atención médica preventiva:** programe controles periódicos con un proveedor de atención médica para exámenes preventivos y vacunas, incluidos exámenes de detección de cáncer, diabetes y niveles de colesterol. Vacunas como las vacunas contra la gripe y las vacunas contra el VPH son esenciales para mantener la salud general.

**Controle la presión arterial con regularidad:** hágase controles periódicos de la presión arterial y siga los consejos médicos para controlar la hipertensión de forma eficaz. Los cambios en el estilo de vida, como reducir el consumo de sal, hacer ejercicio con regularidad y mantener un peso saludable, pueden ayudar a controlar la presión arterial.

Health Status: Source: <https://www.cdc.gov/nchs/nhis/releases/released202207.htm>

Alcohol Use: Source: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6949a4.htm>

Physical Activity: Source: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7022a1.htm>

Obesity: Source: <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/2017-March2020/prepandemic-oei/NHANES-Prepandemic-Obesity-Trends.pdf>

Hypertension: Source: <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/2017-March2020/prepandemic-oei/NHANES-Prepandemic-Hypertension-Trends.pdf>

Mortality: Source: <https://wonder.cdc.gov/>



# Recursos de salud conductual: apoyo al bienestar mental

En el mundo acelerado de hoy, mantener una buena salud mental es esencial para el bienestar general. Si usted o alguien que conoce tiene problemas de salud mental, es importante saber que hay ayuda y apoyo disponibles. Aquí hay algunos recursos valiosos a los que recurrir:

**Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH):** El NIMH ofrece una gran cantidad de recursos, incluida información sobre diversas afecciones de salud mental, opciones de tratamiento y actualizaciones de investigaciones. Su sitio web proporciona información y herramientas valiosas para personas que buscan apoyo para problemas de salud mental.

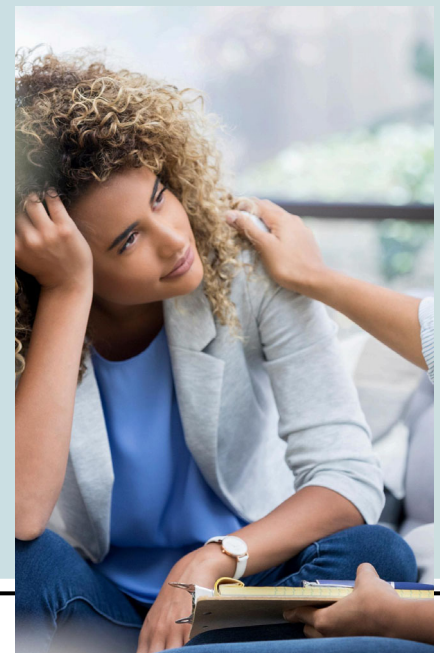
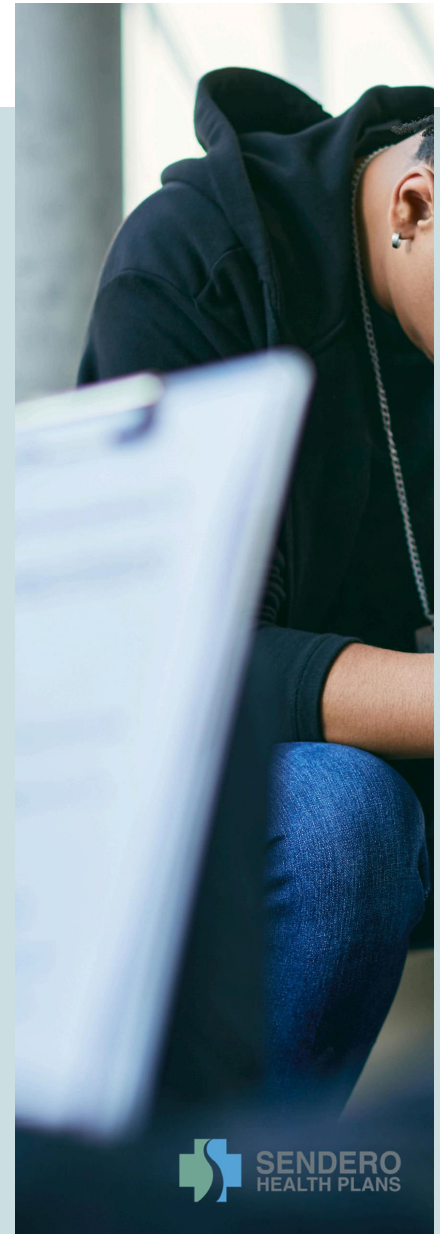
**Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA):** SAMHSA proporciona una variedad de recursos y servicios para personas que enfrentan trastornos de salud mental y abuso de sustancias. Desde localizadores de tratamientos hasta líneas de ayuda y materiales educativos, SAMHSA ofrece apoyo a quienes lo necesitan.

**Recursos de salud mental de los CDC:** Los CDC ofrecen información y recursos completos sobre salud mental, incluidos consejos para controlar el estrés, afrontar el trauma y promover la resiliencia. Su sitio web es un recurso valioso para las personas que buscan mejorar su bienestar mental.

**Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI):** NAMI es una organización de base dedicada a brindar apoyo, educación y defensa a personas afectadas por enfermedades mentales. Su sitio web ofrece recursos para individuos y familias, incluidos grupos de apoyo, programas educativos y líneas de ayuda en caso de crisis.

**Servicios de terapia y asesoramiento:** buscar ayuda profesional de terapeutas o consejeros puede ser beneficioso para controlar los problemas de salud mental. Los directorios en línea como Psychology Today o GoodTherapy pueden ayudarlo a encontrar profesionales calificados en su área que se especialicen en diversos problemas de salud mental.

Recuerde, priorizar su salud mental no es un signo de debilidad sino más bien un paso proactivo hacia el bienestar general. No dude en buscar ayuda si tiene dificultades. No está solo y hay ayuda disponible.



# RECURSOS ADICIONALES PARA MIEMBROS DE SENDERO HEALTHPLAN



Questions? 512-421-5678

Activate Benefit

Log In

## 24/7 on-demand urgent care by subscription or benefit

NormanMD connects you to a doctor within minutes — anywhere in Texas. From babies to adults, pediatricians and adult medicine doctors evaluate and treat your illnesses and concerns, right from your smartphone, tablet or computer.

How It Works

Sign Up



## 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 Ayudar 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 a 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**.



# Numeros 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 Enfermeros

1-855-880-7019

## 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

## Liberty Dental Plan (Plan Dental)

1-866-609-0426

## Navitus (Farmacia)

1-866-333-2757

## Norman MD (24/7) Atención de urgencia a pedido de médicos locales

(512) 421-5678

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.

