

# My Passport to Health



**SENDERO**  
HEALTH PLANS



# Contact Information

Please save these important phone numbers on your phone and contact Sendero if you have any questions.

## **Member Services**

1-844-800-4693

Monday through Friday, 8:00 AM to 5:00 PM

## **Hearing Impaired (TTY)**

7-1-1

## **Norman MD**

512-421-5678

[normanmd.com/activate-benefit](http://normanmd.com/activate-benefit)

## **Psychiatric Emergency Services:**

512-472-4357

## **National Suicide/Crisis Hotline:**

9-8-8

## **Questions About Your Vision Benefits?**

1-855-279-9680

## **Questions About Your Pharmacy Benefits?**

1-866-333-2757

## **My Provider's Phone Number:**

---

Dear {Member Name}:

Please see the enclosed Passport to Health guide to help you become your best self. The information explains the many health benefits that are included with your Sendero Health Plan – many at no costs to you\*. These benefits include your annual physical exam, prevention health screenings, and safe and effective vaccines.

One of the most important steps you can take towards a healthier you is to work closely with your Primary Care Physician or PCP. Our records note that your PCP is {name of PCP}. We strongly suggest that you arrange your annual visit with your PCP by calling them at {Practice phone number} to determine which services are best for you to help maximize your health.

**If you have any questions or want to update the primary care physician we have on record for you, please call Sendero Member Services at**

**1-844-800-4693**

**or go to your member portal at <https://senderohealth.com>**

**We look forward to helping you obtain the best care that you deserve.**

Yours,

***The Sendero Care Team***

\*While service(s) is covered at zero cost share, your provider may perform other test and procedures for which out-of-pocket expenses may apply.

# Screening Services

Preventive screening services can help detect disease at an early stage and prevent severe consequences. Here are some services that may be appropriate for you. Call your PCP today!

## Hypertension Screening

- Screening is recommended for adults 18 years or older without known hypertension.
- Hypertension affects approximately one out of every two adults.



## Smoking and Tobacco Cessation

- Smoking harms almost every organ in your body and can lead to serious disability and disease.
- There are several ways to quit smoking; talk to your PCP about a method that works best for you.



## Hepatitis C Virus (HCV) Screening

- Screening is recommended for all adults 18 to 79 years of age.
- HCV is a leading cause of liver damage and liver cancer.
- A highly-effective treatment is available for people infected with HCV.



## Colorectal Cancer Screening

- Recommended for all people 45 to 75 years of age.
- There are various screening methods that can help detect colorectal cancer early.



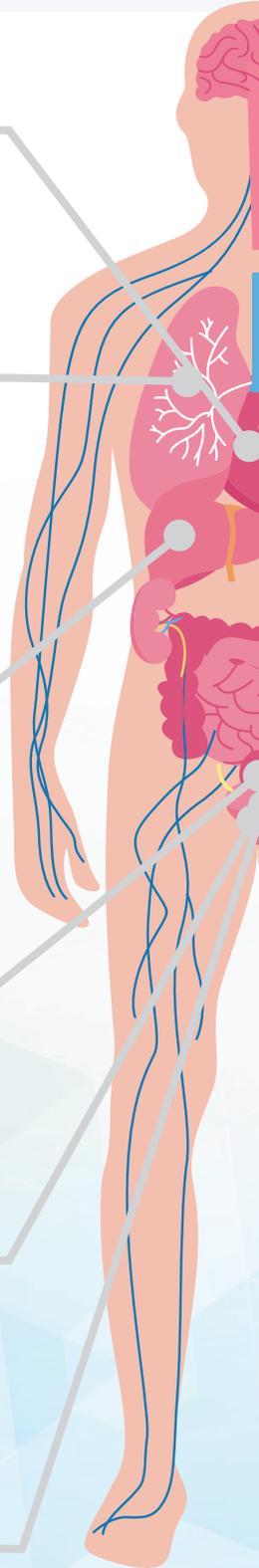
## Chlamydia Screening

- Screening is recommended for sexually active females 24 years or younger and older women at increased risk for infection.
- Talk to your PCP about getting screened.



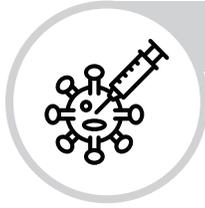
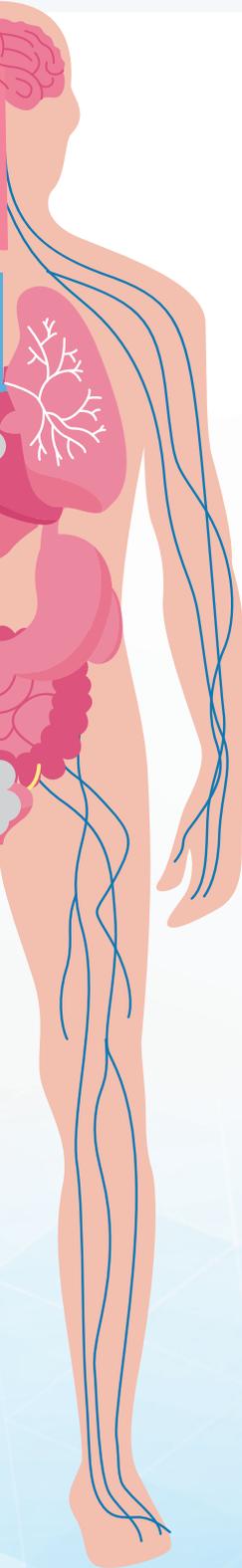
## Cervical Cancer Screening

- Screening is recommended every 3 to 5 years for women 21 to 64 years of age.
- Women with cervical cancer may not show any symptoms at an early stage, so it's important to get screened regularly.



# Vaccination Services

Vaccines are safe and help protect you from harmful diseases that can lead to severe health complications. Remember that you can often receive multiple vaccines during the same visit and prevent unnecessary trips to your doctor or pharmacy. Call your PCP or visit your local pharmacy today!



## COVID-19 Vaccine and Booster Doses

- Timely vaccination and booster doses are a safe way to build and maintain protection even if you have already been infected with COVID-19.
- Talk to your doctor to find out if this vaccine is recommended for you this year.



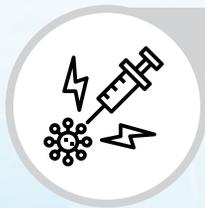
## Flu Vaccine

- Yearly vaccination is recommended for all people 6 months of age and older.
- Vaccination may protect you from developing serious respiratory complications and from transmitting the virus to your family and community.



## Tetanus Vaccine

- Recommended for women of all ages.
- The vaccine may protect you from painful muscle contractions and lockjaw.
- Regular tetanus booster vaccinations are necessary to maintain lifelong protection.



## Human Papillomavirus (HPV) Virus

- Completing the vaccination series is recommended for people between 9 up to 45 years of age.
- Vaccination can protect you from HPV, a primary cause of cervical cancer and cancers of the reproductive organs.

# Complete your annual physical exam!

This year, Sendero is focusing on helping members catch up and keep up with preventive services, screenings and vaccines that can protect your health. Please talk to your doctor to determine which services you are eligible to receive at no additional cost.

## Important Items to Discuss with Your Doctor

Vaccines	Date of 1st Dose	Date of 2nd Dose	Date of 3rd Dose	Completed
COVID-19 Vaccine/ Booster Doses			Not applicable	
2025–2026 Seasonal Flu Vaccine (6 months of age or older)		Not applicable	Not applicable	
Tetanus Vaccine (Ask your doctor)		Not applicable	Not applicable	
Human Papillomavirus Vaccine (Ask your doctor)				

Service	Date of Service	Date of Next Service	Completed
First-time Hepatitis C Virus Screening*(18 years of age or older)		Not applicable	
Cervical Cancer* Screening (21 to 65 years of age)			
Chlamydia Screening (Ask your doctor)			
Hypertension Screening (18 years of age or older)			
Colorectal Cancer Screening* (45 to 75 years of age)			
Smoking and Tobacco Cessation Counseling (All ages)			
Other:			

\* Eligible members may receive additional information through the mail regarding this screening service.

# ¡Complete su examen físico anual!

Sendero se está enfocando en ayudar a los miembros a ponerse y mantenerse al día con los servicios preventivos, pruebas de detección y vacunas que pueden proteger su salud. Por favor, hable con su PCP para confirmar qué servicios puede usted recibir sin costos adicionales.

## Temas importantes para hablar con su médico

Vacunas	Fecha de 1ra dosis	Fecha de 2da dosis	Fecha de 3ra dosis	Completo
Vacuna contra el COVID-19/ dosis de refuerzo			No aplica	
Vacuna contra la gripe estacional 2025-2026 (6 meses de edad o mayores)		No aplica	No aplica	
Vacuna contra el tétanos (Pregúntele a su médico)		No aplica	No aplica	
Vacuna contra el virus del papilo- ma humano (Pregúntele a su médico)				

Servicio	Fecha de servicio	Fecha del próximo servicio	Completado
Primera prueba de detección del virus de hepatitis C*(18 años de edad o mayores)		No aplica	
Prueba de detección del cáncer del cuello del útero* (de 21 a 65 años de edad)			
Prueba de detección de la clamidia (Hable con su doctor)			
Prueba de detección de hipertensión (18 o mas años de edad)			
Prueba de detección del cáncer colorrectal* (de 45 a 75 años de edad)			
Consejería ara el abandono del consumo de tabaco (todas las edades)			
Otro:			

\*Miembros elegibles pueden recibir información adicional por correo con respecto a este servicio médico.

# Servicios preventivos

Los servicios preventivos pueden ayudar a detectar enfermedades en una etapa temprana y prevenir consecuencias graves. Estos son algunos servicios que pueden ser apropiados para usted. ¡Llame a su PCP hoy!

## Prueba de detección de la hipertensión

- La prueba de detección se recomienda para todos los adultos de 18 años o mayores sin hipertensión conocida.
- La hipertensión afecta aproximadamente a uno de cada dos adultos.



## Abandonar el consumo de tabaco

- Fumar daña casi todos los órganos del cuerpo y puede provocar enfermedades graves y discapacidad.
- Hay varias maneras de dejar de fumar; consulte con su PCP para ver qué método funciona mejor para usted.



## Prueba de detección del virus de la hepatitis C (VHC)

- La prueba de detección se recomienda para adultos de entre 18 y 79 años de edad.
- El VHC es una de las principales causas de daño hepático y cáncer de hígado.
- Se encuentra disponible un tratamiento altamente efectivo para personas infectadas con VHC.



## Prueba de detección de cáncer colorrectal

- Se recomienda para personas de entre 45 y 75 años de edad.
- Existen varios métodos con los que se puede detectar el cáncer colorrectal tempranamente.



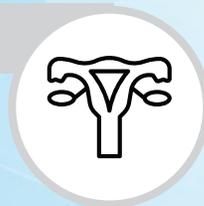
## Prueba de detección de clamidia

- Se recomienda la prueba de detección para las mujeres sexualmente activas de 24 años o más jóvenes y mujeres mayores que tengan más riesgo de infección.
- Hable con su PCP con respecto a hacerse las pruebas de detección.



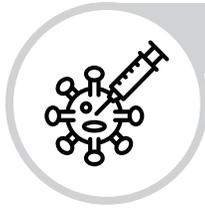
## Prueba de detección de cáncer cervical

- Se recomienda que las mujeres de entre 21 y 64 años de edad se realicen la prueba cada 3 años.
- Las mujeres con cáncer de cuello uterino pueden no mostrar síntomas en una etapa temprana, por lo que es importante hacerse la prueba de detección regularmente.



# Servicios de vacunación

Las vacunas son seguras y ayudan a proteger contra enfermedades graves que pueden provocar serias complicaciones de salud. Recuerde que puede recibir varias vacunas durante la misma visita y así evitar viajes innecesarios al médico o la farmacia. ¡Llame a su PCP o visite su farmacia local hoy!



## Vacuna contra el COVID-19 y dosis de refuerzo

- La administración oportuna de la vacuna y las dosis de refuerzo es una forma segura de crear y mantener la inmunidad, incluso si ya se ha contagiado de COVID-19.
- Hable con su médico para averiguar si esta vacuna se recomienda para usted este año.



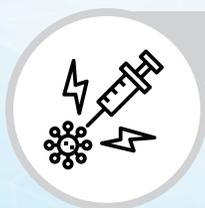
## Vacuna contra la gripe

- Se recomienda la aplicación anual de esta vacuna a todas las personas de 6 meses de edad y mayores.
- La vacunación puede prevenir el desarrollo de complicaciones respiratorias graves y la transmisión del virus a su familia o comunidad.



## Vacuna contra el tétanos

- Se recomienda su aplicación a mujeres de todas las edades.
- La vacuna puede protegerle del tétano, que implica contracciones musculares dolorosas y del trismo.
- Es necesario vacunarse con regularidad contra el tétanos para mantener la inmunidad de por vida.



## Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

- Se recomienda que las mujeres de entre 21 y 64 años de edad se realicen la prueba cada 3 a 5 años.
- La vacuna puede protegerte del VPH, una causa primaria de cáncer de cuello uterino y cánceres de los órganos reproductivos.

## Estimado {nombre del miembro}:

Consulte la guía adjunta del Pasaporte a la salud para ayudarlo a convertirse en la mejor versión de sí mismo. La información explica los muchos beneficios de salud que se incluyen con su Plan de Salud Sendero, muchos de ellos sin costo alguno para usted\*. Estos beneficios incluyen su examen físico anual, exámenes de salud preventivos y vacunas seguras y eficaces.

Uno de los pasos más importantes que puede tomar para lograr una vida más saludable es colaborar estrechamente con su médico de cuidados primarios o PCP. Nuestros registros indican que su PCP es {nombre del PCP}. Le sugerimos encarecidamente que programe su visita anual con su PCP llamándolo al {número de teléfono de la práctica} para determinar qué servicios son los mejores para usted y así ayudar a maximizar su salud.

**Si tiene alguna pregunta o desea actualizar el médico de cuidados primarios que tenemos registrado para usted, llame a Servicios para Miembros de Sendero al**

**1-844-800-4693**

**o visite su portal para el miembro en <https://senderohealth.com>**

**Esperamos poder ayudarlo a obtener la mejor atención que se merece.**

Atentamente,

***El equipo de atención de Sendero***

\* Si bien los servicios están cubiertos con cero costo compartido, su proveedor puede realizar otras pruebas y procedimientos para los cuales se pueden aplicar gastos de bolsillo.

# Contactos Importantes

Por favor guarde estos números de teléfono en su teléfono y contacte a Sendero si tiene alguna pregunta.

## Servicios para miembros

1-844-800-4693

Disponible de lunes a viernes, 8:00 AM a 5:00 PM

## Personas con discapacidades auditivas (TTY)

7-1-1

### Norman MD

512-421-5678

[normanmd.com/activate-benefit](http://normanmd.com/activate-benefit)

## Servicios de emergencias psiquiátricas

512-472-4357

## Línea telefónica nacional para la prevención del suicidio y atención en caso de crisis

9-8-8

## ¿Tiene preguntas sobre los beneficios de visión?

1-855-279-9680

## ¿Tiene preguntas sobre los beneficios de farmacia?

1-866-333-2757

## Número de teléfono de mi médico

---

# Mi Pasaporte a la Salud



**SENDERO**  
HEALTH PLANS

