



**IdealCare**  **SENDERO  
HEALTH PLANS**

**Boletín de 2020 Q3**



# COMBATA LA INFLUENZA



La influenza (gripe) es una enfermedad contagiosa que puede ser grave.

Todos los años se enferman millones de personas, cientos de miles son hospitalizados, y entre miles y decenas de miles mueren a causa de la influenza. CDC lo insta a que tome las siguientes medidas para protegerse y proteger a otros de la influenza.

## ¡USTED Y SU FAMILIA DEBEN VACUNARSE!



La vacuna anual contra la influenza es el primer y mas importante paso en la proteccion contra los virus de la influenza.

Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir la vacuna anual contra la influenza. Protégase. Proteja a su familia. Vacúnese. #CombataLaInfluenza

## EVITE LA PROPAGACION!

¡Tome medidas de prevencion todos los dias para ayudar a detener la propagacion de los virus de la influenza!

Evite el contacto cercano con personas enfermas, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, cubrase al toser o estornudar y lávese las manos con frecuencia (con agua y jabón).



## PREGÚNTELE A SU MEDICO SOBRE ANTIVIRALES

¡Tome medicamentos antivirales si su medico se los receta!

Medicamentos antivirales pueden utilizarse para tratar la influenza y pueden aliviar los sintomas y acortan el periodo de la enfermedad.





# YOUR VOTE MATTERS

**Averigüe si está inscrito para votar en EE.UU:**

<https://teamrv-mvp.sos.texas.gov/MVP/mvp.do>

**¿A dónde voy para votar?**

<https://countyclerk.traviscountytexas.gov/elections/current-election/polling-locations.html>

**Más información sobre votaciones:**

<https://countyclerk.traviscountytexas.gov/elections/current-election.html>



# Octubre Rosa

## mes de la lucha contra el *cáncer de mama*

### ¿Cuáles son los síntomas?

Hay diferentes [síntomas de cáncer de mama](#), y algunas personas no tienen síntomas.

Algunos síntomas del cáncer de mama son:

- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de las mamas.
- Dolor en cualquier parte de las mamas.
- Secreción del pezón que no sea leche (incluso de sangre).
- Aparición de un bulto en las mamas o debajo del brazo.

Si usted tiene algún síntoma o signo preocupante, consulte a su médico de inmediato.

### ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Entre los principales [factores que influyen en su riesgo de tener cáncer de mama](#) están:

- Ser mujer.
- Tener mayor edad. La mayoría de los cánceres de mama se detectan en mujeres de 50 años o más.
- Tener cambios en los genes BRCA1 o BRCA2.

### ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo?

Hay cosas que puedes hacer que pueden ayudar a [reducir su riesgo de cáncer de mama](#).

- Mantenga un peso saludable y haga ejercicio con regularidad.
- No tome alcohol o, si lo hace, limite las bebidas alcohólicas.
- Si está recibiendo terapia de reemplazo hormonal o píldoras anticonceptivas, consulte con su médico acerca de los riesgos.
- Si es posible, amamante a sus hijos.

## Datos Breves



Anualmente en los Estados Unidos, más de 250 000 mujeres contraen cáncer de mama y 42 000 mujeres mueren de esta enfermedad.



[Los hombres también pueden contraer cáncer de mama](#), pero no es muy común. Cerca de 1 de cada 100 casos de cáncer de mama en los Estados Unidos se diagnostica en un hombre.



La mayoría de los casos de cáncer de mama se diagnostican en mujeres de 50 años de edad o más, pero el cáncer de mama también afecta a las mujeres más jóvenes.



# SALUD MENTAL

El brote del coronavirus (COVID-19) puede causar ansiedad.

Para hablar con un profesional de salud mental y obtener ayuda para lidiar con el estrés, llame gratis a la Línea de apoyo del COVID-19 **para la salud mental a la salud mental por el COVID-19 al 833-986-1919.**

## Recursos de salud mental COVID-19

### Servicios De Atención Integral

La línea de ayuda para crisis 24/7 de Integral Care continúa brindando apoyo inmediato a las personas que experimentan una crisis de salud mental las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Para obtener ayuda,  
llame al  
512-472-4357**

### Servicios de emergencia psiquiátrica

Los Servicios de Emergencia Psiquiátrica (PES) de Integral Care brindan todas las visitas por teléfono y telesalud. Las visitas personales se realizarán con cita previa solo cuando sea necesario. PES brinda atención de salud mental urgente. Para obtener más información, visite [las actualizaciones importantes de COVID-19 de Integral Care](#).

- PES no acepta visitas sin cita previa en este momento.
- Llame al 512-472-4357 para obtener servicios telefónicos y de telesalud. Presione 1 para inglés, luego 1 para hablar con nuestro personal.
- Horario: de lunes a viernes, de 8 am a 10 pm; Sábados, domingos y festivos de 10 a 20 h.



# SALUD MENTAL

## Recursos de salud mental COVID-19

### Equipo de alcance de crisis móvil

El Equipo de Alcance de Crisis Móvil (MCOT) de Integral Care proporcionará todas las visitas por teléfono y telesalud con visitas personales con cita previa solo cuando sea necesario. MCOT brinda atención de crisis de salud mental en la comunidad.

**Llame al  
512-472-4357**

para obtener servicios telefónicos y de telesalud. Presione 1 para inglés, luego 1 para hablar con nuestro personal.

Horario: de lunes a viernes, de 8 am a 10 pm; Sábados, domingos y festivos de 10 a 20 h.

### Servicios de salud mental para adultos y niños

La mayoría de los servicios de Integral Care se brindan ahora por teléfono o telesalud. Las visitas en persona son con cita previa solo cuando sea necesario.

- Llame al 512-472-4357 para obtener servicios telefónicos y de telesalud. Presione 1 para inglés, luego 4 para hablar con nuestro personal. Horario: lunes a viernes de 8 a. M. A 5 p. M.
- Cualquier cita programada cara a cara para adultos de salud mental y trastornos por abuso de sustancias se llevará a cabo en nuestra E. 2nd Clinic ubicada en 1631 E. 2nd St, 78702.

# Línea de apoyo a la salud mental por el COVID-19

Si usted o alguien que conoce se sienten abrumados por la pandemia del COVID-19, ***pueden recibir ayuda.***



Comuníquese con un profesional de la salud mental para pedir ayuda con la ansiedad, la depresión, el estrés, la pena o la preocupación las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Llame gratis a la línea de apoyo a la salud mental por el COVID-19 al

**833-986-1919.**



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

# Celebración de Festividades

Mientras muchas personas en los Estados Unidos empiezan a planificar las celebraciones de sus festividades de otoño e invierno, los CDC ofrecen las siguientes consideraciones para ayudar a proteger a las personas, sus familias, amigos y comunidades del COVID-19. El objetivo de estas consideraciones es complementar —no reemplazar— [cualquier ley, norma o regulación de salud y seguridad estatal, local, territorial o tribal](#) a la que deban acogerse quienes organizan reuniones de celebración de festividades. Al organizar la celebración de una festividad, debe evaluar los niveles actuales de COVID-19 en su comunidad para determinar si es conveniente posponer, cancelar o limitar la cantidad de asistentes.



## Riesgo de propagación del virus en celebraciones festivas

Celebrar en forma virtual o con miembros de su hogar supone un riesgo bajo de propagación. Las reuniones en persona tienen diferentes niveles de riesgo. Los organizadores y asistentes al evento deben considerar el riesgo de propagación del virus con base en el tamaño del evento y la aplicación de estrategias de mitigación, de conformidad con las [Consideraciones para eventos y congregaciones](#). Existen varios factores que contribuyen al riesgo de infectarse o infectar a otras personas con el virus que causa el COVID-19 durante la celebración de una festividad. Combinados, estos factores generan diferentes niveles de riesgo, por lo que es importante considerarlos de manera individual y en conjunto:

**Niveles de COVID-19 en la comunidad:** los niveles más altos de casos de COVID-19 y de propagación en la comunidad donde se realiza la reunión, así como las comunidades de las que llegan los asistentes, aumentan el riesgo de infección y propagación entre los asistentes. Los familiares y amigos deben considerar la cantidad y el índice de casos de COVID-19 en su comunidad y en la comunidad en la que tienen previsto celebrar al analizar si es conveniente organizar o asistir a la celebración de una festividad. El sitio web del departamento de salud de cada área tiene información sobre la cantidad de casos en el lugar.

**Lugar de la reunión:** por lo general, las reuniones en espacios cerrados suponen mayor riesgo que las reuniones al aire libre. Las reuniones en lugares cerrados con mala ventilación tienen más riesgo que las que se hacen en lugares con buena ventilación, como las que tienen ventanas y puertas abiertas.

**Duración de la reunión:** las reuniones más prolongadas suponen mayor riesgo.

**Cantidad de personas en la reunión:** las reuniones con más personas son más riesgosas que las que tienen menos asistentes. Los CDC no ofrecen un límite o número recomendado de asistentes a las reuniones. El tamaño de la celebración de una festividad se debe determinar con base en la capacidad de reducir o limitar el contacto entre los asistentes, la propagación entre los asistentes, y las leyes y normas de salud y seguridad estatales, locales, territoriales o tribales correspondientes.

**Lugares de procedencia de los asistentes:** las reuniones con asistentes que llegan desde diferentes lugares aumentan el riesgo con respecto a las reuniones con asistentes que viven en la misma área. Si hay niveles más altos de casos de COVID-19 y transmisión en la comunidad en el lugar de la reunión, o en el lugar desde el que llegan los asistentes, aumenta el riesgo de infección y propagación entre ellos.

**Comportamiento de los asistentes antes de la reunión:** las reuniones con asistentes que no siguen las normas de distanciamiento social (mantener una distancia de al menos 6 pies), uso de mascarillas, lavado de manos y otras medidas de prevención son más riesgosas que las reuniones cuyos asistentes adoptan estas medidas de prevención.

**Comportamiento de los asistentes durante la reunión:** las reuniones con más medidas preventivas, como el uso de mascarillas, el distanciamiento social y el lavado de manos son menos riesgosas que las reuniones en las que no se implementan estas medidas.

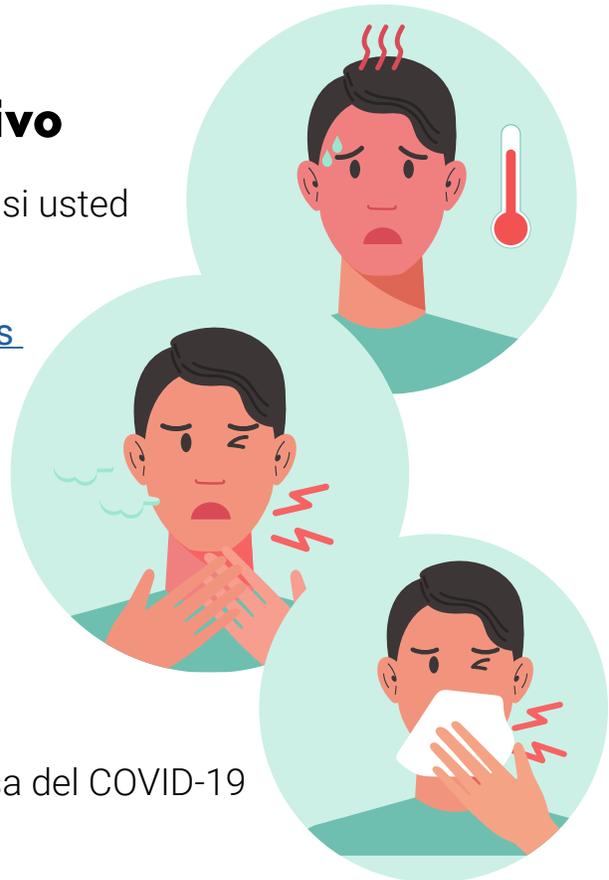


## Personas que no deben asistir a celebraciones festivas en persona

### Personas con COVID-19 o que estuvieron expuestas a un caso positivo

No organice festividades en persona ni participe de ellas si usted o una persona de su hogar:

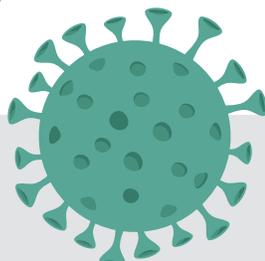
- Tiene diagnóstico de COVID-19 y [no reúne los criterios para estar en contacto con otras personas sin riesgo](#)
- Tiene [síntomas del COVID-19](#)
- Espera los [resultados](#) de un prueba viral de detección del COVID-19
- Pudo haber tenido [exposición a una persona con COVID-19](#) en los últimos 14 días
- Corre mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19



### Personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente

Si tiene [mayor riesgo de enfermarse gravemente](#) a causa del COVID-19 o vive o trabaja con una persona con mayor riesgo de enfermarse gravemente, debe:

- Evitar las reuniones en persona con individuos que no viven en su hogar.
- Evitar los encuentros más grandes y optar por actividades de menor riesgo (que se describen en esta página) si decide asistir a una reunión presencial con personas que no viven en su hogar.



# Chat with a Doctor for FREE!

Anytime, anywhere,  
at [eMDaccess.com](https://eMDaccess.com)



- 24/7 access to local family medicine or pediatric doctors
- Message or video chat with a doctor and share images
- Get medical advice, treat common ailments, and more



Get Medical  
Advice



No Appointment  
Necessary



It's Free!  
No Copay

[eMDaccess.com/activate](https://eMDaccess.com/activate)

**Questions? Call Customer Support 512-421-5678**



# Recursos Útiles

## ¿Qué Puedo Hacer Para Estar Más Saludable?

¿Necesito un médico de cabecera? ¿Debo ver a mi médico este año? En resumidas cuentas, ¡Sí! En Sendero queremos que esté más saludable a medida que envejezca. ¿Cuáles son algunas de las cosas que puede hacer para estar más sano? En primer lugar, puede acceder a un proveedor de cuidados primarios (PCP), si es que no cuenta con uno ya. En segundo lugar, puede programar una consulta con su PCP este año, si aún no lo visto. Si va a ver a un médico por primera vez, deberá llevar determinada información.

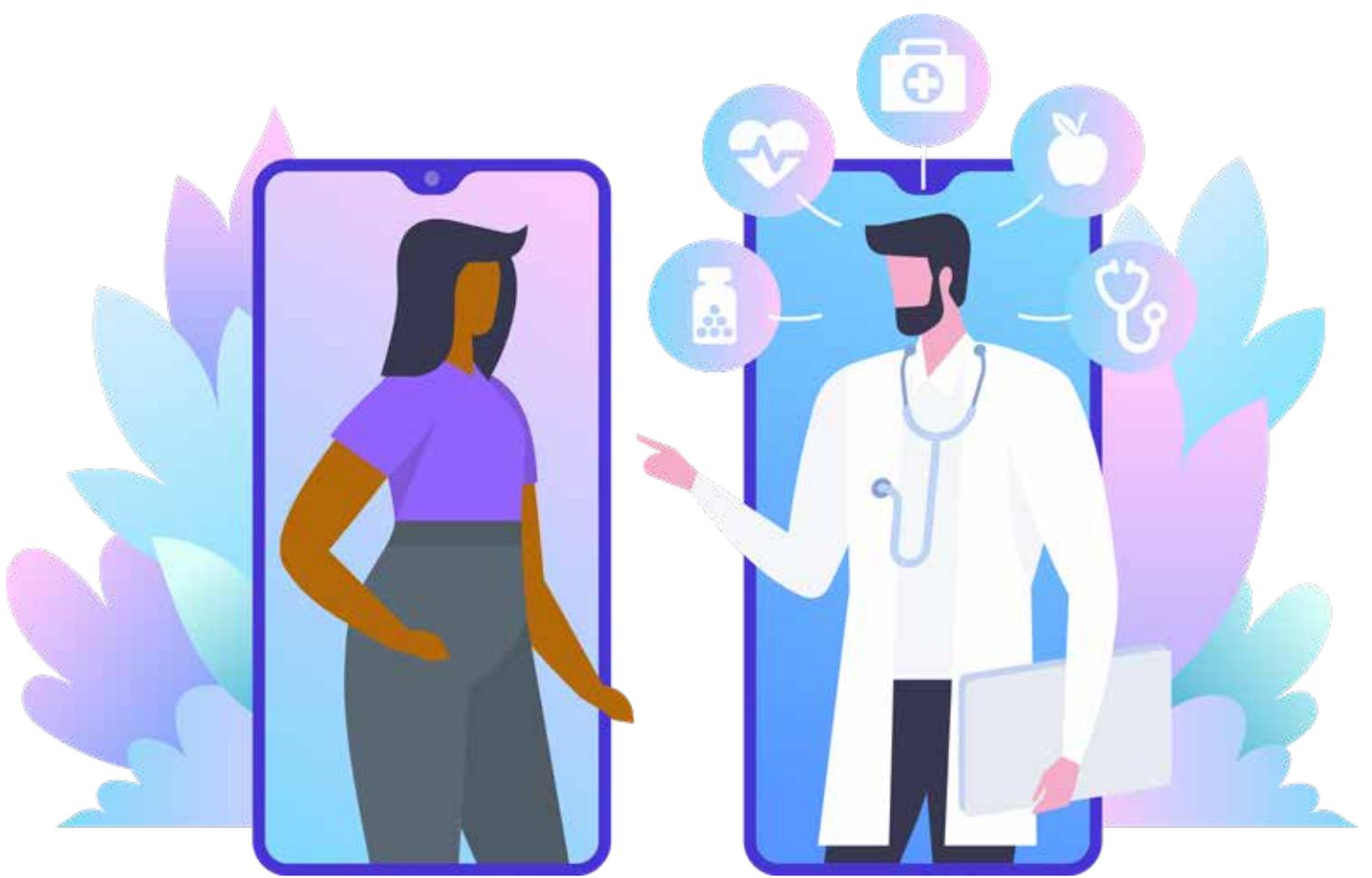
- Su historia clínica
- La lista de medicamentos que toma o debería tomar
- La lista de especialistas a los que ha ido
- Cualquier pregunta que tenga

Es importante que establezca una relación con un solo médico para recibir atención más rápidamente si se enferma en el futuro. También es importante que vea a su médico de cabecera todos los años, incluso si está sano, para que pueda seguir sano. **Llámenos al 1-844-800-4693 para que lo ayudemos a seleccionar un médico o concertar una cita con su médico de cabecera.**

## Programas Especiales Para Ayudarle Con Su Salud.

Sendero Health Plans tiene una variedad de servicios para ayudarlos a ser educados acerca de las condiciones de atención de salud, coordinar su cuidado, y manejar sus condiciones médicas. Tenemos programas que brindan apoyo y educación si usted tiene diabetes o el asma. También tenemos un programa especial, llamado manejo de casos, para ayudar coordinar su atención médica y ofrecer consejos 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 uno de estos programas, 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?**

IdealCare 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.



Puede registrarse para el portal de miembros del 2020 y acceder detalles de su cuenta, como reclamos, pagos realizados a proveedores y acceder a una copia de su tarjeta de identificación médica. Visite <https://idealcare.mediview.net/>. Seleccione "Member Registration" y siga las indicaciones. Necesitará su número de miembro del 2019 y número de BIN:610602. **Usted también puede llamarnos gratuitamente al 1-844-800-4693 o por correo electrónico a [SenderoIDCCustomerService@SenderoHealth.com](mailto:SenderoIDCCustomerService@SenderoHealth.com)** para obtener asistencia con el Portal de Miembros.

Usted puede encontrar información sobre los beneficios y cobertura de su plan en <http://senderohealth.com/idealcarespanish/benefits.html> o Llame gratis al 1-844-800-4693 para pedir que le envíen un Resumen de Beneficios y Cobertura..

Usted sabe cuáles son sus Derechos y Responsabilidades como miembro de IdealCare? Visite nuestro sitio web en <http://www.senderohealth.com/idealcareeng/> bajo la pestaña de Miembro y encontrará un enlace que lo lleva a los Derechos y responsabilidades. Llámenos gratis al 1-844-800-4693 si tiene alguna pregunta.

Hemos actualizado nuestro Aviso de Privacidad. Visite nuestro sitio web en <http://www.senderohealth.com/idealcareeng/>. Encontrará el enlace abajo en la esquina derecha de la página principal. Llámenos gratis al 1-844-800-4693 si tiene alguna pregunta.

**Llámenos gratis al 1-844-800-4693**



# 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 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

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.