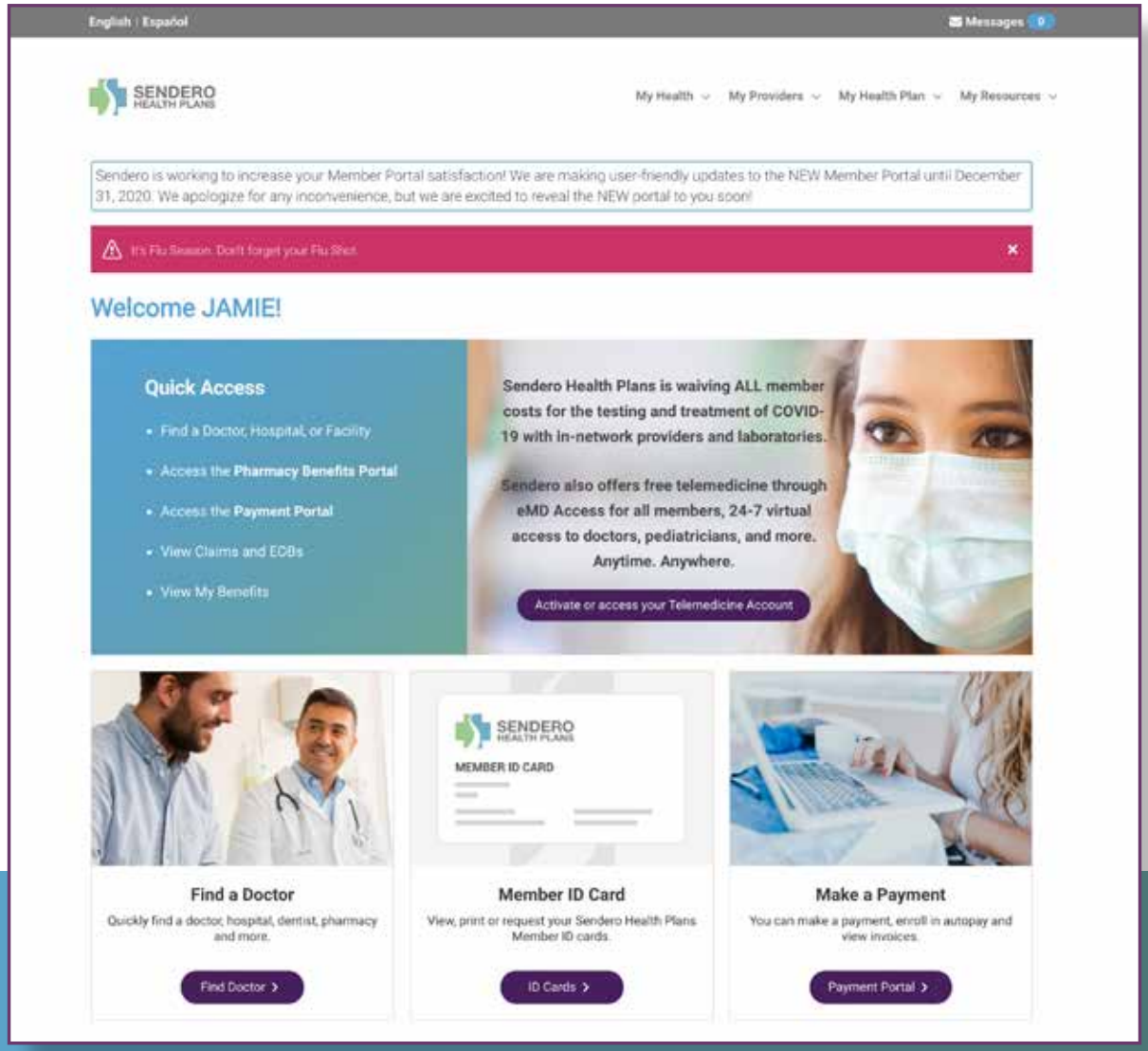
SENDERO
HEALTH PLANS

Q4 2020 Newsletter

Anuncios!

Sendero lanzó un nuevo Portal de Miembros para el año del plan 2021! Puede registrarse en el nuevo portal de miembros visitando https://sendero.healthtrioconnect.com. Sendero está realizando actualizaciones para el nuevo portal para miembros hasta el 31 de diciembre de 2020.



¿Necesita ayuda para registrarse en el nuevo Portal de Miembros 2021?

Llame al departamento de Servicio al Cliente al 1-877-814-9909, representantes están disponibles para ayudarle, de lunes a viernes de 7:00 AM. A 7:00 PM.

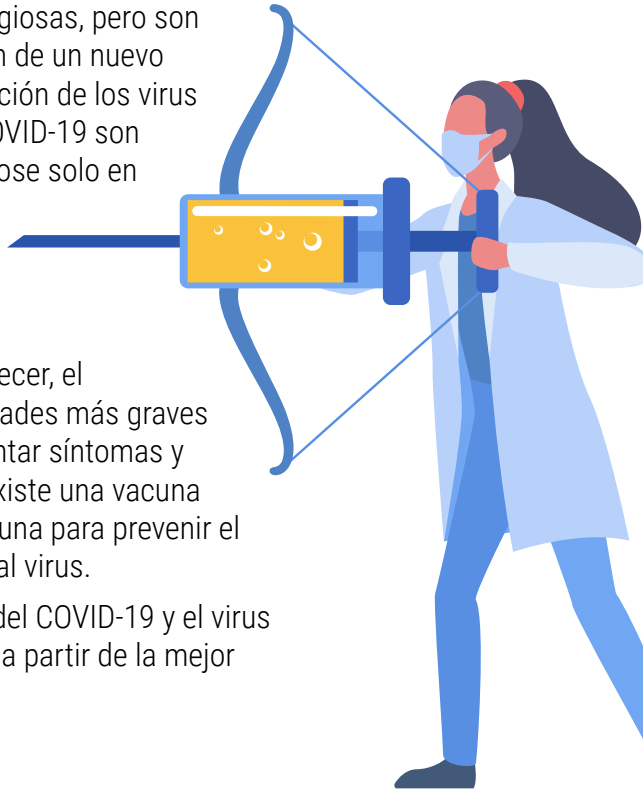
Ahora más que nunca es importante vacunarse contra la influenza durante la temporada 2020-2021 debido a la pandemia del COVID-19 en curso. La vacunación contra la influenza reviste especial importancia en las personas con alto riesgo de enfermarse; la mayoría también tiene un alto riesgo de presentar complicaciones graves a causa del COVID-19.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad o más reciban una vacuna contra la gripe para prevenir enfermarse. Las personas mayores de 65 años, embarazadas, diabéticos, asmáticos, o con enfermedades cardíacas tienen un mayor riesgo de complicaciones si se enferman con la gripe y deben vacunarse.

La influenza y el COVID-19

¿Qué diferencia hay entre la influenza y el COVID-19?

La influenza (gripe) y el COVID-19 son enfermedades respiratorias contagiosas, pero son provocadas por virus diferentes. El COVID-19 es causado por la infección de un nuevo coronavirus (llamado SARS-CoV-2) y la influenza es causada por la infección de los virus de la influenza. Dado que algunos de los síntomas de la influenza y el COVID-19 son similares, puede ser difícil distinguir entre ambas enfermedades basándose solo en los síntomas, y podría ser necesario realizar una prueba de detección para ayudar a confirmar el diagnóstico. La influenza y el COVID-19 comparten muchas características, pero hay ciertas diferencias clave entre las dos enfermedades.



Existen algunas diferencias clave entre la influenza y el COVID-19. Al parecer, el COVID-19 se propaga más fácilmente que la influenza y causa enfermedades más graves en ciertas personas. Además, las personas pueden tardar más en presentar síntomas y ser contagiosas por más tiempo. Otra diferencia importante es que ya existe una vacuna para protegernos de la influenza. Por el momento, no existe ninguna vacuna para prevenir el COVID-19. La mejor forma de prevenir la infección es evitar exponernos al virus.

Aunque aprendemos más cada día, aún hay mucho por conocer acerca del COVID-19 y el virus que lo provoca. En esta página se compara el COVID-19 con la influenza a partir de la mejor información disponible a la fecha.

NEWLTR-2020Q4

COVID-19 Cómo protegerse y proteger a los demás

Cómo se propaga

- El COVID-19 se propaga rápidamente de persona a persona, principalmente por las siguientes vías:
  - Entre personas que están en contacto cercano (dentro de los 6 pies).
  - A través de las gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda, respira, canta o habla.
  - Las gotitas respiratorias provocan infecciones cuando son inhaladas o se depositan en las membranas mucosas, como las que revisten la parte interna de la nariz y la boca.
- Las personas que están infectadas pero no presentan síntomas también pueden propagar el virus a otras personas.

Otras formas menos comunes de propagación del COVID-19

- En ciertas circunstancias (por ejemplo, cuando las personas están en espacios cerrados con poca ventilación), el COVID-19 puede propagarse mediante la transmisión por aire.
- El COVID-19 se propaga con menor frecuencia a través del contacto con superficies contaminadas.

Todas las personas deberían

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Es de suma importancia que se lave:
  - Antes de comer o preparar la comida
  - Antes de tocarse la cara
  - Después de ir al baño
  - Después de salir de lugares públicos
  - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
  - Después de manipular su mascarilla
  - Después de cambiar pañales
  - Después de cuidar a una persona enferma
  - Después de tocar animales o mascotas
- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que las sienta secas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.

Evite el contacto directo

- **Dentro de su casa:** evite tener contacto con personas que están enfermas.
  - De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.
- **Fuera de su casa:** mantenga una distancia de 6 pies de las personas que no viven en su casa.
  - Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
  - Mantenga una distancia de al menos 6 pies (aproximadamente la longitud de 2 brazos) de otras personas.
  - Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.

Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando está con otras personas

- Las mascarillas ayudan a prevenir que contraiga o propague el virus.
- Podría transmitir el COVID-19 a otras personas incluso si no se siente mal.
- Todos deben usar una mascarilla en lugares públicos y cuando están con otras personas que no viven en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener otras medidas de distanciamiento social.
  - Los niños menores de 2 años, así como las personas con dificultad para respirar o que están inconscientes, incapacitadas o que por algún otro motivo no pueden quitarse la mascarilla sin ayuda, no deben usar mascarilla.
- NO use una mascarilla destinada a trabajadores de atención médica. Actualmente, las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas de respiración N95 son suministros fundamentales que deberían reservarse para los trabajadores de la salud y el personal de respuesta a emergencias.
- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas. El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento social.

Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

- **Cúbrase siempre la boca y la nariz** con un pañuelo desechable al toser o estornudar o cúbrase con la parte interna del codo y no escupa.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Limpie y desinfecte

- **Limpie Y desinfecte diariamente** las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas**. Lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- **Luego, use un desinfectante de uso doméstico.** La mayoría de los desinfectantes comunes para el hogar registrados en la EPAícono de sitio externo funcionarán.

Monitoree su salud a diario

- **Esté atento a los síntomas.** Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas del COVID-19.
  - Es sumamente importante si debe hacer mandados esenciales, ir a la oficina o lugar de trabajo, y en entornos donde podría ser difícil mantener la distancia física de 6 pies.
- **Controle su temperatura** si presenta síntomas.
  - Don't take your temperature within 30 minutes of exercising or after taking medications that could lower your temperature, like acetaminophen.
- Siga la guía de los CDC si presenta síntomas.

Las festividades y el estrés

Esta temporada festiva, haga lo mejor para usted y sus seres queridos

Cuídese

- Estar lejos de familiares y amigos durante las festividades puede ser difícil.
- Al hablar con sus amigos y familiares acerca de sus planes, está bien si decide quedarse en casa y alejado de las demás

Haga lo mejor para su hogar

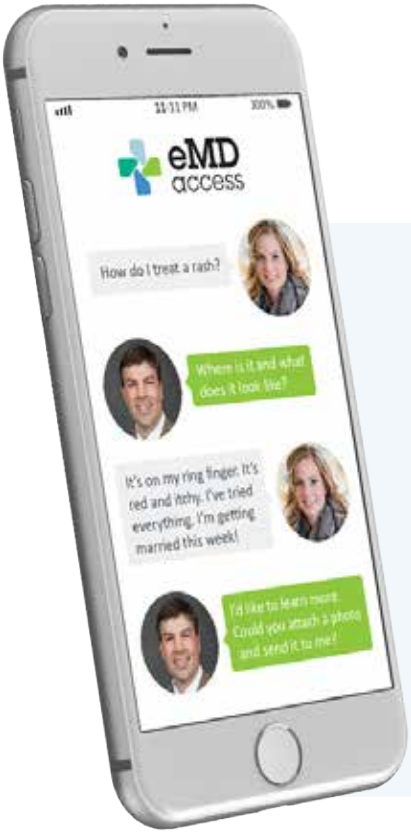
- Hacer lo mejor para usted incluye consumir alimentos saludables y dormir lo suficiente.
- Cuide su cuerpo y manténgase activo para disminuir la fatiga, la ansiedad y la tristeza.

Disfrute junto a los integrantes de su hogar

- La difícil decisión de no reunirse este año puede significar disfrutar de muchos más años a futuro con sus seres queridos.
- Haga lo mejor para su salud y la salud de sus seres queridos. Este año disfrute junto a los integrantes de su hogar.

Última actualización: 11 de dic. del 2020
Fuente del contenido: Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales

CDC
321172-A
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746
cdc.gov/coronavirus



eMD access

Chatee con un Doctor *Siempre que lo necesite*

Active su **beneficio de empleado GRATUITO**.

Puede chatear por mensaje o video con un médico local para obtener ayuda con decisiones que no sean de emergencia relacionadas con su salud, las 24 horas del día, los 365 dias del año. Sin copago.

¡Es como tener un doctor en su bolsillo!

acceso 24/7 a doctores locales de medicina familiar o pediatría

Obtenga **asesoría médica,** trate dolencias comunes, y más

No es necesario hacer cita. **Sin copago.** *¡Sí, en serio!*

Por qué *nos encanta* eMD Access

- **Siempre Disponible 24/7/365**
  Conéctese con un médico cuando lo necesite, en cualquier dispositivo en menos de 3 minutos.
- **Doctores locales del centro de Texas**
  Quienes conocen SU comunidad y los problemas médicos/dolencias/alergias que les afectan.
- **Doctores para toda la familia siempre dispnibles**
  Que le ayudarán a lidiar con enfermedades comunes, y a brindarle paz mental para su familia, de día o de noche.
- **$0 copago. $0 deducible.**
  En serio, ¡lo tenemos cubierto!
- **Consultas médicas, cuando las necesite**
  Conéctese con un doctor en menos de 15 minutos, las 24 horas del día.
- **Servicio de primera**
  El 98.2% de nuestros pacientes, volverían a usar nuestro servicio.

Active su cuenta GRATUITA hoy mismo en eMDaccess.com/activate

¿Preguntas? Llame al servicio de atención al cliente: 512-421-5678

NEWLTR-2020Q4

eMD access

La atención que necesitas
Cuando la necesitas

eMD Access
GRATIS
(sin copago)

No necesita cita.

En cualquier momento. En cualquier lugar.

Chatee con un médico local de Texas, en cuestión de minutos desde su teléfono o computadora.

Para resfriados, gripe, dolores de cabeza, esguinces, erupciones cutáneas, alergias, infecciones sinusales y otras enfermedades inesperadas y lesiones menores.

Consulta
$$$
(copago de la consulta)

Se necesita cita.
Visita a la clínica.

Adminstre su salud en general y manténgase actualizado sobre las evaluaciones recomendadas.

Para visitas preventivas y de atención preventiva, atención de rutina, referencias médicas, vacunas, reposición de medicamentos, lesiones menores y enfermedades.

Urgencias
$$$
(copago de urgencias)

No necesita cita.
Visita a la clínica.

Atención inmediata cuando su médico de atención primaria no está disponible y simplemente no puede esperar hasta el horario de atención habitual.

Para problemas que no sean de emergencia, como fiebre, huesos rotos, laceraciones, vómitos.

Emergencias
$$$
(copago del hospital)

No necesita cita.
Visita al Hospital.

Situación crítica del paciente, con síntomas graves, y potencialmente mortales.

Para el dolor o presión en el pecho, lesiones en la cabeza, convulsiones, dolor abdominal intenso, dificultad para respirar, neumonía, dolores de cabeza severos, parálisis o debilidad.

ACUDA AL HOSPITAL MÁS CERCANO

Para más información visite eMDaccess.com

NEWLTR-2020Q4

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.

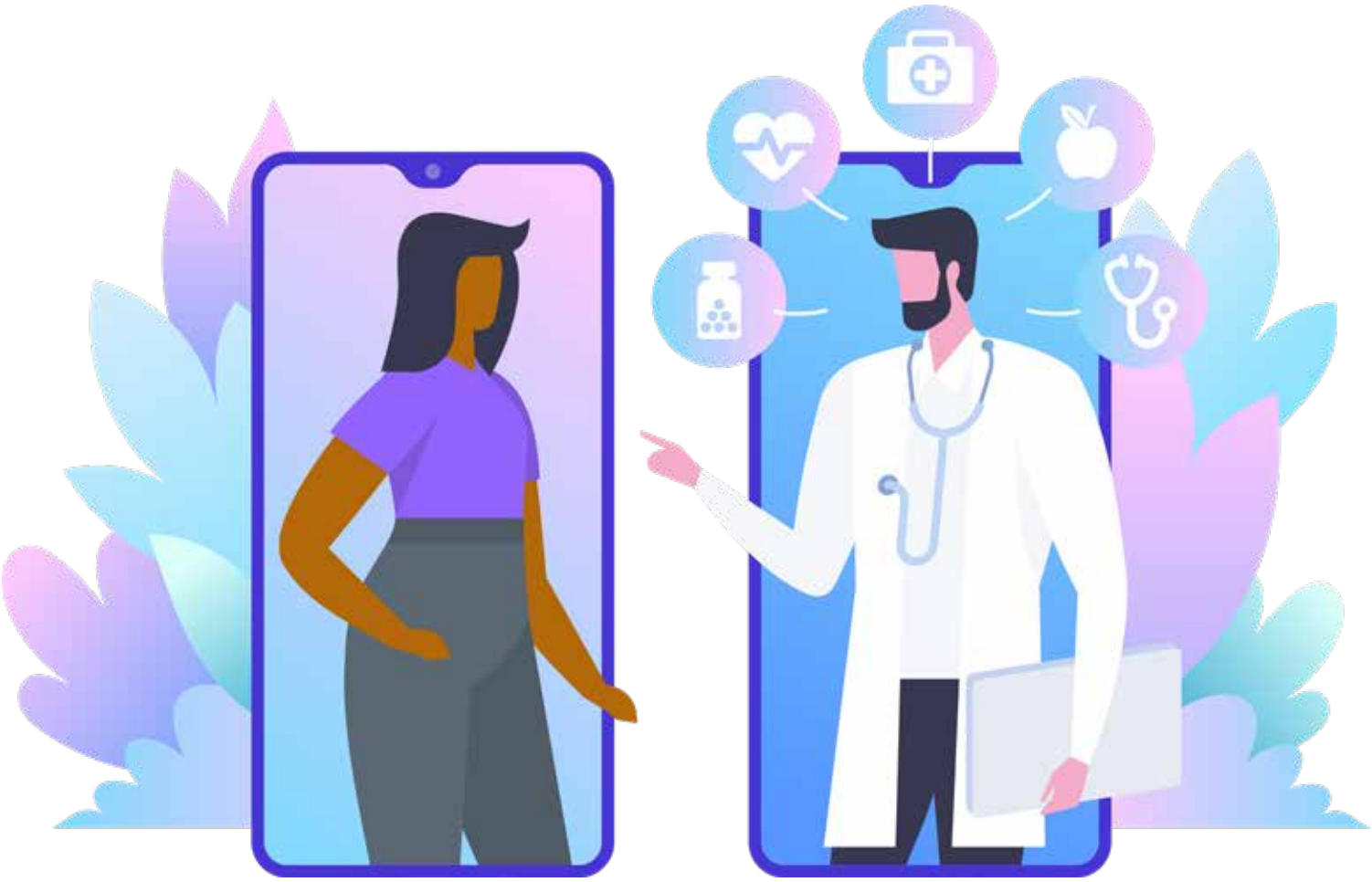
- Su historia clínica
- La lista de medicamentos que toma o debería tomar
- La lista de especialistas a los que ha ido
- Cualquier pregunta que tenga

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 24horas del día, los siete días por semana para hacer preguntas sobre su salud.
Llame gratis al 1-855-880-7019.

NEWLTR-2020Q4

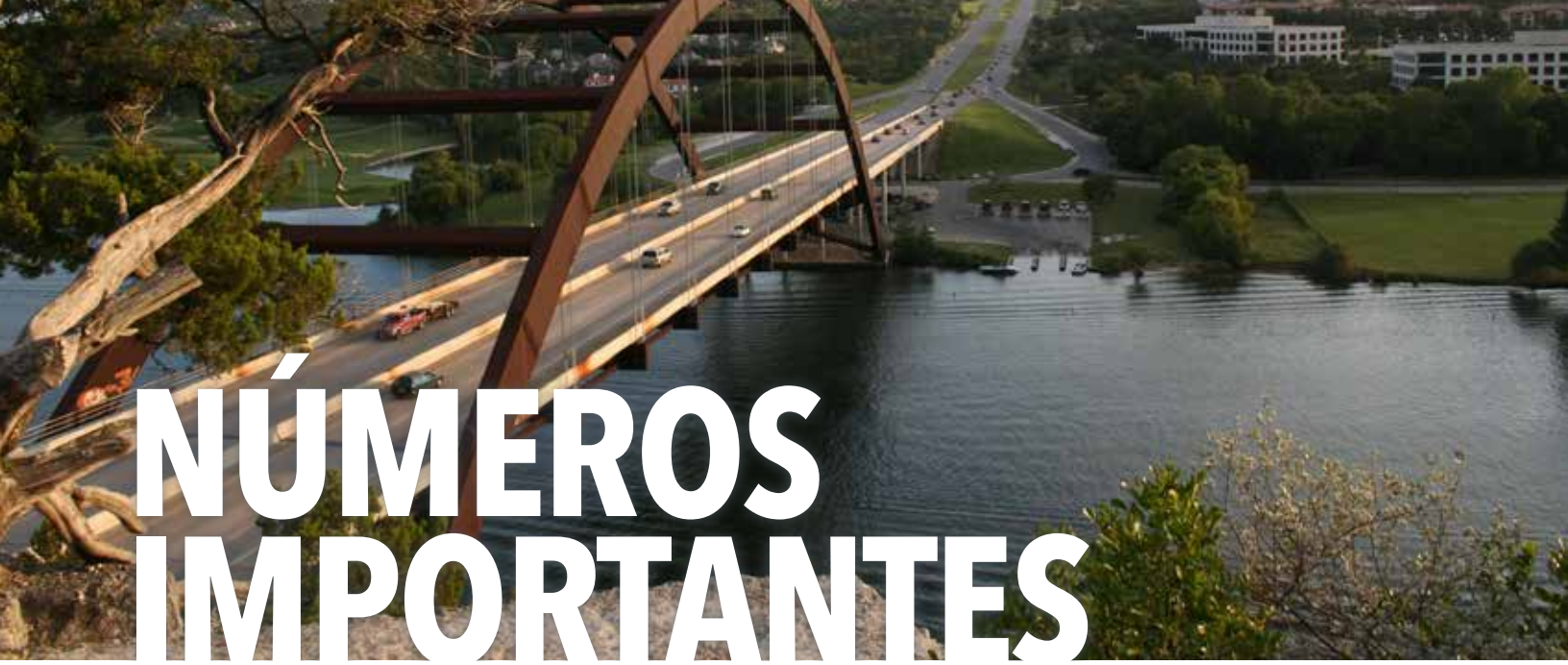
SABÍAS?

Puede registrarse para el portal de miembros del 2021 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://sendero.healthtrioconnect.com. Seleccione “Register Today” y siga las indicaciones. Necesitará su número de miembro del 2021. Usted puede llamarnos gratuitamente al 1-844-800-4693 para obtener asistencia con el Portal de Miembros. Tambien puede llamar al servicio al cliente linea de ayuda para el portal al 1-877-814-9909, representantes están disponibles para ayudarle, de lunes a viernes de 7:00 AM - 7:00 PM.

Usted puede encontrar informaccion sobre los benéficos y cobertura de su plan en http://senderohealth.com o llame gratis al 1-844-800-4693 para pedir que le envíen un Resumen de Beneficios y Cobertura.

Hemos actualizado nuestro Aviso de Privacidad y Derechos y Responsabilidades. Visite nuestro sitio web en http://www.senderohealth.com. Encontrará el enlace abajo en la página principal.

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 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.