



**SENDERO
HEALTH PLANS**



MEDICAL TREATMENT
FINANCIAL BENEFITS
DISEASE COVERAGE

HEALTH CARE
PROTECTION
EXAMINATIONS

BOLETÍN Q1 2024

CONCIENCIA DE SALUD MENSUAL



ENERO

Mes de concientización sobre la salud cervical | Página 3

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el bienestar general de las mujeres está significativamente influenciado por la salud cervical. Los componentes esenciales de esto incluyen exámenes de detección periódicos, como pruebas de Papanicolaou y vacunas contra el VPH, que son fundamentales para la detección temprana y la prevención del cáncer de cuello uterino. Alentamos a las mujeres a mantenerse bien informadas sobre su salud cervical y colaborar estrechamente con los profesionales de la salud.



FEBRERO

Mes Americano del Corazón | Página 4

Febrero no es sólo el mes del amor, sino también un momento especial para centrarnos en el órgano más vital: nuestro corazón. En esta edición, le brindamos información y recursos para ayudarlo en su viaje hacia una salud cardiovascular óptima.



MARZO

Mes Nacional del Riñón | Página 5

Tus riñones filtran toda la sangre de tu cuerpo cada 30 minutos. Trabajan duro para eliminar desechos, toxinas y exceso de líquido. También ayudan a controlar la presión arterial, estimulan la producción de glóbulos rojos, mantienen los huesos sanos y regulan las sustancias químicas sanguíneas que son esenciales para la vida. Los riñones que funcionan correctamente son fundamentales para mantener una buena salud; sin embargo, se estima que más de uno de cada siete adultos estadounidenses padece enfermedad renal crónica (ERC).

CONTENIDO

2

Rincón de prevención de CMO

3

Mes de Concientización sobre la Salud Cervical

4

Mes Americano del Corazón

5

Mes Nacional del Riñón

6

Salud Conductual

8

Recursos adicionales para miembros

9

Línea de enfermería

10

Números Importantes

RINCÓN DE PREVENCIÓN DE CMO

Dr. Mary Carol Jennings Chief Medical Officer

Enero marca el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Cuello Uterino y Sendero Health Plans se dedica a crear conciencia sobre la prevención y tratabilidad del cáncer de cuello uterino. La prevención implica dos herramientas esenciales: la vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH) y las pruebas periódicas de detección.

En primer lugar, vacunarse contra el VPH es un paso crucial para prevenir el cáncer de cuello uterino. La vacuna contra el VPH se recomienda para preadolescentes de 11 a 12 años y puede comenzar a los 9 años. También se recomienda para todas las personas hasta los 26 años si aún no están vacunadas. La vacuna contra el VPH es segura, eficaz y está disponible sin costo para los beneficiarios de Sendero. Para obtener la vacuna, simplemente comuníquese con su pediatra/consultorio médico o busque una farmacia dentro de la red en nuestro sitio web.

En segundo lugar, la detección mediante pruebas de VPH y Papanicolaou es vital para prevenir o detectar tempranamente el cáncer de cuello uterino. Las pruebas de Papanicolaou deben comenzar a los 21 años y, desde los 30 a los 65 años, existen opciones ampliadas, incluida la prueba del VPH. La detección del cáncer de cuello uterino es un beneficio cubierto sin costo para las mujeres beneficiarias de Sendero de 21 a 65 años. Para obtener más información sobre la prevención del cáncer de cuello uterino, visite la página web de los CDC [aquí](#) o [aquí](#).



Si tiene preguntas o necesita ayuda para obtener la vacuna contra el VPH o programar una prueba de Papanicolaou o de VPH, comuníquese con Servicios para Miembros de Sendero al **1-844-800-4693**

Estamos deseosos de colaborar con usted para salvaguardar su salud y el bienestar de su familia.



Salud Cervical

En esta edición del Boletín Sendero, priorizamos la salud de las mujeres arrojando luz sobre la concientización sobre la salud cervical. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la salud cervical es un aspecto crucial del bienestar general de las mujeres.

Los exámenes de detección periódicos, como las pruebas de Papanicolaou y las vacunas contra el VPH, desempeñan un papel fundamental en la detección temprana y la prevención del cáncer de cuello uterino. Los CDC recomiendan que las mujeres se mantengan informadas sobre su salud cervical y trabajen en estrecha colaboración con los profesionales de la salud para garantizar exámenes de detección y vacunas oportunas.

Para obtener información más detallada, puede explorar los recursos oficiales de los CDC sobre salud cervical:

CDC - [Cáncer de cuello uterino](#)

CDC - [Pruebas de Papanicolaou](#)

CDC - [Vacunación contra el VPH](#)

La prevención del cáncer de cuello uterino implica una combinación de exámenes de detección periódicos, vacunas y concientización. Los CDC proporcionan recursos valiosos para empoderar a las personas en su camino hacia la salud.



Puntos clave sobre el cáncer de cuello uterino y su prevención:

1. Descripción general del cáncer de cuello uterino:
2. El cáncer de cuello uterino es un importante problema de salud para las mujeres.
3. A menudo se desarrolla lentamente y es posible que no muestre síntomas en las primeras etapas.
4. Estadísticas según los CDC:
5. Cada año se diagnostican aproximadamente 14.000 nuevos casos de cáncer de cuello uterino en los EE. UU.
6. Los exámenes de detección y las vacunas regulares reducen significativamente el riesgo.
7. Prevención mediante prueba de Papanicolaou:
8. Las pruebas de Papanicolaou son cruciales para la detección temprana de células cervicales anormales.
9. Los exámenes de detección de rutina pueden identificar problemas potenciales antes de que se conviertan en cáncer.
10. Importancia de la vacuna contra el VPH:
11. El virus del papiloma humano (VPH) es una causa común de cáncer de cuello uterino.
12. Las vacunas contra el VPH, como Gardasil y Cervarix, protegen contra las cepas del VPH de alto riesgo.
13. Detalles de la vacuna:
14. Gardasil protege contra los tipos 16, 18, 6 y 11 del VPH.
15. Cervarix protege contra los tipos 16 y 18 del VPH.
16. Se recomienda la vacunación tanto para hombres como para mujeres, idealmente antes del inicio de la actividad sexual.
17. Promoción de la conciencia:
18. Los chequeos periódicos y la comunicación abierta con los profesionales sanitarios son vitales.
 - o Manténgase informado sobre la importancia de los exámenes de detección y las vacunas contra el VPH.

Mes Americano del Corazón

¡Prioriza la salud de tu corazón!

Comprender la salud del corazón: inicie el Mes Estadounidense del Corazón profundizando su comprensión de la salud del corazón. Explore la naturaleza multifacética de las enfermedades cardíacas y su impacto en el bienestar general. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen información integral que lo guía a través de los matices de la salud cardiovascular.

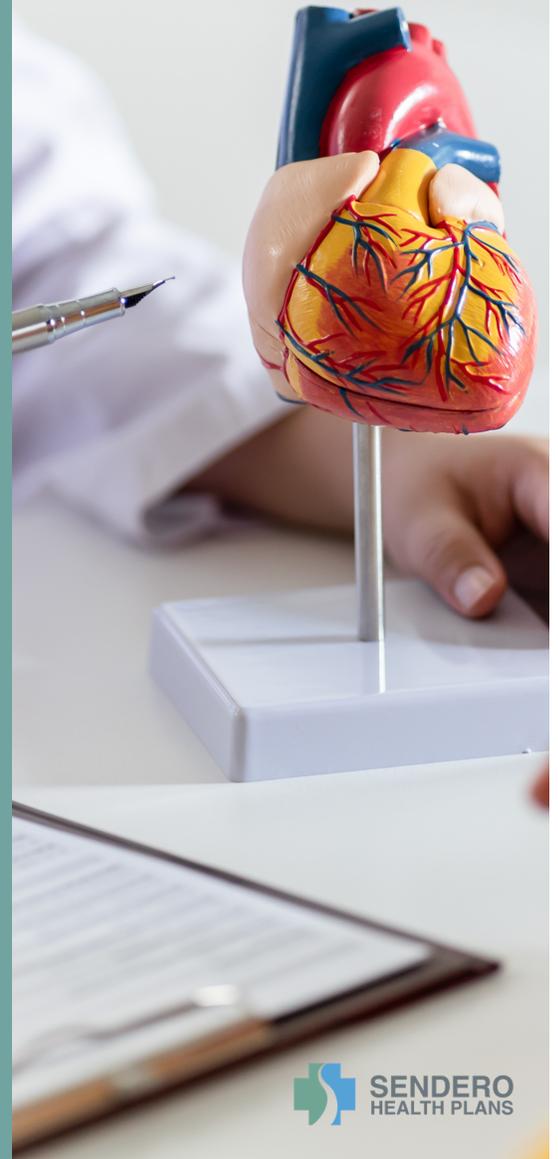
Conozca sus números: el conocimiento es poder, especialmente cuando se trata de su corazón. Descubre la importancia de conocer los indicadores de salud de tu corazón, como la presión arterial y el colesterol. Los CDC brindan recursos para evaluar y controlar su riesgo de enfermedad cardíaca. Tome medidas proactivas hacia un estilo de vida más saludable monitoreando estos números cruciales. [Explorar recursos](#)

Nutrición saludable para el corazón: Nutre tu corazón con decisiones informadas. Sumérjase en la gran cantidad de recursos nutricionales de los CDC, que ofrecen orientación sobre cómo tomar decisiones dietéticas que respalden el bienestar cardiovascular. Descubra cómo pequeños cambios en su dieta pueden tener un impacto significativo en la salud de su corazón. [Perspectivas nutricionales](#)

Vida activa para un corazón sano: El ejercicio no se trata sólo de estar en forma; es un componente clave de la salud del corazón. Adopte un estilo de vida activo con la orientación de los CDC sobre la importancia de la actividad física regular. Descubra cómo incorporar movimiento a su rutina diaria puede contribuir a un corazón más sano. [Mas informacion](#)

Manejo del estrés para el bienestar del corazón: En el ajetreo y el bullicio de la vida, el estrés puede afectar su corazón. Explore la conexión entre el estrés y la salud cardiovascular y encuentre estrategias para un manejo eficaz del estrés. Los conocimientos de los CDC le permiten lograr un equilibrio y fomentar el bienestar general para una vida saludable para el corazón. [Consejos para reducir el estrés](#)

Este Mes Americano del Corazón, comprometámonos a priorizar nuestra salud cardiovascular. Pequeños cambios en el estilo de vida hoy pueden conducir a una vida de bienestar cardíaco. Tu corazón merece el mejor cuidado, porque te ama en cada latido del camino.



Mes Nacional del Riñón

Comprensión de la enfermedad renal crónica (ERC):

¿Sabías que tus riñones, cada uno del tamaño de un ratón de computadora, filtran diligentemente toda la sangre de tu cuerpo cada 30 minutos? Desempeñan un papel crucial en la eliminación de desechos, toxinas y exceso de líquido, al tiempo que contribuyen al control de la presión arterial, la producción de glóbulos rojos, la salud ósea y la regulación de sustancias químicas sanguíneas esenciales. Desafortunadamente, se estima que más de uno de cada siete adultos estadounidenses padece enfermedad renal crónica (ERC), en la que los riñones están dañados y tienen dificultades para filtrar la sangre de manera eficiente. [CDC - Descripción general de la ERC](#)

El impacto de la ERC:

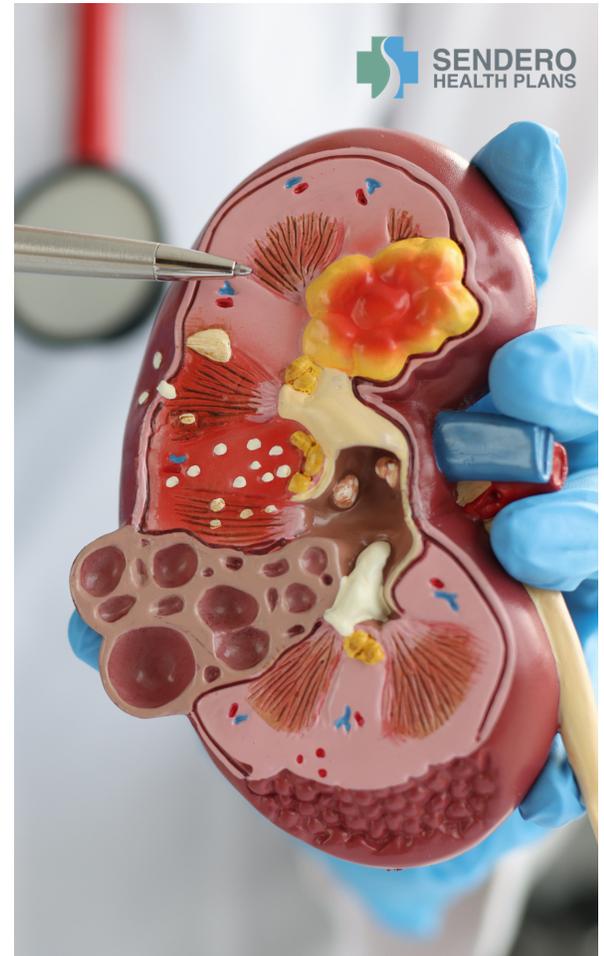
La ERC plantea un riesgo importante para la salud, ya que provoca la acumulación de exceso de líquido y desechos en el cuerpo, lo que puede provocar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Se estima que aproximadamente el 15% de los adultos estadounidenses, equivalente a unos 37 millones de personas, padecen enfermedad renal crónica. Esta estadística subraya la prevalencia y la importancia de crear conciencia sobre la ERC.

Consecuencias para la salud de la ERC:

Más allá de la alteración de la filtración de la sangre, la ERC trae consigo diversas consecuencias para la salud, como anemia, mayor susceptibilidad a las infecciones, desequilibrios en los niveles de calcio, potasio y fósforo, reducción del apetito y mayor riesgo de depresión. La gravedad de la ERC varía, pero normalmente empeora con el tiempo. Aunque los tratamientos han demostrado eficacia para frenar la progresión, la ERC no tratada puede provocar insuficiencia renal y enfermedad cardiovascular temprana.

Prevención de la progresión de la ERC:

Si bien no todos los pacientes con enfermedad renal progresan a insuficiencia renal, las medidas preventivas son cruciales. Para reducir el riesgo de insuficiencia renal, las personas deben controlar los factores de riesgo de ERC, someterse a pruebas anuales, realizar cambios en el estilo de vida, cumplir con los medicamentos recetados y realizar controles periódicos con su equipo de atención médica. Tomar medidas proactivas puede contribuir significativamente a la prevención y el tratamiento de la enfermedad renal crónica.



ERC en cifras

- Las enfermedades renales son una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos.
- Se estima que alrededor de 37 millones de adultos estadounidenses padecen ERC y la mayoría no está diagnosticada.
- El 40% de las personas con función renal gravemente reducida (que no están en diálisis) no son conscientes de tener ERC.
- Cada 24 horas, 360 personas inician tratamiento de diálisis por insuficiencia renal.
- En los Estados Unidos, la diabetes y la presión arterial alta son las principales causas de insuficiencia renal y representan 3 de cada 4 casos nuevos.
- En 2019, tratar a los beneficiarios de Medicare con ERC costó \$87,2 mil millones y tratar a personas con ESRD costó \$37,3 mil millones adicionales.



512-472-HELP (4357)
IntegralCare.org/es

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.

RECURSOS DE SALUD CONDUCTUAL:



512-472-HELP (4357)

IntegralCare.org/es

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.

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.

