

WHOLE you



NÚMERO 3, 2021

En este número...

En este número de **Whole You**, verás una serie de artículos relacionados con tu plan de salud. **Estos temas, incluyen programación de vacunas contra el COVID-19, salud virtual, dónde acudir para recibir atención, salud mental, crisis de viviendas de Nevada e ideas sobre conciencia ecológica.**

Gracias por ser nuestro miembro y por ocuparte de todas las dimensiones de tu persona. ¡Hasta la próxima!

Obtén más acceso para controlar mejor tu salud

- La norma de Interoperabilidad y Acceso de Pacientes (CMS-9115-F) da prioridad al paciente al **otorgarte el control y fácil acceso a tu información médica** cuando más la necesitas.
- A partir de 2021, **una nueva regla federal** hará que les resulte más fácil a los miembros de SilverSummit Healthplan hacer todo esto y mucho más.
- Un acceso completo a tu información médica te permite controlar mejor tu salud y **saber qué recursos de atención médica están a tu disposición**. Obtén más información hoy: silversummithealthplan.com



¡Sigue conectado y más!

Tu cuenta de miembro en línea es una excelente manera de mantenerse al día respecto de información importante y cómo administrar tu seguro.

VISITA silversummithealthplan.com PARA REGISTRARTE HOY MISMO.

Vacunas COVID-19 para beneficiarios de medicaid de Nevada

¡PROGRAMA TU VACUNA !

¿QUIÉN es elegible para recibir la vacuna contra el COVID-19 y CUÁL es el costo? Todos los beneficiarios de Nevada Medicaid son elegibles para recibir la vacuna contra el COVID-19 sin costo alguno. Los proveedores de Nevada Medicaid no pueden cobrarles un cargo a los beneficiarios de Medicaid. No hay costos de desembolso para la vacuna contra el COVID-19. Quienes no son ciudadanos y las personas sin seguro no son elegibles para recibir la vacuna a través de Nevada Medicaid, pero pueden recibirla por medio de clínicas de salud pública u otros proveedores. Si necesitas seguro, solicita Nevada Medicaid ent: <https://accessnevada.dwss.nv.gov/>.

¿CUÁNDO estará disponible la vacuna contra el COVID-19 para todos? Para obtener información sobre cuándo estará disponible la vacuna para ti, revisa las noticias locales o visita Immunize Nevada en www.NVCOVIDFighter.org.

¿DÓNDE puedo recibir la vacuna contra el COVID-19? La vacuna estará disponible en consultorios médicos, clínicas de salud públicas, clínicas rurales, clínicas de atención médica para tribus, farmacias y sitios designados para vacunación desde el auto, entre otros lugares. El plan de distribución de Immunize Nevada de tu condado se encuentra disponible ent www.NVCOVIDFighter.org.

También encontrarás información en las clínicas de salud públicas de Nevada:

- Carson City Health and Human Services
<https://gethealthycarsoncity.org>
- Southern Nevada Health District
www.southernnevadahealthdistrict.org
- Washoe County Health District
www.washoecounty.us/health
- Division of Public and Behavioral Health's Community Health Clinics
<http://dpbh.nv.gov/>

¿POR QUÉ mi familia debería vacunarse? It is important for everyone to utilize all the tools available to help stop the spread of coronavirus.

Is the COVID-19 vaccine safe and effective? Sí. A través de ensayos clínicos importantes, se ha comprobado que las vacunas contra el COVID-19 aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) son seguras y efectivas. Los datos muestran que los posibles beneficios asociados a las vacunas contra el COVID-19 son más importantes que los posibles daños que ocasiona el contagio del COVID-19. Para obtener más información sobre la seguridad, visita el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov.

¿El transporte para recibir la vacuna contra el COVID-19 está cubierto? Sí. Cualquier persona elegible para transporte que no sea de emergencia puede obtener el traslado para recibir la vacuna.



Se ofrecerán viajes en el mismo día. Llama al 1-844-879-7341 para verificar si eres elegible y programar tu viaje. Podrás encontrar más información en inglés y español en: silversummithealthplan.com

Recursos adicionales, enlaces y contactos

Para obtener más información sobre la cobertura, visita <http://dhcfp.nv.gov/covid19/>, o llama a tu oficina local de Nevada Medicaid:

- Carson City (775) 684-3651
- Elko (775) 753-1191
- Las Vegas (702) 668-4200
- Reno (775) 687-1900

Salud virtual: ¡Asesoramiento médico en cualquier momento y lugar!

Es bueno conocer todas tus opciones de atención médica. Y es bueno saber que SilverSummit Healthplan ofrece [Babylon](#) sin costo alguno, para que puedas ver al médico sin salir de tu casa.

Babylon ofrece **acceso las 24 horas** a proveedores de la red para problemas de salud que no sean de emergencia. Obtén consejo médico, un diagnóstico o una receta. Hazlo todo por teléfono o por video. Y accede de manera sencilla con tu teléfono celular.

Programar una consulta médica normal puede demorar semanas o meses. Babylon te permite obtener la misma calidad de atención en **tus** propios tiempos.

Usa Babylon para:

- Resfríos, gripe y fiebre
- Sarpullido, afecciones de la piel
- Sinusitis, alergias
- Infecciones respiratorias
- Infecciones de oídos
- Conjuntivitis
- Salud conductual*

Obtén más información y descarga la aplicación Babylon en: SilverSummitHealthplan.com.

¿No sabes si deberías programar una consulta médica?

Llama a nuestra **línea de consultas con enfermeras disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a al 1-844-366-2880.**

Los expertos médicos pueden hablar contigo sobre tus problemas de salud y ayudarte a programar una consulta médica si la necesitas.

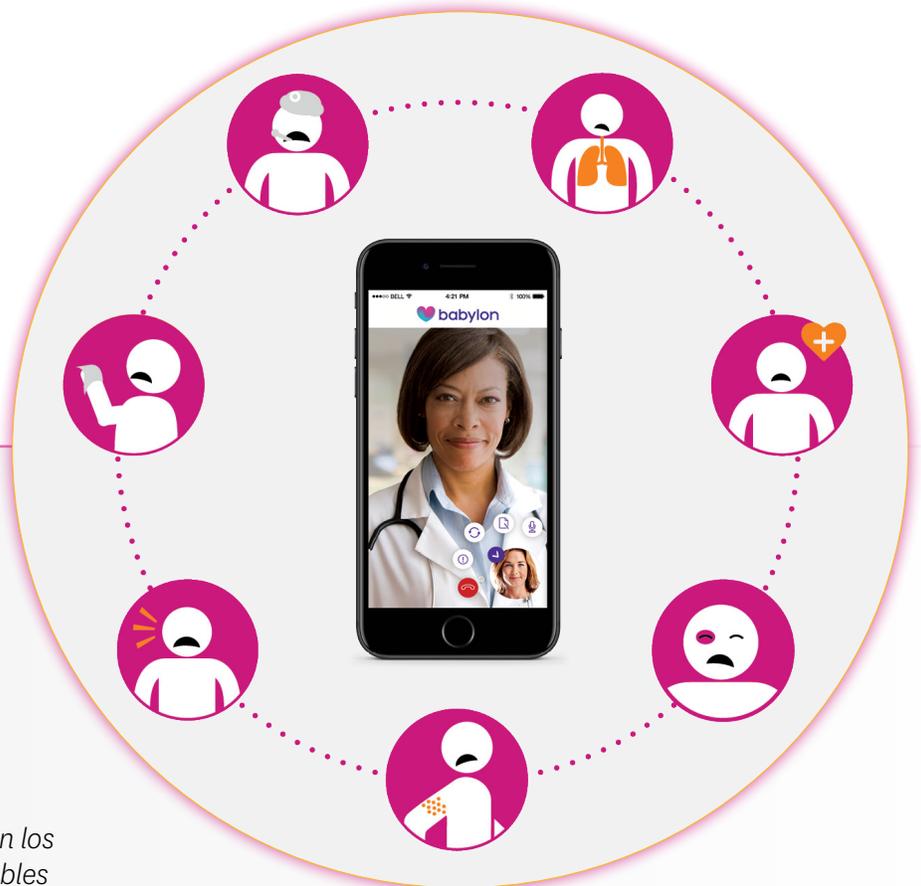
**Se aplican límites en los horarios de las citas con los servicios de salud conductual, que están disponibles los días de semana de 8 a.m. a 5 p.m.*

Programa una cita para cuando te resulte más conveniente. Puedes programar consultas en el mismo día. Además, los tiempos de espera son limitados. ¡Asegúrate de configurar tu cuenta ahora para que esté lista cuando la necesites!

Obtén más información y descarga la aplicación Babylon o configura tu cuenta en www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/benefits-services/telehealth.html



Download the **Babylon app**



Sepa a dónde acudir para obtener atención

Asegúrese de que sabe en dónde obtener atención médica cuando la necesite.
Si se enferma o lastima, tiene varias opciones para obtener la atención que necesita.



SALA DE EMERGENCIAS

Antes de ir a la Sala de Emergencias (Emergency Room; ER), considere todas sus opciones.
Vaya a la sala de emergencias si tiene una lesión o enfermedad que le amenaza la vida.



CENTRO DE ATENCIÓN URGENTE DENTRO DE LA RED

Vaya a un centro de atención urgente cercano si su enfermedad o lesión no le amenaza la vida y el consultorio de su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) está cerrado.

VISITE UNO PARA:

Síntomas de la gripe | Infecciones de oído
Fiebres altas | Torceduras severas,
distensión muscular



SALUD VIRTUAL

Fácil acceso a proveedores dentro de la red las 24 horas para problemas de salud que no son de emergencia. Haga todo por teléfono o video, sin costo alguno para usted. Obtenga consejo médico, un diagnóstico o una receta sin salir de su hogar.

**Se aplican límites a los horarios de citas con servicios de salud conductual, mismos que atienden entre semana de 8 a.m. a 5 p.m.*

HAGA UNA CITA PARA:

Resfriados, gripe y fiebre | Erupción, padecimientos de la piel | Problemas de los senos nasales, alergias | Infecciones de las vías respiratorias | Infecciones de oído
Conjuntivitis (Pink eye) | Salud conductual*

1-844-366-2880 (TDD/TTY at 1-844-804-6086)
silversummithealthplan.com/virtualhealth



PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA

Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP) es su proveedor principal. Llame a su consultorio para programar una visita, si es que no necesita atención médica inmediata.

HAGA UNA CITA PARA:

Vacunas | El examen de bienestar anual
Ayuda con resfriados, gripe y fiebres | Consejo general sobre su salud en conjunto | Atención para problemas de salud continuos, como asma o diabetes



LÍNEA DE CONSEJO DE ENFERMERÍA GRATUITA ATENDIDA 24/7

Profesionales médicos pueden contestarle sus preguntas de salud y ayudarle a hacer citas con sus médicos.

LLAME PARA OBTENER:

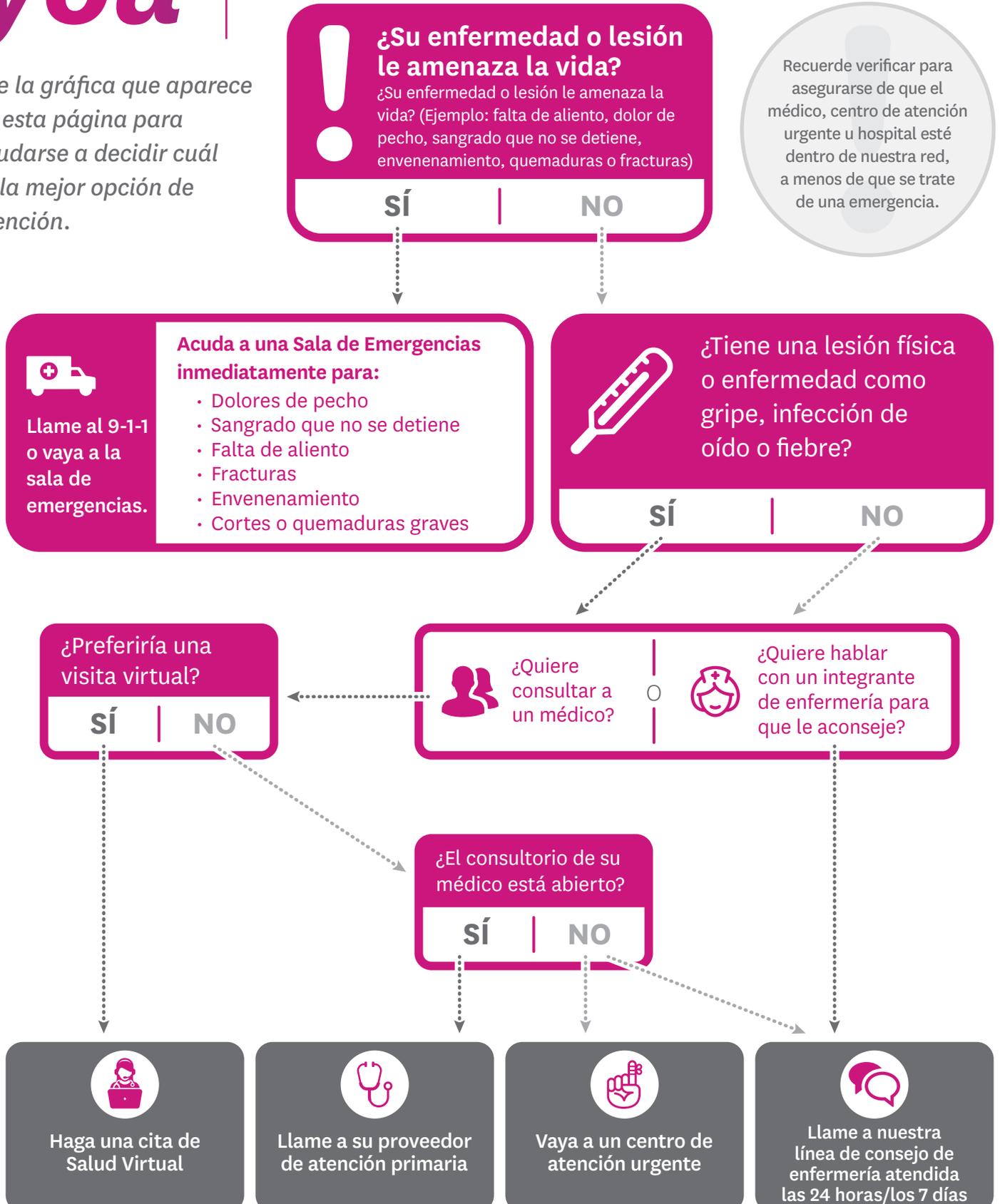
Ayuda para atender a un niño o niña enfermos | Ayuda para saber si debe consultar a su PCP | Respuestas a sus preguntas de salud

Llámenos sin costo: 1-844-366-2880
(TTY/TDD: 1-844-804-6086)



Use la gráfica que aparece en esta página para ayudarse a decidir cuál es la mejor opción de atención.

Sepa a dónde acudir para obtener atención



4 verdades sobre la salud mental

Su salud mental, también conocida como salud conductual, es parte de su ser integral. ¡Es igual de importante como su salud física! Incluso si come todas sus verduras, ignorar su bienestar mental es ignorar su salud. Las ideas incorrectas sobre los problemas de salud conductual pueden evitar que las personas obtengan el apoyo que necesitan. Siga leyendo para ver las cuatro verdades sobre la salud mental.

Los problemas de salud mental no tienen nada que ver con su fortaleza de carácter.

La idea de que los problemas de salud mental son un signo de debilidad es perjudicial y falsa. Estos son trastornos médicos. Los factores que moldean la salud mental incluyen los genes y la química del cerebro, las lesiones y enfermedades, los traumas, los trabajos y la vida familiar altamente estresantes y el historial familiar. Usted no puede (y no debe) “forzarse a sobrellevar” los problemas de salud mental sumergiendo los síntomas. Estas cosas siempre terminan saliendo a la superficie, en ocasiones como problemas físicos.

Muchas personas tienen problemas de salud mental, pero no lo saben.

En un año dado, en Estados Unidos casi 1 en 5 adultos tienen un padecimiento de salud mental diagnosticable. Y, en algún momento de su vida, el 46 por ciento de personas en este país cumplirán con los criterios de un padecimiento de salud mental diagnosticable y la mitad de esas personas desarrollará padecimientos antes de cumplir 14 años de edad. ¡Eso es bastante! Sin embargo, debido al estigma que generan los problemas de salud mental y a la falta de consciencia, muchas personas no se dan cuenta del por qué sufren.

Si no se tratan, los problemas de salud mental pueden empeorarse.

Los padecimientos a menudo se empeoran con el tiempo. Por esto, es tan importante buscar ayuda temprano, y en ocasiones, ¡incluso cuando no sabe con certeza que la necesita! Los signos de que usted o alguna persona conocida suya podría tener una enfermedad mental incluyen:

- Sentir tristeza o depresión
- Problemas para concentrarse
- Sentimientos extremos (incluido el temor, la culpa, tristeza o ira)
- Retirarse de amistades o actividades
- Cambios extremos del estado de ánimo
- Abuso de alcohol o drogas
- Hostilidad o violencia sin explicación
- Incapacidad de lidiar con el estrés o con sus sentimientos
- Delirios, paranoia o alucinaciones (como escuchar voces)
- Pensar en hacerse daño a su persona o a otras personas

Sin embargo, no hay nada malo con necesitar medicamentos.

En ocasiones, no es suficiente realizar cambios en el estilo de vida y someterse a terapia de conversación para hacer frente a los problemas de salud mental. En estos casos, el medicamento puede jugar un papel en tratar padecimientos y trastornos mentales. Este tratamiento puede ser constante o temporal. Siempre debe suministrarse bajo la atención de un profesional de salud mental.

Las siguientes son preguntas para hacer a su médico si le preocupa su salud mental:

- Tengo algunos de estos síntomas. ¿Podría tener una enfermedad mental?
- ¿Cuál es el tratamiento?
- ¿Necesito consultar a un psiquiatra?
- ¿Necesito terapia?
- ¿Puede recomendarme a un consejero o terapeuta a quien pueda consultar?
- ¿Es éste un problema temporal o permanente?
- ¿Necesitaré tratamiento por el resto de mi vida?
- ¿Qué puedo hacer en mi hogar para ayudar a mi recuperación?
- ¿Cómo puedo explicar a los demás el problema mental que estoy teniendo?

**Se aplican límites a los horarios de citas con servicios de salud conductual, mismos que atienden entre semana de 8 a.m. a 5 p.m.*

Enseñe a sus hijos a ayudar al planeta



Todos queremos ser el mejor ejemplo de nuestros hijos. Una de las formas más poderosas en que podemos enseñarles cómo existir en el mundo es mostrándoselo. Cuando ponemos en práctica hábitos respetuosos del medio ambiente, pasamos esos hábitos a la siguiente generación y mostramos a nuestros hijos cómo vivir respetando al planeta.

Muchas personas quieren vivir en forma más verde, pero se sienten abrumadas por lo que esto puede significar. Sin embargo, ¡podemos estar seguros de que hasta los cambios pequeños pueden ayudar! Nuestro mundo se beneficia cuando grandes cantidades de personas se comprometen a adoptar unos cuantos hábitos cotidianos. Las siguientes son cuatro formas en que puede avanzar hacia una vida respetuosa del medio ambiente:



Recicle.

Este es un paso básico que cualquier familia puede dar para reducir su huella de carbono. Es probable que en donde vive ya exista un sistema de éstos funcionando. Asegúrese de leer sus pautas de reciclaje locales. Al hacerlo, averiguará cuáles artículos se reciclan y cómo reciclarlos.



Libérese del automóvil.

Sin importar si camina, va en bicicleta o usa el transporte público, hay muchas formas maravillosas de trasladarse. Vivir sin vehículo o reducir los viajes en vehículo puede afectar enormemente el entorno.



No compre botellas plásticas.

Esto es sencillo. Siempre que sea posible, evite comprar botellas de plástico. El plástico representa un segmento enorme y de rápido crecimiento de la basura que producimos. Encuentre una botella de agua reusable que le guste, y ¡continúe usándola!



Reduzca su consumo de carne.

Consumir una alimentación basada en plantas es una estrategia de alto impacto para reducir las emisiones de carbono. ¡Explorar las opciones sin carne que puede preparar también es una maravillosa estrategia para la salud! Comer más frutas y verduras es una buena decisión desde cualquier perspectiva

Herramienta de seguimiento del agua

Llene una gota por cada vaso que beba. ¡Intente terminar la semana con todas sus gotas llenas!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES

SilverSummit Healthplan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. SilverSummit Healthplan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

SilverSummit Healthplan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SilverSummit Healthplan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

If you, or someone you're helping, has questions about SilverSummit Healthplan, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas sobre SilverSummit Healthplan, tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

©2021 SilverSummit Healthplan. All rights reserved.

silversummithealthplan.com



facebook.com/SilverSummitHealthplan



twitter.com/SilverSummitHP