

WHOLE you



ISSUE 1, 2021

En esta edición...

Telesalud - para que puedas ver al doctor sin salir de tu casa.



Puedes hacerte cargo de tu salud dejando de fumar - aprende cómo.

Crea buenos hábitos para tu alimentación, escogiendo comida saludable.



Diviértete con tus niños(as) sin tener que salir de casa.



¡Mantenga la conexión y más!

¡Su cuenta en línea de afiliación es una forma maravillosa de mantenerse al día con importante información de su plan y manejar su seguro!

Visite www.silversummithealthplan.com para inscribirse ¡hoy mismo!

Virtual Health: ¡Consejo médico en cualquier momento, en cualquier lugar!

*Cuando se trata de la atención médica, es bueno conocer todas sus opciones. Y también es bueno saber que SilverSummit Healthplan ofrece **Babylon** sin costo para usted — para que pueda consultar al médico sin salir de su hogar.*

Babylon es su conveniente acceso las 24 horas del día a proveedores pertenecientes a la red para asuntos de salud que no son emergencias. Obtenga consejo médico, un diagnóstico o una receta. Haga todo esto por teléfono o video. Y, ¡acceda fácilmente mediante su dispositivo móvil!

Obtener una cita médica normal puede demorarse semanas o meses. le permite obtener atención de la misma calidad en **su** horario.

Use Babylon para:

- Resfriados, gripe y fiebre
- Erupción, padecimientos de la piel
- Problemas de los senos nasales, alergias
- Infecciones de las vías respiratorias
- Infecciones en el oído
- Conjuntivitis
- Salud conductual*

Obtenga más información y descargue la aplicación Babylon en SilverSummitHealthplan.com.

¿No tiene certeza de si debe hacer una cita médica?

Llame a nuestra **Línea de Consejo de Enfermería gratuita atendida 24/7 al 1-844-366-2880**. Los expertos médicos pueden hablar con usted sobre sus inquietudes de salud y ayudarle a hacer una cita médica, si la necesita.

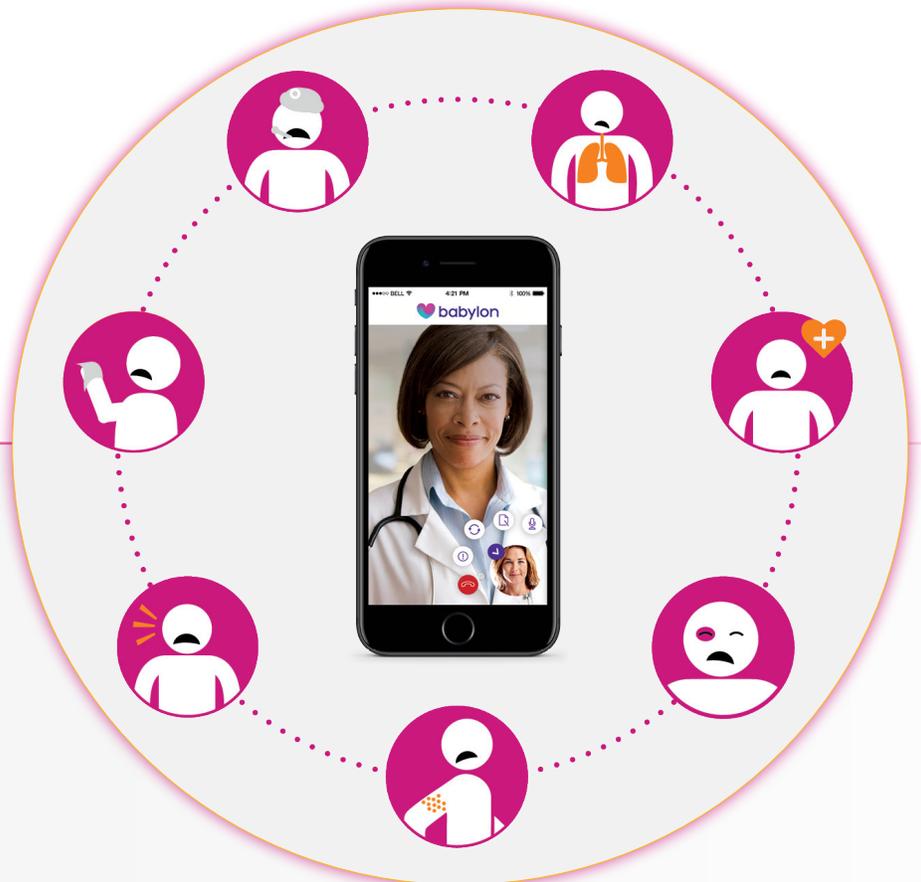
**Se aplican límites a los horarios de citas con los servicios de salud conductual, mismos que atienden entre semana de 8 a.m. a 5 p.m.*

Programa una cita para la hora que funcione para usted. Puede obtener citas el mismo día. Además, ¡los tiempos de espera son limitados! Asegúrese de establecer su cuenta ahora mismo ¡para que esté lista cuando la necesite!

Obtenga más información y descargue la aplicación Babylon en www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/benefits-services/telehealth.html



Descarga el App Babylon



Vacunas COVID-19 para beneficiarios de Nevada Medicaid

¿QUIÉN es elegible para la vacuna COVID-19 y CUÁL es el costo? Todos los beneficiarios de Nevada Medicaid son elegibles para recibir la vacuna COVID-19 sin costo alguno. Los proveedores de Nevada Medicaid no pueden cobrar una tarifa a los beneficiarios de Medicaid. No hay costos de desembolso personal por la vacuna COVID-19. Los no ciudadanos y las personas que no tienen seguro médico no son elegibles para la vacuna a través de Nevada Medicaid, pero pueden ser atendidos por clínicas de salud pública y otros proveedores. Si necesita seguro médico, solicite a Nevada Medicaid en <https://accessnevada.dwss.nv.gov/>.

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

¿DÓNDE puedo recibir la vacuna COVID-19? La vacuna estará disponible a través de consultorios médicos, clínicas de salud pública, clínicas de salud rurales, clínicas de salud tribales, farmacias, puntos de dispensación de autoservicio y muchos más. Immunize Nevada tiene el plan de distribución de su condado en www.NVCOVIDFighter.org.

También se puede encontrar información por medio de las clínicas de salud pública de Nevada:

- Salud y Servicios Humanos de Carson City <https://gethealthycarsoncity.org>
- Distrito de Salud del Sur de Nevada www.southernnevadahealthdistrict.org
- Distrito de Salud del Condado de Washoe www.washoecounty.us/health
- Clínicas de Salud Comunitaria de la División de Salud Pública y del Comportamiento http://dpbh.nv.gov/Programs/ClinicalCN/Locations/Rural_Community_Health_Services_Locations/

¿POR QUÉ debería vacunarse mi familia? Es importante que todos utilicen todas las herramientas disponibles para ayudar a detener la propagación del coronavirus.

¿La vacuna COVID-19 es segura y efectiva? Sí. Las vacunas COVID-19 que han sido aprobadas por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA). La FDA ha demostrado ser seguras y efectivas a través de grandes ensayos clínicos. Los datos muestran que los beneficios potenciales de las vacunas COVID-19 superan los daños potenciales de infectarse por COVID-19. Para obtener más información de seguridad, visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en www.cdc.gov.

¿Está cubierto el transporte para recibir la vacuna COVID-19? Sí. Cualquiera que sea elegible para transporte que no sea de emergencia puede obtener transporte para recibir la vacuna. Se proporcionarán viajes el mismo día. Llame al 1-844-879-7341 para verificar si es elegible y para programar su viaje. Puede encontrar más información en inglés y español en: www.mtm-inc.net/wp-content/uploads/2021/01/COVID-19-Vaccine-Ride-Flyer-1.pdf.

Recursos, Enlaces y Contactos Adicionales

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

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

Si usted está en una Organización de Manejo de Cuidado (MCO), llame a su plan:

Anthem Blue Cross and Blue Shield – (844) 396-2329
SilverSummit Healthplan – (844) 366-2880
Health Plan of Nevada – (800) 962-8074
Liberty Dental – (866) 609-0418

Despeje el aire. Acabe con el hábito.

Fumar y consumir otros productos de tabaco están relacionados con gran cantidad de riesgos a la salud, tanto para los fumadores como para los no fumadores.

Sin embargo, incluso entendiendo esto, es difícil abandonar estos hábitos. Lo bueno es que, una vez que la persona deja de fumar, puede tener beneficios para la salud, sin importar por cuánto tiempo haya fumado.

Entre los problemas de salud relacionados con el fumar se encuentra el cáncer de pulmón. El riesgo de desarrollar cáncer de pulmón como resultado directo de fumar ha ido aumentando en años recientes debido a las sustancias químicas más dañinas que contienen los cigarrillos

SilverSummit Healthplan incluyen un programa para dejar de consumir tabaco que brinda información útil y apoyo. Esto incluye cobertura para artículos auxiliares para dejar de fumar que pueden hacer más llevadero su proceso. Entendemos que no es fácil dejar de fumar.

Puede hacerse cargo de su salud deshaciéndose de su hábito. Los siguientes son algunos pasos que pueden ayudarle a dejar de fumar:

- Establezca la fecha en que dejará de fumar. Establezca una fecha en que dejará de fumar de siete a 14

DEJAR DE FUMAR TIENE BENEFICIOS INMEDIATOS

Después de **20 minutos** tu corazón comienza a latir más lentamente **Y** tu presión arterial baja.

Después de **24 horas** la probabilidad de un ataque de corazón disminuye.

Después de **48 horas** TU SENTIDO DEL OLFATO **Y** DE GUSTO COMIENZAN A MEJORAR.

Después de **2 a 3** SEMANAS a MESES EL FLUJO de sangre en tu CUERPO COMIENZA A MEJORAR.

Después de **1 a 10** MESES tus pulmones están más limpios.

días de hoy. Seleccione una época en que pueda relajarse y enfocarse en este cambio. Los días festivos y otras épocas estresantes quizá no sean las mejores para dejar de fumar.

- Aprenda de sus experiencias anteriores. Piense en lo que hizo la última vez que intentó dejar de fumar. ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? Planee para lidiar con los momentos, lugares y actividades en los que fumó, como tomar café, después de comer o al manejar.
- Obtenga apoyo y cree una vida sin humo. Informe a los demás que va a dejar de fumar. Asimismo, establezca reglas para evitar que las personas

fumen en su hogar, vehículo o en su presencia. Retire de su hogar, vehículo y lugar de trabajo todos los cigarrillos y ceniceros. También puede encontrar una aplicación móvil para dejar de fumar a fin de ayudarse a mantenerse en el buen camino de su progreso.

- Hable con su médico. Comuníquese con su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) sobre su decisión de dejar de fumar. Su médico podría ofrecerle posibles medicamentos y productos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Algunos medicamentos funcionan mejor que otros. Pida una recomendación.

¿Lavarse el cerebro con... sueño?



Son pocas las cosas que tienen el poder de afectar el estado de ánimo y la salud más que el sueño.

Lo que podría parecer como sólo un pequeño problema al estar bien descansado puede sentirse como un colapso mental total si ha estado en vigilia toda la noche.

La buena salud empieza con hábitos saludables. Y dormir importa porque puede ayudar a prevenir problemas de salud graves, como la diabetes, enfermedad cardíaca y obesidad. La enfermedad de Alzheimer, el derrame cerebral y la demencia también se han vinculado a los problemas de sueño.

Los científicos se han preguntado por mucho tiempo por qué pasamos **tanto tiempo** de nuestra vida dormidos. Algunos estudios de investigación sugieren que nuestro cerebro, al descansar, se comporta como un lavaplatos. El cerebro usa estos momentos para despejar las toxinas que se han acumulado.

Incluso si sabemos lo suficiente sobre el sueño para saber que deberíamos dormir más, la mayoría de nosotros no dormimos lo suficiente. Los mitos sobre el sueño son comunes. Uno es la creencia de que, con el tiempo y práctica, una persona puede adaptarse a dormir muy poco. Otro es que es posible “recuperar” el sueño perdido y que eso es tan bueno como dormir en forma regular todas las noches. (No lo es.)

Grupo de edad	Horas de sueño diario recomendadas
Recién nacidos (0-3 meses)	14-17 Horas
Infantes (4-12 meses)	12-16 Horas (incluyendo siestas)
Toddler (1-2 años)	11-14 Horas (incluyendo siestas)
Preescolar (3-5 años)	10-13 Horas (incluyendo siestas)
En Escuela (6-12 años)	9-12 Horas
Adolescente (13-18 años)	8-10 Horas
Adulto (18-60 años)	7+ Horas
Adulto (61-64 años)	7-9 Horas
Adulto (65+ años)	7-8 Horas

Los siguientes son breves consejos relacionados con el sueño que provienen de la Academia Americana de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine):

- Mantenga un horario de sueño regular. Levántese a la misma hora a diario, incluso en los fines de semana o durante vacaciones.
- Establezca la hora de dormir lo suficientemente temprano como para dormir 7 horas por lo menos.
- No se acueste a menos que tenga sueño.
- Si no concilia el sueño después de 20 minutos, levántese de la cama.
- Establezca una rutina relajante para irse a dormir.
- Haga de su habitación un lugar tranquilo y relajante. Manténgala a una temperatura cómoda y fresca.
- En las noches, limite la exposición a luz brillante.
- Apague los dispositivos electrónicos por lo menos 30 minutos antes de irse a la cama.
- No coma comidas grandes antes de irse a la cama. Si le da hambre de noche, coma un refrigerio ligero y saludable.
- Ejercítese regularmente y mantenga una alimentación saludable.
- Evite la cafeína ya entrada la tarde o en la noche.
- Evite beber alcohol antes de irse a la cama.
- Reduzca su consumo de líquidos antes de irse a la cama.

Adopte con entusiasmo hábitos alimenticios saludables

Si su forma de alimentarse no le hace feliz —debido a que quiere cambiar su salud, su estado de ánimo o su cuerpo— un buen punto de partida es empezar a auto conocerse mejor.

Mírese con honestidad. Al evaluar sus verdaderos hábitos alimenticios, tiene mayores probabilidades de hacer cambios saludables y mantenerlos. **¿Se encuentra que come dulces cuando está bajo estrés? ¿Se salta el desayuno? ¿El almuerzo es pasar por una comida rápida en el auto?**

¡No olvide darse crédito por los buenos hábitos alimenticios que ya tiene!

¿Come cuando el cuerpo se lo indica? ¿Disfruta de lo que come? ¡Estos también son hábitos saludables! Puede usar estos hábitos como base a medida que va optando por alimentos más saludables.

Lo que comemos puede afectar seriamente nuestro estado de ánimo, ¡y lo contrario también es verdad! La forma en que nos sentimos puede afectar en gran medida los alimentos que se nos antojan. Bajo estrés, es más probable que se nos antojen alimentos con alto contenido de grasa y azúcar que no siempre son lo mejor para nuestro cuerpo. Todos tenemos nuestras batallas y retos; es importante enfocarnos en la salud emocional.



Beneficios de consulta de nutrición o pérdida de peso de SilverSummit Healthplan



Obtenga apoyo. Averigüe si a un compañero de trabajo, amistad o familiar también le interesa hacer cambios saludables. Juntos pueden compartir recetas y consejo.



Tome notas. Considere escribir en un diario alimenticio o usar una aplicación para llevar un registro de sus hábitos alimenticios actuales.



Diviértase. Sugiera actividades con sus amistades que no se enfoquen en la comida. Quizá una caminata por el parque o una noche de baile.



Añada elementos saludables. Añada más frutas y verduras tanto a sus comidas como a sus refrigerios. Ya sea un plátano (banano) rebanado sobre su cereal favorito o una ensalada para el almuerzo, ¡toda es buena!



Facilite las cosas. Mantenga refrigerios saludables a la mano, como palomitas de maíz cocinadas al aire o una combinación de frutos secos tostados. O bien, encuentre una receta que le guste y ¡modifíquela a su manera!



Sea paciente. Sepa que cambiar sus hábitos alimenticios no es algo que suceda de un día a otro. No se maltrate a sí mismo o misma si tiene un “mal” día. Esto se trata de aprender formas nuevas de disfrutar la comida y de hacer cambios pequeños a lo largo del tiempo.

Para más información:

https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/

Estimado(a) afiliado(a),

Deseamos informarle que se ha actualizado información adicional acerca de nuestro proceso de dada de baja en nuestro manual para afiliados.



Para ver estas actualizaciones en el manual, por favor visite el sitio de Internet de SilverSummit Healthplan en: <https://www.silversummithealthplan.com/content/dam/centene/Nevada/Medicaid/PDFs/disenrollment.pdf> o comuníquese con servicio al cliente al **1-844-366-2880**, TDD/TTY: 1-844-804-6086.

Diversión infantil en interiores sin pantallas



Cuando el invierno llega a muchas áreas del país, las temperaturas de congelación y las condiciones gélidas hacen que jugar afuera no sea seguro. A medida que, en este invierno, las temperaturas cada vez más bajas traen consigo clima helado a muchas personas, y con la necesidad de protegernos y proteger a otros de la propagación de COVID-19, jugar afuera podría no ser seguro. Sin embargo, no poder salir no significa que la única forma de mantener a los niños divertidos sea sentarlos frente a una pantalla. **Las siguientes son unas cuantas formas de hacer que los niños se levanten, se muevan y pasen momentos agradables sin salir de la comodidad de su hogar.**

- 1. No se salgan de la pista.** Elija un cuarto que tenga algo de espacio libre, como la sala o el sótano y ¡haga una pista de obstáculos! Apile libros para saltar sobre ellos, dirjase al otro lado del cuarto y coloque una estación para saltar cuerda. ¿Tiene muebles que estorban? ¡Úselos como otro obstáculo que deben rodear corriendo o saltándolo! Los niños se estarán riendo y sudando en un dos por tres.
- 2. Jueguen a las sillas musicales.** Tome las sillas de la cocina, algunas melodías y su familia para jugar un divertido juego que les hará bombear la sangre. Entre las risas, ¡encontrará quién es la persona más competitiva!
- 3. Diviértanse con un hoola hoop.** Despeje un espacio en el que no haya muebles, filos ni artículos que puedan romperse y saque el hula hoop. Este viejo juego es una forma fabulosa de hacer que los niños se muevan. Además, ¡fortalece los músculos del torso! Para una versión creativa, haga que caminen hacia atrás al mismo tiempo que mueven el hula hoop o que lo giren con los brazos o tobillos.
- 4. Diviértanse recordando las granjas.** ¿Se acuerda de las carreras de animales que jugaba en su infancia? Vuelva a sacar algunos de los juegos clásicos para sus hijos. Haga que atraviesen la sala dando saltitos de conejo, que se pongan en cuclillas y caminen balanceándose como un pato por toda la cocina y salten como un sapo por el corredor. Pídeles que imiten los movimientos de su animal favorito. ¡Haga que todos participen!
- 5. Vaya a cazar el tesoro.** Haga un conjunto de pistas escritas en tarjetas de índice o pequeños papeles. Éstas indicarán en dónde encontrar los “tesoros”: premios o artículos pequeños que habrá escondido en distintas partes de su hogar. Puede hacer este juego tan fácil o difícil como lo desee. Si sus hijos todavía no pueden leer, ¡use dibujos!



La salud conductual forma parte del bienestar de los niños

Es bueno saber qué puede afectar la salud conductual de sus hijos, la cual también se conoce como salud mental o bienestar mental. Uno en cinco menores de edad tiene algún padecimiento de salud mental.¹ El lugar donde viven sus hijos y su sentido de seguridad afectan su bienestar mental. **Sin ayuda, los niños pueden tener dificultades en la escuela y con otras personas.** Esto puede afectar su salud general de largo plazo. Otras áreas que pueden afectar la salud conductual de sus hijos incluyen la escuela, alimentación, problemas familiares y genética.

El estrés que estas cosas genera puede causar tensión mental. En ocasiones puede ser difícil determinar si la conducta de su hijo o hija necesita someterse a un examen por parte de un experto. Algunos signos incluyen:

- Cambio importante en el estado de ánimo diario
- Cambio en el desempeño o la conducta escolar
- Preocupación constante
- Dormir menos
- Pesadillas frecuentes
- Aumento de la agresión
- Berrinches frecuentes
- Menos interés en la escuela o actividades favoritas
- Cambio a preferir pasar tiempo a solas
- Dolores de cabeza o de estómago sin explicación



Si le preocupa su hijo o hija, existen personas con quienes puede hablar. Podría ser difícil admitir que él o ella está teniendo problemas. Sin embargo, no está solo o sola. Casi 20 por ciento de jóvenes estadounidenses sufren de algún trastorno mental.²

Es responsabilidad suya proteger la salud de sus hijos. Es tan importante prestar atención a su salud mental como lo es estar atentos a su salud física.



Su hijo o hija debería ir a una visita de niño saludable cada año. Hable con el médico de él o ella si nota algún cambio en la forma en que aprende, juega, habla o actúa. **Solicite ayuda temprano.** Esto les ayudará a tener éxito y evitar problemas de salud de largo plazo.

Usted tiene el derecho de buscar atención para su hijo o hija. Hay recursos a su disposición, sin importar dónde viva o de dónde provenga. En [SilverSummit Healthplan podemos ayudarle.](#)

Mental Health America cuenta con una [prueba para los](#) que puede ayudarles a decidir si su hijo o hija muestra signos de estar teniendo algún padecimiento de salud conductual.

Asimismo, hay recursos disponibles para ayudarle a encontrar alimentos saludables, vivienda y otras necesidades que apoyen el bienestar físico y mental de su hijo o hija. SilverSummit Healthplan puede ayudarle a encontrar recursos locales. Comuníquese con nosotros en www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/resources/helpful-links.html o al 1-844-366-2880.

¹ Mental Health America

² The National Alliance on Mental Illness (NAMI)

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).

©2020 SilverSummit Healthplan. All rights reserved.

silversummithealthplan.com



facebook.com/SilverSummitHealthplan



twitter.com/SilverSummitHP