

Sobre la Salud



El Paso Health
HEALTH PLANS FOR EL PASOANS. BY EL PASOANS.



TEXAS STAR
Your Health Plan ★ Your Choice



TEXAS
Health and Human
Services

Manténgase informado sobre su plan STAR / CHIP

Puede haber cambios que afecten los beneficios de STAR, CHIP y SNAP. Es muy importante que los miembros lean cualquier aviso enviado por la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC, por sus siglas en inglés) o los mensajes recibidos a través de la aplicación Your Texas Benefits.

- Si le solicitan información, envíela lo antes posible.
- Si necesita enviar una solicitud de renovación, hágalo rápidamente.
- Lo más importante, asegúrese de que su información, especialmente su dirección postal, sea correcta.

Si tiene preguntas sobre su cobertura o renovación, llame al **2-1-1**.

El Paso Health puede ayudarle a enviar cualquier documento o a completar su solicitud de renovación. Llame a nuestra oficina al **915-532-3778** o visite nuestro sitio web para programar una cita. Estamos aquí para ayudarle.

Gracias por elegir El Paso Health.



Por qué es importante la vacunación temprana

Vacunar a los niños antes de que cumplan 2 años es muy importante. Las vacunas ayudan a proteger a los niños pequeños de enfermedades que pueden enfermarlos gravemente, causar problemas de salud permanentes o incluso poner en peligro sus vidas. Seguir el calendario de vacunación ayuda a proteger a los niños antes de que se expongan a estas enfermedades.

Aquí el por qué son importantes las vacunas:

1. Protección contra enfermedades graves. Las vacunas protegen a los niños de enfermedades como el sarampión, la rubéola, la poliomielitis y la varicela. Estas enfermedades pueden ser peligrosas para los bebés y los niños pequeños.

2. En el momento adecuado. Algunas enfermedades son más perjudiciales para los bebés que para los niños mayores. Recibir las vacunas a tiempo ayuda a proteger a los niños cuando más lo necesitan.

3. Protección temprana. Las vacunas protegen el cuerpo del niño antes de que entre en contacto con gérmenes dañinos.



4. Protección para los demás. Cuando los niños están vacunados, también ayudan a proteger a otras personas, como los recién nacidos y las personas que pueden enfermarse gravemente con mayor facilidad.

5. Seguras y efectivas. Las vacunas son seguras y son una de las mejores maneras de prevenir enfermedades y mantener a los niños sanos.

Si tiene preguntas sobre el calendario de vacunación, hable con el médico de su hijo.



Cuidado con estafas de planes de salud

Algunas familias están recibiendo llamadas o mensajes de texto falsos. Estos mensajes parecen que vienen de un plan de salud, de un doctor o de una clínica. Pueden decir que su cobertura va a terminar o que su cita fue cancelada. También pueden pedirle que actúe rápido, lo cual puede ser confuso o preocupante.

Tenga mucho cuidado si llega a recibir estos mensajes, ya que estos son estafas. Los estafadores quieren obtener su información personal.

Pueden pedir su número de Medicaid, su fecha de nacimiento o su dirección. Algunos también le piden que haga clic en un enlace o que llame a un número que no pertenece a El Paso Health. Esto puede poner en riesgo sus beneficios.

El Paso Health nunca le pedirá información personal o médica por mensaje de texto. Tampoco le llamaremos ni le enviaremos mensajes diciendo que su cobertura va a terminar.

Tenga cuidado si un mensaje:

- Pide información personal.
- Le dice que actúe rápido.
- Tiene un enlace que usted no esperaba.

Si recibe un mensaje y no está seguro de que sea real, no responda. No haga clic en ningún enlace. Llame a Servicios para Miembros de El Paso Health usando el número que aparece en su tarjeta de identificación. Nuestro equipo puede ayudarle a revisar el mensaje y proteger su información.

Salta a la salud esta primavera

Maneras sencillas de mejorar su bienestar esta temporada

¡La primavera es tiempo de nuevos comienzos! Mientras las flores florecen y el clima se calienta, es el momento perfecto para renovar su cuerpo y mente. Aquí tiene algunas maneras sencillas de mantenerse saludable esta temporada.

Salga afuera y muévase

¡La primavera es ideal para actividades al aire libre! Ya sea caminando, montando bicicleta o practicando su deporte favorito, mover su cuerpo le hace sentir más fuerte y feliz. El aire fresco y la luz del sol son buenos para su salud, además de darle un impulso natural de vitamina D.



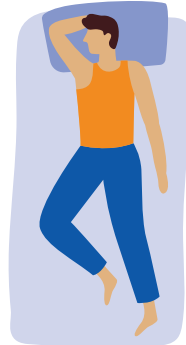
Coma alimentos frescos y coloridos

La primavera trae una gran variedad de frutas y verduras frescas. Intente agregar fresas, zanahorias y hojas verdes a sus comidas. Estos alimentos están llenos de vitaminas que ayudan a su cuerpo a mantenerse fuerte y a combatir enfermedades.

Duerma bien

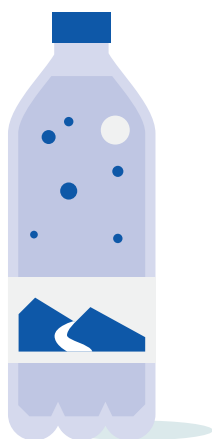
Los días más largos y las noches más cálidas se dan más oportunidades para dormir bien. Un buen descanso ayuda a su cuerpo a repararse y le da la energía que necesita para disfrutar todo lo que la primavera tiene para ofrecer.

Así que, esta primavera, tómese el tiempo para disfrutar del aire libre, comer saludable, beber mucha agua y descansar lo suficiente. ¡Estos hábitos sencillos le harán sentir genial toda la temporada!



Beba más agua

A medida que el clima se calienta, es importante mantenerse hidratado. Beber suficiente agua ayuda a que su cuerpo funcione mejor y mantiene su piel saludable.



Atención preventiva para hijos de trabajadores agrícolas

La atención preventiva es muy importante para todos, incluso para los hijos de trabajadores agrícolas. Es fundamental que los niños reciban sus vacunas y chequeos médicos a tiempo. El manejo de enfermedades crónicas también forma parte de esta atención preventiva para niños que están siendo tratados por enfermedades como diabetes, hipertensión o asma. En El Paso Health, podemos ayudarle a programar las citas médicas de su hijo, incluyendo su próximo examen de Pasos Sanos de Texas. También ofrecemos beneficios de visión, salud mental y transporte. ¡Nuestro principal objetivo es que su hijo se mantenga sano y reciba la mejor atención médica!

El Paso Health ofrece servicios especiales de Medicaid para hijos de trabajadores agrícolas. Para obtener estos servicios, llámenos al **1-877-532-3778, ext. 1075**.

Manténgase saludable esta temporada de gripe

La temporada de gripe ya está aquí. Protéjase usted y a su familia con unos pasos simples:

Vacúnese contra la gripe. Es la mejor manera de reducir las probabilidades de enfermarse.

Lávese las manos con frecuencia. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Cúbrase al toser y estornudar. Use un pañuelo desechable o el codo.

Quédese en casa si se siente enfermo. Esto le ayuda a recuperarse y protege a los demás.

Coma alimentos saludables y beba agua. Un cuerpo fuerte combate mejor los gérmenes.

Duerma bien cada noche. Intente dormir unas 8 horas cada noche.

Si tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe o sobre su cuidado, comuníquese con su médico o clínica. Seguir estos pasos puede ayudarle a mantenerse fuerte durante toda la temporada.



¿Sabía usted?

- Los gérmenes de la gripe pueden vivir hasta 48 horas en superficies duras.
- La vacuna contra la gripe no le da gripe; ayuda a su cuerpo a combatirla.
- Los niños propagan gérmenes más fácilmente porque tocan muchas superficies.
- Lavarse las manos con jabón funciona mejor que el desinfectante, especialmente cuando están sucias.

Asistencia para facturas de servicios

Cuando el clima comienza a cambiar, pagar sus facturas de servicios puede volverse más difícil. Lo bueno es que hay programas en El Paso que le pueden ayudar:

■ Proyecto Bravo le puede ayudar a pagar sus facturas de gas y electricidad.

■ El programa de Asistencia General del Condado de El Paso ofrece ayuda para una factura de servicios, renta o pago de casa.

■ El Paso Water también ofrece un crédito, una vez al año, en su factura de agua a través de su programa AguaCares.

Cada programa puede pedir documentos como comprobantes de ingresos y facturas de servicios. Para más información sobre estos programas, comuníquese con la Unidad de Conexión Comunitaria en El Paso Health.

