

Sobre la Salud



Manténgase sano esta temporada de gripe

La temporada de gripe ya está aquí, y protegerse a usted y a su familia es muy importante. La gripe es causada por un virus que se propaga fácilmente cuando las personas tosen, estornudan o tocan cosas como manijas de puertas. Cualquiera puede contraer la gripe, pero los niños, los adultos mayores y las personas con problemas de salud tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

La buena noticia es que hay pasos sencillos que puede seguir para

mantenerse seguro. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose contra la gripe cada año. La vacuna no puede causarle la gripe y ayuda a su cuerpo a combatir el virus si está expuesto. Incluso si se enfermas, sus síntomas suelen ser mucho más leves.

También puede detener la propagación de gérmenes lavándose las manos con frecuencia con agua y jabón. Intenta no tocarse la cara y siempre cúbrese la boca y la nariz al toser o estornudar. Si se siente enfermo,

lo mejor es quedarse en casa para no contagiar la gripe a otras personas.

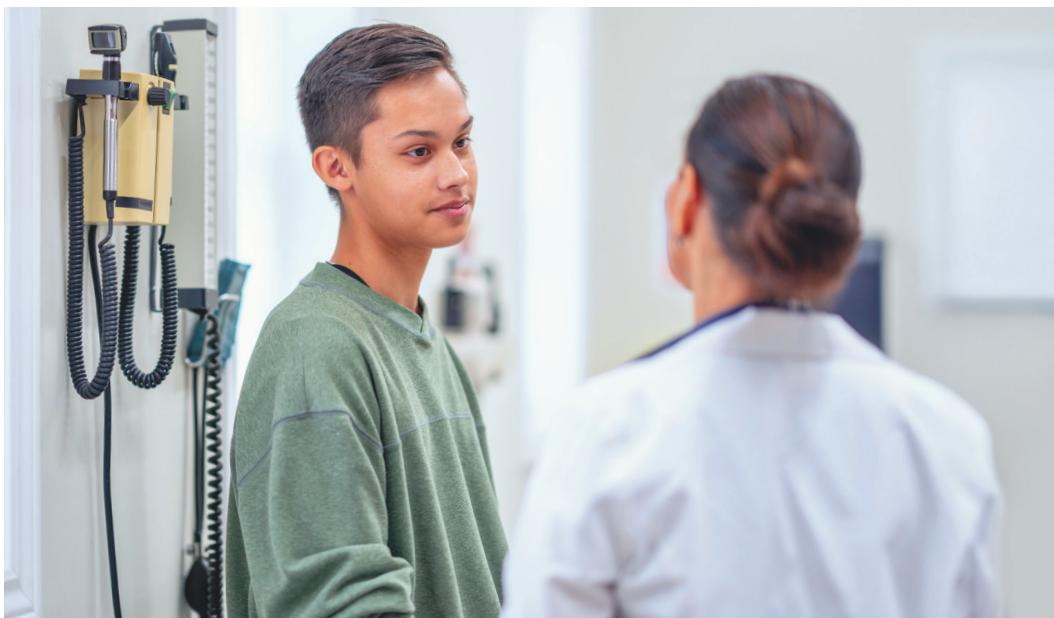
Si usted o un miembro de su familia tiene fiebre, dolores corporales, dolor de garganta o una tos fuerte, habla con su médico. El tratamiento temprano puede ayudarle a sentirse mejor más rápido.

¡Hagamos todos nuestra parte para mantener sana a nuestra comunidad esta temporada de gripe!

PARA NIÑOS

Pruebas de riesgos para la salud

Durante el chequeo de su hijo, su proveedor de atención médica puede solicitar algunos análisis de sangre. La única forma que sabrá el proveedor cuando solicitar estos análisis de sangre es haciendo varias preguntas. El proveedor le hará preguntas para ver si existe la posibilidad de que su hijo tenga una enfermedad. Además, Medicaid dice que algunas de estas pruebas deben solicitarse a edades específicas, incluso si su hijo no está en riesgo. Si tiene alguna pregunta, hable con su proveedor de atención médica. Estas pruebas son muy importantes para la salud de su hijo.



Nombre de la prueba	Edad
Dyslipidemia (colesterol)	24 meses a 20 años
Diabetes	10 años a 20 años
ETS (enfermedades de transmisión sexual)	11 años a 20 años
VIH (virus de inmunodeficiencia humana)	11 años a 20 años

Nombre de la prueba obligatoria	Edad
Dyslipidemia (colesterol)	■ Una vez de 9 a 11 años y ■ Una vez de 18 a 20 años
VIH (virus de inmunodeficiencia humana)	Una vez de 16 a 18 años

El fraude de Medicaid nos afecta a todos

Medicaid ayuda a las personas a recibir la atención que necesitan. Pero cuando alguien miente para conseguir dinero o servicios, les quita ayuda a otros. Eso nos afecta a todos.

El fraude puede pasar de varias maneras. Alguien puede cobrar por una visita que nunca pasó. Puede pedir productos médicos que nadie recibe. O puede usar su número de Medicaid sin permiso. Estas cosas no son justas para las familias, los doctores ni para el programa de Medicaid.

Tenga cuidado si recibe una llamada o una cuenta por algo que usted no conoce. Si alguien le ofrece un regalo a cambio de

su número de Medicaid, diga que no. No comparta su información personal o de salud con personas que no conoce. Si algo se siente mal, llame a su plan de salud y pregunte.

Si cree que alguien está usando Medicaid de manera incorrecta, usted puede reportarlo:

- Llame a El Paso Health al **1-866-356-8395**.
- Llame a la Oficina del Inspector General de Texas al **1-800-436-6184**.
- Visite oig.hhs.texas.gov/report-fraud-waste-or-abuse.

Trabajemos juntos para mantener Medicaid seguro y justo para todos en El Paso.



STAR CHIP: renueve sus beneficios

No pierda sus beneficios! Si no renueva su solicitud a tiempo, perderá todos sus beneficios de Medicaid. Esto resultará en la pérdida de cobertura y tendrá que pagar de su bolsillo sus citas médicas y recetas. Podría estar sin cobertura entre 30 y 60 días. Aquí le explicamos cómo asegurarse de renovar a tiempo.

Recibirá la notificación de su solicitud de renovación por correo electrónico o por correo postal. Cuando lo haga, asegúrese de:

- Visitar YourTexasBenefits.com.
- Cree una cuenta o inicie sesión en su cuenta existente.
- Revise y actualice su información.
- Cargue sus documentos actuales de ingresos y deducciones.
- Haga clic en "Enviar" para enviar su solicitud de renovación.
- Busque un correo electrónico de confirmación que le avisará que su solicitud de renovación fue enviada.

Si tiene alguna pregunta, podemos ayudarle a renovar su solicitud. Llámenos gratis al **1-877-532-3778** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



Se mudó, tuvo un bebé o cambió de trabajo recientemente? Asegúrese de mantener la información de su cuenta actualizada. Visite

YourTexasBenefits.com o llame al **2-1-1**, escoga su lenguaje preferido y luego seleccione **la opción 2**, para actualizar su información.

Programa Food FARMacy

Como miembro de El Paso Health que vive con una condición crónica, como diabetes o presión arterial alta, usted podría calificar para el Programa Food FARMacy. Este programa puede ayudarle a:

- Hacer mejores elecciones alimenticias.
- Acceder a alimentos nutritivos.
- Aprender a disfrutar y mantener un estilo de vida más saludable.

Para obtener más información, por favor llámenos al **915-532-3778, ext. 1191**. ¡Dé el primer paso hacia una mejor salud –su camino comienza aquí!



Cuida de su salud mental durante los días festivos

Los días festivos pueden ser un tiempo divertido y feliz. A menudo vemos luces y decoraciones y escuchamos música alegre. Pero para muchas personas, esta temporada puede causar estrés o tristeza.

Algunas personas se sienten solas porque extrañan a familiares o amigos que están lejos o que ya no están con nosotros. Otros sienten presión para comprar regalos o tener unas fiestas "perfectas". Las reuniones familiares también pueden traer recuerdos difíciles o argumentos.

Es importante recordar que está bien sentirse así. No está solo o sola.

Hay maneras sencillas de cuidar de su salud mental durante las fiestas:

-  **Habla con alguien.** Comparte sus sentimientos con un amigo o un adulto de confianza.
-  **Tómase descansos.** Está bien descansar si todo se siente muy ocupado.
-  **Cuida de su dinero.** No tienes que gastar mucho para mostrar cariño.
-  **Sal al aire libre.** Caminar un poco puede ayudarte a sentirte mejor.
-  **Sea amable a usted mismo.** No tiene que hacerlo todo ni hacerlo perfecto.

También trata de dormir bien, comer sano y hacer cosas que te hagan feliz.

Si se sientes muy triste o estresado por varios días, está bien pedir ayuda. Un doctor, consejero o enfermera escolar



puede ayudarle a sentirse mejor. En estos días festivos, recuerda que sus sentimientos son importantes. Tómase tiempo para cuidar de usted y de su salud mental.