

MANTENTE SALUDABLE

NO HAGAS PAUSAS EN EL CUIDADO DE TU SALUD.

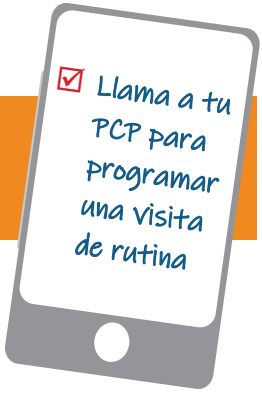
En cambio, hazte cargo de tu salud ahora con una visita de rutina anual sin costo.

Las visitas de rutina ofrecen un **espacio seguro** privado, para **hablar con respecto a tu salud**, **sin prejuicios**.

Además, son la mejor ventaja que puedes darte a ti mismo para el bienestar de por vida.

Las visitas de rutina son mucho más que exámenes de detección y vacunas, ya que te ofrecen la posibilidad de hablar con tu proveedor de atención primaria (PCP) sobre cosas tales como las siguientes:

- **Cuidado de tu cuerpo** — *cambios en el cuerpo, salud sexual, cómo manejar condiciones de salud y mantener tu cuerpo en condiciones seguras*
- **Cuidado de tu mente** — *manejo del estrés, la depresión o la ansiedad*
- **Otros temas** — *cómo entablar relaciones saludables, comer en forma sana, consumo de alcohol/drogas, etc.*



Programar una visita de rutina es fácil.

Tu PCP es el proveedor al que visitas para todos tus exámenes médicos periódicos. Para obtener la información de contacto de tu PCP:

- Escanea el código QR para visitar el Portal para miembros de HPSM o visita **www.hpsm.org/member-portal**
- Haz click en Benefits+Eligibility y verás la información que estás buscando.
- Si no tienes un PCP, simplemente llena los campos de búsqueda, haz click en "search" (buscar) y selecciona uno de los proveedores de la lista.

Recibir las vacunas recomendadas para personas de 18 a 21 años.



- ☑ Vacuna anual contra la gripe
- ☑ Vacuna contra el COVID-19
- ☑ Vacuna contra el virus del papiloma humano (en inglés, "HPV") — si aún no la has recibido
- ☑ Dosis de refuerzo de Tdap (cada 10 años)



Déjale saber a tu PCP si recibiste vacunas en otro lugar, para que pueda actualizar tu expediente médico.

Eres el miembro más importante del equipo de atención de tu salud. Hazte cargo y programa tu visita de rutina sin costo hoy mismo.

Lo que necesitas saber:

- Asegúrate de tener tu tarjeta de identificación de HPSM
- Si no tienes otro medio de transporte, puedes usar tu beneficio de traslados. Obtén más información sobre este beneficio y aprende a usarlo en **www.hpsm.org/ride-benefit**.
- Obtén más información sobre tu salud en **https://kidshealth.org/en/teens.html#catmedical-care**.

Si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda, ponte en contacto con Servicios al miembro de HPSM

1-800-750-4776 o **650-616-2133**

TTY **1-800-855-3000** o marca **7-1-1**.

CustomerSupport@hpsm.org

Horario del centro de atención telefónica:

De lunes a viernes, 8:00 a.m. – 6:00 p.m.

HealthPlan OF SAN MATEO

Healthy is for everyone