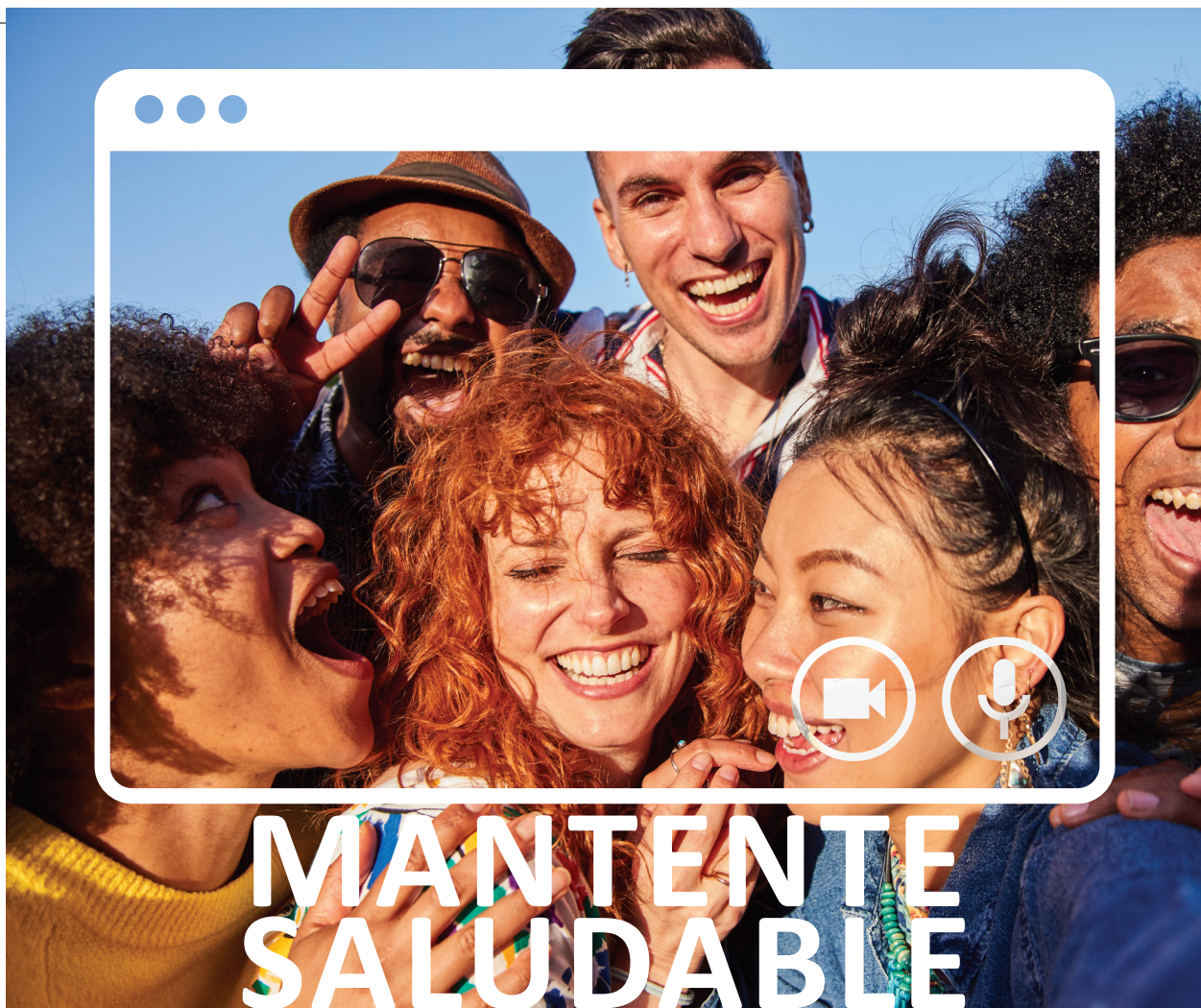




MANTENTE SALUDABLE

**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.

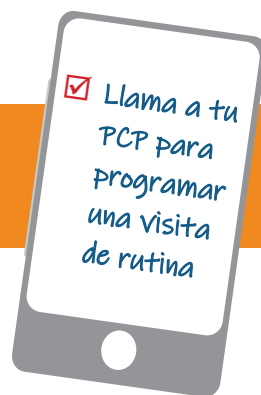
Las visitas de rutina ofrecen un **espacio seguro** privado,
para **hablar con respecto a tu salud, sin prejuicios.**

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  y verás la información que estás buscando. Benefits+Eligibility
- 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**.

 **MemberServicesSupport@hpsm.org**