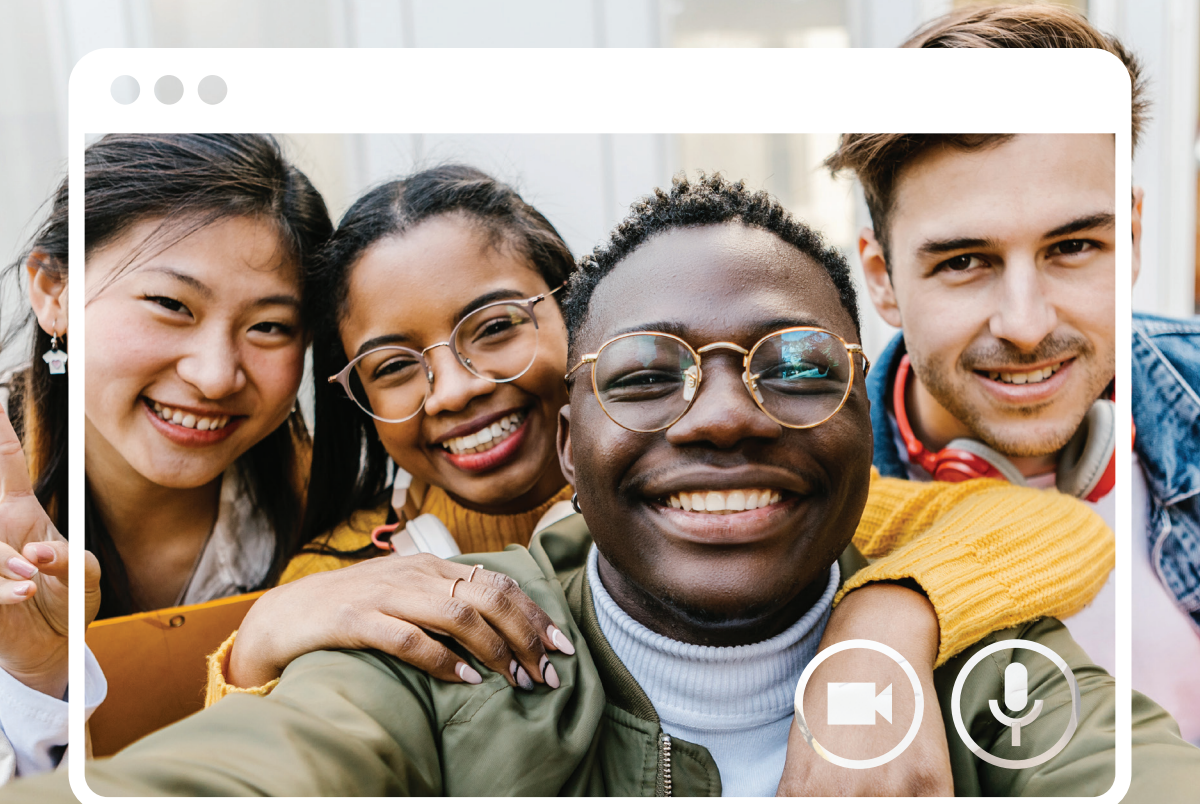




MANTENTE SALUDABLE

**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.

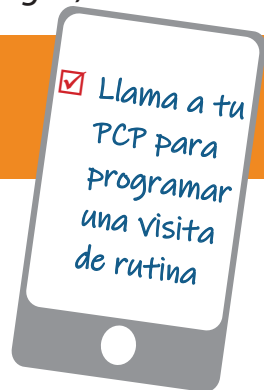
Las visitas de rutina ofrecen un **espacio seguro** para
hablar con respecto a tu salud, sin prejuicios.

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.

PARA LOS MIEMBROS DE HPSM ASIGNADOS A SAN MATEO MEDICAL CENTER EXCLUSIVAMENTE

Cuando usted visita a su PCP para el examen físico,
puede recibir una tarjeta Target GiftCard de \$25.

El diseño de tiro al blanco, (Target) y (Target GiftCard) son marcas comerciales registradas de (Target Brands, Inc.)
Se aplican términos y condiciones a las tarjetas de regalo. (Target) no es socio participante ni patrocinador de esta oferta.

Recibir las vacunas
recomendadas para
personas de 12 a
17 años.

- ✓ Vacuna anual contra la gripe
- ✓ Vacuna y dosis de refuerzo
contra el COVID-19
- ✓ Vacuna contra el virus del
papiloma humano
(en inglés, "HPV")
- ✓ Vacuna Tdap
- ✓ Vacuna antimeningocócica
conjugada (MenACWY)

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. Aprende a usar este beneficio en www.hpsm.org/ride-benefit.
- A la visita de rutina deberás ir acompañado por uno de tus padres/tu tutor. Para respetar tu privacidad e independencia, tú y tu PCP pueden pedir un tiempo a solas para hablar sobre temas delicados.
- 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**

Horario del centro de atención telefónica:

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