

HEALTH *matters*

El boletín informativo de HPSM para los miembros contiene consejos para una vida sana y para obtener el máximo de sus beneficios. Si tiene alguna pregunta sobre un contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Mercadotecnia y Comunicaciones

Mat Thomas, Editor

Peggie Van, Diseñadora

HealthPlan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

PRIMAVERA DE 2021

PÁGINA
4

VACUNACIÓN CONTRA COVID-19: LO QUE USTED NECESITA SABER



PÁGINA
8

LLAME A SU PCP PARA SU CONSULTA DE BIENESTAR



PÁGINA
9

NUEVO PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES (DPP)



EN ESTA EDICIÓN

NOTICIAS Y PROGRAMAS DE HPSM

Beneficio de traslado de HPSM	2
¿Cumple 65 años? Únase a CareAdvantage!.....	3
Llene la Encuesta de CAHPS	3
Atención de salud mental con HPSM	3

ACTUALIZACIONES SOBRE COVID-19

Vacunación contra COVID-19: Lo que usted necesita saber	4
Nueva guía de cuidado personal y celebraciones durante el COVID-19 de HPSM.....	5

RECURSOS PARA MIEMBROS

Materiales para el miembro en diferentes idiomas y formatos.....	6
¿Tiene preguntas sobre un servicio que solicitó?	7
Conozca sus beneficios	7

SALUD Y BIENESTAR

¡No lo posponga, haga una cita con su proveedor de atención primaria (PCP) hoy mismo!.....	8
Nuevo programa de prevención de diabetes (DPP)	9
San Mateo County ahora tiene la opción Text to 9-1-1	9
Consejos sobre asma	10
¡La actividad física puede ayudarle a mantenerse saludable!.....	10
Manténgase al día con los exámenes de detección de cáncer preventivos durante la pandemia de COVID-19.....	11
Recursos del sitio web HPSM sobre COVID-19.....	12

*Quédese en casa.
Manténgase fuerte.
Manténgase conectado.*

NOTICIAS Y PROGRAMAS DE HPSM

BENEFICIO DE TRASLADO DE HPSM

Los miembros de Medi-Cal and CareAdvantage que no tienen ningún medio de transporte para las consultas de atención médica pueden usar el Beneficio de Traslado de HPSM. Las consultas de atención médica aprobadas incluyen atención médica, farmacia, atención dental y salud mental, y las citas para padecimientos por uso de sustancias se cubren bajo Medi-Cal. Los traslados a servicios que no son de atención médica (como escuelas, gimnasios, oficinas de gobierno, tiendas de comestibles, etc.) *no* están cubiertos.

El proveedor de traslado de HPSM es American Logistics Company (ALC). Todas las solicitudes de traslado deben presentarse a través de ALC.

Cómo funciona el servicio de traslado de HPSM



Visite hpsm.org/rides para obtener detalles, incluidas las reglas, instrucciones completas, información de contacto y preguntas frecuentes

¿CUMPLE 65 AÑOS? ¡ÚNASE A CAREADVANTAGE!

PLAN CAL MEDICONNECT (PLAN MEDICARE-MEDICAID)

Cuando cumpla 65 años, usted obtendrá Medicare A + B junto con Medi-Cal. ¡También puede obtener más beneficios *sin ningún costo*! Únase al programa CareAdvantage HPSM y haga que su atención médica sea más fácil. Obtenga los beneficios de Medicare y Medi-Cal juntos en *un solo plan*.

CareAdvantage tiene todos los beneficios que usted tiene ahora, más:

- Acceso local a profesionales clínicos con licencia
- Ningún costo por consultas con médico o en el hospital
- Más de 6,000 proveedores y una docena de hospitales
- Traslados gratuitos ilimitados en taxi a citas médicas aprobadas
- Cobertura de medicamentos recetados sin copagos o con copagos bajos
- Más de 1,000 medicamentos y suministros médicos de venta libre (OTC) cubiertos (tan solo en comparación con Medi-Cal)

H7885_MMP_15131_01_21_SP_M

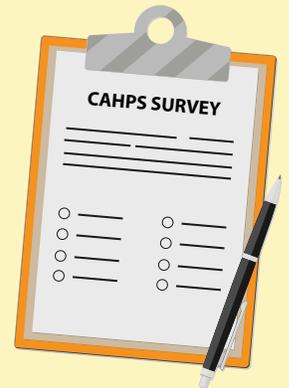
Obtenga más información o únase

Llame al **1-888-252-3153** (sin costo) o al **650-616-1500**. (Usuarios de TTY, marcar **1-800-855-3000** o **7-1-1**.) Un especialista en Medicare CareAdvantage de HPSM con licencia puede responder cualquier pregunta que tenga. También pueden ayudarle a inscribirse por teléfono. O entérese de más en hpsm.org/careadvantage.

LLENE LA ENCUESTA DE CAHPS

Cada año, los miembros reciben una encuesta que les solicita que califiquen su experiencia con la atención médica. Se llama encuesta al Consumidor de Evaluación de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS). La encuesta pregunta cómo los proveedores se comunican con usted, con qué rapidez

obtiene atención y mucho más. Por favor, llene la encuesta cuando la reciba. Una vez completa, siga las instrucciones sobre cómo enviarla. La encuesta es una gran manera para que HPSM aprenda sobre sus experiencias con su proveedor, su plan médico y si está recibiendo la mejor atención.



ATENCIÓN DE SALUD MENTAL CON HPSM

En octubre de 2020, HPSM comenzó a administrar algunos servicios de atención de salud mental para nuestros miembros. Todavía trabajamos muy de cerca con los Servicios de recuperación y salud conductual del Condado (BHRS) para asegurar el acceso a la atención de salud mental. Continúe llamando al Centro de atención telefónica de BHRS ACCESS al **800-686-0101** para que le vinculen con los servicios correspondientes.



ACTUALIZACIONES SOBRE COVID

VACUNACIÓN CONTRA COVID-19: LO QUE USTED M

Las vacunas contra COVID-19 son una herramienta importante para ayudar a detener la pandemia. Hay varios tipos de vacunas. Sin embargo, todavía no hay suficientes dosis para todas las personas. Solo algunas personas pueden vacunarse ahora mismo. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) esperan que haya suficientes dosis para vacunar a la mayoría de los californianos para el verano de 2021.

LAS VACUNAS CONTRA COVID-19 SON SEGURAS Y EFECTIVAS

Cuando usted es elegible para que le administren la vacuna, es vital que se la administren. La vacuna funcionará con su sistema inmunológico para ayudarlo a protegerse contra COVID-19. Vacunarse también puede ayudar a proteger a su familia y a otras personas a su alrededor.

Todas las vacunas contra COVID-19 se han probado por completo para asegurarse de que sean lo más seguras posible. Los CDC y la Administración Federal de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) continúa estudiando cómo reaccionan las personas a las vacunas.

Usted no puede enfermarse de COVID-19 a través de ninguna de las vacunas. De hecho, la vacuna puede ayudarlo a evitar que se enferme gravemente si se enferma de COVID-19. Si tiene alguna pregunta acerca de la vacuna o los efectos secundarios, llame a su proveedor de atención primaria (PCP) o a la Línea de asesoramiento por enfermeras de HPSM al **1-833-846-8773**. Obtenga más información sobre las vacunas contra COVID-19 en [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html).

¿QUIÉN PUEDE VACUNARSE AHORA?

San Mateo County Health (SMC Health) está encabezando el esfuerzo del condado de vacunar contra COVID-19. HPSM está ayudando a informar a nuestros miembros sobre las oportunidades de vacunarse a medida que se vuelven elegibles.

Las directrices estatales determinan cuándo se les puede administrar la vacuna a los diferentes grupos de personas. SMC Health está vacunando primero a las personas con mayor riesgo. Para obtener más información, visite smchealth.org/covid-19-vaccination.

Inscríbese para recibir notificaciones sobre la vacuna contra COVID-19

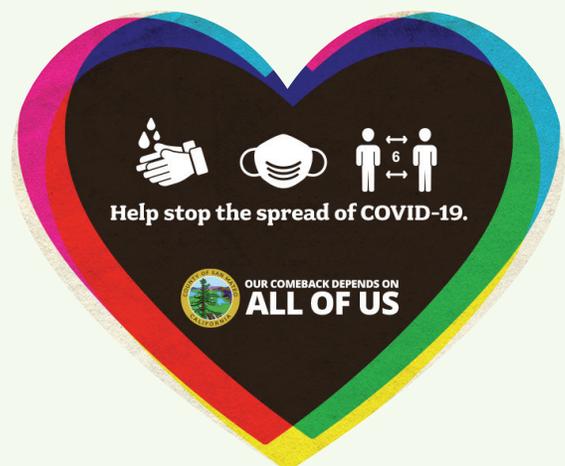
El estado de California y el condado de San Mateo han establecido sistemas de notificación que le dirán cuándo sea elegible para que le administren la vacuna contra COVID-19. HPSM recomienda inscribirse en ambos sistemas de notificación:



Departamento de Salud Pública de California: myturn.ca.gov



SMC Health: smchealth.org/covidvaccine



NECESITA SABER

¿QUÉ SUCEDE DESPUÉS DE QUE ME ADMINISTREN LA VACUNA?



LA MAYORÍA DE LAS VACUNAS CONTRA COVID-19 REQUIEREN ADMINISTRARSE EN DOS INYECCIONES Las vacunas se aplican con una diferencia de tres a cuatro semanas. El tiempo entre cada inyección depende de qué vacuna le administren. Para obtener la mejor protección, asegúrese de que le administren la segunda inyección, a menos que su proveedor le diga que no se la administren.



LAS INYECCIONES NO LE HACEN INMUNE DE INMEDIATO Puede que a su cuerpo le lleve hasta dos semanas para crear protección después de la segunda inyección. Incluso después de que le administren la vacuna, siga usando una mascarilla, lávese las manos con frecuencia y manténgase a una distancia de al menos dos metros (seis pies) de las personas que no están en su hogar.



USTED PUEDE TENER EFECTOS SECUNDARIOS PARECIDOS A LOS DE LA INFLUENZA DESPUÉS DE QUE LE ADMINISTREN LAS VACUNAS Usted puede sentir dolor o tener hinchazón en el brazo en el que le administraron la inyección. También puede presentar fiebre, escalofríos, cansancio o dolor de cabeza. Los efectos secundarios son signos normales de que su cuerpo está creando protección. Si tiene preguntas o inquietudes acerca de los efectos secundarios, llame a su PCP o a la Línea de asesoramiento por enfermeras de HPSM al **1-833-846-8773**.

RECIBA RECORDATORIOS PARA SU SEGUNDA INYECCIÓN

Regístrese en la aplicación v-safe de los CDC en cdc.gov/vsafe



► Aprenda más sobre la vacunación contra COVID-19 en hpsm.org/COVID-19-vaccination

LA NUEVA GUÍA DE CUIDADO PERSONAL Y CELEBRACIONES DURANTE EL COVID-19 DE HPSM

La vida durante la pandemia de COVID-19 puede ser estresante. Esto hace que cuidar su salud emocional durante este tiempo tan difícil sea aún más vital. ¡Nuestra Guía de cuidado personal y celebraciones durante el covid-19 le puede ayudar! Esta contiene consejos de expertos sobre:

Cuidado personal y Permanecer conectado

Celebración de eventos especiales con seguridad

Maneras creativas de celebrar eventos especiales

► Consulte la guía en hpsm.org/COVID-19-SCCG



RECURSOS PARA MIEMBROS

MATERIALES PARA MIEMBROS EN DIFERENTES IDIOMAS Y FORMATOS

Si prefiere obtener información en un idioma que no sea el inglés, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin costo alguno.

Puede obtener materiales en forma gratuita en otros formatos, como en letra grande, Braille o audio.

- Descargue y vea/imprima ejemplares en línea en hpsm.org/member-handbooks.
- Solicite ejemplares impresos y ejemplares en otros formatos llamando al Departamento de CareAdvantage o al equipo de Servicios al miembro a los números que se indican a continuación. La llamada es gratuita.

Miembros de Medi-Cal/Healthworx/ACE

Servicios al miembro

Local: **650-616-2133** o

Número gratuito: **1-800-750-4776**

TTY: **1-800-855-3000** o marque al **7-1-1**

El horario de oficina es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Miembros de CareAdvantage

Unidad de CareAdvantage

Local: **650-616-2174** o

Número gratuito: **1-866-880-0606**

TTY: **1-800-855-3000** o marque al **7-1-1**

El horario de oficina es de lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

SUS MATERIALES PARA MIEMBRO INCLUYEN:

Manual del miembro: un resumen detallado de su cobertura que le ayuda a entender y usar sus beneficios y servicios. También explica sus derechos y responsabilidades. Si tiene preguntas sobre sus beneficios, visite hpsm.org/member-handbooks o llame a los números indicados anteriormente. Puede solicitar un ejemplar impreso del Manual del miembro, que incluye sus derechos y responsabilidades, por teléfono o correo electrónico a CustomerSupport@hpsm.org.

Directorio de proveedores: una lista de todos los proveedores que acepta su plan (que incluye médicos, especialistas y farmacias). Para encontrar un proveedor cerca de usted, haga una búsqueda en el Directorio de proveedores en línea (actualizado semanalmente) en www.hpsm.org/directory-search o llame a Servicios al miembro. Puede solicitar un ejemplar impreso del Directorio de proveedores por teléfono o por correo electrónico a providerdirectoryrequests@hpsm.org.

Lista de medicamentos aprobados: una lista de medicamentos cubiertos e información sobre cómo usar su cobertura de medicamentos. Para averiguar si un medicamento está cubierto, consulte la Lista de medicamentos aprobados en línea con opción de búsqueda (actualizado mensualmente o según sea necesario) en hpsm.org/formulary-search o llame a los números indicados anteriormente. También puede solicitar un ejemplar impreso de la Lista de medicamentos aprobados por teléfono o por correo electrónico a formularyrequests@hpsm.org.



¿TIENE PREGUNTAS SOBRE UN SERVICIO QUE SOLICITÓ?

Si tiene preguntas sobre:

- cuándo se revisará una solicitud de servicio,
- por qué se denegó una solicitud de servicio, o
- la estancia en el hospital de un familiar,

entonces llame al HPSM. Al llamar a un miembro de HPSM en relación con un asunto de UM, el personal de HPSM se identificará por nombre y puesto e indicará que llama de HPSM.

HPSM no recompensa a los médicos ni a los revisores de enfermería por denegaciones de servicio o modificaciones de autorizaciones. No se ofrecen ni se ofrecerán incentivos al personal de HPSM para fomentar la denegación o la subutilización de la cobertura o los servicios. Las decisiones de UM se basan estrictamente en la necesidad médica, la idoneidad de la atención y la elegibilidad de HPSM.

Miembros de Medi-Cal y HealthWorx y participantes de ACE:

llame a Servicio al miembro al

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

TTY: **1-800-855-3000** o marque al **7-1-1** de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Miembros de CareAdvantage:

llame a la Unidad de CareAdvantage al

1-866-880-0606 o al 650-616-2174

TTY: **1-800-855-3000** o marque al **7-1-1** de lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Después de las horas hábiles, los miembros pueden dejar un mensaje en el servicio de respuesta de HPSM o enviar un correo electrónico a CustomerSupport@hpsm.org.

Si prefiere comunicarse en un idioma que no sea el inglés, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles para usted sin costo alguno.

CONOZCA SUS BENEFICIOS

Visite el sitio web de HPSM hpsm.org para saber qué beneficios tiene y cómo usarlos. El Manual del miembro que le enviamos cuando se inscribió en HPSM también describe sus beneficios. El Manual del miembro se actualiza periódicamente. Puede encontrar la versión más reciente en línea en hpsm.org/member-handbooks. El sitio web de HPSM y los manuales del miembro explican lo siguiente:



Beneficios, servicios y medicamentos

- Cuáles servicios y medicamentos cubre su plan de salud y cuáles no cubre
- Si tiene que pagar un copago
- Cómo presentar reclamaciones por beneficios cubiertos (si es necesario)
- Sus derechos y responsabilidades como miembro de HPSM



Acceso a la atención

- Cómo recibir atención cuando la necesita, de día o de noche, incluso en una emergencia (tanto dentro como fuera del condado de San Mateo)
- Cómo obtener servicios de atención médica y medicamentos
- Cómo obtener información y servicios en su idioma preferido



Proveedores

- Cómo seleccionar un PCP
- Detalles sobre la atención dentro y fuera de la red
- Cómo encontrar información sobre proveedores dentro de la red (incluso proveedores de atención primaria, proveedores especialistas, proveedores de salud mental y hospitales)



Apelaciones y quejas

- Cómo presentar una apelación cuando HPSM niega un servicio
- Detalles sobre el proceso de revisión de apelaciones de HPSM
- Cómo presentar quejas
- Cómo decidimos si cubrir nuevas tecnologías como beneficio

SALUD Y BIENESTAR

¡NO LO POSPONGA, HAGA UNA CITA CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP) HOY MISMO!



Ir a las consultas de bienestar en forma regular puede ayudar a encontrar problemas médicos en una etapa temprana. ¡En una consulta de bienestar, su PCP hace un chequeo, habla con usted sobre las maneras para mantenerse saludable y más!

Adulto

Durante su consulta de bienestar, su PCP hará lo siguiente:

- ✓ Revisar su presión arterial, y/o
- ✓ Hacer un examen físico si es necesario
- ✓ Administrarle la vacuna contra la influenza y otras vacunas
- ✓ Ordenarle exámenes de exploración de salud si es necesario (como las pruebas de detección de cáncer colorrectal y las pruebas de detección de cáncer de mama)
- ✓ Ordenarle análisis de laboratorio si es necesario
- ✓ Hablar sobre cualquier inquietud que usted pueda tener sobre la salud
- ✓ Compartir consejos para mantenerse saludable con dieta, ejercicio, control de peso, salud mental y dejar de fumar
- ✓ Enviarle (remitirle) a un especialista

Consejos de seguridad para ir a consultas en persona

- Si cree que tiene COVID-19, notifíquesele a su PCP antes de su consulta y siga sus instrucciones
- Use una mascarilla
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca
- Manténgase al menos a dos metros (seis pies) de distancia de los demás
- Lávese las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos: si no dispone de agua y jabón, use desinfectante para manos

Niños

Durante una consulta de bienestar, el PCP de su hijo hará lo siguiente:

- ✓ Hacer un registro del crecimiento y el desarrollo de su niño (como revisar su peso y estatura)
- ✓ Administrarle a su niño la vacuna contra la influenza y otras vacunas si es necesario
- ✓ Hacerle exámenes de exploración, como un examen oral (de la boca) y el examen de plomo
- ✓ Ayudarle a entender el historial médico de su niño y cualquier cuestión o problema que encuentre durante el examen
- ✓ Hablar sobre cualquier inquietud que usted pueda tener sobre la salud
- ✓ Compartirle consejos para ayudar a su niño a mantenerse sano (como comer sano, hacer ejercicio, seguridad y salud mental)
- ✓ Enviar (remitir) a su niño a un especialista

Incluso durante la pandemia de COVID-19, asegúrese de ver a su PCP al menos una vez al año. En la mayoría de las clínicas, las consultas de bienestar en persona se realizan en horarios del día diferentes de las consultas por enfermedad. También pueden haber consultas de telesalud o por teléfono disponibles. Si usted tiene inquietudes por ir a su consulta de bienestar, hable con su PCP para saber sobre otras maneras en que se ofrecen consultas de bienestar en forma segura.

¿Es usted un nuevo miembro?

¡Acuda a una consulta de paciente nuevo con su PCP dentro de los **dos meses** de haberse convertido en miembro de HPSM!

Use esta primera consulta para conocer a su PCP y hablar sobre cualquier inquietud que tenga sobre su salud.

NUEVO PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES (DPP)

¡Únase al DPP y reduzca su riesgo de contraer diabetes tipo 2! El programa está disponible sin costo alguno para los miembros elegibles de Medi-Cal y CareAdvantage de HPSM.

SI SE UNE, OBTENDRÁ:

- Sesiones de una hora dirigidas por orientadores de estilo de vida capacitados durante 12 meses
- Apoyo de grupo
- Un plan para comer sano, hacer más ejercicio y perder peso
- Folletos con información para ayudarle a cumplir con sus objetivos de salud

PARA UNIRSE, LOS MIEMBROS DE HPSM DEBEN:

- Ser miembro del plan Medi-Cal o CareAdvantage de HPSM
- Tener al menos 18 años de edad
- Tener sobrepeso: índice de masa corporal ≥ 25 (o ≥ 23 si se identifica como asiático)
- No estar embarazada
- No tener diabetes (tipo 1 o 2)
- No tener enfermedad renal terminal (insuficiencia renal)
- Cumplir con una de las siguientes condiciones:
 - Tiene prediabetes: su proveedor de atención primaria (PCP) puede decirle si tiene prediabetes
 - Ha tenido diabetes gestacional en un embarazo anterior (sólo para miembros de Medi-Cal)
 - Recibe un resultado de alto riesgo de diabetes tipo 2 en la prueba de riesgo de prediabetes de los CDC:
cdc.gov/diabetes/risktest/index.html (Medi-Cal members only)



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN O ÚNASE

Llame a la Unidad de Educación sobre la Salud de HPSM al **650-616-2165**.

Nuestro equipo de Educación sobre la Salud puede responder sus preguntas sobre el DPP, ver si usted es elegible e inscribirle si lo desea. Obtenga más información en hpsm.org/dpp.

EL CONDADO DE SAN MATEO AHORA TIENE LA OPCIÓN DE TEXT TO 9-1-1

Si tiene una emergencia, ahora puede enviar un mensaje de texto al 9-1-1 para obtener ayuda. Esto es útil:

- Cuando no pueda llamar en forma segura al 9-1-1
- Para personas con problemas de audición y/o del habla
- En una emergencia médica que le impida hablar
- Si su servicio de teléfono celular es demasiado débil como para hacer una llamada de teléfono, pero puede enviar un mensaje de texto

Cuando envíe mensajes de texto al 9-1-1:

- Use un teléfono celular u otro tipo de dispositivo móvil
- Incluya la ubicación y el tipo de emergencia en su primer mensaje
- No envíe videos ni fotos: solo se recibirá texto



Text to 9-1-1 está patrocinado por CAL FIRE: obtenga más información en tinyurl.com/y52vtosd

CONSEJOS PARA EL ASMA

El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Es una de las enfermedades de largo plazo más comunes en niños. Los signos de asma incluyen:

- Sibilancias
- Falta de aliento
- Opresión en el pecho
- Toser por la noche o temprano por la mañana



Si a su niño se le ha diagnosticado asma, su niño lo tiene todo el tiempo. Aunque solo tendrá ataques de asma cuando algo le moleste en los pulmones. Por favor, haga lo siguiente para evitar ataques que se pueden prevenir.

- Llene y recoja las recetas de su niño en la farmacia.
- Asegúrese de que usted y su niño entiendan cómo usar los inhaladores según lo prescrito.
- Hable sobre el plan de acción contra el asma de su niño con su proveedor de atención primaria (PCP) para que sepa cómo controlar el asma de su niño. Puede encontrar un ejemplar del plan de acción para el asma en línea en hpsm.org/asthma.
- Llame al PCP de su niño si tiene alguna pregunta sobre su asma.

¡LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE AYUDARLE A MANTENERSE SALUDABLE!

La actividad física tiene muchos beneficios. Esta puede:



Ayudarle a mantener un peso saludable



Hacer que los huesos y los músculos sean fuertes



Reducir el estrés



Reducir su riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer



Aumentar su estado de ánimo



Mejorar el sueño y la salud cerebral

¿Cuánta actividad física necesito?

Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomiendan que los adultos:

- Hagan 150 minutos a la semana (o 30 minutos al día durante 5 días a la semana) de actividades de esfuerzo moderado. Las actividades de esfuerzo moderado son aquellas que le permiten hablar pero no cantar durante la actividad. Esto incluye caminar rápido y montar en bicicleta en un terreno nivelado **y**
- Hagan actividades que fortalezcan los músculos dos días a la semana. Esto incluye levantamiento de pesas o jardinería pesada (usar una pala o excavar).

Consejos para comenzar

- Siempre consulte con su proveedor de atención primaria (PCP) antes de comenzar una nueva rutina de ejercicio.
- Aparte tiempo para hacer que la actividad física sea parte de su día o semana.
- Comience despacio y trabaje hasta hacer las actividades que necesitan más esfuerzo.
- Intente actividades con amigos o familiares para motivarse.
- Visite el sitio web del Departamento de Parques y Recreación de su ciudad para obtener una lista de actividades físicas a un costo reducido para los residentes.

MANTÉNGASE AL DÍA CON LOS EXÁMENES DE DETECCIÓN DE CÁNCER PREVENTIVOS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Se ha demostrado que las pruebas de detección de cáncer previenen las muertes por cáncer. Estas pruebas pueden encontrar signos de cáncer tempranos en una persona sana que aún no tiene síntomas.

Las mamografías de rutina y las pruebas de Papanicolaou ayudan a las mujeres a mantenerse saludables

Las mamografías de rutina ayudan a prevenir las muertes por cáncer de mama. Las pruebas de Papanicolaou de rutina ayudan a detectar cambios en el cuello uterino antes de que una mujer desarrolle cáncer cervical avanzado.

- Una mamografía es un examen de detección que se usa para encontrar cambios en las mamas, incluso antes de que se pueda sentir una protuberancia.
- Una prueba de Papanicolaou es un examen de detección que recolecta células del cuello uterino y comprueba si hay crecimiento anormal. El descubrimiento temprano de estos cambios permite brindar un tratamiento temprano.

Exámenes de detección de cáncer colorrectal para todos los adultos

Se ha demostrado que las pruebas de detección de cáncer colorrectal en hombres y mujeres previenen el cáncer de colon. Se usan diferentes exámenes de detección para encontrar signos tempranos de cáncer colorrectal. Los adultos de 50 a 75 años de edad deben preguntar a su proveedor de atención primaria (PCP) qué examen es adecuado para ellos.

- Las pruebas FIT y gFOBT comprueban la presencia de sangre en las heces y se deben realizar una vez al año.
- La prueba FIT-DNA comprueba si hay marcadores de ADN de cáncer de colon y si hay sangre en las heces. Esta prueba se debe hacer de cada año o cada tres años.
- La sigmoidoscopia y la colonoscopia son pruebas de procedimiento médico que comprueban la presencia de pólipos dentro del colon y el recto. La sigmoidoscopia se debe hacer cada cinco años. La colonoscopia debe hacerse cada 10 años.

HPSM recomienda:

- **Examen de detección de cáncer cervical:** las mujeres se hacen su primer Papanicolaou a la edad de 21 años, y se hacen la prueba de nuevo cada tres años hasta la edad de 64 años.
- **Examen de detección de cáncer de mama:** a la edad de 40 años, las mujeres hablan con su PCP sobre cuándo comenzar a hacerse mamografías de rutina. Algunas mujeres comienzan a los cuarenta años de edad, y otras comienzan a los cincuenta. Pregúntele a su PCP sobre sus riesgos específicos de cáncer de mama. Después de su primera mamografía, hágase la prueba cada uno o dos años hasta los 74 años de edad.
- **Para exámenes de detección colorrectal:** las mujeres y los hombres, a los 50 años de edad, deben someterse a exámenes de detección de cáncer colorrectal. Su PCP le hablará sobre los beneficios y riesgos de cada uno de los métodos con usted.



RECURSOS DEL SITIO WEB DE HPSM SOBRE COVID-19

Descubra cómo mantenerse a salvo contra el COVID-19: Visite hpsm.org/COVID-19

NUEVA INFORMACIÓN SOBRE VACUNACIÓN CONTRA COVID-19

Aprenda sobre la seguridad de las vacunas, acerca de a quién se le puede administrar la vacuna ahora y más

COVID-19 Resources for Members

The coronavirus (COVID-19) situation is changing rapidly. The health of our members remains our top priority. For the safety of all HPSM members and employees, and to comply with public health guidelines, HPSM will no longer host in-person meetings at the offices. However, HPSM is committed to serving your needs during this crisis.



COVID-19 Vaccination is here!

Learn more about the vaccine and how you can get it

To make sure you have the information and support you need to stay safe and healthy, we will post COVID-19 updates here. Just click the button below to find what you need.

- | | |
|--|---|
|  Access to Medication |  Meal Delivery & Community Resources |
|  Eligibility & Coverage |  Telephonic Medical Advice |
|  Emotional Wellness |  Personal & Home Safety |

▶ Para obtener información sobre sus beneficios, visite hpsm.org

Información sobre resurtido de medicamentos y opciones de entrega a domicilio

Respuesta a sus preguntas sobre elegibilidad y cobertura

Recursos para mejorar su salud emocional

Recursos de alimentos, asistencia financiera y asesoría legal

A quién llamar cuando tenga preguntas sobre su atención médica

Consejos de expertos sobre cómo protegerse contra el COVID-19