

OTOÑO 2022

# Cuidados de la Comunidad

## EN ESTA PUBLICACIÓN

- 2** Es hora de vacunarse contra la gripe y de reforzar la defensa contra COVID
- 3** La prevención del suicidio está a una llamada de distancia
- 3** Atención miembros de Medicaid: ¡Podrían perder su cobertura!
- 4** ¿Con qué frecuencia hay que hacer controles de bienestar a los niños?
- 5** Recursos de salud mental para los miembros de Medicaid
- 5** Seguros para familias mixtas





## Es hora de vacunarse contra la gripe y de reforzar la defensa contra COVID

¡Llegó la temporada de gripe! La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse. Y el otoño es el mejor momento para hacerlo. Esto es lo que debe saber sobre las vacunas contra la gripe y los refuerzos de COVID.



### ¿Quién debe recibir una vacuna contra la gripe?

Todas las personas de seis meses o más deberían vacunarse contra la gripe todos los años. La vacuna contra la gripe es especialmente importante para los bebés, los niños pequeños y las mujeres embarazadas.

También es importante para las personas de 65 años o más y las que tienen problemas de salud.

### ¿La vacuna contra la gripe es peligrosa?

Las vacunas son seguras. De hecho, es más probable que le caiga un rayo encima que tener un problema grave con la vacuna de la gripe. Los efectos secundarios más comunes son la sensación de cansancio, una ligera fiebre, dolor o secreción nasal.

### ¿Dónde puedo vacunar me contra la gripe?

Las vacunas contra la gripe están disponibles en la mayoría de las farmacias locales. Eso incluye lugares como Walmart, Target, CVS y Walgreens. Encuentre un lugar cerca de usted en [www.flu.gov](http://www.flu.gov).

### También es importante obtener un refuerzo de COVID

Las nuevas vacunas bivalentes de refuerzo de COVID ya están disponibles. Protegen contra la cepa original de COVID y las nuevas cepas. Puede encontrar el punto de vacunación más cercano en [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov). Están disponibles para adultos y niños a partir de seis meses.

### ¿Se puede vacunar contra la gripe y recibir un refuerzo de COVID al mismo tiempo?

¡Buenas noticias! Muchas farmacias facilitan la vacunación contra la gripe y el refuerzo de COVID ¡En la misma visita!

Fuentes:

[intermountainhealthcare.org/health-wellness-promotion/vaccines/flu/](http://intermountainhealthcare.org/health-wellness-promotion/vaccines/flu/)

[intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=520652641](http://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=520652641)  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/overview-COVID-19-vaccines.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/overview-COVID-19-vaccines.html)





## La prevención del suicidio está a una llamada de distancia

El suicidio va en aumento. De hecho, es la principal causa de muerte en Estados Unidos. La buena noticia es que hay ayuda disponible. Y a veces, la diferencia entre la vida y la muerte es una llamada telefónica.

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio se llama ahora **988 Suicide and Crisis Lifeline**.

Está ahí para ayudar a cualquier persona que necesite apoyo en caso de crisis por suicidio, salud mental o consumo de sustancias. Los ciudadanos también pueden utilizar el servicio si están preocupados por un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.

Sólo tiene que **marcar 988** en su teléfono (inglés o español). También puede **enviar un mensaje al 988** (solo inglés). Se le pondrá en contacto con un consejero de crisis capacitado que puede ayudarlo. Es gratuito para todos, tengan o no seguro. La línea de crisis está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Fuentes:

[www.cdc.gov/suicide/](http://www.cdc.gov/suicide/)

[www.samhsa.gov/find-help/988/faqs](http://www.samhsa.gov/find-help/988/faqs)



**MARQUE O ENVÍE UN MENSAJE AL 988**

## Atención miembros de Medicaid: ¡Podrían perder su cobertura!



### ¡No olviden volver a solicitar!

Como miembro de Medicaid, tiene que volver a solicitar la cobertura cada 12 meses en su renovación anual. ¡Si no vuelve a solicitar puede perder su cobertura!

Para volver a solicitar, llame al Departamento de Servicios Laborales (DWS) at **1-866-435-7414**.



### ¿Se ha mudado?

Durante la pandemia de COVID-19, es posible que se haya mudado. Si no podemos ponernos en contacto con usted cuando termine la emergencia de salud pública (PHE), puede perder sus beneficios.

Necesitamos su dirección actual, número de teléfono y correo electrónico. Actualice sus datos de contacto llamando al **1-866-608-9422**.

Mantendrá su cobertura de Medicaid hasta el final del PHE. Cuando finalice el PHE, el Departamento de Servicios Laborales (DWS) se pondrá en contacto con usted. El DWS le dirá si aún puede optar por Medicaid.





## ¿Con qué frecuencia hay que hacer controles de bienestar a los niños?

Las visitas periódicas de los niños al médico son importantes para mantenerlos sanos. Durante estas revisiones, su proveedor puede ayudarle con los exámenes, la nutrición, las pruebas de visión y audición, las vacunas y mucho más.

### CALENDARIO DE VACUNACIÓN

RECIÉN NACIDO  
**0**  
MONTHS

**Hepatitis B**

DOS  
**2**  
MESES

**Hepatitis B**

**DTaP** (difteria, tétanos, tos ferina acelular)

**Hib** (Haemophilus influenzae tipo b)

**Polio**

**Pneumococcal**

**Rotavirus\***

CUATRO  
**4**  
MESES

**DTaP** (difteria, tétanos, tos ferina acelular)

**Hib** (Haemophilus influenzae tipo b)

**Polio**

**Pneumococcal**

**Rotavirus\***

SEIS  
**6**  
MESES

**Hepatitis B**

**DTaP** (difteria, tétanos, tos ferina acelular)

**Hib** (Haemophilus influenzae tipo b)

**Polio**

**Pneumococcal**

**Rotavirus\***

SEIS Y MAYORES  
**6+**  
MESES

**Gripe**

DOCE A QUINCE  
**12 a 15**  
MESES

**DTaP** (difteria, tétanos, tos ferina acelular)

**Hib** (Haemophilus influenzae tipo b)

**MMR** (sarampión, paperas, rubeola)

**Varicella\*\*** (varicela)

**Pneumococcal**

**Hepatitis A**

DIECIOCHO  
**18**  
MESES

**Hepatitis A**

Su hijo debe disfrutar al máximo de su bienestar. Controlarse en estos momentos:

- > En los 1-2 días siguientes a la salida del hospital al nacer
- > 2 semanas
- > 2 meses
- > 4 meses
- > 6 meses
- > 9 meses
- > 12 meses
- > 15 meses
- > 18 meses
- > 24 meses
- > Anualmente entre los 3 y los 18 años





## Recursos de salud mental para los miembros de Medicaid

La salud mental es una parte importante de la salud y el bienestar general.

**¿SABÍA USTED...?** Si tiene Medicaid, puede recibir atención de salud mental. Si no está inscrito en un plan integrado, puede recibir atención del Plan de Salud Mental y Trastornos por Consumo de Sustancias Prepagado al que fue asignado. Si está en un plan integrado, puede encontrar un proveedor en la red de proveedores de SelectHealth.

Los proveedores de salud mental pueden ayudar con la ansiedad, el TDA / TDAH, la depresión, el estrés, el abuso de sustancias, y más.

Si está inscrito en un plan integrado y necesita ayuda para concertar una cita con los proveedores de salud mental, llame a Defensores de los Miembros de SelectHealth al **800-515-2220**. Si no forma parte de nuestro Plan Integrado, deberá ponerse en contacto con su Plan de Salud Mental Prepago. Puede encontrar más información aquí en la sección Plan de Salud Mental y Trastornos por Consumo de Sustancias de Prepago.

Las citas virtuales también están disponibles para los miembros de Integrated Plan a través de Connect Care. Puede programar una cita de Connect Care a través de su cuenta de MyHealth+. MyHealth+ está disponible en línea en [www.myhealthplus.intermountainhealthcare.org](http://www.myhealthplus.intermountainhealthcare.org). También puede descargar la aplicación gratuita en su teléfono.

Fuente:

[intermountainhealthcare.org/accessing-care/telehealth/connect-care/behavioral-health](http://intermountainhealthcare.org/accessing-care/telehealth/connect-care/behavioral-health)



## Seguros para familias mixtas

A veces los niños tienen derecho a Medicaid, pero los padres no, por su situación legal u otras razones. Si no tiene derecho a Medicaid, puede inscribirse en un plan individual con SelectHealth.

¡Solo llámenos! **1-800-538-5038**.

