Health Coach

TIPS FOR A HEALTHIER LIFE

¡Ya es hora de volver a clases!

Pasos Sanos de Texas y los controles del niño sano son importantes son importantes para asegurarse de que su hijo esté sano y listo para el nuevo curso escolar. También es un buen momento para preguntar sobre las vacunas que su hijo puede necesitar a medida que crece. Llame hoy al proveedor de su hijo para hacer una cita.

¡Tenemos recompensas* por hacer estos importantes controles a tiempo! Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención primaria para su hijo o para hacer una cita, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).**

**Consulte el manual para miembros para obtener más información. Puede haber restricciones y limitaciones.*

Ayude a su hijo a estar preparado–*solicite que le hagan una prueba de la visión y la audición*



¿A su hijo le cuesta seguir las conversaciones en clase, con frecuencia le pide que repita lo que dice, entrecierra los ojos al leer o se queja de dolores de cabeza o visión borrosa? Es posible que tenga un problema de audición o visión.

La visión y la audición de su hijo son importantes para nosotros. El proveedor debe revisar la visión y la audición de su hijo en cada visita. Si el proveedor de su hijo detecta un problema de visión o audición, indicará más pruebas para su hijo. Se debe hacer una prueba de visión a los 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 15 y 18 años.

¿Sabía que, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 3 de cada 1,000 niños nacen con problemas de audición?

Estos problemas pueden afectar al desarrollo del habla, el desempeño escolar, la interacción social y el bienestar general. El proveedor debe hacer una prueba de audición a los 4, 5, 6, 8, 10 y 15 años. El proveedor también debe revisar la audición de su hijo en todas las demás visitas.



Ayude a su hijo a respirar mejor-*tenga medicamentos para el asma en la escuela*

Si su hijo tiene asma, siga estos consejos para mantenerlo bajo control en casa y en la escuela:

- Medicamentos de rescate y de control:
  - Tenga listo un inhalador antes de que empiece el año escolar. Asegúrese de tener siempre los medicamentos de su hijo. Configure un recordatorio para resurtirlos en su teléfono o con su farmacia, si es posible.
  - Controle las fechas de caducidad. La mayoría de los inhaladores para el asma caducan un año después de abrir el empaque de aluminio.
  - Tiene un inhalador adicional como beneficio cubierto. Su cobertura incluye un inhalador de rescate adicional si el proveedor de su hijo lo receta para que su hijo pueda usarlo en la escuela cuando tenga síntomas de asma. Obtenga un inhalador adicional antes de que empiece el curso.
- Cada vez que salga de casa, lleve siempre los medicamentos de rescate y de control de su hijo.
- Tenga un plan de acción para el asma y manténgalo actualizado. Un plan de acción para el asma le indica a usted y a otras personas cómo mantener el asma bajo control y qué hacer si el asma empeora. Imprima copias para tenerlas en casa, en la escuela y para las actividades deportivas y extraescolares.

Para obtener ayuda con el asma de su hijo, puede comunicarse con Coordinación de Servicios al **1-512-324-3015 (TTY 7-1-1), o al número gratuito, 1-844-964-3015 (TTY 7-1-1).**

Si necesita ayuda para encontrar un pediatra para su hijo, obtener resurtidos, conseguir inhaladores adicionales o quiere más información sobre un plan de acción para el asma, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).**

Póngase la vacuna de la gripe todos los años

El CDC recomienda que todas las personas mayores de 6 meses reciban la vacuna, con algunas excepciones, incluyendo a las mujeres embarazadas. Ponerse la vacuna contra la gripe también puede ayudar a prevenir las crisis de asma causadas por el virus de la gripe.

*Fuente: **healthlibrary.ascensioncaremanagement.com***

Apoyo adicional para nuestros miembros

- Aplicación móvil de aprendizaje para miembros de 2 a 8 años con diagnóstico de autismo o retraso del habla, que ayuda al desarrollo y las habilidades de comunicación.
- Un examen físico deportivo o escolar cada 12 meses, hecho por un proveedor contratado, para participar en deportes escolares. Para edades de 6 a 18.
- Línea de enfermería 24/7. Enfermeros registrados para responder preguntas sobre salud, y ayudar a los miembros a decidir dónde buscar atención, incluso si deben ir a la ER. Los miembros pueden llamar al 1-855-712-6700 (TTY 7-1-1).

**Vea su manual para miembros para más información. Puede haber restricciones y limitaciones.*

Consulte nuestras prácticas de privacidad y sus derechos y responsabilidades

Descargue el documento **Aviso de prácticas de privacidad**, que explica cómo y cuándo usamos o compartimos su información médica. Descargue una copia del documento sobre sus **Derechos y Responsabilidades** de los para conocer sus protecciones y obligaciones.

Si necesita una copia impresa de estos documentos o de su manual para miembros, o si tiene preguntas sobre cómo funciona su plan médico, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).**

Directrices de salud preventiva

Que este año sea el mejor para su bienestar

Dell Children's Health Plan tiene el compromiso de darles a usted y a su familia la atención adecuada cerca de casa. Estamos aquí para ayudarlo a mantenerse sano y bien. Su plan médico puede ayudar a pagar pruebas para detectar problemas de salud a tiempo y chequeos médicos de rutina para que usted y su familia se mantengan sanos.

Tanto si tiene un bebé muy pequeño o un adolescente como si necesita hacer una cita para usted, aproveche las visitas de bienestar para hablar con el proveedor. Pregunte sobre alimentación saludable, seguridad, vacunas, atención preventiva y el crecimiento de su familia. Cada edad requiere pruebas de detección distintas para que los niños crezcan sanos. Los bebés deben tener una primera visita con un proveedor pocos días después de nacer. Después, necesitan chequeos regulares hasta los 2 años para revisar la audición, la visión y el crecimiento. Desde los 3 años, los niños deben hacerse un control de la presión todos los años. También necesitarán otras pruebas para comprobar que crecen sanos.

Los adultos también necesitan una consulta médica anual, especialmente para controlar el peso y la presión. A partir de los 40 años, las mujeres deben hablar con su proveedor de las mamografías; desde los 21 años, sobre las pruebas de detección del cáncer de cuello uterino; y desde los 16, sobre las pruebas de detección de clamidia. Los hombres deben hablar con su proveedor de las pruebas de detección del cáncer de próstata. A partir de los 45 años, hombres y mujeres deben hacerse pruebas de detección del cáncer de colon.

Consulte las directrices de salud preventiva de Dell Children's Health Plan para **niños** y **adultos** para:

- Saber cuándo programar las visitas al proveedor para usted y su hijo.
- Preguntarle a su proveedor qué exámenes, pruebas y vacunas son los adecuados para usted y su hijo.
- Saber cuándo usted y su hijo deberían hacérselos y con qué frecuencia.

Nuestras directrices de salud preventiva solo tienen fines informativos. No reemplazan la atención ni los consejos médicos. Esta guía no incluye todos los problemas de salud ni todos los tratamientos. Si tiene preocupaciones sobre su salud, hable con su proveedor.

Para más información visite **cdc.gov/spanish**, **cmhl.ascension.org,** y **DellChildrensHealthplan.com.**



Su tarjeta de identificación es la llave para recibir atención cubierta

Cada vez que vea a un proveedor, no olvide presentar su tarjeta de identificación de Dell Children's Health Plan. Traer su tarjeta a cada consulta ayuda a mantener su información actualizada y permite que sus reclamos médicos se procesen sin demoras.

Por qué es importante que traiga su tarjeta

- Al presentar la tarjeta, el personal del consultorio puede verificar que reúne los requisitos y asegurarse de que reciba todos los beneficios a los que tiene derecho.
- Ayuda a que los proveedores facturen correctamente y puede evitar que reciba una factura inesperada.
- Tener la tarjeta a mano evita demoras al registrarse y llamadas de seguimiento posteriores para completar la información que falta de su cuenta.

Qué hacer si recibe una factura médica

- No ignore la factura. Comuníquese de inmediato con su proveedor.
- Si aún necesita ayuda, comuníquese con **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).**

Guarde su tarjeta de identificación de miembro en un lugar seguro, como su billetera o bolsa, y llévela siempre con usted.

Si pierde la tarjeta o se la roban, llame de inmediato a Servicios para Miembros. Le enviaremos una nueva. También puede imprimir su tarjeta de identificación desde el portal para miembros en **member portal**. Para consultar la información de su tarjeta de identificación, debe registrarse e iniciar sesión en el portal para miembros.

Actualización importante sobre sus beneficios de salud conductual

A partir del 1 de octubre de 2026, Dell Children's Health Plan cambiará de Magellan a Optum para sus servicios de salud conductual. Estamos trabajando para que este cambio se haga sin problemas y usted siga recibiendo la atención y el apoyo que necesita.

Sus beneficios de Dell Children's Health Plan no cambiarán. Si tiene una emergencia médica o de salud conductual, llame al **9-1-1** o vaya a la sala de emergencias más cercana. Para obtener ayuda para salud conductual o consumo de sustancias, llame al **1-800-424-1764 (TTY 7-1-1)**. La línea de servicios de salud conductual y consumo de sustancias atiende a los miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es un servicio gratuito en inglés o español.

Seguirá teniendo acceso a los servicios de salud conductual cubiertos. Nuestro objetivo es que esta transición sea lo más sencilla posible mientras seguimos dando atención y apoyo de alta calidad.

El equipo de Dell Children's Health Plan está disponible para apoyarlo y guiarlo durante este proceso. Si tiene preguntas sobre este cambio o necesita ayuda para encontrar un proveedor de salud conductual, comuníquese con **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).**

Aproveche sus beneficios de transporte al máximo

Dell Children's Health Plan ofrece servicios de transporte como un beneficio adicional para nuestros afiliados. Por ejemplo:

- Traslado a las visitas a proveedores
- Eventos del plan médico
- Clases de embarazo
- Oficinas de WIC (un traslado al mes)
- Visitas autorizadas en la NICU

Llame a MTM Health al **1-844-867-2742 (TTY 7-1-1)** las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año. También puede usar la aplicación MTM Link, disponible en App Store o Google Play o también puede comunicarse con Servicios para **Miembros llamando al 1-855-921-6284 (TTY 7-7-1)** para recibir asistencia.

Destacado en Coordinación de Servicios

Dell Children's Health Plan ofrece Coordinación de Servicios para que usted o su hijo reciban la atención que necesiten en el momento indicado. Es un programa para personas con condiciones médicas que requieren atención especial. Su proveedor puede remitirlo, usted puede solicitar el servicio o puede reunir ciertos requisitos. Puede decidir en cualquier momento si quiere participar en Coordinación de Servicios o dejar de hacerlo.



Conozca a Judyd Zygarlenski

Nos complace presentarle a Judy Zygarlenski, una de las especialistas de nuestro equipo. Judy trabaja en el área de Austin como coordinadora de servicios y le apasiona ayudar a las madres y los bebés a salir adelante. Con años de experiencia dando apoyo en maternidad y en la NICU, Judy conoce todo el proceso del embarazo. Judy se distingue por su atención a los detalles: se asegura de que no queden preguntas sin responder ni beneficios sin usar. Ya sea que necesite ayuda para encontrar un especialista o alguien que la acompañe en sus metas de salud, Judy está aquí para apoyarla en cada paso.

El consejo de Judy para un embarazo saludable:

"Tenga una lista de preguntas en el teléfono. Cada detalle cuenta cuando se trata de usted y su bebé. Anotar las cosas la ayudará a sentirse preparada para las visitas, y estaremos siempre aquí, en el 1-512-324-3015 (TTY 7-1-1) para ayudarla a encontrar las respuestas".





Beneficios de salud materna para embarazadas y madres recientes

Este es nuestro programa Special Delivery

Si necesita apoyo adicional durante el embarazo, Dell Children's Health Plan la invita a participar en **Special Delivery,** un programa que la ayuda a tener un embarazo sano. Si tiene un embarazo de alto riesgo, la pondremos en contacto con nuestro equipo de coordinación de servicios para asegurarnos de que reciba la mejor atención posible durante su embarazo.

Durante el embarazo y después del parto, la ayudamos a acceder a proveedores, recursos, educación, beneficios y servicios adicionales.

Para obtener más información, llame al **1-512-324-3015 (TTY 7-1-1), o al número gratuito, 1-844-964-3015 (TTY 7-1-1).**

Apoyo adicional para transitar su embarazo

Ofrecemos servicios de valor agregado* para embarazadas y madres recientes para ayudar a que usted y su familia se mantengan seguros y sanos, y para agradecerle por ser miembro de Dell Children's Health Plan:

- Complete seis visitas prenatales y reciba un cupón para obtener un asiento convertible para el auto. Llame a Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1) para solicitar el cupón. El límite es uno por embarazo y por hijo. Use el vale en un plazo de 3 meses.
- Los miembros elegibles pueden recibir los servicios de apoyo de la comadrona durante el embarazo y el trabajo de parto. Los servicios incluyen visitas prenatales, apoyo continuo durante el trabajo de parto y el posparto. Las visitas posparto con la comadrona no están disponibles para miembros de CHIP Perinate.
- Una entrega única de productos frescos o comidas preparadas para miembros después del parto. Solicitarlo en el plazo de 3 meses a partir del parto.
- Recompensa de $75 (750 puntos) por hacer una visita prenatal en el plazo de 42 días desde la inscripción en el plan médico, en cualquier trimestre.
- Recompensa de $100 (1000 puntos) por hacer un chequeo posparto entre 7 y 84 días después del parto.

**Consulte el manual para miembros para obtener más información. Puede haber restricciones y limitaciones.*

Conéctese con nosotros en Facebook

¿Sabía que Dell Children's Health Plan está en Facebook? Visite nuestra página en **Facebook** sígala y dele "Me gusta" para enterarse de eventos comunitarios y recursos sobre la salud de la familia. Es una buena manera de mantenerse en contacto con nosotros.

Manténgase al tanto con los mensajes de texto

¿Recibió un mensaje de texto del 83700? Es seguro abrir mensajes de texto de Dell Children's Health Plan. Enviamos directamente a su teléfono información importante, consejos de bienestar y recordatorios de eventos por mensaje de texto. Lea nuestros mensajes de texto apenas los reciba. *Es la forma más rápida de enterarse de su atención y sus beneficios.*

Guía rápida para miembros

Dell Children's Health Plan le ayuda a encontrar la atención y los servicios que necesita:

- Servicios para miembros: **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**
- Línea de enfermería: **1-855-712-6700 (TTY 7-1-1)**
- Línea directa de salud conductual: **1-800-424-1764 (TTY 7-1-1)**
- Traslados a citas con el proveedor: **1-844-867-2742 (TTY 7-1-1)**
- Coordinación de servicios: **1-512-324-3015 (TTY 7-1-1)** o sin costo **1-844-964-3015 (TTY 7-1-1).**

Nuestros eventos

- El 30 de mayo celebramos un baby shower comunitario para futuras madres y la pasamos muy bien. Fue una linda oportunidad para conocer a futuras madres y celebrar la llegada de sus bebés.
- El 11 de julio hicimos la cuarta entrega anual de mochilas para la vuelta a clases de Dell Children's Health Plan en KIPP Austin Comunidad. Fue una gran jornada para las 1,200 personas que asistieron antes del inicio del nuevo curso.
- El Día Anual de Voluntariado del Personal de Dell Children's Health Plan, que se hizo el 29 de julio, fue todo un éxito. Como parte de nuestro compromiso de apoyar a las comunidades que atendemos, acondicionamos un apartamento para una familia de tres integrantes que estaba por mudarse a una vivienda permanente en Saint Louise House. Juntos, pudimos reunir artículos para el hogar y muebles, preparar todo y dejar el apartamento listo para que la familia se mude y comience una nueva etapa en familia.
- El 15 de agosto, Dell Children's Health Plan organizó la proyección de Paw Patrol: The Dino Movie. Hubo muchas caras sonrientes disfrutando las palomitas de maíz, bebidas y la película.
- El 12 de septiembre, la exposición Vivir Con Ganas Health Expo tuvo lugar en el Hyatt Regency Hotel Austin.
- El 17 de octubre, se hará el HopeFest 2026 desde las 9:00 a. m. hasta las 3:00 p. m. en el Hyatt Regency Hotel Austin.



Para más información escríbanos a
DCHPCommunityOutreach@ascension.org

dell children's Health Plan