

# Wholecare Connections

Boletín informativo para miembros | PENNSYLVANIA



## ARTÍCULOS DESTACADOS:

Mantenga su  
dirección postal  
actualizada

---

Telesalud facilitada:  
una guía para visitas  
médicas en línea

---

Obtenga ayuda con  
los comestibles

---

¿Recibió un  
mensaje de texto  
de Highmark  
Wholecare? Podría  
ahorrarle dinero

---

...Y más

Encuentre a  
Highmark Wholecare  
en las redes sociales.



**HIGHMARK**   
WHOLECARE.

Because Life.™

# En esta edición.

Conozca estos números de teléfono importantes .....	3
Mantenga su dirección postal actualizada .....	4
Telesalud facilitada: una guía para visitas médicas en línea.....	6
Obtenga ayuda con los comestibles .....	9
¿Qué es la prediabetes? .....	10
¿Qué es el colesterol? .....	12
¿Tiene presión arterial alta?.....	14
Póngase al día con las vacunas y exámenes de detección de su hijo .....	16
Naloxona: una herramienta vital contra la sobredosis .....	17
¿Recibió un mensaje de texto de Highmark Wholecare? Podría ahorrarle dinero ...	19
Vea o pida su copia del Manual para miembros 2025.....	20
Violencia doméstica y registros médicos electrónicos .....	21
Índice de enlaces .....	22



Cuando vea este icono, haga clic en él para volver a esta lista de contenido.

# Conozca estos números de teléfono importantes

## SERVICIOS PARA MIEMBROS

1-800-392-1147  
(TTY: 711 o 1-800-654-5984)

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

## LÍNEA DE ENFERMERÍA DISPONIBLE LAS 24 HORAS

1-855-805-9408 (TTY: 711 o  
1-800-654-5984)

## SERVICIOS DE ADMINISTRACIÓN DE LA ATENCIÓN MÉDICA

1-800-392-1147 (TTY: 711 o  
1-800-654-5984)

## SALUD CONDUCTUAL

Llame a Servicios para Miembros al 1-800-392-1147 (TTY: 711 o 1-800-654-5984) para obtener la información de contacto de su Organización de Atención Médica Gestionada para la Salud Conductual (BH-MCO)

## LÍNEA DIRECTA DE FRAUDE Y ABUSO

1-844-718-6400 (TTY: 711 o  
1-800-654-5984)

## GOODNESS REWARDS

1-833-559-2858 (TTY: 711)  
De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

If you cannot see or read information from Highmark Wholecare, call Member Services. We can send you information in a different way, including large print, audio, or Braille. Highmark Wholecare can also give you information in a different language. These services are free.

Si usted no puede ver o leer las cartas que le envía Highmark Wholecare, llámenos a Servicios para Miembros. También podemos darle información en español o en otro idioma. Highmark Wholecare puede enviarle cartas de una manera diferente, incluyendo letra grande, audio o Braille. Estos servicios son gratuitos.

Gateway Health Plan, Inc., que opera bajo el nombre comercial Highmark Wholecare, es un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Inc.



# Mantenga su dirección postal actualizada

Es importante que reciba toda la correspondencia sobre los beneficios de Medicaid de Highmark Wholecare. Para esto, si se muda o cambia de domicilio, debe notificar su nueva dirección en tres lugares. Quizá le parezca algo abrumador, pero le explicaremos cómo hacerlo.



## Paso 1: PennDOT, dirección legal

Piense en su licencia de conducir o en su tarjeta de identificación estatal. Si se muda, debe informar su nueva dirección a PennDOT. Esta es su dirección oficial o legal. Incluso si no tiene licencia de conducir o tarjeta de identificación estatal, de todas formas, debe notificar a PennDOT. Indíqueles que desea modificar su domicilio, no solicitar una licencia.

**Puede hacerlo en línea, por correo o en persona.**

- Para cambiar su dirección en línea, visite el **sitio web de PennDOT**.



## Paso 2: USPS, dirección postal

Luego, debe notificar al Servicio Postal de los Estados Unidos (USPS) su nueva dirección. Así, se garantizará de que su correspondencia llegue al lugar correcto.

**Puede hacerlo en línea o en su oficina postal local.**

- Pida en su oficina postal un formulario de cambio de dirección.
- Para cambiar su dirección en línea, visite el **sitio web de USPS** y siga las indicaciones.



## Paso 3: DHS/My COMPASS, Medicaid

Finalmente, debe informar al Departamento de Servicios Humanos (DHS) su nueva dirección para que puedan actualizar su información de Medicaid. La forma más sencilla de hacerlo es a través de My COMPASS. Si no tiene una cuenta en My COMPASS, puede crear una en línea o pedir ayuda para hacerlo.

**También puede hacerlo en línea.**

- Para cambiar su dirección en línea, visite el **sitio web de COMPASS**.

Si tiene preguntas sobre My COMPASS, llame al DHS al **1-800-692-7462 (TTY: 1-800-451-5886)**, de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

*Continúa en la página siguiente*





Recuerde: PennDOT (dirección legal), oficina de correos (dirección postal) y DHS (Medicaid). Si se muda, debe informar su nueva dirección en los tres lugares. Si solo notifica a uno de los tres, es posible que se pierda información importante.

Sabemos que esto puede parecer abrumador. Si necesita ayuda con cualquiera de estos pasos, llame a Servicios para Miembros al **1-800-392-1147 (TTY: 711 o 1-800-654-5984)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m. Estamos aquí para ayudarle a que obtenga toda la información que necesita sobre Medicaid.

---



# Telesalud facilitada: una guía para visitas médicas en línea



La telesalud—también conocida como consulta médica en línea—es similar a una visita al médico, pero se realiza usando su teléfono o computadora, en lugar de acudir al consultorio. No es adecuada para todas las situaciones, así que veamos cuándo es una buena opción.

## ¿Telesalud o en persona? Su decisión

La telesalud es opcional; usted siempre tiene la libertad de elegir consultas presenciales. La telesalud es simplemente otra forma fácil y conveniente de recibir la atención que usted necesita. Siempre tiene la opción de elegir entre telesalud y una visita al consultorio. Su médico puede ayudarle a decidir qué es lo mejor. Su médico puede ofrecer telesalud. Si es así, siempre le preguntará si está de acuerdo en tener una visita por telesalud.

**A veces, una visita por telesalud es mejor que ir al consultorio del médico. Otras veces, una visita al consultorio es mejor. Aquí le mostramos cómo decidir:**

- **Elija telesalud:** para cosas simples como un resfriado o gripe, revisar un medicamento o hablar con su médico para recibir asesoramiento general, una visita por telesalud suele ser más fácil y rápida.

- **Elija una consulta en persona:** si se siente muy mal, tiene una lesión o necesita una prueba o examen, siempre debe ver a su médico en persona en el consultorio. Las visitas en persona son necesarias para chequeos anuales de bienestar, muchos tipos de pruebas de detección, análisis de laboratorio y problemas de salud graves.
- **Si no sabe adónde acudir para recibir atención,** consulte con un profesional de enfermería. Llame a la Línea de enfermería disponible las 24 horas al **1-855-805-9408 (TTY: 711)**.



### Recuerde:

Si se siente muy mal o tiene una lesión grave, acuda siempre al consultorio del médico o a la sala de emergencias más cercana. Si tiene una emergencia médica, llame al **911**. Si tiene una emergencia de salud mental, llame al **988**.

*Continúa en la página siguiente*



## Pasos para usar la telesalud

Pregunte a su médico si su consultorio cuenta con una aplicación de telesalud. Si es así, descárguela desde la tienda de aplicaciones de su teléfono (como Apple o Google). Usar esta aplicación es la forma en que usted consulta en línea con su médico.

### Prepárese antes de su cita:

- **Encuentre un lugar tranquilo:** elija una habitación donde pueda hablar sin que otras personas escuchen.
- **Buena iluminación:** asegúrese de que su rostro sea fácil de ver en la pantalla. Si es necesario, siéntese frente a una ventana o lámpara.
- **Escriba las preguntas:** antes de la llamada, anote lo que desea preguntarle al médico. Esto le ayudará a recordar. Tenga su papel y bolígrafo con usted durante la llamada para tomar notas también.
- **Tenga su medicamento listo:** tenga los frascos de sus medicamentos cerca para poder mostrárselos al médico si es necesario.
- **Tenga su tarjeta de Medicaid y su tarjeta de identificación de miembro de Highmark Wholecare cerca:** téngalas con usted para consultar la información.
- **Pida ayuda a alguien si es necesario:** si necesita ayuda para entender o explicar algo, pida a un familiar o amigo que le acompañe.

**Revise su tecnología. ¡Esto es muy importante! Haga esto ANTES de la hora de su cita:**

- **Use un teléfono inteligente, tableta o computadora:** necesita un dispositivo con cámara y micrófono.

- **Internet:** asegúrese de tener una buena conexión a Internet. Intente hacerlo desde la red wifi de su hogar en lugar de usar los datos del teléfono para evitar costos. Su red wifi puede ofrecerle una mejor conexión.
- **Pruebe su cámara y micrófono:**
  - **Encuentre el enlace de telesalud:** el consultorio de su médico le proporcionará un enlace (dirección de sitio web) para usar en la videollamada. Por lo general, se lo enviarán por correo electrónico o mensaje de texto.
  - **Haga clic en el enlace con anticipación:** haga clic en el enlace al menos 15 a 30 minutos antes de su cita. Esto le da tiempo para probar que todo funcione correctamente.
  - **Permita el acceso:** el sitio web le pedirá permiso para usar su cámara y micrófono. Haga clic en “Allow” (Permitir) o “Yes” (Sí). Si no lo permite, el médico no podrá verle ni escucharle.
  - **Pruebe el video:** debería verse en la pantalla. Si no se ve, verifique si la cámara está cubierta. Busque un botón en su computadora que pueda encender o apagar la cámara.
  - **Pruebe el micrófono:** por lo general, hay un botón para probar su micrófono. Hable al micrófono y asegúrese de que la pantalla muestre que está captando su sonido.
  - **Ajuste el volumen:** asegúrese de que el volumen esté alto para que pueda escuchar al médico.

*Continúa en la página siguiente*



### Únase a la llamada:

- **Haga clic en el enlace nuevamente:** cuando sea la hora de su cita, haga clic en el enlace que le envió el consultorio de su médico.
- **Espere al médico:** es posible que deba esperar en una “sala de espera virtual”. El médico se unirá a la llamada cuando esté listo.
- **Preséntese:** cuando el médico se una, diga su nombre con claridad.

### Durante la llamada:

- **Hable con claridad:** hable despacio y con claridad para que el médico pueda entenderle.
- **Muestre lo que necesita mostrar:** si el médico le pide ver algo (como una erupción o un medicamento), acérquelo a la cámara.
- **Haga preguntas:** no tenga miedo de hacer preguntas si no entiende algo.
- **Tome notas:** si el médico le da instrucciones, anótelas o pida a alguien que las anote por usted.

### Después de la llamada:

- **Comprenda los próximos pasos:** asegúrese de entender lo que necesita hacer a continuación (como tomar un medicamento, programar otra cita o hacerse una prueba).
- **Llámenos si tiene preguntas:** si tiene preguntas más adelante, llame al consultorio del médico.

## Recordatorios importantes

- **Tenga paciencia:** a veces, la tecnología puede ser complicada. No se frustre.
- **Llame para obtener ayuda:** si no puede hacer que el video o el micrófono funcione, llame al consultorio del médico de inmediato. Ellos pueden ayudarle.
- **Privacidad:** la telesalud es privada, igual que una visita regular al médico.



# Obtenga ayuda con los comestibles

El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP) ayuda a las personas con bajos ingresos a comprar alimentos en tiendas de comestibles, tiendas en línea, mercados de agricultores y más.

## Cómo comprar con el SNAP

Los beneficios del SNAP son acreditados automáticamente en su tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT) cada mes. Su tarjeta de EBT funciona como una tarjeta de débito. Puede usarse para comprar alimentos en la mayoría de los supermercados. Los beneficios del SNAP solo pueden utilizarse donde se acepte la tarjeta de EBT. Busque el logotipo del SNAP para saber si se acepta la tarjeta de EBT.

### ¿Qué puedo comprar con mis beneficios del SNAP?

- Cualquier producto alimenticio que encuentre en su supermercado local (con la excepción de alimentos preparados).
- Alimentos o productos en los mercados de agricultores.

### ¿Qué no puedo comprar con mis beneficios del SNAP?

- Bebidas alcohólicas o productos de tabaco
- Comida rápida
- Productos no alimenticios
- Alimentos para mascotas
- Alimentos calientes preparados

## Cómo solicitar el SNAP

Visite el **sitio web de COMPASS** para solicitar o renovar sus beneficios del SNAP. También puede solicitar el SNAP y otros beneficios en la oficina local de asistencia de su condado. Si necesita ayuda para completar la solicitud o tiene preguntas sobre los beneficios, el personal de la oficina de asistencia del condado podrá ayudarle.

### ¿Preguntas?

Llame a la línea de ayuda del Departamento de Servicios Humanos, sin cargo, al **1-800-692-7462 (TTY: 1-800-451-5886)**. O bien, **visite la Oficina de Asistencia de su condado.**



MyPlate Kitchen le ayuda a planificar comidas saludables. Para consultar recetas frescas y herramientas para facilitar la alimentación saludable, visite el **sitio web de MyPlate Kitchen.**

---



# ¿Qué es la prediabetes?



La prediabetes es una señal de advertencia de que está en riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Significa que su nivel de azúcar en sangre es más alto de lo que debería, pero no lo suficiente como para ser diabetes. La mayoría de las personas que desarrolla diabetes de tipo 2 tiene prediabetes primero.

Cuando usted come, su cuerpo convierte los alimentos en azúcar para obtener energía. Un órgano en su cuerpo llamado páncreas produce insulina. La insulina ayuda a que el azúcar en la sangre entre en las células del cuerpo para ser utilizada como energía.

Si tiene prediabetes, su cuerpo no utiliza bien la insulina. Por lo tanto, el azúcar permanece en la sangre en lugar de entrar en las células. Esto es lo que causa la prediabetes.

La buena noticia es que, si mantiene un peso saludable, come alimentos saludables y hace ejercicio, puede evitar que la prediabetes se convierta en diabetes.

## ¿Qué hace a una persona ser más propensa a tener diabetes?

**Las cosas que hacen a una persona ser más propensa a tener diabetes son:**

- **Antecedentes familiares:** si sus padres o hermanos tienen diabetes tipo 2.
- **Antecedentes:** algunos grupos de personas son más propensos a tener diabetes, como los afroamericanos, hispanos, nativos americanos, asiático-americanos e isleños del Pacífico.
- **Edad:** cuanto mayor sea su edad, más probable es que la desarrolle. Pero los niños también pueden tenerla.
- **Embarazo:** si tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).
- **Síndrome de ovario poliquístico:** si es mujer y tiene esta afección.

*Continúa en la página siguiente*



## Cómo cuidar de su salud en casa

Si usted tiene prediabetes, esto es lo que puede hacer:

- **Coma de manera saludable:** no coma demasiados dulces ni alimentos grasos. Un dietista puede ayudarle a elaborar un buen plan de alimentación.
- **Pierda peso:** incluso una pequeña pérdida de peso puede ayudar.
- **Haga ejercicio:** trate de hacer ejercicio al menos 2 horas y media cada semana. Puede nadar, andar en bicicleta o caminar. Si su médico lo autoriza, realice ejercicios para fortalecer sus músculos al menos dos veces por semana.
- **Ocúpese de otros problemas de salud:** como presión arterial alta o colesterol alto. El ejercicio, la alimentación saludable y los medicamentos pueden ayudar.
- **Deje de fumar:** si deja de fumar, puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón.
- **Tome medicamentos:** su médico podría recetarle un medicamento para ayudar al cuerpo a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

## Controles periódicos

Es importante visitar a su médico para chequeos y hacerse pruebas de azúcar en la sangre y presión arterial. Mantenerse al día con las vacunas recomendadas también puede ayudar a mantener estable su nivel de azúcar en la sangre.

Si tiene alguna pregunta sobre su salud, anótela y consúltela con su médico en su próxima visita.

Fuente: Healthwise



# ¿Qué es el colesterol?



El colesterol es un tipo de grasa que el cuerpo necesita para producir nuevas células y realizar otras funciones importantes. Usted obtiene colesterol de los alimentos que consume. El cuerpo también lo produce.

Si tiene demasiado colesterol, no se sentirá mal, pero puede aumentar su probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

## Entienda sus niveles de colesterol

**Sus cifras de colesterol pueden ayudar a su médico a determinar qué probabilidad tiene de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.**

- **Colesterol LDL (“malo”):** si tiene demasiado LDL, puede aumentar su riesgo de problemas cardíacos, ataque al corazón y derrame cerebral.
- **Colesterol HDL (“bueno”):** si tiene mucho HDL, puede reducir su riesgo de problemas cardíacos, ataque al corazón y derrame cerebral.

**Sus cifras de colesterol no son lo único que importa. Su médico también tomará en cuenta otros factores para determinar su riesgo, como:**

- Su presión arterial.
- Si tiene diabetes.
- Su edad, si es un niño y su raza.
- Si fuma.

## Cómo tratar el colesterol alto

El objetivo del tratamiento del colesterol alto es reducir sus probabilidades de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral, no solo disminuir sus cifras de colesterol.

**Hay dos formas principales de tratarlo:**

- **Cambios en su estilo de vida:** cambie la forma en que vive.
- **Medicamentos:** tome un medicamento llamado estatinas.

La manera en que elija reducir su riesgo depende de qué tan alto sea su riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral, y de cómo se sienta respecto a tomar medicamentos. Su médico puede ayudarle a entender su riesgo y los aspectos positivos y negativos de cada tratamiento.

*Continúa en la página siguiente*



## Cambios en su estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida siempre son importantes, incluso si toma medicamentos.

Su médico podría indicarle lo siguiente:

- Coma alimentos que sean buenos para su corazón.
- Pierda peso si es necesario y manténgase en un peso saludable.
- Haga actividad física la mayoría de los días de la semana.
- Deje de fumar.

## Medicamentos

Algunas personas toman un medicamento llamado estatinas para reducir su riesgo de ataque al corazón o derrame cerebral. Las estatinas ayudan a su cuerpo a producir menos colesterol, lo que reduce la cantidad de colesterol en su sangre.

Las estatinas pueden causar efectos secundarios en ocasiones.

Si no puede tomar estatinas, su médico podría sugerirle otro tipo de medicamento para el colesterol.

## Hablar con su médico sobre los medicamentos

Hable con su médico sobre su riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral. Juntos, pueden decidir si el medicamento es adecuado para usted. Su médico podría indicarle que tome estatinas si los beneficios superan los riesgos.

Para algunas personas, la probabilidad de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral es alta, por lo que se recomendaría que tomaran estatinas para reducir ese riesgo.

Para otras personas, no está tan claro si las estatinas serían útiles. Su médico y usted pueden evaluar su salud general y otros factores que aumentan su probabilidad de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral para tomar una decisión.

Fuente: Healthwise



# ¿Tiene presión arterial alta?



La presión arterial es la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) mientras circula por el cuerpo.

**Cuando le toman la presión arterial, hay dos números:**

- **Número superior (presión sistólica):** este número muestra la fuerza con la que la sangre empuja cuando el corazón late.
- **Número inferior (presión diastólica):** este número muestra la fuerza con la que la sangre empuja cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Es normal que la presión arterial cambie a lo largo del día. Pero si se mantiene alta todo el tiempo, eso se llama presión arterial alta (o hipertensión). Generalmente, la presión arterial alta es de 130/80 mmHg o más.

## ¿Qué es lo malo de la presión arterial alta?

La presión arterial alta generalmente no le hace sentir mal. Pero puede aumentar su probabilidad de sufrir un derrame cerebral, un ataque al corazón u otros problemas. Su médico le hablará sobre sus riesgos basándose en su presión arterial.

Si usted tiene presión arterial alta, su médico le indicará cuál debería ser su objetivo de presión arterial. Este objetivo dependerá de su salud y edad.

Siempre es importante tomar decisiones saludables como comer alimentos nutritivos, hacer actividad física y no fumar. También podría necesitar tomar medicamentos para alcanzar su objetivo de presión arterial.

## ¿Qué puede hacer para la presión arterial alta?

**Siga el plan de su médico.**

- Tome su medicamento según lo indicado. Llame a su médico si cree que el medicamento está causando problemas. Si deja de tomar su medicamento, su presión arterial volverá a subir.
- Visite a su médico regularmente para chequeos.
- Aprenda a medir su presión arterial en casa.
- Si toma medicamentos para la presión arterial, consulte con su médico antes de tomar descongestionantes (para la congestión nasal) o analgésicos como el ibuprofeno (un medicamento común para el dolor). Estos pueden aumentar su presión arterial o pueden impedir que su medicamento para la presión arterial funcione correctamente.

*Continúa en la página siguiente*



## Realice cambios saludables en su vida

- **Mantenga un peso saludable.** Si necesita perder peso, hable con su médico. Incluso perder un poco de peso puede ayudar.
- **Si su médico lo autoriza, haga más ejercicio.** Caminar es una buena opción. Trate de caminar al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- **Si bebe alcohol, consuma una cantidad moderada.** Eso significa no más de dos copas por día para los hombres y una copa por día para las mujeres.
- **Intente comer con menos sal (sodio).** Apunte a consumir menos de 2,300 miligramos (mg) al día. Eso equivale aproximadamente a una cucharadita de sal.
- **Siga la dieta de enfoques dietarios para detener la hipertensión (DASH).** Esto significa comer muchas frutas, verduras, grasas saludables y productos lácteos bajos en grasa. Esta dieta puede ayudarle a perder peso y a reducir su riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Evite fumar y vapear.** Estas cosas aumentan su probabilidad de sufrir un ataque al corazón y un derrame cerebral. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos que pueden ayudarle.

## Cuándo buscar ayuda

### Llame a su médico de inmediato si:

- Su presión arterial está mucho más alta de lo normal (por ejemplo, 180/120 o más).
- Cree que la presión arterial alta está causando problemas como:
  - Un dolor de cabeza muy intenso.
  - Visión borrosa.
  - Sensación de mareo o de desmayo.
- Cree que está teniendo efectos secundarios de su medicamento para la presión arterial.

Fuente: Healthwise



# Póngase al día con las vacunas y exámenes de detección de su hijo

Los exámenes físicos y dentales son importantes para los niños. La mayoría de las escuelas requieren que los estudiantes realicen visitas una vez al año. En la cita, debe revisar las vacunas de su hijo. Pregúntele al médico si su hijo está al día con sus exámenes de detección de plomo, visión y audición.

## Requisitos de vacunación de las escuelas

¿Su hijo comenzará la escuela este año? Revise las vacunas de su hijo con su médico para no tener que retrasar el primer día.

Pennsylvania tiene requisitos de vacunación para la asistencia a la escuela en todos los grados.

### Los niños necesitan lo siguiente:

- Cuatro dosis de la vacuna para el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular\* (una dosis cuando cumpla 4 años o después).
  - \*Generalmente, se administra como DTP de DTaP o, si es médicamente recomendable, DT o Td.
- Cuatro dosis de la vacuna para la polio (la cuarta dosis cuando cumpla 4 años o después y al menos seis meses después de la dosis previa administrada).
  - No es necesaria una cuarta dosis si la tercera dosis se administró a los 4 años o después y al menos seis meses después de la dosis anterior.
- Dos dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (generalmente se administran juntos y se denominan vacuna MMR).

- Tres dosis de la vacuna de la hepatitis B.
- Dos dosis de la vacuna contra la varicela o evidencia de inmunidad.

## Para asistir a séptimo grado

- Una dosis de la vacuna para el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap) el primer día de séptimo grado.
- Una dosis de la vacuna antimeningocócica conjugada (MCV) el primer día de séptimo grado.

## Para asistir al 12.º grado

- Una dosis de MCV el primer día de 12.º grado.
  - Si se administró una dosis a los 16 años o después, eso contará como la dosis de 12.º grado.

Para obtener información adicional, visite el **sitio web de la Mancomunidad de Pennsylvania**.

---

**¿Necesita cambiar el médico de su hijo?  
¿Necesita ayuda para programar una cita?**

Llame a Highmark Wholecare al  
**1-800-392-1147 (TTY: 711)**.

---

Para ver las pautas de vacunación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), visite el **sitio web de los CDC**.



# Naloxona: una herramienta vital contra la sobredosis

¿Ha oído hablar de la naloxona? Es un medicamento que puede salvar la vida de una persona si ha consumido demasiados opioides. Los opioides son analgésicos potentes como la hidrocodona, la oxycodona, la morfina, el fentanilo y la heroína. A veces, las personas consumen accidentalmente una cantidad excesiva, y la naloxona puede utilizarse para revertir esos efectos peligrosos.

## ¿Cuándo se usa la naloxona?

**La naloxona se utiliza cuando una persona presenta signos de una emergencia por sobredosis de opioides. Una persona puede haber consumido demasiada cantidad de un opioide si:**

- Su respiración es lenta o superficial o si deja de respirar.
- Tiene las pupilas puntiformes.
- Tiene los labios o las yemas de los dedos azules o morados.
- No responde cuando se le hacen preguntas, se la sacude o se le frota el esternón con los nudillos.

La naloxona está disponible en forma de aerosol nasal (se aplica en la nariz) y en inyección.

## ¿Quién debería tener naloxona a la mano?

**Cualquier persona puede obtener naloxona y tenerla a mano. Pero es especialmente importante en los siguientes casos:**

- Personas que toman medicamentos opioides para el dolor.
- Personas que toman medicamentos para dejar de consumir opioides (como Suboxone o metadona).
- Personas con alto riesgo de sobredosis, como quienes combinan opioides con alcohol o con ciertos ansiolíticos llamados benzodiazepinas.
- También es importante para familiares y amigos de personas que puedan estar en riesgo de una sobredosis.

## ¿Cómo puedo obtener naloxona en Pennsylvania?

Conseguir naloxona en Pennsylvania es más fácil de lo que piensa. El estado de Pennsylvania tiene una “orden permanente” para la naloxona. Esto funciona como una receta médica general que cualquiera puede usar en la farmacia.

*Continúa en la página siguiente*



Solo tiene que ir a su farmacia y pedir naloxona. El farmacéutico puede entregársela usando la orden permanente y su seguro de Highmark Wholecare. También puede obtener naloxona sin receta.

### ¿Qué tipos de naloxona cubre Medicaid de Highmark Wholecare?

- Kloxxado (aerosol nasal)
- Kit de naloxona LifEMS
- Cartucho/jeringa/frasco/aerosol nasal de naloxona
- Narcan (aerosol nasal)
- Opvee (aerosol nasal)
- Rextovy (aerosol nasal)
- Zimhi (jeringa)

El nuevo aerosol nasal de naloxona llamado RiVive ya forma parte de la orden permanente en Pennsylvania, pero no está cubierto por Highmark Wholecare en este momento.

### Más para explorar

- [Mancomunidad de Pennsylvania/Naloxona](#)
- [Departamento de Salud de Pennsylvania/Naloxona](#)



# ¿Recibió un mensaje de texto de Highmark Wholecare? Podría ahorrarle dinero



¿Sabía que Highmark Wholecare está trabajando aún más para mantener segura su información médica? Estamos utilizando un nuevo método para consultar con usted sobre sus visitas médicas, y esto podría ahorrarle dinero.

## Funciona de la siguiente forma

- Después de su visita al médico o al hospital, es posible que le enviemos un mensaje de texto.
- El texto provendrá del **43881**, así sabrá que somos nosotros. Contendrá un enlace seguro en el que podrá hacer clic.
- El enlace le llevará a una pregunta sencilla: “¿Recibió este servicio de atención médica?”
- Solo toque “sí” o “no”. Es así de fácil.
- También recibirá una llamada telefónica de nuestra parte.

## ¿Por qué hacemos esto? ¡Para protegerle!

Al comunicarnos con usted, podemos evitar que alguien le cobre por servicios de salud que realmente no recibió. Esto significa menos riesgo de fraude y más dinero en su bolsillo.

## ¿Cree que algo no está bien?

Si alguna vez cree que alguien está intentando engañar el sistema, llame a la línea directa de fraude, desperdicio y abuso de Highmark Wholecare al **1-844-718-6400 (TTY: 711 o 1-800-654-5984)**.

Lo analizaremos.





## Ve a pida su copia del Manual para miembros 2025.

El Manual para miembros explica cómo funciona su plan y describe sus beneficios y costos compartidos.

También explica sus derechos y responsabilidades como miembro, así como otros temas importantes. Visite **Recursos para miembros de Highmark Wholecare** para ver o descargar una copia del Manual para miembros 2025.



También puede solicitar una copia impresa del manual por teléfono a Servicios para Miembros al **1-800-392-1147 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

---



# Violencia doméstica y registros médicos electrónicos

Hoy en día, muchas personas pueden ver su información de salud en línea. Esto puede ser muy útil, ya que les permite a los pacientes revisar los resultados de sus pruebas y enviar mensajes a sus médicos, así como llevar un mejor seguimiento de su atención médica. Pero, en algunos casos, esta información también puede usarse de manera perjudicial.

Los abusadores podrían intentar utilizar los registros médicos de sus sobrevivientes para controlarlos o hacerles daño. Por ejemplo, la pareja abusiva de un sobreviviente podría ingresar a su cuenta médica en línea y leer las notas del médico. Podría descubrir que el sobreviviente ha hablado sobre el abuso o sobre otros problemas de salud, como el consumo de sustancias. Luego, podría usar esa información en su contra, por ejemplo, amenazando con quitarle a sus hijos.

Incluso si el sobreviviente no habla directamente del abuso, sus registros médicos podrían contener información personal que lo exponga a riesgos.

Por eso, es importante que los profesionales de la salud y los pacientes trabajen juntos. Puede preguntarle a su médico si es posible “marcar” una nota electrónica como privada. Esto significaría que dicha nota no podría ser vista por nadie más que los profesionales médicos autorizados.

## Los sobrevivientes que estén preocupados por la seguridad de sus registros médicos pueden:

- Cambiar sus contraseñas.
- Usar un sistema de verificación en dos pasos (como un código enviado al teléfono).
- Revisar quién tiene acceso oficial a sus registros.

Si usted o alguien a quien aprecia está experimentando violencia doméstica, hay ayuda disponible. Encuentre su programa local de violencia doméstica en el sitio web de la Coalición contra la Violencia Doméstica de Pennsylvania. Visite <https://www.pcadv.org/find-help/find-your-local-domestic-violence-program> para encontrar un programa cerca de su ubicación. Los servicios ofrecidos por estos programas se proporcionan sin costo alguno. Estos servicios son confidenciales.



# Índice de enlaces

## **Mantenga su dirección postal actualizada**

**Página 4:** Sitio web de PennDOT | [hwc.fyi/PennDOT](https://hwc.fyi/PennDOT)

Sitio web de USPS | [hwc.fyi/USPS-change-address](https://hwc.fyi/USPS-change-address)

Sitio web de COMPASS | [hwc.fyi/MyCompass](https://hwc.fyi/MyCompass)

## **Obtenga ayuda con los comestibles**

**Página 9:** Sitio web de COMPASS | [hwc.fyi/PA-SNAP](https://hwc.fyi/PA-SNAP)

Visite su Oficina de Asistencia del Condado | [hwc.fyi/cao](https://hwc.fyi/cao)

Sitio web de MyPlate Kitchen | [hwc.fyi/MyPlate-Kitchen](https://hwc.fyi/MyPlate-Kitchen)

## **Póngase al día con las vacunas y exámenes de detección de su hijo**

**Página 16:** Sitio web de la Mancomunidad de Pennsylvania | [hwc.fyi/PA-vaccines](https://hwc.fyi/PA-vaccines)

Sitio web de los CDC | [hwc.fyi/vaccine-schedule](https://hwc.fyi/vaccine-schedule)

## **Naloxona: una herramienta vital contra la sobredosis**

**Página 17:** Mancomunidad de Pennsylvania/Naloxona | [hwc.fyi/PA-naloxone](https://hwc.fyi/PA-naloxone)

Departamento de Salud de Pensilvania/Naloxona | [hwc.fyi/PDOH-naloxone](https://hwc.fyi/PDOH-naloxone)

## **Vea o pida su copia del Manual para miembros 2025**

**Página 20:** Recursos para miembros de Highmark Wholecare | [hwc.fyi/handbook](https://hwc.fyi/handbook)



**Es posible que su plan de atención administrada no cubra todos sus gastos de atención médica. Lea detenidamente su manual para miembros para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos.**

**Highmark Wholecare** cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, linaje, sexo, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual.

**Highmark Wholecare** no excluye a las personas ni les trata de forma diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, linaje, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

**Highmark Wholecare** brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con dificultades para comunicarse de forma efectiva con nosotros, como los siguientes:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información por escrito en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

**Highmark Wholecare** brinda servicios de idiomas gratuitos a las personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con **Highmark Wholecare** al **1-800-392-1147 (TTY: 711 o 1-800-654-5984), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.**

Si considera que **Highmark Wholecare** no ha cumplido en brindar estos servicios o ha discriminado de alguna otra forma por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, linaje, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual, puede presentar una reclamación a:

Highmark Wholecare  
Attn: Grievances Department  
P.O. Box 22278  
Pittsburgh, PA 15222  
1-800-392-1147 (TTY: 711)  
Fax: 1-412-255-4503

The Bureau of Equal Opportunity  
Room 223, Health and Welfare Building  
P.O. Box 2675  
Harrisburg, PA 17105-2675  
717-787-1127 (TTY: 711)  
Fax: 717-772-4366  
Correo electrónico: [RA-PWBEOAO@pa.gov](mailto:RA-PWBEOAO@pa.gov)

Puede presentar una reclamación en persona, por correo postal, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una reclamación, **Highmark Wholecare** y la Oficina de Igualdad de Oportunidades (Bureau of Equal Opportunity) están a su disposición.

También puede presentar una reclamación de derechos civiles de forma electrónica ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos a través del portal de reclamación de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en [OCRPortal.hhs.gov](http://OCRPortal.hhs.gov), o por correo postal, teléfono o correo electrónico a:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201  
1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697)  
[OCRMail@hhs.gov](mailto:OCRMail@hhs.gov)

Los formularios de reclamaciones están disponibles en [hwc.fyi/formulario](http://hwc.fyi/formulario).

**ATENCIÓN:** Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llame al 1-800-392-1147 (TTY: 711) o hable con su proveedor.

**ATTENTION:** If you speak a language other than English, free language assistance services are available to you. Appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are also available free of charge. Call 1-800-392-1147 (TTY: 711) or speak to your provider.

注意：如果您说[中文]，我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务，以无障碍格式提供信息。致电 1-800-392-1147（文本电话：711）或咨询您的服务提供商。

सावधान: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका लागि निःशुल्क भाषिक सहायता सेवाहरू उपलब्ध छन्। पहुँचयोग्य ढाँचाहरूमा जानकारी प्रदान गर्न उपयुक्त सहायता र सेवाहरू पनि निःशुल्क उपलब्ध छन्। 1-800-392-1147 (TTY: 711) मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

**ВНИМАНИЕ:** Если вы говорите на русский, вам доступны бесплатные услуги языковой поддержки. Соответствующие вспомогательные средства и услуги по предоставлению информации в доступных форматах также предоставляются бесплатно. Позвоните по телефону 1-800-392-1147 (TTY: 711) или обратитесь к своему поставщику услуг.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فستتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية المجانية. كما تتوفر وسائل مساعدة وخدمات مناسبة لتوفير المعلومات بتنسيقات يمكن الوصول إليها مجاناً. اتصل على الرقم 711 (TTY: 1-800-392-1147) أو تحدث إلى مقدم الخدمة".

**ATANSYON:** Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd aladispozisyon w gratis pou lang ou pale a. Èd ak sèvis siplemantè apwopriye pou bay enfòmasyon nan fòm aksèsib yo disponib gratis tou. Rele nan 1-800-392-1147 (TTY: 711) oswa pale avèk founisè w la.

**LU'U Ý:** Nếu bạn nói tiếng Việt, chúng tôi cung cấp miễn phí các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ. Các hỗ trợ dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin theo các định dạng dễ tiếp cận cũng được cung cấp miễn phí. Vui lòng gọi theo số 1-800-392-1147 (Người khuyết tật: 711) hoặc trao đổi với người cung cấp dịch vụ của bạn.

**УВАГА:** Якщо ви розмовляєте українська мова, вам доступні безкоштовні мовні послуги. Відповідні допоміжні засоби та послуги для надання інформації у доступних форматах також доступні безкоштовно. Зателефонуйте за номером 1-800-392-1147 (TTY: 711) або зверніться до свого постачальника.

注意：如果您說[中文]，我們可以為您提供免費語言協助服務。也可以免費提供適當的輔助工具與服務，以無障礙格式提供資訊。請致電 1-800-392-1147（TTY：711）或與您的提供者討論。

**ATENÇÃO:** Se você fala [inserir idioma], serviços gratuitos de assistência linguística estão disponíveis para você. Auxílios e serviços auxiliares apropriados para fornecer informações em formatos acessíveis também estão disponíveis gratuitamente. Ligue para 1-800-392-1147 (TTY: 711) ou fale com seu provedor.

মনোযোগ দিন: যদি আপনি বাংলা বলেন তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবাদি উপলব্ধ রয়েছে। অ্যাক্সেসযোগ্য ফরম্যাটে তথ্য প্রদানের জন্য উপযুক্ত সহায়ক সহযোগিতা এবং পরিষেবাদিও বিনামূল্যে উপলব্ধ রয়েছে। 1-800-392-1147 (TTY: 711) নম্বরে কল করুন অথবা আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

**ATTENTION:** Si vous parlez Français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition. Des aides et services auxiliares appropriés pour fournir des informations dans des formats accessibles sont également disponibles gratuitement. Appelez le 1-800-392-1147 (TTY : 711) ou parlez à votre fournisseur.

សូមយកចិត្តទុកដាក់ប្រសិនបើអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយភាសាភតិកត្តិមានសម្រាប់អ្នកជំនួយ និងសេវាកម្មដែលជាការជួយដល់សមរម្យ ក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានតាមទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើប្រាស់បាន ក៏អាចរកបានដោយភតិកត្តិផងដែរ។ ហៅទូរសព្ទទៅ 1-800-392-1147 (TTY: 711) ឬនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

주의: [한국어]를 사용하시는 경우 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 이용 가능한 형식으로 정보를 제공하는 적절한 보조 기구 및 서비스도 무료로 제공됩니다. 1-800-392-1147 (TTY: 711)번으로 전화하거나 서비스 제공업체에 문의하십시오.

ध्यान आपो: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો તો મફત ભાષાકીય સહાયતા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. યોગ્ય ઓક્રિઝવરી સહાય અને એક્સેસિબલ ફોર્મટમાં માહિતી પૂરી પાડવા માટેની સેવાઓ પણ વિના મૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. 1-800-392-1147 (TTY: 711) પર કોલ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાત કરો.