

# Health TALK

SUMMER 2021 VERANO 2021



## Time to Check In

Addressing teen  
mental health

## Tiempo de **Estar Presente**

La salud mental  
de los adolescentes

**Black Bean and  
Rice Enchiladas**

**Enchiladas de  
Frijoles Negros  
y Arroz**

# Feel Better Faster

24/7 NowClinic<sup>®</sup>  
virtual visits  
with same-day  
medication  
delivery<sup>1</sup>

Secure video chat with a provider from your computer or mobile device.

**No appointment needed** to get care for non life-threatening and non-urgent medical conditions.



NowClinic<sup>®</sup>

**Enroll and get care!**

Download the **NowClinic** app or go to **NowClinic.com** and sign up.

<sup>1</sup> Same-day medication delivery is only available to Health Plan of Nevada (HPN) members, and is for medications prescribed during a NowClinic virtual visit that are not controlled medications or medications requiring refrigeration. Service area is Las Vegas, North Las Vegas and Henderson based on delivery address. Delivery wait times may vary and may carry over to next day depending on time prescription is submitted.

**NowClinic is not intended to address emergency or life-threatening medical conditions. Please call 911 or go to the emergency room under those circumstances.** Members under the age of 18 must have a guardian contact NowClinic customer support for assistance in enrolling for their account. Customer support can be reached at **1-877-550-1515**.

# Contents

SUMMER 2021

- 3 The Right Care
- 4 Time to Check In
- 7 Take Your Shot
- 7 Have You Heard About Health Disparities
- 8 Black Bean and Rice Enchiladas
- 9 Pregnancy Support
- 10 12-tips
- 11 Handbook Changes
- 11 Fraud, Waste and Abuse Reporting
- 11 Dental Services
- 12 Locals Helping Locals
- 12 Your Partner in Health

## The Right Care

Health Plan of Nevada does utilization management (UM). All managed care health plans do. It's how we make sure our members are getting the right care at the right time and in the right place.

A doctor reviews requests when care may not meet guidelines. Decisions are based on care and service as well as your benefits. We do not reward doctors or staff for denying services. We do not pay anyone for providing less care.

Members and doctors have the right to appeal denials. The denial letter will tell you how to appeal.



## Community Outreach

The Health Plan of Nevada (HPN) Outreach team participates in events in Clark and Washoe Counties. We bring information on current HPN programs to our members and help them make connections with community resources.

Visit **MyHPNMedicaid.com** and select **Outreach Calendar** to see when and where our team will be in your community!

## Questions?

You can talk to our staff. They are available Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. Just call toll-free **1-800-962-8074**, TTY **711**.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-962-8074 (TTY: 711)



# TIME TO CHECK IN



Kids may not be all right. After all, they are coping with the same uncertainty, anxiety, isolation and pandemic-related losses that you are. But they don't have your maturity, life experience or coping skills to deal with those challenges. Check in with them often,

advise behavioral health experts.<sup>1</sup> And be ready to listen.

Stress, anxiety and depression are just the tip of it. Teens are grieving real losses right now. Think of it from their perspective:

They've lost their daily routine, contact with friends and school community.

"Kids have a separate life at school that is important to them," said Rebecca Sultan, MA, LMFT. "But now they don't have their school life like before or see the friends they talked to every day."

The challenges of remote learning, missing out on school activities, sports and milestone events like graduation multiply those losses. Additionally, some teens have lost their sense of security and safety because of pandemic-related job loss or an unstable home environment. And for those mourning a loved one, grief may be an overwhelming experience.

Underlying it all is the uncertainty: **Will life ever go back to normal?**



## Break the Silence about Suicide

Social isolation is one of the highest risk factors for suicide and the second-leading cause of death among youth ages 15 to 24.<sup>2</sup> In Clark County, Nevada, 19 young people died by suicide between March 2020 and January 2021.<sup>3</sup> Each young life lost is a tragedy.

Suicide is a hard topic to bring up with kids and teens, but Sultan says it is very important. Talking about it may reduce the risk for someone who has already been thinking about it. The National Suicide Prevention Lifeline offers educational resources, including stories of hope and recovery. Another idea: Read a book or watch a movie about suicide together, then discuss it.

"Your instinct is to protect your kid, and you are by educating them," Sultan said. "You want them to know you are there for them no matter what."

## Start the Conversation

"We're all anxious, depressed and grieving right now," said Sultan, who manages the employee assistance program at Health Plan of Nevada. "We need to be talking about this because this is going on nationwide."

Your teen may want to talk about it, too, but not know how to begin.

**Give them permission to express their feelings by sharing your own:** Then ask how they are feeling. "But don't ask for details right away—let them tell you," Sultan said. "Then check back with them later on."

**Acknowledge their feelings.** Assure them it is normal to be anxious, sad and depressed sometimes. Things have changed, and there is a lot of uncertainty. "Let them know they are not alone," Sultan said. "Kids need to know they are heard and supported."

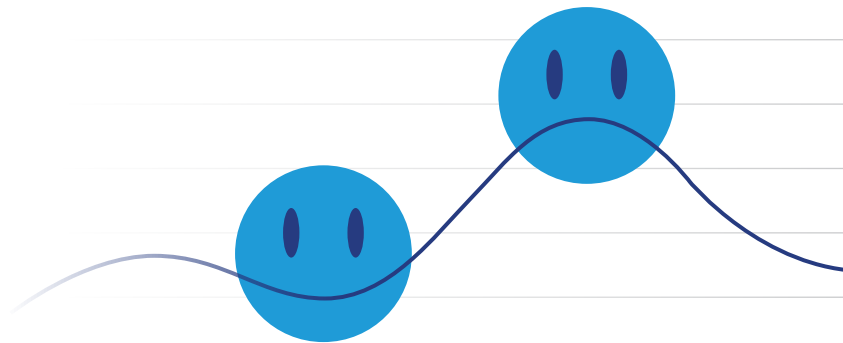
**Listen without overreacting.** Now is not the time for a lecture. Build trust so they know they can safely come to you for any problem. Acknowledge what you heard and repeat it back. Try, "I really hear you. You are depressed. Will you let me know if I can do anything?"

**Ask permission before offering advice.** Instead, ask them what they think they need.

## Signs to Watch For

Get help if someone, at any age, shows the following signs:

- Talks about feeling hopeless, worthless, "trapped" or has no reason for living.
- Feels like a "burden," better off dead.
- Makes a will, gives away personal possessions, or tries to get affairs in order.
- Searches online for ways to hurt themselves.
- Falls behind in school.
- Changes sleeping patterns, too much or too little.
- Changes eating habits, too much or too little.
- Has mood swings.
- Acts agitated, anxious or aggressive.
- Avoids friends and loved ones, spends more time alone.
- Behaves recklessly.
- Excessively uses alcohol or drugs.
- Has recently experienced the death of a loved one, lost a job or other major life stressor.
- Has tried suicide or shown suicidal behavior before.



The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) reports a 31% increase in mental health-related emergency department visits among children ages 12 to 17 years in recent months.<sup>4</sup>



## Bounce Back From a Setback

These strategies may help your kids focus on the aspects of life they have some control over:

- Establish a daily routine, including wake up and bedtimes.
- Give your kids a sense of purpose by assigning household responsibilities, such as helping with meal planning and preparation.
- Share meals, watch movies and do other things together that you might not have had time for before the pandemic.
- Reach out to friends and family via phone, video or online games.
- Limit disturbing news programs and social media.
- Eat healthy foods, stay active and get enough sleep.
- Stay hydrated and avoid excessive amounts of caffeine.
- Practice mindful meditation.
- Encourage creative activities.
- Listen to calming music.
- Keep up routine health and immunization visits.
- Continue receiving mental health, occupational and speech therapy, if applicable.

## Additional Resources

**National Suicide Prevention Lifeline**  
**1-800-273-8255 (TALK)**

**Crisis Support Services of Nevada**  
**1-800-273-8255 (TALK)**

Sources:

1. [Samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)
2. [AmericasHealthRankings.org](https://www.americashealthrankings.org)
3. [CNN.com](https://www.cnn.com)
4. [CDC.gov](https://www.cdc.gov)

Above all, help your kids understand that asking for help shows tremendous strength.

**To schedule an appointment with Health Plan of Nevada Behavioral Health, call toll-free 1-800-873-2246, TTY 711, and then press zero at the prompt. For more information, visit [MyHPNMedicaid.com](https://www.myhpnmedicaid.com).**

# Take Your Shot!

Everyone in Nevada age 12 and over is eligible to receive the COVID vaccine at no cost.

Vaccination is one of the most effective tools we have to stop the pandemic and protect you and your family. The COVID-19 vaccine works with your body's natural defenses, preparing it to fight if you're exposed to the virus. Even if you do get COVID-19, experts think the vaccine may help protect you from becoming seriously ill.

COVID-19 vaccines go through rigorous testing for safety and effectiveness. Most are given in two shots, one at a time, spaced weeks apart. If you're told you need a second shot, please be sure to get it for full protection.

Remember, you cannot get COVID-19 from the vaccine. Some people report side effects like sore muscles, fatigue or mild fever. That means the vaccine is teaching your body how to fight the virus if you're exposed. For most people, the side effects only last for a day or two.

COVID-19 vaccines are an important step in slowing the spread of the disease and protecting your health and your loved ones. We encourage you to talk to your doctor about the right time to get your vaccine.

Health Plan of Nevada is committed to helping you stay informed on COVID-19 vaccines. We're making regular updates to **MyHPNMedicaid.com**. Please check our website often for the latest information.



## Have you **HEARD** about **HEALTH** **DISPARITIES?**

This is when a group of people experience a higher rate of health problems like sickness, injury or a higher death rate than another group. Many times these differences can be because of where you live, how much money you make and your upbringing.

Differences are also seen when going to the doctor and getting good care.

Removing these differences is Health Plan of Nevada's goal, and we continue to plan and create programs to address the issues and work to lessen the differences.



# Black Bean & Rice Enchiladas:

**Fast, Easy and Delicious**

Makes Eight Enchiladas

## INGREDIENTS:

- 1 tablespoon olive oil
- 1 red pepper, chopped
- 1 medium onion, chopped
- 3 garlic cloves, minced
- 1 can (15 ounce) black beans, rinsed and drained
- 1 can (15 ounce) diced tomatoes
- 3 chopped chipotles in adobo sauce
- 1/4 cup picante sauce
- 1 tablespoon chili powder
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/4 teaspoon crushed red pepper flakes
- 2 cups cooked brown rice
- 8 flour tortillas (6in), warmed
- 1 cup salsa
- 1 cup reduced-fat shredded cheddar cheese
- 3 tablespoons chopped fresh cilantro leaves

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 degrees. In large skillet, heat oil over medium heat. Add chopped pepper, onion and garlic; sauté until tender.
2. Add beans, diced tomatoes, chilis, picante sauce, chili powder, cumin and red pepper flakes. Heat to boiling, reduce to simmer and add rice. Cook for 5 minutes.
3. Spoon about 1/2 cup of mixture into each tortilla. Fold over and roll. Place seam-side down in a 13 x 9 cooking dish coated with cooking spray.
4. Finish all 8 tortillas and spoon any remaining rice mixture around the sides of the dish. Top tortillas with salsa. Bake covered for 25 minutes.
5. Uncover, sprinkle with cheese and continue to bake 3-5 more minutes until cheese is melted. Sprinkle with cilantro to serve.



# Pregnancy: The Support You May Not Know You Have



It's important to know you're not alone. Half of all moms-to-be report feelings of anxiety. It often goes along with depression. Some experts even believe anxiety is more common than depression in pregnancy.

When you feel down or unsure about being a mom, untreated anxiety or low feelings can put your baby at risk from the effects of stress, including preterm labor. That's why you shouldn't ignore how you feel.

## WHAT YOU CAN DO

- Commit to going to all your checkups and keeping up healthy habits for yourself and your baby.
- Share your feelings with trusted family or friends for peer support.
- Call your doctor or nurse if you're feeling panicky, exceedingly worried or fearful during pregnancy, even if those feelings come and go.
- Utilize the resources your health plan provides, including mental health counseling virtually or in person.
- Ask for help. The health plan can provide resources for transportation, health education and wellness classes, community support and breast pumps. These are areas that can take stress off you and allow you to enjoy your pregnancy.

## MORE RESOURCES DURING YOUR PREGNANCY

- Download HPN's **Tummy2Toddler app** to track and monitor your pregnancy milestones and your baby's first two years of development. Search **Tummy2Toddler** in your app store. The app includes a Learn Library with trusted information from clinical sources about pregnancy symptoms, with specific sections about mental and emotional health, and recommendations if you're feeling depressed. The app also has a meditation and centering tool – Baby Boost. It reminds you to take 20 seconds to think positive thoughts for you and baby.
- Get the **Wellhop app** for mom and baby. The app brings women with similar due dates together for group video conversations to share experiences, learn together and support each other. Led by a group leader, you'll meet with the same women each time for an hour. Visit **MomAndBaby.Wellhop.com** or contact our OB line for assistance with enrollment at **1-844-851-7830**, TTY **711**.
- Postpartum Support International has a hotline for parents experiencing postpartum depression. Call **1-800-944-4773**, TTY **711** for more information.

# 12 TIPS TO MAKE THE MOST OF YOUR HEALTH PLAN

1. Know your rights and learn about the health plan's quality program.
2. Read your benefit information to find out what is and what isn't covered.
3. Find out how to use your pharmacy benefit.
4. Find out about charges you may be responsible for.
5. Know what to do if you have an issue and how to submit a complaint.
6. Know how to get information at your fingertips such as how to pick and make an appointment with a primary care provider (PCP).
7. Know how to get specialty and behavioral health or substance use services and which hospitals are on your plan.
8. Know that we research new medical technology.
9. Ask for help if you speak another language.
10. Know that we have special programs available for members, including disease management, case management and health education.
11. Find out what to do if you have an emergency, are out of the area or just need care after hours and any benefit limitations or additional costs.
12. Know how to file an appeal if you disagree with a benefit decision.

Get to know more about your health plan. Take a look at the full version of 12 tips at [MyHPNMedicaid.com](https://www.MyHPNMedicaid.com). If you would like a printed copy, please call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**.



# Get Answers To Your Questions In Our Member Handbook

Your Member Handbook includes changes to your plan benefits. Have you read your member handbook? It's a great source of information. It tells you how to use your plan. You can see the changes to your member handbook or read the handbook online at **MyHPNMedicaid.com**. Or call Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**, to request a copy of the handbook.



## FRAUD, WASTE AND ABUSE REPORTING

To report Fraud, Waste or Abuse, please call the Fraud Hotline at **1-866-242-7727** or Compliance & Ethics Help Center toll-free at **1-800-455-4521**. Check your handbook for examples of fraud, or if you are not sure, call **1-800-962-8074** to speak to a Member Services representative. TTY users can dial **711**.

## DENTAL SERVICES

Liberty Dental Plan of Nevada covers dental services for eligible Medicaid recipients in Washoe and Clark Counties in Nevada. Visit **LibertyDentalPlan.com/NVmedicaid** or call toll-free **1-866-609-0418**, TTY **711**. They have a team who can help you get appointments with a dentist. They also offer virtual appointments if you're having a dental issue and can't make it into an office for an appointment. Don't hesitate to reach out to Liberty Dental for help with your dental needs!



## Locals Helping Locals

**HPN's Community Outreach team, impacting our community – one person at a time**

Health Plan of Nevada's (HPN) Community Outreach team recently partnered with HOPE Christian Health Center (CHC) and R.E.A.C.H.<sup>1</sup> to sponsor a mobile medical unit and bring high quality health care services to underserved, low-income populations throughout Las Vegas.

HOPE CHC, a federally funded health center, volunteered to staff the R.E.A.C.H. Mobile Unit so anyone, regardless of their ability to pay, could receive free health screenings. The mobile unit visits sites such as faith-based organizations, the Mexican Consulate and Consulate of El Salvador. R.E.A.C.H. also connected with other community partners to provide additional services including HIV testing, flu vaccines and mammograms.

At these events, the HPN Community Outreach team also offers assistance with community resources to those in need.

<sup>1</sup>R.E.A.C.H. stands for Research, Education and Access for Community Health.

## Your Partner in Health

Your primary care provider (PCP) provides or coordinates your health care. He or she is your partner in health. It's important for your PCP to be a good fit for you.

You want to feel comfortable talking with your PCP. You need a PCP with an office location and hours that work for you. You may want a PCP who speaks your language or understands your culture. You might prefer a male or a female PCP.

Teens have different health care needs than children. It may be time for your teen to switch to a PCP who treats adults. Your daughter may need a woman's health provider, such as an OB/GYN.

If your PCP isn't right for you, you can switch at any time. You can learn more about plan providers online or by phone. Information available includes:

- Address and phone number
- Qualifications
- Specialty
- Board certification
- Languages they speak
- Medical school and residency

Check it out. To find a new PCP, visit **MyHPNMedicaid.com**. Or call us toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**.



*Delivering a better member experience! Visit your health plan's website to explore our new online provider directory.*

- 13 La Atención Adecuada
- 15 Gente de la zona que ayuda a la gente de la zona
- 15 Su Socio en la Salud
- 16 Tiempo de Estar Presente
- 19 Vacúnese
- 19 ¿Oyó Hablar de las Desigualdades en Salud?
- 20 Enchiladas de Frijoles Negros y Arroz
- 21 Apoyo Durante el Embarazo
- 22 12 consejos
- 23 Cambios en el Manual
- 23 Denuncia de Fraude, Despilfarro y Abuso
- 23 Servicios Dentales

## La Atención Adecuada

Health Plan of Nevada aplica la administración de la utilización (UM). Todos los planes de salud de atención administrada lo hacen. De esta manera, nos aseguramos de que nuestros miembros reciban la atención adecuada en el momento justo y en el lugar indicado.

Un médico revisa las solicitudes cuando es posible que la atención no cumpla con las pautas. Las decisiones se basan en la atención y el servicio, así como en sus beneficios. No recompensamos a los médicos ni al personal por denegar servicios. No le pagamos a nadie por proporcionar menos atención.

Los miembros y los médicos también tienen derecho a apelar las denegaciones. La carta de denegación le dirá cómo apelar.



## Extensión a la Comunidad

El equipo de Extensión de Health Plan of Nevada (HPN) participa en eventos en los condados de Clark y Washoe. Brindamos información sobre los programas actuales de HPN a nuestros miembros y les ayudamos a conectarse con recursos de la comunidad.

¡Visite [MyHPNMedicaid.com](https://www.myhpnmedicaid.com) y seleccione el **Calendario de Extensión** para ver cuándo y dónde estará nuestro equipo en su comunidad!

## ¿Preguntas?

Puede hablar con nuestro personal. Están disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Simplemente, llame al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**.

# Siéntase Mejor Más Rápido

24/7 Visitas  
virtuales NowClinic®  
con entrega de  
medicamentos en  
el día<sup>1</sup>

Videollamada segura con un proveedor desde su computadora o dispositivo móvil.

**No se necesita cita** para recibir atención para condiciones médicas que no ponen la vida en peligro y no son de urgencia.



NowClinic®

**¡Inscríbese y reciba atención!**

Descargue la aplicación **NowClinic** o vaya a **NowClinic.com** y regístrese.

<sup>1</sup>La entrega de medicamentos en el día solo está disponible para miembros de Health Plan of Nevada (HPN) y es para medicamentos recetados durante una visita virtual de NowClinic que no sean medicamentos controlados ni medicamentos que requieran refrigeración. El área de servicio es Las Vegas, North Las Vegas y Henderson sobre la base de la dirección de entrega. Los tiempos de espera para la entrega pueden variar y la entrega puede pasar para el día siguiente según la hora en que se envía la receta.

**NowClinic no está diseñada para tratar condiciones médicas de emergencia o potencialmente mortales. Para esas circunstancias, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.** Los miembros menores de 18 años deben pedirle a un tutor que se comunique con Apoyo al Cliente de NowClinic para recibir asistencia con la inscripción en su cuenta. El número de teléfono de Apoyo al Cliente es el **1-877-550-1515**.



## Gente de la zona que ayuda a la gente de la zona

### El equipo de Extensión a la Comunidad de HPN impacta en nuestra comunidad, una persona a la vez

Recientemente, el equipo de Extensión a la Comunidad de Health Plan of Nevada (HPN) se asoció con HOPE Christian Health Center (CHC) y R.E.A.C.H.<sup>1</sup> para patrocinar una unidad médica móvil y brindar servicios de atención de la salud de alta calidad a las poblaciones marginadas y de bajos ingresos de Las Vegas.

HOPE CHC, un centro de salud financiado con fondos federales, se ofreció como voluntario para dotar a la Unidad Móvil de R.E.A.C.H. para que todas las personas, más allá de que puedan pagar o no, reciban exámenes de salud gratis. La unidad móvil visita sitios tales como organizaciones religiosas y los consulados de México y El Salvador. Además, R.E.A.C.H. se contactó con otros socios de la comunidad para ofrecer servicios adicionales, entre ellos pruebas de VIH, vacunas contra la gripe y mamografías.

En estos eventos, el equipo de Extensión a la Comunidad de HPN también ofrece a quienes lo necesiten asistencia con recursos comunitarios.

<sup>1</sup>R.E.A.C.H. significa Investigación, Educación y Acceso para la Salud de la Comunidad.

## Su Socio en la Salud

Su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) proporciona o coordina su atención de la salud. Es su aliado en la salud. Es importante que su PCP sea el adecuado para usted.

Usted quiere sentirse cómodo hablando con su PCP. Necesita un PCP cuyo consultorio y horario de atención le resulten convenientes. Quizás quiera que su PCP hable su idioma o entienda su cultura. Tal vez prefiera que su PCP sea hombre o mujer.

Las necesidades de atención de la salud de los adolescentes son diferentes que las de los niños. Tal vez sea el momento de que su hijo(a) adolescente cambie a un PCP que trate a adultos. Su hija podría necesitar una proveedora de salud, como una obstetra o ginecóloga.

Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo en cualquier momento. Puede obtener más información sobre los proveedores de su plan en línea o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Títulos académicos
- Especialidad
- Certificación de la Junta Médica
- Idiomas hablados
- Facultad de medicina y residencia

Chequéelo. Para encontrar un nuevo PCP, visite **MyHPNMedicaid.com**. O llámenos al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**.



***¡Ofrecemos una mejor experiencia para el miembro! Visite [MyHPNMedicaid.com](https://www.myhpnmedicaid.com) para explorar nuestro nuevo directorio de proveedores en línea.***

# TIEMPO DE ESTAR PRESENTE



Quizás los niños no estén bien. Después de todo, sufren la incertidumbre, la ansiedad, el aislamiento y las pérdidas relacionadas con la pandemia igual que usted. Pero ellos no tienen su madurez, su experiencia en la vida, ni las habilidades para lidiar con esos desafíos. No deje de estar presente,

recomiendan los expertos en salud conductual, 1 y esté dispuesto a escuchar. El estrés, la ansiedad y la depresión solo son la punta del iceberg. En este momento, los adolescentes están sufriendo verdaderas pérdidas. Piénselo desde su perspectiva: Perdieron su rutina diaria, el contacto con amigos y con la comunidad escolar.

“En la escuela, los niños tienen otra vida que es importante para ellos”, dice Rebecca Sultan, MA, licenciada en terapia de pareja y familiar. “Pero hoy no pueden llevar su vida escolar como antes, ni ver a los amigos con los que hablaban diariamente”.

Los desafíos de la educación a distancia, y perderse las actividades de la escuela, los deportes y los eventos importantes, como la graduación, multiplican las pérdidas.

Además, algunos adolescentes han perdido el sentido de seguridad debido a la pérdida de empleo por la pandemia o a la inestabilidad en el hogar. Y para quienes lloran la pérdida de un ser querido, el dolor puede ser una experiencia abrumadora.

Debajo de todo está la incertidumbre: **¿Alguna vez volveremos a la vida normal?**



## Rompa el Silencio sobre el Suicidio

El aislamiento social es uno de los mayores factores de riesgo de suicidio y la segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 a 24 años.<sup>2</sup> En el condado de Clark, Nevada, se suicidaron 19 jóvenes entre marzo de 2020 y enero de 2021.<sup>3</sup> Cada vida joven que se pierde es una tragedia.

El suicidio es un tema difícil para tratar con niños y adolescentes, pero Sultan afirma que es muy importante hacerlo. Hablar del tema puede disminuir el riesgo para alguien que ya ha estado pensando en el suicidio. La Línea Nacional para la Prevención del Suicidio ofrece recursos educativos, entre ellos, historias de esperanza y recuperación. Otra idea: Lean un libro o miren una película juntos sobre el suicidio; luego, hablen al respecto.

“Instintivamente, usted quiere proteger a su hijo, y al educarlo lo está haciendo”, comenta Sultan. “Quiere que su hijo sepa que está para ayudarlo en cualquier circunstancia”.





## Inicie la Conversación

"Actualmente, todos estamos ansiosos, deprimidos y tristes", afirma Sultan, que dirige el programa de asistencia al empleado en Health Plan of Nevada. "Necesitamos hablar del tema porque está sucediendo en todo el país".

Su hijo adolescente quizás quiera hablar también, pero no sabe cómo empezar.

**Permítale expresar sus sentimientos compartiendo los suyos:** Luego, pregúntele cómo se siente. "Pero no le pida detalles enseguida; déjelo hablar", continúa Sultan. "Más adelante, retome la charla".

**Acepte sus sentimientos.** Asegúrele que es normal estar ansioso, triste y deprimido a veces. Las cosas han cambiado, y hay mucha incertidumbre. "Dígale que no está solo", aconseja Sultan. "Los hijos necesitan saber que se los escucha y se les da apoyo".

**Escuche sin reaccionar de manera exagerada.** No es momento de sermones. Genere confianza para que sepa que, si tiene un problema, puede acercarse a usted de forma segura. Acepte lo que escuchó y repítaselo. Por ejemplo: "De verdad, te escucho. Estás deprimido. ¿Me dirás si puedo ayudarte?"

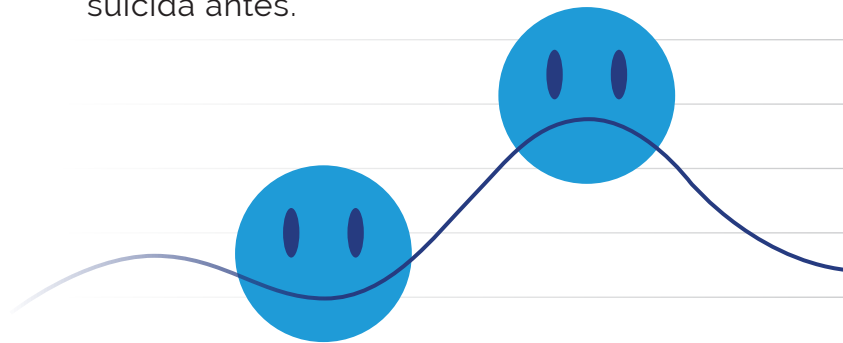
**Pídale permiso antes de darle un consejo.** En cambio, pregúntele qué cree que necesita.



## Señales de Alerta

Busque ayuda si alguien, de cualquier edad, presenta estas señales:

- Dice que se siente desesperanzado, inservible, "atrapado", o que no tiene motivos para vivir.
- Se siente una "carga", cree que sería mejor estar muerto.
- Redacta un testamento, regala sus objetos personales, o intenta dejar asuntos en orden.
- Busca en internet formas de lastimarse.
- Se atrasa en la escuela.
- Cambian sus hábitos de sueño: duerme demasiado o muy poco.
- Cambian sus hábitos alimenticios: come demasiado o muy poco.
- Tiene cambios de humor.
- Se muestra agitado, ansioso o agresivo.
- Evita a los amigos o a los seres queridos, pasa más tiempo solo.
- Se comporta de manera temeraria.
- Consume alcohol o drogas en forma excesiva.
- Experimentó hace poco la muerte de un ser querido, perdió un empleo, o tuvo otro factor de estrés importante en la vida.
- Intentó suicidarse o tuvo una conducta suicida antes.



**Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) informan que durante los últimos meses, las visitas de niños de entre 12 y 17 años a salas de emergencia por temas de salud mental aumentaron un 31 %.**<sup>4</sup>



## Recuperarse de un revés

Estas estrategias pueden servir para que sus hijos se enfoquen en aspectos de la vida que, en cierta medida, pueden controlar:

- Definir una rutina diaria, incluidos los horarios para levantarse e ir a dormir.
- Dar a sus hijos un sentido de propósito asignándoles responsabilidades en la casa, como ayudar a planificar y preparar la comida.
- Compartir las comidas, ver películas y hacer juntos otras cosas que quizás no tuvieron tiempo de hacer antes de la pandemia.
- Comunicarse con amigos y familiares por teléfono, video, o juegos en línea.
- Limitar los programas y las redes sociales con noticias perturbadoras.
- Comer alimentos nutritivos, mantenerse activo y descansar mucho.
- Mantenerse hidratado y evitar el consumo excesivo de cafeína.
- Practicar meditación consciente.
- Alentar la práctica de actividades creativas.
- Escuchar música relajante.
- Estar al día con las visitas de salud de rutina y con las vacunas.
- Seguir recibiendo sus tratamientos de salud mental, terapia ocupacional y terapia del habla, si corresponde.

## Recursos Adicionales

**Línea Nacional  
para la Prevención del Suicidio**  
1-800-273-8255 (TALK)

**Servicios de Apoyo ante Crisis de Nevada**  
1-800-273-8255 (TALK);

Fuentes:

1. [Samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)
2. [AmericasHealthRankings.org](https://www.americashealthrankings.org)
3. [CNN.com](https://www.cnn.com)
4. [CDC.gov](https://www.cdc.gov)

Sobre todo, ayude a sus hijos a entender que pedir ayuda implica una enorme fortaleza.

**Para programar una cita con Salud Conductual de Health Plan of Nevada, llame al número gratuito 1-800-873-2246, TTY 711, y luego presione cero al recibir la indicación. Para obtener más información, visite [MyHPNMedicaid.com](https://www.MyHPNMedicaid.com).**

# ¡Vacúnese!

Todas las personas de Nevada de 12 años de edad en adelante son elegibles para recibir la vacuna contra la COVID-19 sin costo.

La vacunación es una de las herramientas más eficaces para detener la pandemia y para protegerlo a usted y a su familia. La vacuna contra la COVID-19 funciona con las defensas naturales de su cuerpo y lo prepara para luchar si usted se expone al virus. Los expertos opinan que, aunque contraiga COVID-19, la vacuna puede ayudar a protegerlo de enfermarse gravemente.

Las vacunas contra la COVID-19 pasan rigurosas pruebas de seguridad y eficacia. La mayoría requiere dos dosis que deben aplicarse con semanas de diferencia. Si le dicen que necesita una segunda dosis, no deje de aplicársela para que la protección sea total.

Recuerde: no contraerá COVID-19 por vacunarse. Algunas personas informan efectos secundarios, como dolor muscular, fatiga o fiebre leve. Eso significa que la vacuna le está enseñando a su cuerpo a combatir el virus en caso de que usted se exponga a este. Para la mayoría de las personas, los efectos secundarios solo duran uno o dos días.

Las vacunas contra la COVID-19 constituyen una medida importante para disminuir la propagación de la enfermedad y proteger su salud y la de sus seres queridos. Le recomendamos hablar con su médico sobre cuándo le corresponde recibir la vacuna.

Health Plan of Nevada asume el compromiso de ayudarlo a mantenerse informado sobre las vacunas contra la COVID-19. Actualizamos regularmente el contenido de **MyHPNMedicaid.com**. Consulte nuestro sitio web regularmente para conocer las últimas novedades.




## ¿Oyó Hablar de las **DESIGUALDADES EN SALUD?**

Es cuando un grupo de personas presenta un índice más alto de problemas de salud, como enfermedades o lesiones, o tiene una tasa de mortalidad más alta que otro grupo. A menudo, estas diferencias pueden deberse al lugar donde vive, a cuánto dinero gana, o a su educación.

Las diferencias también se advierten cuando va al médico y recibe una buena atención.

Eliminar estas diferencias es el objetivo de Health Plan of Nevada. Por esto, continuamos planificando y creando programas que aborden los problemas, y trabajamos para disminuir las diferencias.



# Enchiladas de frijoles negros y arroz:

**Rápido, Fácil y Delicioso**

Rinde Ocho Enchiladas

## INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, lavados y escurridos
- 1 lata de 15 onzas de tomates en cubos
- 3 chipotles picados en salsa de adobo
- 1/4 taza de salsa picante
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de escamas de pimiento rojo molidas
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 8 tortillas de harina (6 in) calentadas
- 1 taza de salsa
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 3 cucharadas de hojas de cilantro fresco, picadas

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego intermedio. Agregue el pimiento, la cebolla y el ajo picados; saltee hasta que estén tiernos.
2. Agregue los frijoles, los tomates en cubos, los chiles, la salsa picante, el chile en polvo, el comino y las escamas de pimiento rojo. Caliente hasta que hierva; baje a fuego lento y agregue el arroz. Cocine 5 minutos.
3. Con una cuchara, sirva 1/2 taza de la mezcla en cada tortilla. Doble y enrolle. Colóquelas en una placa de 13 x 9 cubierta con aerosol para cocinar, con la parte de la unión hacia abajo.
4. Termine las 8 tortillas y con una cuchara, sirva el resto de la mezcla de arroz a los costados del plato. Cubra las tortillas con salsa. Hornee tapado durante 25 minutos.
5. Descubra, espolvoree con queso y siga horneando entre 3 y 5 minutos más hasta que se derrita el queso. Espolvoree con cilantro y sirva.

# Embarazo: El Apoyo que Quizás No Sepa que Tiene



Es importante saber que no está sola. La mitad de las futuras madres informa sentimientos de ansiedad. A menudo, la ansiedad va acompañada de depresión. Incluso, algunos expertos creen que en el embarazo la ansiedad es más frecuente que la depresión.

Cuando se siente triste o insegura sobre la maternidad, la ansiedad o los sentimientos de tristeza sin tratar pueden poner en riesgo al bebé por los efectos del estrés —esto incluye el parto prematuro—. Por ello, no ignore sus sentimientos.

## QUÉ PUEDE HACER

- Comprométase a asistir a todos sus controles y a mantener hábitos saludables para usted y el bebé.
- Comparta sus sentimientos con familiares o amigos de confianza para que la apoyen.
- Llame a su médico o a su enfermera si siente pánico, o si está demasiado preocupada o temerosa durante el embarazo, aun cuando esos sentimientos sean pasajeros.
- Use los recursos que su plan de salud le ofrece, incluido el asesoramiento en salud mental virtual o en persona.
- Pida ayuda. El plan de salud puede proporcionarle recursos para transporte, clases de educación de salud y bienestar, soporte comunitario y sacaleches. Estas áreas pueden aliviarle el estrés y permitirle disfrutar su embarazo.

## MÁS RECURSOS DURANTE EL EMBARAZO

- Descargue la aplicación Tummy2Toddler para llevar un registro y seguir las etapas de su embarazo y los dos primeros años del desarrollo de su bebé. Busque Tummy2Toddler en su tienda de aplicaciones. La aplicación incluye una Learn Library con información confiable de fuentes clínicas sobre síntomas de embarazo, con secciones específicas sobre salud emocional y mental, y recomendaciones si se siente deprimida. Además, la aplicación tiene una herramienta de meditación y concentración, Baby Boost, que le recuerda tomarse 20 segundos de pensamientos positivos para usted y el bebé.
- Descargue la aplicación Wellhop para la madre y el bebé. La aplicación reúne a mujeres con fechas de parto similares en conversaciones grupales por video para compartir experiencias, aprender juntas y apoyarse unas a otras. Dirigidas por un líder de grupo, se encontrará todas las veces con las mismas mujeres durante una hora. Visite **MomAndBaby.Wellhop.com**, o llame a nuestra línea de obstetricia para obtener ayuda con la inscripción al **1-844-851-7830**, TTY **711**.
- Postpartum Support International tiene una línea directa para madres que sufren depresión posparto. Llame al **1-800-944-4773**, TTY **711** si desea más información.

# 12 CONSEJOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO SU PLAN DE SALUD

1. Conozca sus derechos e infórmese sobre el programa de calidad del plan de salud.
2. Lea la información sobre sus beneficios para saber qué está cubierto y qué no.
3. Averigüe cómo usar su beneficio farmacéutico.
4. Averigüe cuáles son los cargos que podría tener que pagar.
5. Sepa qué hacer si tiene un problema y cómo presentar una queja.
6. Sepa cómo tener información a su alcance, por ejemplo, cómo elegir y programar una cita con un proveedor de atención primaria (PCP).
7. Sepa cómo obtener servicios de especialidad y de salud conductual o por consumo de sustancias, y qué hospitales están en su plan.
8. Sepa que investigamos nuevas tecnologías médicas.
9. Pida ayuda si habla otro idioma.
10. Tenga en cuenta que tenemos programas especiales disponibles para los miembros, que incluyen el manejo de enfermedades, la administración de casos y educación de salud.
11. Averigüe qué hacer si tiene una emergencia, si está fuera del área o si tan solo necesita atención fuera del horario habitual, y cualquier limitación de beneficios o costos adicionales.
12. Sepa cómo presentar una apelación si no está de acuerdo con una decisión sobre un beneficio.

Familiarícese con su plan de salud. Dé un vistazo a la versión completa de nuestros 12 consejos en [MyHPNMedicaid.com](https://www.MyHPNMedicaid.com). Si desea una copia impresa, llame al Departamento de Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.



# Obtenga Respuestas a Sus Preguntas en Nuestro Manual para Miembros

Su Manual para Miembros incluye cambios en los beneficios de su plan. ¿Ha leído su Manual para Miembros? Es una excelente fuente de información. Describe cómo usar su plan. Puede ver los cambios en su Manual para Miembros o leer el manual en línea en **MyHPNMedicaid.com**. O llame al Departamento de Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**, para solicitar una copia del manual.



## DENUNCIA DE FRAUDE, DESPILFARRO Y ABUSO

Para denunciar fraude, despilfarro o abuso, llame a la Línea Directa sobre Fraude al **1-866-242-7727**, o a la línea gratuita del Centro de Ayuda de Cumplimiento y Ética al **1-800-455-4521**. En su manual encontrará ejemplos de fraude; si no está seguro, llame al **1-800-962-8074** para hablar con un representante de Servicios a los Miembros. Los usuarios de TTY pueden marcar el **711**.

## SERVICIOS DENTALES

Liberty Dental Plan of Nevada cubre los servicios dentales para los beneficiarios de Medicaid elegibles en los condados de Washoe y Clark en Nevada. Visite **LibertyDentalPlan.com/NVmedicaid**, o llame al número gratuito **1-866-609-0418**, TTY **711**. Tienen un equipo que puede ayudarlo a programar sus citas con un dentista. Además, ofrecen citas virtuales si tiene un problema dental y no puede asistir al consultorio. ¡No dude en comunicarse con Liberty Dental para que lo ayuden con sus necesidades dentales!



Health Plan of Nevada  
P.O. Box 15645  
Las Vegas, NV 89114-5645

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
LAS VEGAS, NV  
PERMIT 952

MDCD7780\_211

(06/21)



HEALTH PLAN OF NEVADA  
A UnitedHealthcare Company

Health plan coverage provided by Health Plan of Nevada.  
La cobertura del plan de salud es proporcionada por Health Plan of Nevada.