


# HealthTALK

WINTER 2021

INVIERNO 2021



## Diagnosed with Prediabetes?

There's Still Time  
to Prevent Diabetes

## ¿Diagnosticado con prediabetes?

Aún hay tiempo  
para prevenir  
la diabetes

**Get Answers To Your  
Questions In Our  
Member Handbook**

**Obtenga respuestas  
a sus preguntas  
en nuestro  
Manual  
para miembros**



# Be Healthy

Achieve your health goals with the support of registered nurses, dietitians and licensed counselors.

- **WEIGHT MANAGEMENT**

Open to members age 18+ interested in weight-loss support

- **DIABETES PROGRAM**

Open to members age 18+ with Type 1, Type 2 or gestational diabetes

- **PREDIABETES PROGRAM**

Open to members age 18+ diagnosed with prediabetes

- **ASTHMA SUPPORT**

Open to members age 5+ diagnosed with asthma

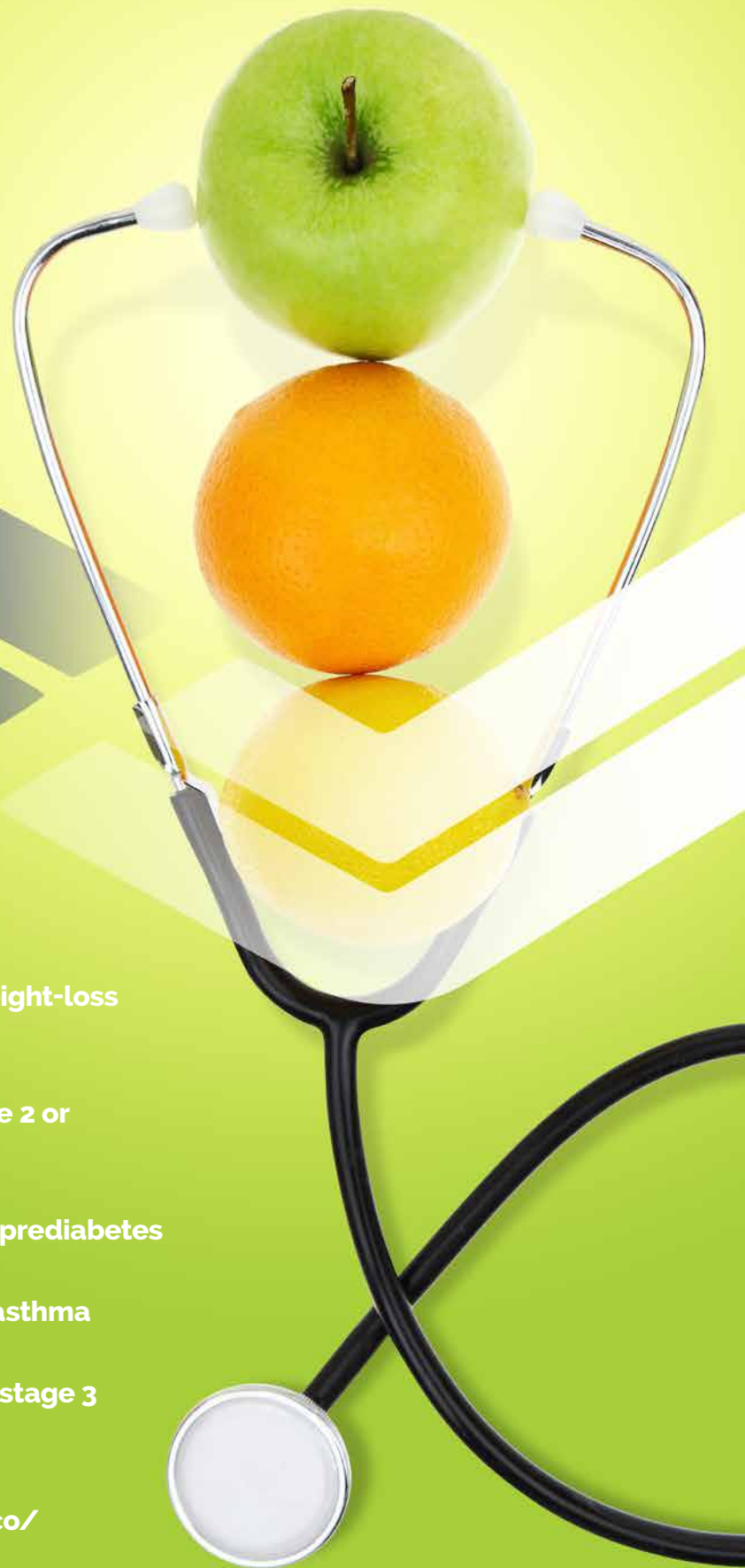
- **KIDNEY HEALTH**

Open to members age 18+ diagnosed with stage 3 chronic kidney disease

- **TOBACCO CESSATION PROGRAM**

Open to members who want to quit tobacco/nicotine

**Our Health Education and Disease Management programs** are available at no additional cost to eligible Health Plan of Nevada members. To join, call **1-800-720-7253**, TTY **711**. To opt out of participating in any of these programs, call **1-877-692-2059**, TTY **711**.



# Contents

WINTER 2021

- 3 Diagnosed with Prediabetes?
- 4 Faith on the Frontline
- 4 Dental Services
- 5 Referrals and Specialists
- 6 What is the Preferred Drug List or Formulary?
- 6 Over-the-Counter (OTC) Medicines
- 7 Get Answers To Your Questions In Our Member Handbook
- 8 COVID-19
- 9 Pumpkin Pie Pudding
- 10 Health Risk Surveys

We want to hear from **you!**

Health Plan of Nevada's Medicaid Plan values your opinion and wants to hear from you! Each spring a survey is mailed to a random group of members. This survey, called the **Consumer Assessment of Health Providers and Systems (CAHPS)**, is meant to help us understand your experience with the health plan and its providers. The survey asks questions related to care you received from your provider and service from your health insurance plan. Some of the questions include topics such as:

- Have you had a flu shot?
- Has your personal doctor followed up promptly on test results?
- How often have you been seen within 15 minutes of your appointment time?

Your experience with your health plan matters. If you receive a survey in the mail between February and May, please complete and return it. Your responses can help us better serve you!

## Questions?

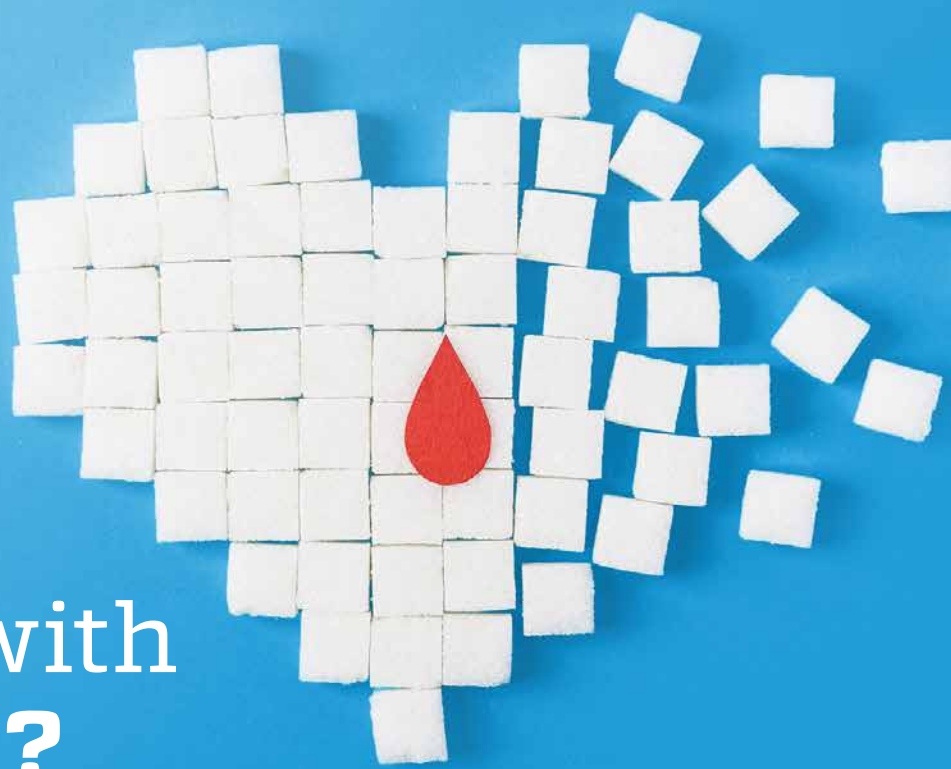
You can talk to our staff. They are available Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. Just call toll-free **1-800-962-8074**, TTY 711.

Or visit **MyHPNMedicaid.com** and sign in.

## We're on call 24/7.

If you're unsure about your condition, our 24/7 advice nurse may be able to help. Our nurse is available to answer questions, provide self-care advice and help you decide whether to seek urgent care, emergency care, or schedule an appointment with your provider. Just call toll-free **1-800-288-2264**, TTY 711.

Check **MyHPNMedicaid.com** for the latest information on Nevada Medicaid changes coming **January 1**.



# Diagnosed with Prediabetes?

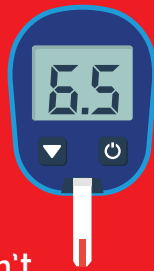
## There's Still Time to Prevent Diabetes

Prediabetes is a serious health condition in which blood sugar levels are higher than normal, but not high enough to be diagnosed as type 2 diabetes. Without intervention, prediabetes may progress to type 2 diabetes, increasing the risks for heart disease, stroke and other related conditions.

## How's Your Blood Sugar?

More than a third of all Americans have prediabetes, yet more than 84% of them don't realize it.<sup>2</sup> That's because there are no obvious symptoms.

Ask your provider about screening for diabetes at your annual visit. It just takes a simple blood test.



**The good news:** Lifestyle changes may reduce those risks. Healthy eating, weight management, physical activity, stress reduction and medication may delay the onset of type 2 diabetes—or even stop it in its tracks.<sup>1</sup>

## Start Living Better

To learn about our **Empower! Diabetes Prevention Program**, visit **MyHPNMedicaid.com** or call the Health Education and Wellness team toll-free at **1-800-720-7253**, TTY **711**.

<sup>1</sup>CDC.gov

<sup>2</sup>Diabetes.org

# FAITH on the Frontline



## Supporting mental health

Health Plan of Nevada celebrates the diversity of our membership. We believe our members have the right to treatment that is both culturally sensitive and follows a whole-person care approach.

## Creating community connections for mental health.

Some people find that religion and spirituality have a positive impact on their physical and mental health. That's why we're building connections between our local faith leaders and mental health providers.

## Find a faith-based specialist that matches your needs.

If you would like to work with a mental health professional who provides faith-based services, call us at **702-243-HOPE (4673)**.

# 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](https://LibertyDentalPlan.com/NVmedicaid) or call toll-free **1-866-609-0418**, TTY **711**. They have a team who can help you get an appointment with a dentist. They also offer virtual appointments if you're having a dental issue and can't make it into an office. Don't hesitate to reach out to Liberty Dental for help with your dental needs!

# Referrals and Specialists

A referral is when your PCP says you need to go to another doctor who focuses on caring for a certain part of the body or treating a specific condition. That doctor is called a **specialist**. It's a good idea to see your PCP before you see a specialist. Your PCP can help coordinate your medical needs. If your doctor wants you to see a specialist you don't want to see, you can ask your PCP to give you another name.

A couple of examples of specialists include:

- **Cardiologist** - for problems with the heart
- **Pulmonologist** - for issues with the lungs and breathing

## You don't need a referral from your PCP for:

- Emergency services
- Mental health
- Sexually transmitted disease (STD) testing and treatment — includes annual exam and up to five gynecologist (GYN) visits per year
- Routine eye exams
- Education classes - including parenting, smoking cessation and childbirth



# What is the Preferred Drug List or Formulary?



The **preferred drug list (PDL)** is a list of covered drugs under your plan. The PDL is a subset of all drugs covered under the plan. The full list of covered drugs is called the formulary. You can find both the preferred drug list and the formulary online at **MyHPNMedicaid.com**.

If the medicine your doctor is prescribing is not on the preferred drug list, Health Plan of Nevada may not pay for it or the medicine might require prior approval. If it does, your doctor may call our Pharmacy Services team or send them a prior authorization fax.

## Changes to the Preferred Drug List or Formulary

The list of covered drugs is reviewed by the State of Nevada on a regular basis and may change when new generic drugs are available.

# Over-the-Counter (OTC) Medicines

Health Plan of Nevada also covers many over-the-counter (OTC) medications. An in-network provider must write you a prescription for the OTC medication you need. The supply is limited to 30 days. Then all you have to do is take your prescription, HPN health plan ID card, and State Medicaid ID card into any network pharmacy to fill the prescription.

**OTCs include:** \_\_\_\_\_

- Pain relievers
- Cough medicine
- First-aid cream
- Cold medicine
- Contraceptives  
(other than birth control pills)
- Prenatal vitamins

# Get Answers To Your Questions In Our Member Handbook

Your Member Handbook is a great source of information. It includes changes to your health plan benefits and steps to use your health plan benefits. You can view your member 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.



## New information in your member handbook

These benefits are effective January 1, 2022:

- Residential treatment centers (RTCs) are now covered by HPN.
- Skilled nursing stays are covered by HPN up to 180 days. A member who needs additional inpatient days would then transition to fee-for-service Medicaid.
- HPN now covers appropriate travel vaccines. Speak to your doctor about these if you are traveling out of the country.
- Updated information about what "Good Cause" means for dis-enrolling from a plan.
- Updated health care terms and definitions.





# Protect the ones you *love.*



COVID-19 vaccines may help keep you from getting and spreading the virus to others and are available at **NO COST** to anyone 5 and over.\* The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends individuals 5 years and older get the COVID-19 vaccine.

## According to the CDC, COVID-19 vaccines:

- May keep you from getting seriously ill even if you do get COVID-19.
- Help protect people around you.
- May provide protection in people who have recovered from COVID-19.

Need to know where and how to get your COVID-19 vaccine? Visit [ImmunizeNevada.org](https://www.immunizenevada.org) or [NVCovidFighter.org](https://www.nvcovidfighter.org) or call **1-800-401-0946**, TTY **711**. You can also enroll in the VaxText program to get weekly text reminders for your second dose. Text ENROLL to **1-833-VaxText** (829-8398).

### *Need a ride?*

MTM, Inc. can provide same-day transportation for members who qualify. Call toll-free **1-844-879-7341**, TTY **711**.

\*The current FDA-authorized and FDA-approved COVID-19 vaccines may not be appropriate for everyone. If you have questions about the COVID-19 vaccine, talk to your health care provider.

**For more information about the COVID-19 vaccine, visit [MyHPNMedicaid.com](https://www.MyHPNMedicaid.com).  
If you have any questions about your member benefits, call Member Services  
toll-free at 1-800-962-8074, TTY 711.**



# Pumpkin Pie Pudding

**A new take on an old favorite!**

Makes 4 servings.

## INGREDIENTS:

- 6 tbsp. sugar
- 2 tbsp. cornstarch
- 1  $\frac{3}{4}$  cup nonfat milk
- 2 egg whites
- $\frac{1}{2}$  cup unsweetened canned pumpkin
- 1 tsp. vanilla
- $\frac{1}{2}$  tsp. ground cinnamon
- $\frac{1}{8}$  tsp. salt
- $\frac{1}{8}$  tsp. ground nutmeg
- Fat free whipped topping
- $\frac{1}{2}$  graham cracker per serving (optional)

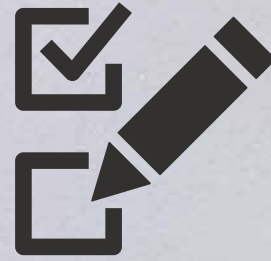
## Nutrition information (for 4 servings)

- Calories: 159
- Fat: 0 g
- Total carbohydrate: 14 g
- Fiber: 2 g
- Protein: 6 g
- Sodium: 145 g
- Vitamin A: 20%
- Calcium: 20%

## DIRECTIONS

1. Combine sugar and cornstarch in a saucepan over medium heat.
2. Combine milk and egg in a bowl and whisk. Gradually add to sugar mixture, stirring constantly. Bring to a boil and cook for about 1 minute stirring constantly. Remove from heat.
3. Combine pumpkin, vanilla, salt, cinnamon and nutmeg in a bowl. Slowly add pumpkin mixture to milk mixture, whisking constantly. Place pan over low heat and cook for 3 minutes, stirring constantly (do not boil). Divide mixture evenly into four dessert bowls. Cover and chill for at least one hour.
4. Right before serving, top each with 2 tbsp. of whipped topping and  $\frac{1}{2}$  crumbled graham cracker. Enjoy!

# Health Needs SURVEYS



## Have you completed your Health Needs Survey?

We recognize the impact great health care can have on your wellbeing. That's why we need a little more information from you. Please take a few minutes to fill out the Health Needs Survey at [MyHPNMedicaid.com](https://MyHPNMedicaid.com).

The survey helps us identify ways we can provide services and programs to you and your family, and help with your healthcare journeys.

Each adult in the home needs to complete their own survey. Your answers are confidential and will only be used to assist you with medical care.

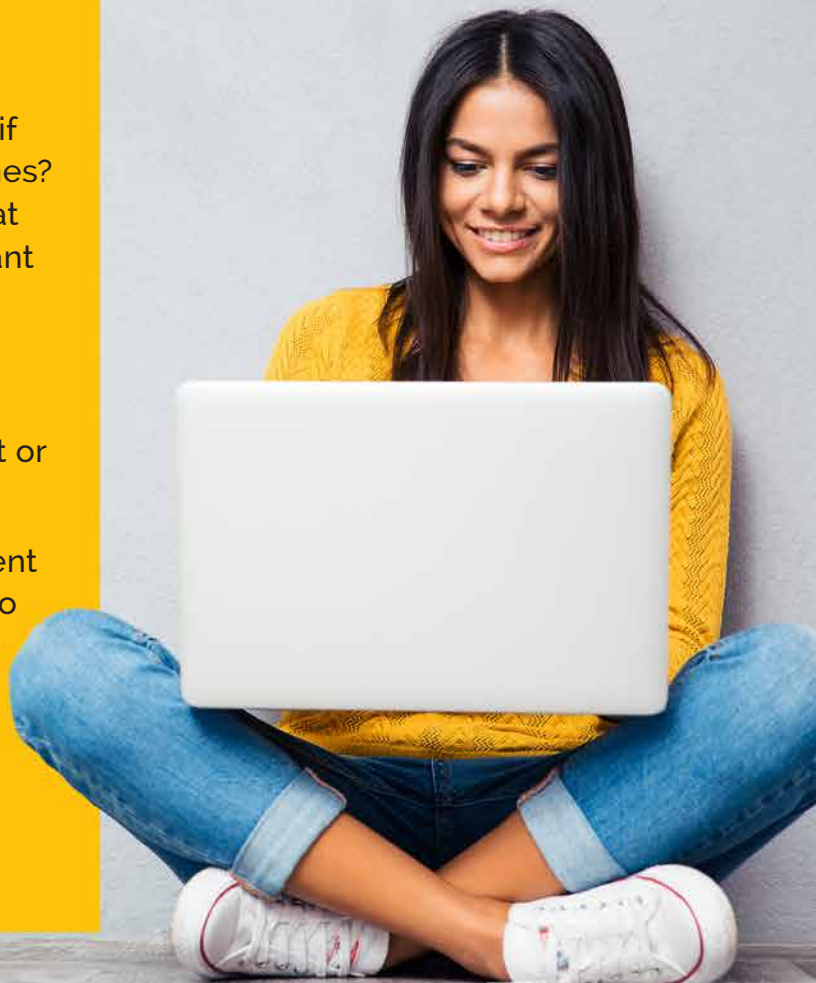
You can also complete the survey by phone or mail. If you need help filling out the survey, call Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**.

## Make Your Wishes KNOWN

What kind of medical care would you want if you were too ill or hurt to express your wishes? Advance directives are legal documents that tell your doctor and loved ones how you want to be cared for ahead of time.

- A living will states which treatments you want if you are dying or permanently unconscious. In your will, you can accept or refuse medical care.
- A durable power of attorney is a document giving another person legal permission to make medical decisions on your behalf.

If you want to make an advance directive, a lawyer can write one for you. If you're unable to see a lawyer, you can get a form from your PCP's office. Or, you can call our Member Services team at **1-800-962-8074**.



# CONTENIDO

INVIERNO 2021

- 13 ¿Diagnosticado con diabetes?
- 14 La Fe en la Primera Línea
- 14 Servicios Dentales
- 15 Referencias y Especialistas
- 16 ¿Qué es la Lista de medicamentos preferidos o Formulario?
- 16 Medicinas de Venta Libre (OTC)
- 17 Obtenga Respuestas a Sus Preguntas en Nuestro Manual para Miembros
- 18 COVID-19
- 19 Pudín de calabaza
- 20 Encuestas sobre Riesgos para la Salud

¡Queremos  
conocer su  
opinión!

## ¿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.

O bien, visite **MyHPNMedicaid.com** e inicie sesión.

### Estamos de guardia 24/7.

Si tiene dudas sobre su condición, nuestro servicio telefónico de enfermeras asesoras disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, puede ayudarle. Nuestras enfermeras están disponibles para responder preguntas, proporcionar asesoramiento de cuidado personal y ayudarle a decidir si debe buscar atención de urgencia, atención de emergencia, o programar una cita con su proveedor. Llame al número gratuito **1-800-288-2264**, TTY 711.

Consulte **MyHPNMedicaid.com** para conocer la información más actualizada sobre los cambios de Nevada Medicaid que tendrán lugar en **enero 1**.

El Plan de Medicaid de Health Plan of Nevada valora su opinión y quiere escucharle. Durante la primavera de cada año, se envía por correo una encuesta a un grupo de miembros al azar. Esta encuesta, llamada la **Evaluación del Consumidor de los Proveedores y Sistemas de Salud (Consumer Assessment of Health Providers and Systems, CAHPS)**, sirve para ayudarnos a comprender su experiencia con el plan de salud y sus proveedores. La encuesta hace preguntas relacionadas con la atención que recibió de su proveedor y el servicio de su plan de seguro de salud. Algunas de las preguntas incluyen temas tales como:

- ¿Se ha dado una vacuna contra la gripe?
- ¿Su médico personal se ha comunicado inmediatamente con los resultados de las pruebas?
- ¿Con qué frecuencia ha sido atendido dentro de los 15 minutos de la hora de su cita?

Su experiencia con su plan de salud nos importa. Si recibe una encuesta por correo entre febrero y mayo, llénela y envíela. ¡Sus respuestas nos ayudan a atenderle mejor!

# Esté Saludable

Alcance sus metas de salud con el apoyo de enfermeras registradas, dietistas y asesores con licencia.



- **CONTROL DEL PESO**  
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante interesados en recibir apoyo para bajar de peso
- **PROGRAMA DE DIABETES**  
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante con diabetes Tipo 1, Tipo 2 o diabetes gestacional
- **PROGRAMA DE PREDIABETES**  
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con prediabetes
- **APOYO PARA EL ASMA**  
Disponible para miembros de 5 años de edad en adelante diagnosticados con asma
- **SALUD RENAL**  
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con enfermedad renal crónica en etapa 3
- **PROGRAMA PARA DEJAR EL TABACO**  
Disponible para miembros que quieren dejar el tabaco o la nicotina

**Nuestros programas de Educación de Salud y Manejo de Enfermedades** están disponibles sin costo adicional para los miembros elegibles de Health Plan of Nevada. Para inscribirse, llame al **1-800-720-7253**, TTY **711**. Para dejar de participar en alguno de estos programas, llame al **1-877-692-2059**, TTY **711**.

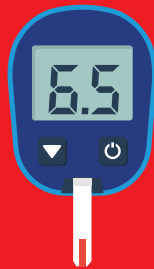


# ¿Diagnosticado con prediabetes?

## Aún hay tiempo de prevenir la diabetes

La prediabetes es una condición de salud grave en donde el nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal, pero no tan alto como para que se diagnostique diabetes tipo 2. Sin intervención, la prediabetes puede evolucionar en diabetes tipo 2, lo que aumenta los riesgos de enfermedad cardíaca, derrame cerebral y otras condiciones relacionadas.

### ¿Cómo está su nivel de azúcar en sangre?



Más de un tercio de todos los estadounidenses tienen prediabetes; sin embargo, más del 84% no se da cuenta.<sup>2</sup> Eso sucede porque no hay síntomas evidentes.

Consulte a su proveedor acerca de los exámenes para la diabetes en su visita anual. Solo se necesita un análisis de sangre.

**La buena noticia:** los cambios de estilo de vida pueden reducir esos riesgos. La alimentación saludable, el control del peso, la actividad física, la reducción del estrés y los medicamentos pueden retrasar la aparición de la diabetes tipo 2, o incluso frenarla por completo.<sup>1</sup>

## Comience a vivir mejor

Para conocer nuestro **Programa de Prevención de la Diabetes Empower!**, visite **MyHPNMedicaid.com** o llame al equipo de Educación de Salud y Bienestar al número gratuito **1-800-720-7253**, TTY **711**.

<sup>1</sup>CDC.gov

<sup>2</sup>Diabetes.org

# La FE en la Primera Línea



## Respaldando a la salud mental

Health Plan of Nevada celebra la diversidad de su membresía. Creemos que nuestros miembros tienen derecho a un tratamiento que sea respetuoso de la diversidad cultural y que tenga un enfoque integral para la atención de las personas.

## Creando conexiones comunitarias para la salud mental

Algunas personas sienten que la religión y la espiritualidad tienen un impacto positivo en su salud física y mental. Por esa razón, estamos construyendo conexiones entre los líderes religiosos locales y los proveedores de salud mental.

## Encuentre un especialista con orientación religiosa que coincida con sus necesidades.

Si desea atenderse con un profesional de salud mental que brinde servicios con orientación religiosa, llámenos al **702-243-HOPE (4673)**.

# 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](https://LibertyDentalPlan.com/NVmedicaid), o llame al número gratuito **1-866-609-0418**, TTY **711**. Tienen un equipo que puede ayudarle 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!

# Referencias y Especialistas

Una referencia significa que su proveedor de atención primaria establece que usted necesita consultar a otro médico que se concentra en la atención de determinada parte del cuerpo o en el tratamiento de una condición específica. Ese médico se llama **especialista**. Es una buena idea consultar a su proveedor de atención primaria antes de ver a un especialista. Su proveedor de atención primaria puede ayudar a coordinar sus necesidades médicas. Si su médico quiere que usted consulte a un especialista que usted no quiere ver, puede pedirle a su proveedor de atención primaria que le dé otro nombre.

Los siguientes son algunos ejemplos de especialistas:

- **Cardiólogo** - para problemas con el corazón
- **Pulmonólogo** - para problemas con los pulmones y la respiración

## No necesita una referencia de su proveedor de atención primaria para:

- Servicios de emergencia
- Salud mental
- Pruebas y tratamiento para enfermedades de transmisión sexual: incluye examen anual y hasta cinco visitas al ginecólogo al año
- Examen de la vista de rutina
- Clases de educación: incluye clases para padres, clases para dejar de fumar y clases de parto





¿Qué es la

# Lista de medicamentos preferidos o Formulario?



La **Lista de medicamentos preferidos (PDL)** es una lista de medicamentos cubiertos por su plan. La Lista de medicamentos preferidos es un subconjunto de todos los medicamentos cubiertos por el plan. La lista completa de medicamentos cubiertos se llama Formulario. Puede encontrar tanto la Lista de medicamentos preferidos como el Formulario en línea en **MyHPNMedicaid.com**.

Si el medicamento que le receta su médico no está en la Lista de medicamentos preferidos, es posible que Health Plan of Nevada no lo pague o que el medicamento requiera aprobación previa. Si es así, su médico puede llamar a nuestro equipo de Servicios de Farmacia o enviarles un fax con la autorización previa.

## Cambios en la Lista de medicamentos preferidos o Formulario

El estado de Nevada revisa la lista de medicamentos cubiertos de forma regular y puede cambiar cuando están disponibles nuevos medicamentos genéricos.

## Medicinas de Venta Libre (OTC)

Health Plan of Nevada también cubre muchos medicamentos de venta libre (OTC). Un proveedor dentro de la red debe extenderle una receta para el medicamento de venta libre que usted necesita. El suministro se limita a 30 días. Luego, todo lo que tiene que hacer es llevar su receta, su tarjeta de identificación del plan de salud de HPN y la tarjeta de identificación de Medicaid del estado a cualquier farmacia de la red para surtir la receta.

**Entre otros, los medicamentos de venta libre son:** \_\_\_\_\_

- Analgésicos
- Medicamentos para la tos
- Crema de primeros auxilios
- Medicamentos para el resfrío
- Anticonceptivos (excepto las píldoras anticonceptivas)
- Vitaminas prenatales

# Obtenga Respuestas a Sus Preguntas en Nuestro **Manual para Miembros**

Su Manual para Miembros es una excelente fuente de información. Incluye cambios en los beneficios de su plan de salud y los pasos a seguir para usar estos beneficios. Puede ver su Manual para Miembros en línea en **MyHPNMedicaid.com**. O bien, llame al Departamento de Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**, para solicitar una copia del manual.



## Nueva información en su Manual para Miembros

Estos beneficios entran en vigencia el 1 de enero de 2022:

- Los Centros de Tratamiento Residenciales (RTC) ahora están cubiertos por HPN.
- Las estadias de enfermería especializada están cubiertas por HPN hasta 180 días. Un miembro que necesita días adicionales como paciente hospitalizado pasaría a Medicaid de tarifa por servicio.
- HPN ahora cubre las vacunas apropiadas para viajar. Hable con su médico sobre esto si está viajando fuera del país.
- Información actualizada sobre qué significa "Buen Motivo" para la cancelación de la inscripción en un plan.
- Términos y definiciones de atención médica actualizados.



# Cuide a sus seres queridos.



Las vacunas contra la COVID-19 pueden ayudarle a evitar contagiarse y propagar el virus a otras personas y están disponibles **SIN COSTO** para todas las personas de 5 años de edad en adelante.\* Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que las personas de 5 años en adelante reciban la vacuna contra la COVID-19.

## De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las vacunas contra la COVID-19:

- Pueden evitar que usted enferme gravemente aunque se contagie de COVID-19.
- Ayudan a proteger a las personas a su alrededor.
- Pueden brindar protección a las personas que se han recuperado de la COVID-19.

¿Necesita saber dónde y cómo recibir su vacuna contra la COVID-19? Visite [ImmunizeNevada.org](https://immunizenevada.org) o [NVCovidFighter.org](https://nvcovidfighter.org) o llame al **1-800-401-0946**, TTY **711**. También puede inscribirse en el programa VaxText para recibir recordatorios de texto semanales para su segunda dosis. Envíe por mensaje de texto ENROLL (Inscribirse) al **1-833-VaxText** (829-8398).

### ¿Necesita transporte?

MTM, Inc. puede proporcionar transporte para el mismo día a los miembros que cumplen con los requisitos. Llame al número gratuito **1-844-879-7341**, TTY **711**.

\*Las vacunas contra la COVID-19 autorizadas por la FDA actualmente podrían no ser apropiadas para todos. Si tiene preguntas sobre la vacuna contra la COVID-19, hable con su proveedor de atención de la salud.

**Para obtener más información sobre la vacuna contra la COVID-19, visite [MyHPNMedicaid.com](https://MyHPNMedicaid.com). Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de miembro, llame al Departamento de Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**.**



# Pudín de calabaza

¡Una nueva variedad de un viejo favorito!

Rinde 4 porciones.

## INGREDIENTES:

- 6 cdas. de azúcar
- 2 cdas. de almidón de maíz
- 1  $\frac{3}{4}$  de taza de leche descremada
- 2 claras de huevo
- $\frac{1}{2}$  taza de calabaza en lata sin azúcar
- 1 cdita. de vainilla
- $\frac{1}{2}$  cdita. de canela molida
- $\frac{1}{8}$  cdita. de sal
- $\frac{1}{8}$  cdita. de nuez moscada molida
- Crema batida descremada para decorar
- $\frac{1}{2}$  galleta de harina integral por porción (opcional)

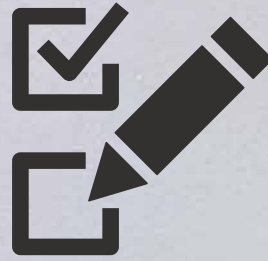
## Información nutricional (para 4 porciones)

- Calorías: 159
- Grasas: 0 g
- Carbohidratos totales: 14 g
- Fibra: 2 g
- Proteínas: 6 g
- Sodio: 145 g
- Vitamina A: 20%
- Calcio: 20%

## INSTRUCCIONES

1. Mezcle azúcar y almidón de maíz en una sartén a fuego medio.
2. Mezcle la leche con las claras en un bol y bata. En forma gradual y sin dejar de batir, agregue a la mezcla del azúcar. Lleve a hervor y cocine durante aproximadamente 1 minuto, batiendo constantemente. Retire del fuego.
3. Combine la calabaza, la vainilla, la sal, la canela y la nuez moscada en un bol. Añada lentamente la mezcla de la calabaza a la mezcla de la leche, sin dejar de batir. Coloque la sartén sobre fuego mínimo y cocine 3 minutos, sin dejar de batir (no hierva). Divida la mezcla en cuatro tazones de postre en partes iguales. Cubra y lleve al frío durante al menos una hora.
4. Antes de servir, decore cada tazón con 2 cucharadas de crema batida y  $\frac{1}{2}$  galleta de harina integral. ¡A disfrutar!

# ENCUESTAS sobre Necesidades de Salud



## ¿Ha completado su Encuesta sobre Necesidades de Salud?

Reconocemos el impacto que una excelente atención de salud puede tener en su bienestar. Es por ello que necesitamos un poco más de información sobre usted. Tómese unos minutos para llenar la Encuesta sobre Necesidades de Salud en **MyHPNMedicaid.com**.

La encuesta nos ayuda a identificar formas en que podemos prestarles servicios y programas a usted y a su familia, y ayudar en su camino de la atención de la salud.

Cada adulto de la casa tiene que llenar su propia encuesta. Sus respuestas son confidenciales y se utilizarán solamente para ayudarle con la atención médica.

También puede completar la encuesta por teléfono o por correo. Si necesita ayuda para llenar la encuesta, llame al número gratuito del Departamento de Servicios a los Miembros **1-800-962-8074**, TTY **711**.

## Haga saber sus DESEOS

¿Qué clase de atención médica desearía si estuviera muy enfermo o herido para expresar sus deseos? Las instrucciones por anticipado constituyen un documento legal que les indica a su médico y a sus seres queridos con anticipación cómo desea que lo cuiden.

- Un testamento vital establece qué tratamientos quiere si está muriendo o queda inconsciente de forma permanente. En su testamento, puede aceptar o rechazar la atención médica.
- Un poder duradero es un documento que le da a otra persona permiso legal para tomar decisiones médicas en su nombre.

Si desea hacer instrucciones por anticipado, un abogado puede redactarlas por usted. Si no puede consultar a un abogado, puede obtener un formulario en el consultorio de su proveedor de atención primaria. O bien, puede llamar a nuestro equipo del Departamento de Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**.



Health Plan of Nevada no trata a los miembros de manera diferente por motivos de sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional. Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comunique con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para solicitar ayuda, llame al número gratuito 1-800-962-8074, TTY 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Pacífico.

Si cree que recibió un trato injusto debido a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, puede enviar una queja a:

**Civil Rights Coordinator**  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
UHC\_CivilRights@uhc.com

Si necesita ayuda para presentar su queja, llame al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Pacífico.

Debe enviar la queja dentro de los 60 días del acontecimiento. Usted recibirá la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con esta decisión, tendrá 15 días para pedirnos que la revisemos nuevamente.

También puede presentar una queja con el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos**.

**En Internet:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**Teléfono:** Llamada gratuita: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

**Correo:** U.S. Dept. of Health and Human Services.

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

## English

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-962-8074 (TTY: 711)

## Español (Spanish)

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

## Tagalog (Tagalog)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-962-8074 (TTY: 711).

## 繁體中文 (Chinese)

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-962-8074 (TTY: 711)。

## 한국어 (Korean)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-962-8074 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

## Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-962-8074 (TTY: 711).

## አማርኛ (Amharic)

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በገጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል። ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-800-962-8074 (ማስማት ለተሰናቸው: 711)።

## ภาษาไทย (Thai)

เรียน: ถัดคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-962-8074 (TTY: 711)።

## 日本語 (Japanese)

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-962-8074 (TTY:711) まで、お電話にてご連絡ください。

## ةيبرعلا (Arabic)

لمحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك لمجاناً. اتصل بقم 1-800-962-8074 (قم هاتف لصم ووليكم: 711)።

## Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-962-8074 (телетайп: 711)።

## Français (French)

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-962-8074 (ATS : 711)።

## ی س راف (Farsi)

اب دشاب یم مه ارف امش یرب ناگی ار تر و ص ب ین اب ز تال یر هست، دی نک یم وگت فگ یر س راف نابز هب رگا: هجوت 1-800-962-8074 (TTY: 711) دیری گب سامت

## Gagana fa'a Sāmoa (Samoan)

MO LOU SILAFIA: Afai e te tautala Gagana fa a Sāmoa, o loo iai au aunaga fesoasoan, e fai fua e leai se totonu, mo oe, Telefoni mai: 1-800-962-8074.

## Deutsch (German)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-962-8074 (TTY: 711)።

## Ilokano (Ilocano)

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti 1-800-962-8074 (TTY: 711)።

This document is also available in other formats like large print. To request the document in another format, please call **1-800-962-8074**, TTY 711, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

Health Plan of Nevada  
PO Box 15645  
Las Vegas, NV 89118-5645

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

MDCD7900\_211

(11/21)

**HealthTALK** is provided to plan members. Plan benefits may vary by region. Talk to your doctor before changing your lifestyle, etc.

**HealthTALK** se entrega a los miembros del plan. Los beneficios del plan pueden variar según la región. Hable con su médico antes de cambiar de estilo de vida, etc.

## COVID-19 & FLU VACCINES

Staying healthy is more important than ever! The COVID-19 and flu vaccines are available at no cost to you. They can help protect you and others. See page 8 or visit your health plan's website for more information.

## VACUNAS CONTRA COVID-19 Y GRIPE

¡Mantenerse saludable es más importante que nunca! Las vacunas contra la COVID-19 y la gripe están disponibles sin costo para usted. Pueden ayudarle a protegerse y proteger a los demás. Consulte la página 8 o visite el sitio web de su plan de salud para obtener más información.

