HealthTALK

Fall 2026

Otoño 2026

Helping kids stay protected

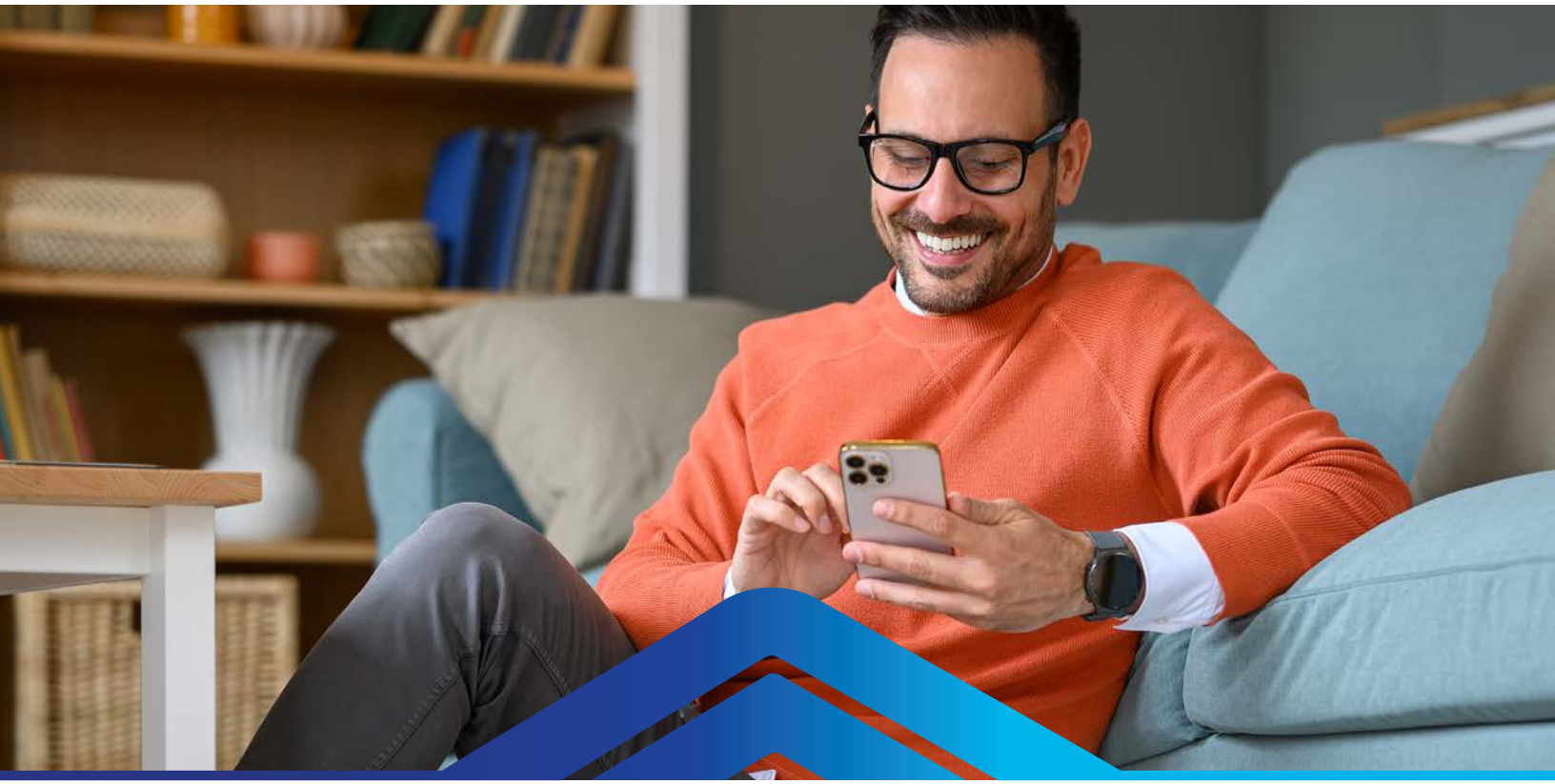
Ayudar a que los niños estén protegidos

Don't get scammed

No te dejes estafar



Feel better. Faster.



Get ready for 24/7 NowClinic® virtual visits

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.

Scan the QR code or visit **NowClinic.com** to sign up and get care fast. No download required.

NowClinic is not intended to address emergency or life-threatening medical conditions. Please call 911 or go to the emergency room under those circumstances. NowClinic services may be covered by some health plans; copays and deductibles may apply. 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**.

$0 copays apply with most unscheduled NowClinic virtual visits. Scheduled NowClinic visits may require a copay. Virtual visits may be subject to calendar year deductibles and/or coinsurance according to the member's benefit plan. Copays may also apply for virtual visits with providers not on the NowClinic platform.

Contents

Fall 2026

4 Protecting the privacy of your health information

5 How we share and protect your health information

6 Helping kids stay protected

8 Go paperless

9 Don't get scammed

10 Medicaid eligibility rules

11 Prevent diabetes

12 Doula support

14 Follow up care after a behavioral health emergency

16 Protect your vision

Questions?

You can talk to our staff. They're available Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m. 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**.

HealthTALK is is published as a community service for members of Health Plan of Nevada Medicaid. If you have specific questions regarding your coverage, please refer to your plan documents or call Member Services at the number on the back of your health plan ID card.

This publication is not intended to replace professional medical advice or service. Personal health problems should be brought to the attention of your healthcare provider. Consult your healthcare provider before making any changes in your lifestyle or healthcare regimen.

ATENCIÓN: si hablas español, tienes a tu disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llama al 1-800-962-8074 (TTY: 711).



Protecting the privacy
of your health information

By law, we must keep your health information (HI) private. We may also collect information about your race, ethnicity and language (REL). We guard this REL data with the same protection as your HI. This information may be oral, written or electronic.

Our employees and service providers only get access to your data when needed for certain purposes. We have the right to use your data for activities such as payment, treatment or managing your care. This includes sharing your data with your medical provider or facilities such as a hospital. We may also use this information to create special programs, evaluate health disparities and design marketing materials to invite you to a disease management, wellness or other program.

Your REL data will never be used for underwriting or denial of coverage and benefits. It will also never be disclosed to unauthorized individuals. If you have any questions about how we use and protect your health and REL information, please call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**.

How we share and protect your health information



Sharing with your providers

We automatically share your health information with your network providers so they can work together on your care. This helps them coordinate your treatment, make faster treatment decisions, and improve your overall health experience.

We keep your health information safe with strong privacy and security protections. Only providers who have treated you and are part of our network can view your information.

And you're always in control. If you don't want to share your information, you can opt out at any time. If you change your mind later, you can opt back in. Even if you choose to opt out, your provider may still access some information as allowed by law to make sure you get the right care.

Sharing with other health plans

To help support your care, you can choose to share details about your past health plan with us. This lets us ask for your records from that plan.

If you have more than one health plan now or change plans later, you can also allow us to share your health information with those plans. This helps keep your medical records complete and together in one place. It also helps with transitions in care and gives your health plans the information they need to best support you.

Your health information isn't shared automatically. You must give us permission to do so. You can change your mind at any time to start or stop sharing your health information. We'll only share your information with health plans you're enrolled in, and we'll be using privacy and security protections.

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.



Helping kids
stay protected

From a baby's first smile to the first day of school, children reach many important milestones as they grow. One simple way to help keep kids healthy is by staying up to date on their vaccines. At Health Plan of Nevada (HPN), our quality team helps families connect with preventive care, including recommended immunizations.

Vaccines help protect children from serious diseases. They also help keep families, schools, and communities healthier. Childhood vaccination rates have gone down in Nevada, so it is important for families to talk with their child's doctor and stay on schedule with recommended vaccines.

To help more children get vaccinated on time, HPN started the **Provider Immunization Challenge Program** in 2025. The program worked with pediatric providers to encourage recommended vaccines for children from birth to 24 months old. Providers shared information, reached out to families, and had conversations about the importance of immunizations.

The program had a successful first year. Through provider partnerships and outreach, **625 children** ages 0 to 24 months received a flu vaccine. Another **1,621 children** received other recommended vaccines. These results show that working together can help more families get the care their children need and protect young children from serious illnesses.

Because of this success, HPN expanded the program in 2026. The program now includes vaccines for adolescents and school-required immunizations. It also focuses on helping more children receive the HPV vaccine. Results from the expanded program will be shared in 2027.

Families can help keep their children healthy by scheduling regular checkups, talking with their child's provider about recommended vaccines, and making sure immunizations are completed on time. These simple steps can make a lasting difference for children and the community.

HPN also continued its Medicaid member rewards gift card program in 2025. The program encourages preventive care and supports childhood immunizations, including flu vaccines for children ages 0 to 24 months and HPV vaccines for children ages 9 to 13. In 2025, about **100 gift cards** were given to eligible members through this program. The rewards helped families stay involved and keep up with recommended vaccines.



For member reward details, visit
MyHPNMedicaid.com and click on Member Perks.

Go paperless

Health Plan of Nevada Medicaid is working on ways to deliver information electronically. Make sure we have the right contact information for you.

Visit **MyHPNMedicaid.com** and sign in to the online member center. Click on the profile icon in the top right corner and select Communication Preferences.

Now, when we are ready to communicate with you electronically, such as by email or text, you're ready. If you don't have an online member center account, visit **MyHPNMedicaid.com** and create one.

If you need help, call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**.



Make sure your contact information is up to date and pick your communication preferences.





Don't get scammed

Nevada officials are warning people about a new phone scam.

Scammers are calling people and pretending to work for the Nevada Division of Public and Behavioral Health (DPBH). They can make their phone number look real on caller ID.

The scammer tells the person that their name was used to get a prescription in another state. The caller then tells the person to visit an office or talk to someone pretending to be a police officer.

The caller is trying to trick you. They may ask for money or try to get your personal information.

DPBH says it will never:

- Ask you for money over the phone
- Threaten you with the police
- Call you without warning about your health benefits
- Transfer your call to law enforcement

If you get a call like this, hang up right away. If you think you were tricked by this scam, call your local police department. To learn more about scam calls, visit FCC.gov.



Medicaid eligibility rules are changing

In 2027, some Nevada Medicaid members will need to work, volunteer, or go to school to keep their health coverage. New rules take effect January 1, 2027.

Some members will not have to meet the new requirements, including:

- People over 64
- Parents of children under 14
- People with a disability
- Pregnant people
- People with serious physical or mental health conditions
- American Indians and Alaska Natives

Get ready. Stay covered.

Take these important steps right now on the Nevada Medicaid website. Go to Work, School, and Volunteer Requirements at **www.nevadamedicaid.nv.gov/WorkRequirements** to prepare for the changes and keep your coverage.

1. Learn the new rules
2. Update your contact information
3. Check your Medicaid renewal date

Prevent diabetes before it begins



Your pancreas may be small, but it has a big job. It produces insulin, a hormone that helps move sugar from your bloodstream into your cells for energy. When the body doesn't use insulin effectively, blood sugar levels can rise, leading to prediabetes.

The good news? Prediabetes doesn't always have to become type 2 diabetes. The **Empowered Prediabetes Program** provides education, nutrition guidance, and ongoing support to help you build healthy habits and lower your risk. In fact, up to four years after completing the program, **87% of participants maintained blood sugar levels that stayed in the normal or prediabetes range**. (HPN Data Analytics 2025)

A1C Below 5.7
NORMAL

A1C 5.7 to 6.4
PREDIABETES

A1C 6.5 and above
DIABETES

What's your risk? Take a free one-minute prediabetes risk test:
www.cdc.gov/prediabetes/risktest/index

For more information about this program visit
MyHPNMedicaid.com/member/health-and-wellness/prediabetes.

For information about our no-cost wellness programs, visit **MyHPNMedicaid.com** or call **702-877-5356**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

Did you know?
Prediabetes often has no symptoms, which is why knowing your risk can be an important first step.

Doula support



Welcoming a new baby is a life-changing experience, and having the right support can make all the difference.

A doula is a trained professional who provides emotional, physical, and educational support before, during, and after childbirth. Their goal is to help families have a safe, memorable, informed, and empowering birth experience.

Doula services are a covered benefit for HPN Medicaid members. We are contracted with doulas in the Las Vegas area to provide support throughout pregnancy, labor, birth, and the postpartum period.

What doulas do

Doulas work alongside your healthcare team and may:

- Help create a birth plan that reflects your values and preferences
- Provide comfort measures during labor, such as breathing techniques, massage, and positioning
- Encourage partner involvement and family support
- Offer breastfeeding education and postpartum support
- Provide emotional encouragement and guidance throughout your pregnancy journey

Doulas do **not** provide medical care or replace your OB/GYN, midwife, or other healthcare providers. Instead, they complement your medical team by supporting your comfort, confidence, and decision-making.

Benefits of doula support

Research supported by the CDC shows that doula care can improve maternal and infant health outcomes, especially among underserved populations. Benefits may include:

- Higher rates of breastfeeding initiation
- Improved birth experiences
- Increased support for low-income and culturally diverse families
- Reduced health disparities in maternal and infant outcomes
- Non-medical, culturally responsive support tailored to individual needs
- Potential improvements in long-term maternal and infant health outcomes

A doula can help make your pregnancy and birth journey more informed, confident, and empowering.

Studies have also shown that doula support may help reduce cesarean births, shorten labor, and decrease the need for certain labor interventions.

Find a doula

Every family deserves support. Whether you are preparing for your first baby or expanding your family, a doula can be a valuable part of your support system. Having someone dedicated to your emotional well-being, education, and advocacy can help you feel more confident and prepared throughout pregnancy, birth, and recovery.

To learn more about doula services or connect with a contracted doula, call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**. Or call our Joyful Journeys team at **1-844-851-7830**, TTY **711** or email them at **HPNOBTeam@UHC.com**.



Don't skip the next step: Follow-up care after a behavioral health emergency

Going to the emergency department (ED) for a mental health or substance use crisis can be scary. The ED can help during an emergency, but getting care after you leave is just as important.

You may have gone to the ED because of anxiety, depression, stress, thoughts of self-harm, alcohol or drug use, or because you did not know where else to get help. No matter the reason, your visit to the ED is only the first step.

Studies show that people who get follow-up care after a mental health emergency are less likely to return to the ED. That's why follow-up care matters.

Follow-up care is important

Many people still need help after they go home from the ED. A follow-up visit can help you stay on track and get the support you need. A follow-up visit can help you:

- Review your medicines
- Talk about how you are feeling
- Connect with counseling or treatment
- Learn about recovery programs
- Make a plan to help prevent another crisis

Even if you feel better, it is important to keep your follow-up appointment. It can help find problems early and keep you moving forward.

Schedule a follow-up visit

Try to schedule a follow-up appointment within 7 days after your ED visit. Getting care early can help you recover and stay connected to support.

If you do not have an appointment, call your:

- Primary care provider
- Therapist
- Psychiatrist
- Counselor
- Mental health provider

They can help you get the care you need.

If you need help finding a provider or making an appointment, call HPN Behavioral Health at **702-364-1484** or toll-free **1-800-873-2246**, TTY **711**. We can help connect you to care in your area.

Can't make it to an office visit? Many providers offer telehealth appointments. If getting to an appointment is difficult because of transportation, work, school, or your schedule, ask your provider or Member Services about telehealth options.

Getting better takes time, and you don't have to do it alone. Talk with your healthcare provider about:

- Mental health counseling
- Substance use treatment programs
- Peer support programs
- Community resources
- Crisis support

Asking for help is a sign of strength. Every step you take toward follow-up care is a step toward better health. Remember, your ED visit was the first step. Follow-up care can help you stay healthy, keep moving forward, and get the support you need.

If you are currently experiencing a life-threatening emergency, please call 911 or go to the nearest hospital emergency room immediately. If you're thinking about harming yourself, call the National Suicide and Crisis Lifeline at **988**, or the 24-hour National Suicide Prevention Lifeline toll-free at **1-800-273-8255** to be connected to a trained counselor at a suicide crisis center nearest you. For youth under the age of 18, call the Division of Child and Family Services (DCFS) Mobile Crisis Response Team (MCRT) at **702-486-7865** in Southern Nevada or **775-688-1670** in Northern Nevada.

Protect your vision

Earn a reward

If you have diabetes, taking care of your eyes is an important part of staying healthy. Diabetes can cause damage to the eyes, even before you notice any problems. That is why getting a diabetic eye exam every year is so important. The early stages of diabetic eye disease often have no symptoms, so regular exams can help find problems early and protect your vision.

Why do I need a diabetic eye exam?

A diabetic eye exam can help find eye problems before they become serious. Finding problems early can help protect your sight and keep your eyes healthy. A diabetic eye exam can help your doctor look for:

- Diabetic eye disease (retinopathy)
- Glaucoma
- Cataracts
- Other eye problems related to diabetes

Earn a reward

Health Plan of Nevada Medicaid members ages 18 to 75 **with diabetes** may qualify for a **$15 reward** after completing a diabetic retinal eye exam. Taking this important step can help protect your vision and support your overall health.

To claim your reward after you complete your diabetic eye exam:

1. Sign in to **MyHPNMedicaid.com**.
2. Select **Member Perks**.
3. Follow the instructions to claim your reward.

Rewards are subject to eligibility and service verification. Reward processing may take six to eight weeks.

Schedule your eye exam today

A diabetic eye exam is a simple step that can help protect your eyesight. Do not wait until you have vision problems. Talk with your doctor and schedule your diabetic eye exam today.

If you have questions, call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**.



Recupérate. Más rápido.



Prepárate para las visitas virtuales de NowClinic® las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Videollamada segura con un proveedor desde tu 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.

Escanea el código QR o visita **NowClinic.com** para registrarte y recibir atención médica rápidamente. No es necesario descargar nada.

NowClinic no está diseñada para tratar condiciones médicas de emergencia o potencialmente mortales. Para esas circunstancias, llama al 911 o acude a la sala de emergencias. Es posible que los servicios de NowClinic estén cubiertos por algunos planes de salud; se pueden aplicar copagos y deducibles. 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 **1-877-550-1515**.

Se aplican copagos de $0 con la mayoría de las visitas virtuales no programadas de NowClinic. Es posible que las visitas programadas de NowClinic requieran un copago. Es posible que las visitas virtuales estén sujetas a deducibles del año calendario y/o coseguros según el plan de beneficios del miembro. Es posible que también se apliquen copagos para las visitas virtuales con proveedores que no estén en la plataforma de NowClinic.

Índice

Otoño 2026

19 Protege tu vista

20 Protección de la privacidad de tu información de salud

21 Cómo compartimos y protegemos tu información de salud

22 Ayudar a que los niños estén protegidos

24 No uses más papel

25 No te dejes estafar

26 Reglas de elegibilidad para Medicaid

27 Prevenir la diabetes

28 Apoyo de doula

30 Atención de seguimiento después de una emergencia de salud mental



¿Tienes preguntas?

Puedes hablar con nuestro personal. El horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m. Llama al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711.**

O bien, visita **MiHPNMedicaid.com** e inicia sesión.

Estamos de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

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

HealthTALK se publica como un servicio comunitario para los miembros de Medicaid de Health Plan of Nevada. Si tienes preguntas específicas sobre tu cobertura, consulta los documentos de tu plan o llama a Servicios a los Miembros al número que aparece en la parte de atrás de tu tarjeta de identificación del plan de salud.

Esta publicación no tiene el fin de reemplazar el servicio ni el asesoramiento médico profesional. Los problemas de salud personales deben ser comunicados a tu proveedor de atención de salud. Consulta a tu médico antes de realizar cualquier cambio en tu estilo de vida o régimen de salud.

Protege tu vista
Gana recompensas

Si padeces diabetes, cuidar tus ojos es una parte importante para mantenerte sano. La diabetes puede dañar los ojos, incluso antes de que notes algún problema. Por eso es tan importante hacerse un examen ocular para diabéticos todos los años. Las primeras etapas de la retinopatía diabética a menudo no presentan síntomas, por lo que los exámenes regulares pueden ayudar a detectar problemas a tiempo y proteger la visión.

¿Por qué necesito un examen ocular para diabéticos?

Un examen ocular para diabéticos puede ayudar a detectar problemas oculares antes de que se agraven. Detectar los problemas a tiempo puede ayudar a proteger la vista y a mantener los ojos sanos. Un examen ocular para diabéticos puede ayudar a que tu médico detecte:

- Enfermedad ocular diabética (retinopatía)
- Glaucoma
- Cataratas
- Otros problemas oculares relacionados con la diabetes

Gana recompensas

Los miembros de Health Plan of Nevada Medicaid de entre 18 y 75 años **con diabetes** pueden calificar para recibir una **recompensa de $15** después de completar un examen de retina para diabéticos. Dar este importante paso puede ayudar a proteger tu visión y a mantener tu salud en general.

Para reclamar tu recompensa después de completar el examen ocular para diabéticos:

1. Inicia sesión en **MiHPNMedicaid.com**.
2. Selecciona **Beneficios para miembros**.
3. Sigue las instrucciones para reclamar tu recompensa.

Las recompensas están sujetas a la elegibilidad y a la verificación del servicio.
El procesamiento de la recompensa puede tardar entre seis y ocho semanas.

Programa un examen de la vista hoy mismo

Un examen ocular para diabéticos es un paso sencillo que puede ayudar a proteger tu vista. No esperes a tener problemas de visión. Habla con un médico y programa hoy mismo un examen ocular para diabéticos.

Si tienes preguntas, llama a los Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.





Protección de la privacidad de tu información de salud

Por ley, debemos mantener confidencial tu información de salud. También podemos reunir información sobre tu raza, origen étnico e idioma (REL). Guardamos estos datos REL con las mismas protecciones que tu información de salud. Esta información puede ser oral, escrita o electrónica.

Nuestros empleados y proveedores de servicios solo tienen acceso a tus datos cuando es necesario para determinados fines. Tenemos derecho a usar tus datos para actividades tales como pago, tratamiento o manejo de tu atención. Esto incluye compartir tus datos con tu proveedor médico o con los centros, como por ejemplo un hospital. También es posible que usemos esta información para crear programas especiales, evaluar desigualdades de salud y diseñar materiales de comercialización para invitarte a un programa de manejo de enfermedades, bienestar u otro programa.

Los datos de tu raza, origen étnico o idioma (REL) nunca se utilizarán para la suscripción o denegación de la cobertura y los beneficios. Tampoco se divulgará a personas no autorizadas. Si tienes alguna pregunta sobre cómo utilizamos y protegemos tu información de salud y datos REL, llama a los Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.

Cómo compartimos y protegemos tu información de salud



Consulta con tu proveedor.

Compartimos automáticamente tu información de salud con los proveedores de tu red para que puedan trabajar juntos en tu atención médica. Esto les ayuda a coordinar el tratamiento, tomar decisiones más rápidas sobre el mismo y mejorar tu experiencia general de salud.

Mantenemos tu información de salud a salvo mediante sólidas medidas de protección de la privacidad y la seguridad. Solo los profesionales que te hayan atendido y formen parte de nuestra red podrán ver tu información.

Y tú siempre tienes el control. Si no deseas compartir tu información, puedes optar por no participar en cualquier momento. Si cambias de opinión más adelante, puedes volver a suscribirte. Incluso si decides no participar, tu proveedor aún podrá acceder a cierta información, según lo permita la ley, para asegurarse de que recibas la atención adecuada.

Compartir con otros planes de salud

Para ayudarnos a brindarte la mejor atención médica, puedes optar por compartir con nosotros detalles sobre tu plan de salud anterior. Esto nos permite solicitar tus registros de ese plan.

Si actualmente tienes más de un plan de salud o si cambias de plan más adelante, también puedes autorizarnos a compartir tu información de salud con dichos planes. Esto ayuda a mantener tu historial médico completo y organizado en un solo lugar. También facilita las transiciones en la atención médica y proporciona a tus planes de salud la información que necesitan para brindarte el mejor apoyo.

Tu información de salud no se comparte automáticamente. Debes darnos permiso para hacerlo. Puedes cambiar de opinión en cualquier momento para empezar o dejar de compartir tu información de salud. Solo compartiremos tu información con los planes de salud en los que estés inscrito y utilizaremos medidas de protección de privacidad y seguridad.

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. Visita **libertydentalplan.com/nvmedicaid**, o llama al número gratuito **1-866-609-0418**, TTY **711**. Tienen un equipo que puede ayudarte a conseguir citas con un dentista. También ofrecen citas virtuales si tienes un problema dental y no puedes asistir al consultorio. No dudes en comunicarte con Liberty Dental para que te ayuden con tus necesidades dentales.



Ayudar a que los niños estén protegidos

Desde la primera sonrisa del bebé hasta el primer día de colegio, los niños alcanzan muchos hitos importantes a medida que crecen. Una forma sencilla de ayudar a mantener a los niños sanos es mantenerlos al día con sus vacunas. En Health Plan of Nevada (HPN), nuestro equipo de calidad ayuda a las familias a acceder a la atención preventiva, incluidas las vacunas recomendadas.

Las vacunas ayudan a proteger a los niños de enfermedades graves. También contribuyen a que las familias, las escuelas y las comunidades sean más saludables. Las tasas de vacunación infantil han disminuido en Nevada, por lo que es importante que las familias hablen con el médico de sus hijos y sigan el calendario de vacunación recomendado.

Para ayudar a que más niños se vacunen a tiempo, HPN inició el **Programa de desafío de vacunación para proveedores** en 2025. El programa colaboró con proveedores de atención pediátrica para fomentar la vacunación recomendada para niños desde el nacimiento hasta los 24 meses de edad. Los proveedores compartieron información, se pusieron en contacto con las familias y conversaron sobre la importancia de las vacunas.

El programa tuvo un primer año exitoso. A través de asociaciones con proveedores y actividades de divulgación, **625 niños** de entre 0 y 24 meses de edad recibieron la vacuna contra la gripe. Otros **1.621 niños** recibieron otras vacunas recomendadas. Estos resultados demuestran que trabajar juntos puede ayudar a más familias a obtener la atención que sus hijos necesitan y a proteger a los niños pequeños de enfermedades graves.

Gracias a este éxito, HPN amplió el programa en 2026. El programa ahora incluye vacunas para adolescentes y las inmunizaciones obligatorias para los niños en edad escolar. También se centra en ayudar a que más niños reciban la vacuna contra el VPH. Los resultados del programa ampliado se darán a conocer en 2027.

Las familias pueden contribuir a la salud de sus hijos programando revisiones médicas periódicas, hablando con el médico de su hijo sobre las vacunas recomendadas y asegurándose de que las vacunas se completen a tiempo. Estos sencillos pasos pueden marcar una diferencia duradera para los niños y la comunidad.

HPN también continuó con su programa de tarjetas de regalo para recompensar a los miembros de Medicaid en 2025. El programa fomenta la atención preventiva y apoya la vacunación infantil, incluidas las vacunas contra la gripe para niños de 0 a 24 meses y las vacunas contra el VPH para niños de 9 a 13 años. En 2025, aproximadamente **100 tarjetas de regalo** se entregaron a los miembros que cumplían los requisitos a través de este programa. Las recompensas ayudaron a las familias a mantenerse involucradas y a seguir las recomendaciones de vacunación.



Para obtener detalles sobre las recompensas para miembros, visita **MiHPNMedicaid.com y haz clic en Ventajas para miembros.**

No uses más papel

Health Plan of Nevada Medicaid está trabajando para enviarte la información de forma electrónica. Asegúrate de que tengamos tu información de contacto correcta.

Visita **MiHPNMedicaid.com** y regístrate en el centro para miembros en línea. Haz clic en el ícono del perfil en el extremo superior derecho y selecciona "Communication Preferences" (Preferencias de comunicación).

Cuando estemos listos para comunicarnos contigo de forma electrónica, como por ejemplo por correo electrónico o mensaje de texto, ya estarás preparado. Si no tienes una cuenta en el centro para miembros en línea, visita **MiHPNMedicaid.com** y crea una cuenta.

Si necesitas ayuda, llama a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.



Asegúrate de que tu información de contacto esté actualizada y elige tus preferencias de comunicación.





No te dejes estafar

Las autoridades de Nevada están alertando a la población sobre una nueva estafa telefónica.

Los estafadores llaman a la gente haciéndose pasar por empleados de la División de Salud Pública y del Comportamiento de Nevada (DPBH). Pueden hacer que su número de teléfono parezca real en el identificador de llamadas.

El estafador le dice a la persona que su nombre se utilizó para obtener una receta médica en otro estado. La persona que llama le indica entonces a la persona que visite una oficina o que hable con alguien que se hace pasar por un agente de policía.

La persona que llama está intentando engañarte. Pueden pedirte dinero o intentar obtener tu información personal.

DPBH dice que nunca:

- Te pedirá dinero por teléfono
- Te amenazará con la policía
- Te llamará sin previo aviso para informarte sobre tus beneficios de salud
- Transferirá tu llamada a las fuerzas de seguridad

Si recibes una llamada de este tipo, cuelga inmediatamente. Si crees que has sido víctima de esta estafa, llama a la policía local. Para obtener más información sobre llamadas fraudulentas, visita FCC.gov.



Las reglas de elegibilidad para Medicaid están cambiando

En 2027, algunos beneficiarios de Medicaid en Nevada tendrán que trabajar, ser voluntarios o estudiar para mantener su cobertura médica. Las nuevas normas entrarán en vigor el 1 de enero de 2027.

Algunos miembros no tendrán que cumplir con los nuevos requisitos, entre ellos:

- Personas mayores de 64 años
- Padres de niños menores de 14 años
- Personas con discapacidad
- Personas embarazadas
- Personas con problemas de salud física o mental graves
- Indoamericanos o nativos de Alaska

Prepárate. Ten cobertura.

Sigue estos importantes pasos ahora mismo en el sitio web de Medicaid de Nevada. Ve a Requisitos de trabajo, escuela y voluntariado en **www.nevadamedicaid.nv.gov/RequisitosLaborales** para prepararte para los cambios y mantener tu cobertura.

1. Aprende las nuevas reglas
2. Actualiza tu información personal
3. Verifica la fecha de renovación de tu Medicaid.

Prevenir la diabetes
antes de que comience



Puede que tu páncreas sea pequeño, pero tiene una función muy importante. Produce insulina, una hormona que ayuda a transportar el azúcar del torrente sanguíneo a las células para obtener energía. Cuando el cuerpo no utiliza la insulina de forma eficaz, los niveles de azúcar en sangre pueden aumentar, lo que puede provocar prediabetes.

La buena noticia: La prediabetes no siempre tiene que convertirse en diabetes tipo 2. El **Programa de empoderamiento para la prediabetes** brinda educación, orientación nutricional y apoyo continuo para ayudarte a desarrollar hábitos saludables y reducir tu riesgo. De hecho, hasta cuatro años después de completar el programa, **el 87% de los participantes mantuvieron niveles de azúcar en sangre dentro del rango normal o de prediabetes.** (Análisis de datos de HPN 2025)

Nivel de hemoglobina glicosilada (A1C) inferior a 5.7.
NORMAL

A1C de 5.7 a 6.4
PREDIABETES

A1C de 6.5 y más
DIABETES

¿Cuál es tu riesgo? Realiza una prueba gratuita de riesgo de prediabetes de un minuto: **www.cdc.gov/prediabetes/risktest/index**

Para obtener más información sobre este programa, visita **MiHPNMedaid.com/member/health-and-wellness/prediabetes.**

Para obtener información sobre nuestro programa gratuito de bienestar, visita **MiHPNMedicaid.com** o llama al **702-877-5356**, TTY **711**, de lunes hasta el viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

¿Sabías que...?
La prediabetes a menudo no presenta síntomas, por lo que conocer su riesgo puede ser un primer paso importante.

Apoyo de doula



Dar la bienvenida a un nuevo bebé es una experiencia que cambia la vida, y contar con el apoyo adecuado puede marcar la diferencia.

Una doula es una profesional capacitada que brinda apoyo emocional, físico y educativo antes, durante y después del parto. Su objetivo es ayudar a las familias a tener una experiencia de parto segura, memorable y de empoderamiento.

Los servicios de doula son un beneficio cubierto para los miembros de HPN Medicaid. Tenemos convenio con doulas en el área de Las Vegas para brindar apoyo durante el embarazo, el parto, el alumbramiento y el período posparto.

¿Qué hacen las doulas?

Las doulas trabajan junto con tu equipo de atención médica y pueden:

- Ayudar a crear un plan de parto que refleje tus valores y preferencias
- Proporcionar medidas de confort durante el parto, como técnicas de respiración, masajes y posicionamiento.
- Fomentar la participación de la pareja y el apoyo familiar
- Ofrecer educación sobre lactancia materna y apoyo posparto
- Brindar apoyo emocional y orientación durante todo el proceso del embarazo

Las doulas no proporcionan atención médica o reemplazan a tu obstetra/ginecólogo, partera u otros proveedores de atención médica. En cambio, complementan a tu equipo médico al brindarte mayor comodidad, confianza y facilidad para tomar decisiones.

Beneficios del apoyo de una doula

Las investigaciones respaldadas por los CDC demuestran que la atención brindada por doulas puede mejorar los resultados de salud materna e infantil, especialmente entre las poblaciones desfavorecidas. Los beneficios pueden incluir:

- Mayores tasas de inicio de la lactancia materna
- Mejores experiencias de parto
- Mayor apoyo a las familias de bajos ingresos y culturalmente diversas
- Reducción de las disparidades en salud en los resultados maternos e infantiles
- Apoyo no médico, culturalmente sensible y adaptado a las necesidades individuales
- Posibles mejoras en los resultados de salud materna e infantil a largo plazo

Una doula puede ayudarte a que tu embarazo y parto sean experiencias más informadas, seguras y empoderadoras.

Los estudios también han demostrado que el apoyo de una doula puede ayudar a reducir los partos por cesárea, acortar el trabajo de parto y disminuir la necesidad de ciertas intervenciones durante el parto.

Buscar una doula

Todas las familias merecen apoyo. Tanto si te estás preparando para la llegada de tu primer bebé como si estás ampliando tu familia, una doula puede ser una valiosa parte de tu red de apoyo. Contar con alguien dedicado a tu bienestar emocional, tu educación y tu apoyo puede ayudarte a sentirte más segura y preparada durante el embarazo, el parto y la recuperación.

Para obtener más información sobre los servicios de doula o para contactar con una doula contratada, llama a los Servicios para Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**. O llama a nuestro equipo de Joyful Journeys al **1-844-851-7830**, TTY **711** o envíales un correo electrónico a **HPNOBTeam@UHC.com**.



No te saltes el siguiente paso: Atención de seguimiento después de una emergencia de salud mental

Acudir al servicio de urgencias por una crisis de salud mental o de consumo de sustancias puede ser aterrador. El servicio de urgencias puede ayudar durante una emergencia, pero recibir atención médica después de recibir el alta es igual de importante.

Es posible que hayas acudido a urgencias por ansiedad, depresión, estrés, pensamientos de autolesión, consumo de alcohol o drogas, o porque no sabías dónde más obtener ayuda. Sea cual sea el motivo, tu visita a urgencias es solo el primer paso.

Los estudios demuestran que las personas que reciben atención de seguimiento tras una emergencia de salud mental tienen menos probabilidades de volver a urgencias. Por eso es importante la atención de seguimiento.

El seguimiento médico es importante

Muchas personas siguen necesitando ayuda después de recibir el alta del servicio de urgencias. Una visita de seguimiento puede ayudarte a mantenerte en el buen camino y obtener el apoyo que necesitas. Una visita de seguimiento puede ayudarte a:

- Revisa tus medicamentos
- Habla de lo que estás sintiendo
- Conéctate con servicios de asesoramiento o tratamiento
- Infórmate sobre los programas de recuperación
- Elabora un plan para ayudar a prevenir otra crisis

Aunque te sientas mejor, es importante que acudas a tu cita de seguimiento. Puede ayudar a detectar problemas a tiempo y a seguir avanzando.

Programa una visita de seguimiento.

Intenta programar una cita de seguimiento dentro de los 7 días posteriores a tu visita a urgencias. Recibir atención médica a tiempo puede ayudarte a recuperarte y a mantenerte conectado con la red de apoyo.

Si no tienes cita, llama a tu:
- Proveedor de Atención Primaria
- Terapeuta
- Psiquiatra
- Consejero
- Proveedor de salud mental

Pueden ayudarte a obtener la atención que necesitas.

Si necesitas ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, llama a HPN Behavioral Health al **702-364-1484** o sin cargo al **1-800-873-2246**, TTY **711**. Podemos ayudarte a encontrar servicios de atención médica en tu zona.

¿No puedes acudir a una cita en el consultorio? Muchos proveedores ofrecen citas de telemedicina. Si te resulta difícil acudir a una cita debido al transporte, el trabajo, los estudios o tu horario, pregunta a tu proveedor o al Servicio de Atención al Cliente sobre las opciones de telemedicina.

Mejorar lleva tiempo y no tienes por qué hacerlo solo. Habla con tu proveedor de atención médica sobre:

- Asesoramiento en salud mental
- Programa de tratamiento por consumo de sustancias
- Programas de apoyo entre pares
- Recursos comunitarios
- Apoyo en situaciones de crisis

Pedir ayuda es una muestra de valentía, no de debilidad. Cada paso que das hacia el seguimiento médico es un paso hacia una mejor salud. Recuerda, tu visita a urgencias fue el primer paso. El seguimiento médico puede ayudarte a mantenerte sano, a seguir adelante y a obtener el apoyo que necesitas.

Si tienes en este momento una emergencia que pone la vida en peligro, llama al 911 o ve a la sala de emergencias del hospital más cercano de inmediato. Si estás pensando en hacerte daño, llama a la Línea Directa Nacional Lifeline para Suicidio y Crisis al **988**, o al número gratuito atendido las 24 horas de la Línea Directa Nacional para la Prevención del Suicidio al **1-800-273-8255** para que te comuniquen con un asesor capacitado en crisis de suicidio. Para los jóvenes menores de 18 años, llama al Equipo Móvil de Respuesta de Crisis (Mobile Crisis Response Team, MCRT) de la División de los Servicios para Niños y Familias (Division of Child and Family Services, DCFS) al **702-486-7865** en el sur de Nevada o al **775-688-1670** en el norte de Nevada.

Health Plan of Nevada
A UnitedHealthcare Company

PO Box 15645
Las Vegas, NV 89114-5645

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

MDCD8993_26.1 (10/26)

FLU VACCINES

Staying healthy is more important than ever! Flu vaccines are available at no cost to you. They can help protect you and others. Visit your health plan's website for more information.

VACUNAS CONTRA LA GRIPE

¡Mantenerte saludable es más importante que nunca! Las vacunas contra la gripe están disponibles sin costo para ti. Pueden ayudarte a protegerte y a proteger a los demás. Visita el sitio web de tu plan de salud para obtener más información.

