

HealthTALK

SPRING 2026

PRIMAVERA 2026

**Breast cancer
screening**

**Use your
medicine
safely**

**Exámenes de
detección de
cáncer de seno**

**Cómo tomar tus
medicamentos
con seguridad**



Feeling better changes everything



Our **health education and disease management programs** are available at no additional cost to eligible members. To join or opt-out of any of these programs, call toll-free **1-800-720-7253**, TTY **711**.



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



Prediabetes Program
Open to members age 18+ diagnosed with prediabetes.



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



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



Asthma Support
Open to members age 5+ diagnosed with asthma.



Heart Health
Open to members age 18+ diagnosed with hypertension and/or high cholesterol.



Tobacco Cessation Program
Open to members who want to quit tobacco/nicotine.



Learn more at [MyHPNMedicaid.com](https://www.MyHPNMedicaid.com)

Contents

Spring 2026



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**.

- 4** Make your wishes known
We protect your privacy
- 5** Janet's Law
Fraud, waste and abuse
Member handbook updates
- 6** Breast cancer screening
- 8** 12 tips
- 9** Complete your annual survey
Preferred drug list changes
- 10** Your voice matters
- 11** Use your medicine safely
- 12** Caring for your heart
- 13** Community health workers
- 14** Goodwill employment
Tribal initiatives

HealthTALK 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 health care provider. Consult your health care provider before making any changes in your lifestyle or health care regimen.



Make your wishes known

Advance directives

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**, TTY **711**.

**We protect
your
privacy**



Your privacy is very important to us. To request a copy of our Notice of Privacy Practices, please call Member Services at the number on the back of your member ID card or visit your health plan's website.



You're covered

Janet's Law

Under the Women's Health and Cancer Rights Act, also known as "Janet's Law," health plan members are entitled to benefits for medically necessary mastectomy treatment for any related conditions, such as lymphedema. For more information, call Member Services at the number on the back of your health plan ID card or visit your health plan's website.

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**, TTY **711**, to speak to a Member Services representative.

Get answers to your questions



Member handbook updates

Have you read your member handbook? It's a great source of information. It tells you how to use your plan and includes changes to your benefit plan. Check out your member handbook on **MyHPNMedicaid.com**. Click on 'I Need Help With' and choose "**Medicaid/Check Up Member Handbook**". Or call Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**, to request a hard copy. If you request a hard copy, it will be mailed within 5 business days.

Recent plan and benefit updates include:

- Update to in-person services provided at the HPN offices

- Update to services that do not need a referral or prior authorization from your PCP
- Non-emergency transportation is now a covered benefit for Nevada Check Up members
- Update to pregnancy care and services
- Update to grievances, appeals, and state fair hearing information
- Update to good cause disenrollment information
- H.O.M.E. (Homeless Outreach & Member Empowerment) Program overview

Breast cancer screening

What you need to know



Breast cancer is one of the most common cancers affecting women. Early detection can make a life saving difference. Regular screening, usually through a mammogram, helps find cancer earlier, when it's easier to treat.

Who should get screened?

The US Preventive Services Task Force recommends:

- Women ages 40–74: Get a mammogram every two years.
- Women 75+: Talk with your provider, as guidance varies.
- Women with dense breast tissue: Supplemental imaging isn't routinely recommended unless advised by your provider.



Higher risk individuals

Some people may need to start screening earlier or go more often. This includes anyone with:

- A strong family history of breast cancer
- BRCA1 or BRCA2 gene mutations
- Previous high dose chest radiation
- A history of high risk breast lesions

If any of these apply to you, a personalized screening plan may be recommended.

Types of screening

- Mammograms are the most effective and widely recommended tool.
- MRI may be added for those at higher risk.
- Paying attention to changes in your breasts is still important if something feels unusual, talk with your provider.

Why screening matters

Starting screening at age 40 helps reduce disparities in outcomes especially for communities facing higher rates of advanced disease.

Take charge of your health

Regular screening is one of the best ways to protect your breast health. If you're unsure when to start or what type of screening is right for you, your healthcare provider can help guide you.

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 member handbook.
- 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 provider, how to get specialty and behavioral health care services and which hospitals are on our plan.
- 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, 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 our 12 tips. Visit MyHPNMedicaid.com/member/12tips. If you'd like a printed copy of this information, please call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**.

Complete your annual health needs survey



The Health Needs Survey helps your health plan to learn about you and what care or extra support you might need. Most people take this survey when they first join the health plan. However, we want to learn about your health each year. Your needs may change. That's why we ask every member to do the survey once a year.

We will contact you regularly to remind you to do the survey. After you complete it, sign in to the online member center and choose "Opt In" under Healthy Food Benefit to get a \$25 healthy food benefit

Preferred drug list changes



Nevada Medicaid started their Single Preferred Drug List (sPDL) for all Nevada Medicaid members on January 1, 2026. As part of the sPDL project, all health plans providing services for Nevada Medicaid members, including Health Plan of Nevada, must use the same PDL maintained and published by Nevada Medicaid. This means that some medications that were previously covered may no longer be covered or may have different types of restrictions. Most medications will not be affected.

Members using medications not covered under the Nevada Medicaid sPDL will be able to fill their medications through June 30, 2026. After July 1, all members must follow the Nevada Medicaid sPDL. You will get more information if you are specifically affected by this change. If you start a new medication before July 1, the new sPDL rules will apply.

You and your provider make decisions about your treatment, including decisions about prescription medications. **Please contact your provider or pharmacist before June 30 to determine the best course of action for your specific needs, including exploring covered alternatives.**

Your Voice MATTERS



Every year, some members get a survey called CAHPS. This stands for Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems. Your answers to this survey can help improve health care for you and others in your community.

What is the CAHPS survey?

Each spring, a random group of Health Plan of Nevada members is asked to take the CAHPS survey. It asks about your recent experiences with your doctor, clinic, and health plan. Your feedback helps health care teams learn what they are doing well and what they can do better. It's one of the best ways for providers and health plans to hear directly from their patients and members.

The survey lets us know:

- If your provider explains things clearly
- How easy it is to get the care you need
- How staff members treat you
- Whether your concerns were listened to

This information helps clinics and health plans improve things like scheduling, communication, and care coordination.

Examples of what CAHPS measures:

- Communication with providers: Did your doctor listen carefully? Explain things clearly?
- Timeliness and access to care: Could you make appointments when you need them?
- Courtesy and respect: Were staff members polite, helpful, and caring?

How your responses help health care organizations improve care:

- Compare their performance to other practices
- Find strengths and areas to improve
- Create new ways to improve patient experience
- Support better and safer care

Your voice creates change

When you complete the CAHPS survey, you help shape the future of care. Your honest feedback leads to improvements that help your whole community. Your experience matters, and your voice helps make care better for everyone.





Use your medicine safely

When you feel sick, your doctor may prescribe medicine to help you feel better. To use it safely, remember these key points:

1. Know your medicine

- Know the name of your medicine and write it down.
- Ask how it should help your symptoms.

2. Watch for side effects

- Common side effects include dizziness, nausea, or vomiting.
- **Call 911 right away** if you have trouble breathing, swelling of your tongue or throat, chest pain, fainting or bleeding.

3. Follow directions

- Take your medicine the number of times your doctor tells you.
- Follow the directions on the medicine bottle.
- Do **not** stop taking it unless you talk to your doctor first.
- Go to follow-up visits so your doctor can check how you're doing.

4. Stay on track

- Take your medicine at the same time every day.
- Use reminders like pill boxes, phone alarms, or medication reminder apps.
- Ask family or friends to help if needed.
- Keep all clinic appointments if your medicine is something you get as a shot.

5. How to take it

- Ask if you should take it with food, milk, or on an empty stomach.
- Check if it interacts with other medicines, food, or alcohol.

Summary

Know your medicine's name, what it does, and what side effects to watch for. Take it on schedule, use reminders to stay on track, and always ask how to take it the right way. Talk to your doctor if you have any problems with your medicine.



Caring for your **heart**



Your heart is a strong muscle that works all day long. It beats about 100,000 times each day and moves blood through your body to bring oxygen and nutrients where they are needed. When your heart is healthy, your whole body works better.

Our Heart Health program helps you take care of your heart by building healthy habits and giving you support from a caring health team.

Four steps to a healthy heart

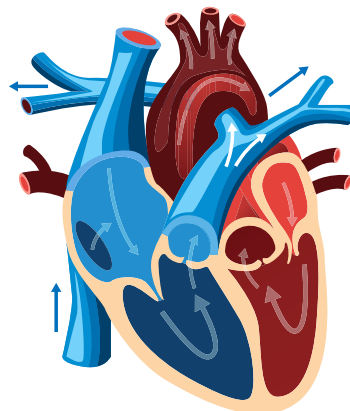
1. **Virtual heart health class** - Join a live online class with a registered dietitian to learn how to keep your heart healthy.
2. **One on one nutrition support** - Meet with a registered dietitian to make a simple eating plan that works for your life and supports your heart.
3. **Medication and lab support** - Talk with a registered nurse about your test results and learn what they mean for your heart.
4. **Exercise and wellness coaching** - Work with a health coach to create an exercise plan, learn ways to manage stress, and stay motivated.

Small steps can make a big difference in keeping your heart healthy now and in the future.

For more information, call Health Education and Wellness at **702-877-5356**, TTY **711**. Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

You can also use the American Heart Association My Life Check tool. It is a free online quiz that helps you understand your risk for heart disease and stroke. www.heart.org/en/healthy-living/my-life-check.

The right side of your heart pumps "used" blood from your body into your lungs, where it refills with oxygen.



Then the left side of your heart pumps the re-oxygenated blood back into your body.

Stay healthy with Community health workers

Health Plan of Nevada Medicaid has a **Community Health Worker (CHW) program** to help with your health needs.

What is a CHW?

A CHW is someone from your community who is trained to help you. They are not doctors or nurses, but they work with your care team.

How a CHW can help

A CHW can help with many things, such as:

- **Getting care:** They can help you make doctor appointments, find a ride, and explain your health plan.
- **Finding resources:** If you need help with food, housing, or bills, they can connect you with resources.
- **Talking with your care team:** They help you talk with your doctors and nurses.

Why CHWs matter

CHWs live in your community and understand your needs. They care about helping you stay healthy.

Want help?

If you think a CHW could help you or someone in your family, call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**, or visit **MyHPNMedicaid.com** to learn more.



A member's story

"While going through treatment, I struggled with language barriers, transportation, and accessing resources. My CHW helped me translate paperwork, get food and housing support, and learn how to get to my medical appointments. Their support made a difficult time easier, and now I feel more hopeful as I heal and prepare to return to work."

Goodwill employment



HPN and Goodwill Industries International have partnered on the Goodwill Opportunity Accelerator® program to better support Medicaid members by increasing access to job training, certifications, and career pathways across 25 states, including here in Nevada.

This initiative is designed to address key social drivers of health like income instability, transportation challenges, and child care barriers. This program helps people secure stable, higher paying employment. It aims to strengthen both economic opportunity and overall well-being, creating healthier and more resilient communities. If you or anyone in your household is interested in getting connected to job training and placement, please contact member services.

A member's story

"When I started working with my CHW, I didn't know how things would turn out. I was struggling with finding a job, transportation, and my mental health. My CHW connected me to Goodwill Career Center, behavioral health support, and provided bus passes so I could keep searching. I eventually found employment and learned about housing resources. Now, with transportation and support in place, I finally feel hopeful about my future."

Tribal initiatives



Health Plan of Nevada is dedicated to improving the health and well-being of American Indian and Alaska Native members. We continue to expand Tribal initiatives that improve access to care, honor cultural traditions, and support whole person wellness for healthier futures for Native families across Nevada. We value the role of culture in healing and work closely with Tribal communities to ensure care is respectful and culturally grounded.

Members with questions about our benefits or Tribal outreach events can call Member Services using the number on their ID card. We're honored to support you and your family, and we look forward to providing continued support through our new Tribal Liaison, who works with Tribal communities, Tribal health clinics, and community based organizations throughout the state.

Sentirse mejor lo cambia todo



Nuestros **programas de Educación para la Salud y Manejo de Enfermedades** están disponibles sin costo adicional para los miembros que cumplan los requisitos.



Control de peso
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante interesados en recibir apoyo para bajar de peso.



Programa de prediabetes
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con prediabetes.



Salud renal
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con enfermedad renal crónica en etapa 3.



Programa de diabetes
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante con diabetes Tipo 1, Tipo 2 o diabetes gestacional.



Apoyo para el asma
Disponible para miembros de 5 años de edad en adelante diagnosticados con asma.



Salud del corazón
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con hipertensión y/o colesterol alto.



Programa para dejar el tabaco
Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante que desean dejar de consumir tabaco/nicotina.



Visítanos en [MiHPNMedicaid.com](https://www.MiHPNMedicaid.com)

- 17** Empleo de buena voluntad
Iniciativas tribales
- 18** Deja saber qué deseas
- 19** La ley de Janet
Fraude, despilfarro y abuso
Actualizaciones del Manual
para Miembros
- 20** Exámenes de detección
de cáncer de seno
- 22** 12 consejos
- 23** Completa tu encuesta anual.
Cambios en la lista de
medicamentos preferidos
- 24** Tu opinión cuenta
- 25** Cómo tomar tus
medicamentos con seguridad
- 26** Ahora es más fácil conseguir
ayuda para el cuidado
de los niños
- 27** Trabajadores de la salud
comunitarios



¿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 proveedor de atención de salud antes de realizar cualquier cambio de estilo de vida o en tu régimen de atención de salud.

Empleo de buena voluntad



HPN y Goodwill Industries International se han asociado en el programa Acelerador de Oportunidades de Goodwill.® para brindar un mejor apoyo a los beneficiarios de Medicaid mediante el aumento del acceso a la capacitación laboral, las certificaciones y las trayectorias profesionales en 25 estados, incluido Nevada.

Esta iniciativa está diseñada para abordar los principales factores sociales que influyen en la salud, como la inestabilidad de los ingresos, los problemas de transporte y las barreras para el cuidado infantil. Este programa ayuda a las personas a conseguir un empleo estable y mejor remunerado. Su objetivo es fortalecer tanto las oportunidades económicas como el bienestar general, al crear comunidades más sanas y resilientes. Si tú o algún miembro de tu familia está interesado en recibir capacitación y colocación laboral, comunícate con Servicios a los Miembros.

La historia de un miembro

“Cuando empecé a trabajar con mi agente comunitario de salud, no sabía cómo iban a resultar las cosas. Tenía dificultades para encontrar trabajo, transporte y con mi salud mental. Mi trabajador de salud comunitario me puso en contacto con el Centro de Empleo de Goodwill, con servicios de apoyo en salud mental y me proporcionó pases de autobús para que pudiera seguir buscando trabajo. Finalmente encontré trabajo y aprendí sobre los recursos de vivienda. Ahora, con el transporte y el apoyo necesarios, por fin siento esperanza con respecto a mi futuro”.

Iniciativas tribales



Health Plan of Nevada se dedica a mejorar la salud y el bienestar de sus miembros indígenas estadounidenses y nativos de Alaska. Continuamos ampliando las iniciativas tribales que mejoran el acceso a la atención médica, honran las tradiciones culturales y promueven el bienestar integral de las personas para un futuro más saludable para las familias nativas de todo Nevada. Valoramos el papel de la cultura en la sanación y trabajamos en estrecha colaboración con las comunidades tribales para garantizar que la atención sea respetuosa y esté fundamentada en la cultura.

Los miembros que tengan preguntas sobre nuestros beneficios o eventos de divulgación tribal pueden llamar al Servicios a los Miembros al número que aparece en su tarjeta de identificación. Nos sentimos honrados de brindarles nuestro apoyo a ti y a tu familia, y esperamos seguir ofreciéndoles apoyo a través de nuestro nuevo Enlace Tribal, el cual trabaja con las comunidades tribales, las clínicas de salud tribales y las organizaciones comunitarias en todo el estado.



Comunica tus deseos

Instrucciones por anticipado

¿Qué clase de atención médica desearías si estuvieras demasiado enfermo o herido para expresar tus deseos? Las instrucciones por anticipado constituyen un documento legal que les indica a tu médico y a tus seres queridos con anticipación cómo deseas que te cuiden.

- Un testamento vital establece qué tratamientos quieres si estás muriendo o quedas inconsciente de forma permanente. En tu testamento, puedes 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 tu nombre.

Si deseas hacer instrucciones por anticipado, un abogado puede redactarla por ti. Si no puedes consultar a un abogado, puedes obtener un formulario en el consultorio de tu proveedor de atención primaria. O bien, puedes llamar a nuestro equipo de Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.

Protegemos tu privacidad



Tu privacidad es muy importante para nosotros. Para solicitar una copia de nuestro Aviso sobre las Prácticas de Privacidad, llama a Servicios a los Miembros al número que aparece en la parte de atrás de tu tarjeta de identificación de miembro o visita el sitio web de tu plan de salud.



Estás cubierto

La ley de Janet

De acuerdo con la Ley de Derechos de Salud y para el Cáncer de la Mujer, o "Ley de Janet", los miembros del plan de salud tienen derecho a recibir beneficios para un tratamiento de mastectomía médicamente necesaria para cualquier condición relacionada, como el linfedema. Para más información, llama a Servicios a los Miembros al número que aparece en la parte de atrás de tu tarjeta de identificación de miembro o visita el sitio web de tu plan de salud.

Denuncia de fraude, despilfarro y abuso

Para denunciar fraude, despilfarro o abuso, llama a la Línea Directa de 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 tu manual encontrarás ejemplos de fraude; o, si no estás seguro, llama al **1-800-962-8074**, TTY **711** para hablar con un representante de Servicios a los Miembros.

Obtén respuestas a tus preguntas



Actualizaciones del Manual para Miembros

¿Has leído tu Manual para Miembros? Es una excelente fuente de información. Te indica cómo usar tu plan e incluye los cambios en tu plan de beneficios. Consulta tu Manual para Miembros en **MiHPNMedicaid.com**. Haz clic en "Necesito ayuda con" (I Need Help With) y elige "**Manual para Miembros de Medicaid/Check Up**" (**Medicaid/Check Up Member Handbook**). O llama a Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711** para solicitar una copia impresa. Si solicitas una copia impresa, se te enviará por correo, dentro de 5 días hábiles.

Las actualizaciones recientes del plan y los beneficios incluyen:

- Actualización de los servicios presenciales prestados en los consultorios de HPN

- Actualización de servicios que no requieren referencia ni autorización previa de tu médico de cabecera.
- El transporte no urgente ahora es un beneficio cubierto para los miembros de Nevada Check Up.
- Actualización de servicios y atención para el embarazo
- Actualización de quejas, apelaciones y audiencias estatales imparciales
- Actualización de la información sobre la cancelación de la inscripción por buena causa
- Programa H.O.M.E. Descripción general del programa (Intervención Comunitaria para personas sin hogar y empoderamiento de los miembros, Homeless Outreach & Member Empowerment H.O.M.E.)

Exámenes de detección de cáncer de seno

Lo que necesitas saber

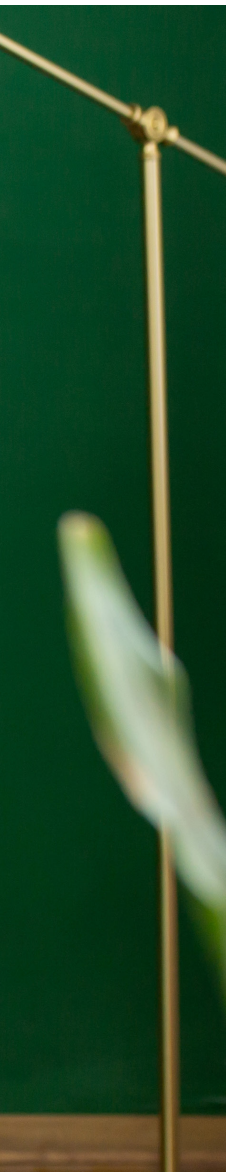


El cáncer de seno es uno de los cánceres más comunes que afectan a las mujeres. La detección precoz puede marcar la diferencia y salvar vidas. Las pruebas de detección periódicas, generalmente mediante una mamografía, ayudan a detectar el cáncer en una etapa temprana, cuando es más fácil de tratar.

¿Quiénes deberían someterse a la prueba de detección?

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. recomienda:

- Mujeres de entre 40 y 74 años: Hazte una mamografía cada dos años.
- Mujeres mayores de 75 años: Consulta con tu proveedor, ya que las recomendaciones varían.
- Mujeres con tejido mamario denso: Las pruebas de imágenes complementarias no se recomiendan de forma rutinaria a menos que tu médico te lo indique.



Personas de mayor riesgo

Algunas personas quizás necesiten comenzar a hacerse las pruebas de detección antes o acudir con mayor frecuencia. Esto incluye a cualquier persona con:

- Antecedentes familiares importantes de cáncer de mama
- Mutaciones en los genes BRCA1 o BRCA2
- Radiación torácica previa de alta dosis
- Antecedentes de lesiones mamarias de alto riesgo

Si alguna de estas situaciones se aplica a tu caso, es posible que se te recomiende un plan de evaluación personalizado.

Tipos de pruebas de detección

- Las mamografías son la herramienta más eficaz y ampliamente recomendada.
- Se puede añadir una resonancia magnética para las personas con mayor riesgo.
- Sigue siendo importante prestar atención a los cambios en tus senos; si notas algo inusual, habla con tu médico.

Por qué es importante la detección precoz

Comenzar las pruebas de detección a los 40 años ayuda a reducir las disparidades en los resultados, especialmente en las comunidades que enfrentan tasas más altas de enfermedad avanzada.

Toma el control de tu salud

Las revisiones periódicas son una de las mejores maneras de proteger la salud de tus senos. Si no está segura de cuándo empezar o qué tipo de prueba de detección es la adecuada para ti, tu proveedor de atención médica puede guiarte.

12 consejos para que aproveches al máximo tu plan de salud

- 1 Conoce tus derechos e infórmate sobre el programa de calidad del plan de salud.
- 2 Lee tu Manual para Miembros.
- 3 Averigua cómo usar tu beneficio de farmacia.
- 4 Averigua cuáles son los cargos que podrías tener que pagar.
- 5 Conoce qué hacer si tienes un problema y cómo presentar una queja.
- 6 Conoce cómo obtener información a tu alcance, por ejemplo, cómo elegir un proveedor y programar una cita con este, cómo obtener servicios de atención médica conductual y de especialidad, y qué hospitales están en nuestro plan.
- 7 Conoce cómo obtener servicios de especialidad y de salud conductual o por consumo de sustancias, y qué hospitales están en tu plan.
- 8 Ten en cuenta que investigamos nuevas tecnologías médicas.
- 9 Pide ayuda si hablas otro idioma. Ten en cuenta que tenemos
- 10 programas especiales disponibles para los miembros, que incluyen el manejo de enfermedades, la administración de casos y educación de salud.
- 11 Averigua qué hacer si tienes una emergencia, si estás fuera del área, si necesitas atención fuera del horario habitual, y cualquier limitación de beneficios o costos adicionales.
- 12 Conoce cómo presentar una apelación si no estás de acuerdo con una decisión sobre un beneficio.



Familiarízate con tu plan de salud. Dé un vistazo a la versión completa de nuestros 12 consejos. Visita MiHPNMedicaid.com/member/12tips. Si deseas una copia impresa de esta información, llama a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.

Completa tu encuesta anual sobre necesidades de salud



La encuesta sobre necesidades de salud le ayuda a tu plan de salud a conocerte mejor y a determinar qué atención o apoyo adicional podrías necesitar. La mayoría de las personas responden esta encuesta cuando se inscriben por primera vez en el plan de salud. Sin embargo, queremos conocer tu estado de salud cada año. Tus necesidades pueden cambiar. Por eso pedimos a todos los miembros que completen la encuesta una vez al año.

Nos pondremos en contacto contigo periódicamente para recordarte que respondas la encuesta. Después de responderla, inicia sesión en el centro de miembros en línea y selecciona "Participar" (Opt In) en Beneficio de Alimentos Saludables para obtener un beneficio de alimentos saludables de \$25.

Cambios en la lista de medicamentos preferidos



El programa Nevada Medicaid puso en marcha su Lista Única de Medicamentos Preferidos (sPDL, por sus siglas en inglés) para todos los miembros de Nevada Medicaid el 1 de enero de 2026. Como parte del proyecto de la sPDL, todos los planes de salud que prestan servicios a los miembros de Nevada Medicaid, incluido Health Plan of Nevada, deben utilizar la misma lista de medicamentos prescritos (PDL) que mantiene y publica Nevada Medicaid. Esto significa que algunos medicamentos que antes estaban cubiertos pueden dejar de estarlo o pueden tener diferentes tipos de restricciones. La mayoría de los medicamentos no se verán afectados.

Los miembros que utilicen medicamentos no cubiertos por la sPDL de Nevada Medicaid podrán surtir sus recetas hasta el 30 de junio de 2026. Después del 1 de julio, todos los miembros deben seguir el sPDL de Nevada Medicaid. Recibirás más información si te ves afectado directamente por este cambio. Si comienzas a tomar un medicamento nuevo antes del 1 de julio, se aplicarán las nuevas normas de la sPDL.

Tú y tu médico toman las decisiones sobre tu tratamiento, incluidas las decisiones sobre los medicamentos recetados. **Por favor, comunícate con tu médico o farmacéutico antes del 30 de junio para determinar las mejores medidas para tus necesidades específicas, que incluye la exploración de alternativas cubiertas.**

Tu opinión NOS IMPORTA



Cada año, algunos miembros reciben una encuesta llamada CAHPS. Esto significa Evaluación del Consumidor de los Proveedores y Sistemas de Salud (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems). Tus respuestas a esta encuesta pueden ayudar a mejorar la atención médica para ti y para otras personas de tu comunidad.

¿Qué es la encuesta CAHPS?

Cada primavera, se solicita a un grupo aleatorio de miembros de Health Plan of Nevada que respondan la encuesta CAHPS. Esta encuesta pregunta sobre tus experiencias recientes con tu médico, clínica y plan de salud. Tus comentarios ayudan a los equipos de atención médica a saber qué están haciendo bien y qué pueden mejorar. Es una de las mejores maneras para que los proveedores y los planes de salud escuchen directamente a sus pacientes y miembros.

La encuesta nos permite saber:

- Si tu proveedor explica las cosas con claridad
- Cuán fácil es obtener la atención que necesitas
- Cómo te tratan los miembros del personal
- Si tus inquietudes fueron escuchadas

Esta información ayuda a las clínicas y a los planes de salud a mejorar aspectos como la programación de citas, la comunicación y la coordinación de la atención.

Ejemplos de lo que mide CAHPS:

- Comunicación con los proveedores:
¿Tu médico te escuchó con atención?
¿Te explicó las cosas con claridad?
- Puntualidad y acceso a la atención médica:
¿Pudiste programar citas cuando las necesitaste?
- Cortesía y respeto: ¿El personal fue amable, servicial y atento?

Cómo tus respuestas ayudan a las organizaciones de atención médica a mejorar la atención:

- Comparar su desempeño con el de otros consultorios
- Identificar los puntos fuertes y las áreas que hay que mejorar
- Crear nuevas formas de mejorar la experiencia del paciente
- Apoyar una atención mejor y más segura

Tu voz genera cambios

Al completar la encuesta CAHPS, contribuyes a dar forma al futuro de la atención médica. Tus comentarios sinceros dan lugar a mejoras que benefician a toda la comunidad. Tu experiencia importa y tu opinión ayuda a mejorar la atención médica para todos.





Cómo tomar tus medicamentos con seguridad

Cuando te sientas enfermo, tu médico puede recetarte medicamentos para ayudarte a sentirte mejor. Para usarlos de forma segura, recuerda estos puntos clave:

1. Conoce tus medicamentos

- Conoce el nombre de tu medicamento y anótalo.
- Pregunta cómo puede ayudarte con tus síntomas.

2. Mantente atento a los efectos secundarios

- Los efectos secundarios comunes incluyen mareos, náuseas o vómitos.
- **Llama al 911 de inmediato.** Si tienes dificultad para respirar, hinchazón de la lengua o la garganta, dolor en el pecho, desmayos o sangrado.

3. Sigue las instrucciones

- Tóma el medicamento la cantidad de veces que te indique tu médico.
- Sigue las instrucciones del frasco del medicamento.
- **No** dejes de tomarlo a menos que hables primero con tu médico.
- Acude a las citas de seguimiento para que tu médico pueda comprobar cómo te encuentras.

4. Mantente en el buen camino

- Toma tus medicamentos a la misma hora todos los días.
- Utiliza recordatorios como pastilleros, alarmas en el teléfono o aplicaciones para recordar tomar los medicamentos.
- Si es necesario, pide ayuda a familiares o amigos.
- Si tu medicamento se administra mediante una inyección, acude a todas tus citas en la clínica.

5. Cómo tomarlos

- Pregunta si debes tomarlos con comida, con leche o con el estómago vacío.
- Comprueba si interactúa con otros medicamentos, con los alimentos o el alcohol.

Resumen

Conoce el nombre de tu medicamento, para qué sirve y qué efectos secundarios debes vigilar. Tómallo según lo programado, usa recordatorios para no desviarte del plan y pregunta siempre cómo tomarlo correctamente. Consulta a tu médico si tienes algún problema con tu medicamento.



Cómo cuidar el corazón



El corazón es un músculo fuerte que trabaja durante todo el día. Late unas 100,000 veces al día e impulsa la sangre por todo el cuerpo para llevar oxígeno y nutrientes donde se necesitan. Cuando el corazón está sano, todo el cuerpo funciona mejor.

Nuestro programa de salud cardíaca te ayuda a cuidar tu corazón fomentando hábitos saludables y brindándote el apoyo de un equipo de salud atento y comprometido.

Cuatro pasos para un corazón sano

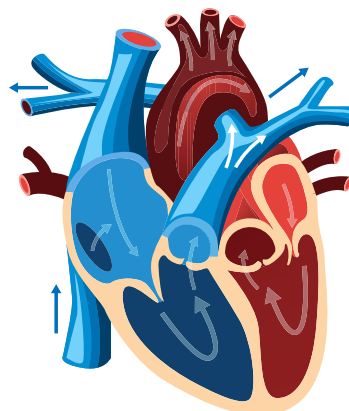
1. Clase virtual sobre salud cardíaca: únete a una clase en línea en vivo con un dietista registrado para aprender cómo mantener tu corazón sano.
2. Asesoramiento nutricional personalizado: reúnete con un dietista titulado para elaborar un plan de alimentación sencillo que se adapte a tu estilo de vida y beneficie a tu corazón.
3. Apoyo farmacológico y de laboratorio: habla con una enfermera titulada sobre los resultados de tus pruebas y averigua qué significan para tu corazón.
4. Entrenamiento físico y bienestar: trabaja con un entrenador de salud para crear un plan de ejercicios, aprender a controlar el estrés y mantener la motivación.

Los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia para mantener un corazón sano, tanto ahora como en el futuro.

Si deseas obtener más información, llame a la División de Educación de Salud y Bienestar al **702-877-5356**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

También puede utilizar la herramienta My Life Check de la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón). Se trata de un cuestionario en línea gratuito que te ayuda a comprender tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas y derrame cerebral. www.heart.org/en/healthy-living/my-life-check.

El lado derecho del corazón bombea la sangre "usada" del cuerpo a los pulmones, donde vuelve a llenarse de oxígeno.



Luego, el lado izquierdo del corazón bombea la sangre reoxigenada de regreso al cuerpo.

Mantente saludable con los trabajadores de la salud comunitarios

El plan de salud de Nevada Medicaid tiene un **Programa de Trabajadores de Salud Comunitaria (Community Health Worker, CHW)** para ayudarte con tus necesidades de salud.

¿Qué es un CHW?

Un CHW es alguien de tu comunidad que está capacitado para ayudarte. No son médicos ni enfermeros, pero trabajan en colaboración con tu equipo de atención médica.

¿Cómo puede ayudar un CHW?

Un trabajador de salud comunitario puede ayudarte con muchas cosas, como por ejemplo:

- **Obtener atención:** Puede ayudarte a programar citas médicas, encontrar transporte y explicarte tu plan de salud.
- **Búscar recursos:** Si necesitas ayuda con la comida, la vivienda o las facturas, pueden ponerte en contacto con los recursos necesarios.
- **Cómo hablar con tu equipo de atención médica.** Te ayudan a hablar con tus médicos y enfermeras.

¿Por qué son importantes los CHW?

Los CHW viven en tu comunidad y comprenden tus necesidades. Les importa ayudarte a mantenerte sano.

¿Necesitas ayuda?

Si crees que un CHW podría ayudarte a ti o a alguien de tu familia, llama a Servicios para Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711** o visita **MiHPNMedicaid.com** para obtener más información.



La historia de un miembro

"Durante mi tratamiento, tuve dificultades con las barreras lingüísticas, el transporte y el acceso a los recursos. Mi CHW me ayudó a traducir documentos, a obtener ayuda alimentaria y de vivienda, y a aprender cómo llegar a mis citas médicas. Su apoyo hizo que un momento difícil fuera más llevadero, y ahora me siento con más esperanzas mientras me recupero y me preparo para volver al trabajo."

Health Plan of Nevada Medicaid complies with applicable civil rights laws. We do not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex (consistent with 45 CFR § 92.101(a)(2)). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number **1-800-962-8074, TTY 711.**

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

If you need help filing a complaint, call the toll-free number **1-800-962-8074, TTY 711.**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

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

Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Mail: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

This notice is available at:

<https://myhpnmedicaid.com/content/dam/hpvn-public-sites/documents/UA-Non-Discrimination-Notice-And-Taglines.pdf>

Health Plan of Nevada Medicaid cumple con las leyes de derechos civiles aplicables. No discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (de acuerdo con 45 CFR, Artículo 92.101 [a] [2]). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Puede solicitar intérpretes y/o comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También ofrecemos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al número gratuito **1-800-962-8074, TTY 711.**

Si considera que no hemos proporcionado estos servicios o hemos discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede enviar una queja al coordinador de derechos civiles:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al número gratuito **1-800-962-8074, TTY 711.**

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

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

Por teléfono: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD) Correo

postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

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

Este aviso está disponible en:

[https://myhpnmedicaid.com/content/dam/hpnpv-public-sites/documents/ UA-Non-Discrimination-Notice-And-Taglines.pdf](https://myhpnmedicaid.com/content/dam/hpnpv-public-sites/documents/UA-Non-Discrimination-Notice-And-Taglines.pdf)

ATTENTION: If you speak **English**, language help and communications in other formats, like large print, are available and free to you. Call the phone number included in this document.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso gratuito a asistencia lingüística y a materiales en otros formatos, como impresión en tamaño grande. Llame al número de teléfono que aparece en este documento.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, ang tulong sa wika at komunikasyon sa iba pang mga format, tulad ng malalaking print, ay available at libre para sa iyo. Tawagan ang numero ng teleponong kasama sa dokumentong ito.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة **Arabic**، فإن المساعدة اللغوية والتواصل بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة، متاحة لك العربية مجاناً. يُرجى الاتصال برقم الهاتف المذكور في هذا المستند

মনোযোগ দিন: আপনি যদি **বাংলায় (Bengali)**, কথা বলেন, তাহলে ভাষা সহায়তা এবং বড় প্রিন্টের মতো অন্যান্য ফর্ম্যাটে যোগাযোগ আপনার জন্য বিনামূল্যে উপলভ্য। এই নথিতে দেওয়া ফোন নম্বরে কল করুন।

ARONGORONG: Ngare' ukassal falawasch, eyoor allis me' **arongorong (Carolinian)**, llon akaaw met, gnare' min tuttumogh na iisch, emween ubwe ya'ya' sin ubwe abwos. Faingii numero ye eno won documento yen.

ATENSIÓN: Yanggen fumimino' **Chamorro** hao, guaha dibânde para hagu na ayudun lengguahi yan kumunikasion ni difirentes na fotmat, yan danglulo na tinigi'. Agang i numero nai gaige guini na dokumento.

注意: 如果您說**中文(Chinese)**，您可以免費獲得語言協助和其他格式（例如大字版）的通訊。請撥打本文件內的電話號碼。

توجه: اگر به **Farsi** صحبت میکنید، خدمات کمکی زبان و مطالب در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، بصورت رایگان فارسی برای شما فراهم است. با شماره تلفنی که در این سند ذکر شده، تماس بگیرید

ATTENTION: si vous parlez **français (French)**, une assistance linguistique et des communications dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont gratuitement mis à votre disposition. Appelez le numéro de téléphone inclus dans ce document.

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)**, sprechen, stehen Ihnen Sprachdienste und Mitteilungen in anderen Formaten, wie z. B. in Großdruck, kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie die in dieser Mitteilung angegebene Telefonnummer an.

ध्यान आपो: જો તમે **ગુજરાતી (Gujarati)**, બોલો છો, તો ભાષા સહાય અને સંદેશાવ્યવહાર અન્ય ફોર્મેટમાં, જેમ કે મોટી પ્રિન્ટમાં, તમારા માટે નિ:શુલ્ક અને ઉપલબ્ધ છે. આ દસ્તાવેજમાં આપેલા ફોન નંબર પર કોલ કરો.

ATANSYON: Si w pale **Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole)**, genyen èd pou lang ou a disponib gratis pou ou ansanm ak kominikasyon nan lòt fòm, pa egzanp gwo lèt. Rele nan nimewo telefòn ki nan dokiman sa a.

ध्यान दें: यदि आप **हिन्दी (Hindi)**, बोलते हैं, तो भाषा संबंधी मदद और अन्य प्रारूपों, जैसे बड़े प्रिंट, में संचार, आपके लिए उपलब्ध और निःशुल्क हैं। इस दस्तावेज़ में शामिल किए गए फ़ोन नंबर पर कॉल करें।

ATTENZIONE: se parla **italiano (Italian)**, può usufruire gratuitamente di assistenza linguistica e comunicazioni in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il numero di telefono riportato in questo documento.

注意: 日本語(**Japanese**),を話される場合は、言語サポートや大きな活字などの他の形式でのコミュニケーションを無料でご利用いただけます。本書に記載されている電話番号までお電話ください。

참고: 한국어를 (**Korean**) 구사하신다면 언어 지원 및 의사소통을 큰 인쇄물과 같은 형식으로도 무료로 이용하실 수 있습니다. 본 문서에 있는 전화번호로 전화하십시오.

BAA' ÁKONÍNÍZIN: Diné (Navajo), bizaad bee yáníłti'go, saad bee áka'aná'awo' dóo bee ahił dahane'í nááná łahgo át'éego bee hada'dilyaaígíí, díí nitsaa bee ak'eda'ashchíní t'áá jiik'eh ná dahóló. Díí naaltsoos bee éédahóziní bąąh námbóo biká'ígíí bee hodiilnih.

WICHDICH: Wann du **Deutsch (Pennsylvania Dutch)**, schwetzscht, kenne mer dich Schprooch-Hilf griege, wann du's brauchsch, un Information in differnti Wege, so wie gross Schreiwes (large print). All sell zellt dich nix koschde. Call der Toll-Free-Number as do debei is.

UWAGA: jeśli mówisz po **polsku (Polish)**, oferujemy bezpłatną pomoc językową i materiały w innych formatach, w tym napisane dużym drukiem. Zadzwoń pod numer telefonu wskazany w tym dokumencie.

ATENÇÃO: se você fala **português (Portuguese)**, a ajuda com o idioma e as comunicações em outros formatos, como letras grandes, por exemplo, estão disponíveis e são gratuitas. Ligue para o número de telefone incluído neste documento.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-**русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните по номеру телефона, указанному в этом документе.

MO LE SILAFIA: Pe afai e te tautala i le faa-**Samoa (Samoan)**, o le fesoasoani tau gagana ma feso'ota'iga i isi auala, e pei o lomiga e lapopo'a mata'itusi, o loo avanoa mo oe aunoa ma se totogi. Valaau le numera o le telefoni o loo aofia ai i lenei pepa.

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو (**Urdu**) بولتے ہیں تو بڑے پرنٹ جیسی دوسری شکلوں میں لسانی امداد اور مواصلات آپ کے لیے مفت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ اس دستاویز میں شامل فون نمبر پر کال کریں۔

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn. Hãy gọi số điện thoại có trong tài liệu này.

Health Plan of Nevada

A UnitedHealthcare Company 

PO Box 15645
Las Vegas, NV 89114-5645

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

MDCD8897_26.1 (04/26)



What's inside

Have benefit questions? Check out the member handbook. Learn more on page 5.

¿Qué hay adentro?

¿Tienes preguntas sobre los beneficios? Consulta la Guía para Miembros. Más información en la página 19.