



2021 edición 2



madres y próximas madres: ¡queremos saber de ustedes!



## Vacunas contra la COVID-19



Mientras se distribuyen las vacunas, y después de ello, es importante continuar ayudando a detener la propagación del virus. Use una mascarilla, lávese las manos y manténgase a una distancia de, al menos, seis pies de otras personas que no sean miembros de su hogar.

Las vacunas son eficaces para ayudar a evitar que contraiga la COVID-19. También pueden ayudar a evitar que su cuadro sea grave si contrae la COVID-19. Además, pueden reducir la propagación de la COVID-19 de una persona a otra. **Sigue siendo importante vacunarse aunque ya haya tenido la COVID-19.**

La vacuna será gratuita para usted. Es posible que necesite una o dos dosis para aumentar las defensas de su cuerpo contra el virus. Esto depende del tipo de vacuna que reciba. Si recibe una vacuna que requiere dos dosis, asegúrese de pedir cita para la segunda dosis en su primera cita. Si tiene alguna pregunta sobre la vacuna, consulte a su médico. También consulte a su médico.

### Cómo Podemos Ayudar

Si no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717**. O bien, encuentre uno en línea a través de **coaccess.com**. Puede encontrar un enlace a nuestro directorio de proveedores en la página de inicio de nuestro sitio web.

### Llámenos para lo siguiente:

- Comprobar si puede vacunarse.
- Encontrar un médico cerca de usted que pueda vacunarlo.
- Encontrar otro lugar de vacunación cerca de usted.
- Hacer las preguntas que tenga sobre la vacuna.

Visite **covid19.colorado.gov/vaccine** para obtener más información sobre la vacuna.

La vacuna COVID-19 es gratuita para usted. Esto significa que no se le cobrará un copago por la vacuna. La vacuna Pfizer está disponible para cualquier persona de Colorado mayor de 12 años. Todos los sitios de vacunación de la comunidad estatal tienen la vacuna Pfizer. La mayoría de estos sitios no requieren una cita.

Visite **covid19.colorado.gov/vaccine/where-you-can-get-vaccinated** para encontrar una ubicación de vacuna cerca de usted. También puede ver información como qué tipo de vacuna tiene cada ubicación. Si usted tiene preguntas sobre la vacuna COVID-19, hable con su médico. Si usted no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717**. O encuentre uno en línea en **coaccess.com**. Hay un enlace a nuestro directorio de proveedores en la página inicial del sitio web.

800-511-5010 | coaccess.com

## En nuestra próxima edición

### La salud reproductiva

¿Sabía que pagamos la salud reproductiva y la planificación familiar? Esto significa métodos anticonceptivos, pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) y otros. Obtenga más información en nuestra próxima edición.



### If you suspect fraud - tell us! Here's how:

You can send an email to **compliance@coaccess.com** or call the Colorado Access Medicaid compliance officer at **720-744-5462** or to stay anonymous, call our compliance hotline at **877-363-3065** (toll free).

### DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Como miembro, tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¡Asegúrese de saber cuáles son! Tiene derecho a:

- Escoger cualquier médico en nuestra red
- Obtener información de su médico sobre las opciones de tratamiento para sus necesidades de salud.
- Pedir que agreguemos un médico específico a nuestra red.

Lea más en **coaccess.com/members/services/rights**.

### Si sospecha fraude - ¡Díganos! Aquí esta como:

Puede mandar un correo electrónico a **compliance@coaccess.com** o llame al oficial de cumplimiento de Colorado Access Medicaid al **720-744-5462**. O para quedarse anónimo, llame a nuestra línea de cumplimiento al **877-363-3065** (llamada gratis).

## Melanoma y protección solar

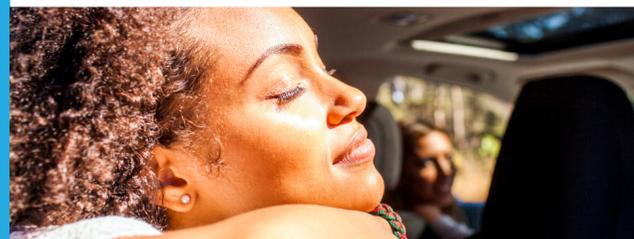
El melanoma es el tipo más grave de cáncer de piel. Se origina en los melanocitos, que son las células que producen la melanina. La melanina le da color a la piel.

Los melanomas pueden formarse en cualquier parte del cuerpo. Se originan principalmente en áreas que tienen mucha exposición al sol, como la espalda, las piernas, los brazos o la cara. También pueden aparecer en áreas que no tienen mucha exposición al sol, como las plantas de los pies, las palmas de las manos y los lechos de las uñas. Los melanomas también pueden formarse en los ojos y dentro de la nariz o la garganta, pero esto es menos frecuente.

La exposición a los rayos ultravioleta (UV) de la luz solar o de fuentes artificiales, como camas solares o lámparas, puede aumentar el riesgo de desarrollar melanoma. Puede reducir el riesgo si limita la exposición a los rayos UV.

Es posible que tenga lunares en el cuerpo. A menudo, los lunares normales son de color tostado, marrón o negro. Suelen tener un borde definido que separa al lunar de la piel que lo rodea. Los lunares normales suelen ser ovalados o redondos. Suelen ser de menos de ¼ de pulgada de diámetro (el tamaño de una goma de un lápiz).

El melanoma se puede tratar con éxito si se detecta temprano. Los primeros signos y síntomas pueden variar, pero a menudo son fáciles de detectar. Un cambio en un lunar que ya tiene es uno de los primeros signos. Otro signo puede ser la formación de un nuevo bulto pigmentado o de aspecto inusual en la piel.



(continuado de la página principal)

Las letras ABCDE pueden ayudarlo a recordar el aspecto de los lunares inusuales que podría indicar la presencia de un melanoma. Hacen referencia a lo siguiente:

- **Asimetría.** Busque lunares con formas irregulares.
- **Borde.** Busque lunares con bordes irregulares, cortes u ondas.
- **Cambios de color.** Busque lunares con muchos colores o una distribución despareja del color.
- **Diámetro.** Busque lunares que hayan crecido más de ¼ de pulgada.
- **Evolución.** Busque cambios con el tiempo. Podría tratarse de un lunar que aumenta de tamaño o que cambia de color o de forma. Los lunares también pueden desarrollar nuevos signos o síntomas con el tiempo. Por ejemplo, comenzar a picar o sangrar.

Si tiene un melanoma, es posible que note uno o más de estos cambios. O que no note ninguno de ellos.

Algunos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar melanomas. Vivir a una mayor altitud, como en Colorado, puede aumentar el riesgo.

### Cómo encontrar un Proveedor

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access que estén cerca suyo, visítenos en **coaccess.com/members/chp**. Nuestro directorio de proveedores en línea también puede brindarle la siguiente información:

- Los proveedores que se encuentran en su zona
- Los idiomas (que no sean inglés) que usa el proveedor
- Los proveedores que aceptan pacientes nuevos (llame al proveedor para asegurarse)

### Manual para Miembros

¿Conoce todos los beneficios que tiene como miembro? Puede encontrar nuestro manual para miembros en **coaccess.com/members/chp/benefits** o llamando al **800-511-5010**.

También puede ser el caso de tener antecedentes de quemaduras solares, piel clara o muchos lunares o lunares inusuales. Tener antecedentes familiares de melanoma también puede aumentar el riesgo.

Pero hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de melanoma y otros tipos de cáncer de piel. Use protector solar para protegerse. Elija un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 30 como mínimo. Póngase siempre protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol y vuelva a aplicárselo cada dos horas, o después de nadar o sudar.

Use prendas adecuadas para protegerse del cáncer de piel. Es decir, prendas holgadas y ligeras de tejido de punto, un sombrero de ala ancha y anteojos de sol con bloqueo UV. Revisar la piel con regularidad también puede ayudarlo a protegerse del cáncer de piel. Si nota algún cambio inusual, consulte a su médico.

Es importante que consulte a su médico una vez al año para realizarse un examen para cuidar la salud. Si no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717**. O bien, encuentre uno en línea a través de **coaccess.com**. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.



## ¡Conéctese con Nosotros!

Síganos en las redes sociales. Estamos en Facebook, Twitter, y YouTube. También puede recibir correos electrónicos con consejos generales de bienestar e información sobre servicios y programas para apoyar su salud. Vaya al **coaccess.com/email** para inscribirse a estos correos electrónicos.

