

# HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



Tus beneficios como miembro de Jefferson Health Plans [página 3](#)



**Cómo entender el ANOC: anuncio de cambios importantes**

*Obtén más información en la página 3*

**Ahorra tiempo y dinero con la atención virtual**

*Inscríbete en JeffConnect en la página 4*

**Cambio de marcha con el cambio de hora**

*Lee nuestros consejos en la página 6*

# ÍNDICE

## La salud es importante

2 Mantente protegido: recibe tus vacunas hoy mismo

## Obtén más de tu plan

3 Tus beneficios como miembro de Jefferson Health Plans

3 Cómo entender tu plan de 2025: anuncio de cambios importantes

4 ¡Toda la información de tu plan en un solo lugar!

4 Ahorra tiempo y dinero con la atención virtual

## Forma de vida saludable

5 Las mamografías son importantes: programa la tuya ahora

5 Rincón de recetas: chili de tres latas

6 Cambio de marcha con el cambio de hora

7 Momento de atención plena: ¡Búsqueda de palabras de otoño y rompecabezas de Sudoku!



## Mantente protegido: recibe tus vacunas hoy mismo

A medida que envejeces, tu cuerpo tiene que esforzarse más para luchar contra las enfermedades. Para adultos de 65 años o más, vacunarse puede ayudar a prevenir complicaciones graves de la gripe, el VSR y el herpes zóster.

**Gripe:** cada año, las cepas de la gripe cambian. Para los adultos mayores, la gripe puede provocar complicaciones graves, incluida la hospitalización. Vacunarte contra la gripe todos los años es tu mejor defensa.

**VSR (virus sincicial respiratorio):** el VSR puede causar enfermedades respiratorias graves en adultos mayores. Ahora hay una vacuna disponible que puede ayudar a prevenir complicaciones graves por el VSR. Pide más información a tu médico.

**Herpes zóster:** si has tenido varicela, el virus del herpes zóster ya está en tu cuerpo. El herpes zóster puede causar una erupción dolorosa y otras complicaciones graves, pero la vacunación puede reducir el riesgo.

**Toma las riendas de tu salud: ¡habla con tu médico para vacunarte hoy mismo!** Tu médico de atención primaria (PCP) puede recomendarte el mejor momento para vacunarte y comentarte tus opciones para las tres vacunas.










Puedes ganar **Recompensas de bienestar** vacunándote contra la gripe (una por año natural)

# Tus beneficios como miembro de Jefferson Health Plans

Como miembro valioso de Jefferson Health Plans, tu plan Medicare Advantage está diseñado para facilitarte la vida y ayudarte a mantenerte saludable. Tienes acceso a generosos beneficios, ahorros y recompensas, y a una amplia red de proveedores cerca de tu hogar.

## Tus beneficios incluyen, entre otros:

-  \$0 de copago por visitas al PCP
-  Tarjeta flexible para gastos adicionales que se adaptan a tus necesidades
-  Beneficio de artículos de venta libre para gastar en productos de salud elegibles
-  Copagos asequibles para visitas al médico y de atención de urgencia
-  Membresía gratuita para el programa de acondicionamiento físico SilverSneakers®
-  Acceso a nuestra amplia red de médicos y hospitales
-  Recompensas de Bienestar por realizar actividades de salud\*

Te animamos a que aproveches todo lo que te ofrece tu plan Medicare Advantage. Si tienes alguna pregunta sobre tu plan o tus beneficios, llama a nuestro equipo de Servicios para Miembros al **1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)**. Estamos aquí para ayudarte.


*\*Todas las actividades elegibles deben realizarse en 2024 y todo el dinero de las Recompensas de bienestar debe utilizarse antes del 31 de diciembre de 2024. Llama a Servicios para Miembros para comenzar a ganar.*




## Cómo entender tu plan de 2025: anuncio de cambios importantes

Cada año, Jefferson Health Plans realiza cambios en nuestros planes Medicare Advantage, como copagos. Estos cambios se describen en tu Aviso anual de cambios (ANOC), que se te envía por correo.

Es importante que revises tu ANOC en cuanto lo recibas para que entiendas cómo pueden afectarte los cambios, que entrarán en vigor el 1.º de enero de 2025.

 **Revisa tu correo postal:** recibirás tu ANOC por correo antes del 30 de septiembre de Jefferson Health Plans.

 **Consulta en línea como se indica a continuación:** una vez que se envíe tu ANOC por correo, también estará disponible en **nuestro sitio web**.

## OBTÉN MÁS DE TU PLAN

# ¡Toda la información de tu plan en un solo lugar!

### ¿Deseas tener acceso a la información y los beneficios de tu plan de salud en un instante?

El portal para miembros de Jefferson Health Plans te facilita ver de manera segura tus reclamaciones, beneficios y saldo deducible, encontrar proveedores y más. ¿Aún mejor? ¡Recibirás una **recompensa de bienestar de \$5** solo por inscribirte!

¡Inscribirte en el portal para miembros de Jefferson Health Plans es rápido y fácil!

## Paso 1.

Visita [JeffersonHealthPlans.com/Portal](https://JeffersonHealthPlans.com/Portal).

## Paso 2.

Haz clic en el botón **Registrarse**. Ingresa la información que se encuentra en tu tarjeta de identificación de miembro.



# Ahorra tiempo y dinero con la atención virtual

JeffConnect es una opción de atención virtual a pedido y, como miembro de Jefferson Health Plans, ¡no hay **copago** para ti! Configurar hoy tu cuenta JeffConnect puede proporcionarte una atención cómoda, asequible y completa cuando la necesites en el futuro. Descubre los beneficios de usar JeffConnect:

### **Conveniencia:**

Ya sea que estés en casa o de viaje, JeffConnect ofrece acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a los proveedores de Jefferson. Siempre hay un proveedor de guardia, listo para ayudarte cuando necesites atención.

### **Ahorros:**

Una visita de telesalud a través de JeffConnect a menudo puede ahorrarte el costo y la molestia de un viaje a la sala de urgencias, a la sala de emergencias o al consultorio de tu médico. Además, puedes reducir o eliminar los copagos, y así mantener más dinero en tu bolsillo.

### **Atención personalizada:**

Con JeffConnect, el médico puede ver más que solo tus síntomas: puede echar un vistazo a tu vida doméstica y a tu entorno, lo que los ayuda a proporcionar una atención que se adapte a tus necesidades únicas.

**USAR PARA:** problemas médicos comunes como resfriados, fiebres, lesiones leves y otros.



**Programar una cita es simple:** usa tu teléfono inteligente, tableta o computadora para acceder rápidamente a la atención sin largos tiempos de espera. Visita [JeffConnect.org](https://JeffConnect.org) para configurar tu cuenta hoy mismo.

# Las mamografías son importantes: programa la tuya ahora

Las mamografías son esenciales para detectar el cáncer de mama en sus primeras etapas, cuando es más tratable, y tu plan Medicare Advantage de Jefferson Health Plans cubre este examen de detección vital sin costo alguno para ti.

Incluso si no tienes ningún síntoma, una mamografía puede proporcionar información valiosa sobre tu salud mamaria.

**No retrases tu salud. Programa tu mamografía hoy mismo. Además, es posible que seas elegible para ganar recompensas de bienestar por realizarte la mamografía.**

Si necesitas ayuda para programar tu cita, llama a nuestro equipo de Servicios para Miembros al **1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)**.



## Rincón de recetas: Dale un toque picante al chili de tres latas

¿Buscas unas cuantas comidas sustanciosas y sanas para entrar en calor mientras nos adentramos en los meses más fríos? ¡Prueba el chili de tres latas! Alimenta tu cuerpo con ingredientes que lo fortalecen y lo calientan desde dentro hacia fuera.

### Ingredientes

- 1 lata de frijoles pintos o rojos
- 1 lata de maíz escurrido
- 1 lata de tomates triturados sin escurrir
- 1 cucharadita de chile en polvo

### Instrucciones

1. Vierte las tres latas en una sartén.
2. Añade el chile en polvo y mezcla los ingredientes.
3. Cocínalo a fuego medio hasta que esté listo.
4. ¡Disfruta!

# Cambio de marcha con el cambio de hora

El horario de verano trae consigo un cambio en nuestras rutinas, y puede ser una gran oportunidad para refrescar tus hábitos diarios. Si bien los días pueden ser más cortos, hay muchas maneras de aprovechar al máximo las horas de luz del día y mejorar tu estado de ánimo.

## Adopta la luz de la mañana

Salir al aire libre cuando sale el sol puede hacer maravillas por tus niveles de energía. Intenta ajustar tu horario para disfrutar de un poco de sol por la mañana, aunque solo sea un paseo corto. El aire fresco y la luz natural pueden ayudarte a sentirte más alerta y fresco.

## Mantente activo

La actividad física regular es esencial para el bienestar general y es especialmente importante durante los días más cortos. Si no puedes salir al exterior, intenta encontrar actividades de interior que te gusten, como bailar, hacer estiramientos o yoga en silla. Además, como miembro de Jefferson Health Plans, tienes acceso a clases virtuales de acondicionamiento físico gratuitas. Visita [JeffersonHealthPlans.com/WellnessPartners](https://www.jeffersonhealthplans.com/WellnessPartners) para ver los horarios.

## Prioriza el sueño

Si bien el horario de verano inicialmente nos da una hora adicional de sueño, es importante mantener un horario de sueño constante. Intenta dormir de 7 a 9 horas de calidad cada noche para sentirte descansado y rejuvenecido.



Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Si incorporas estos consejos a tu rutina, podrás adaptarte a los cambios de estación.

## Sopa de letras

A	C	A	R	E	C	R	S	S	L
Z	B	C	W	T	E	C	R	O	R
N	V	C	F	C	P	C	R	R	K
S	E	C	A	R	C	C	R	A	A
U	H	K	M	B	A	P	J	J	U
É	O	I	A	E	L	I	R	Á	I
T	J	I	N	L	A	N	K	P	O
E	A	G	Z	L	B	C	N	T	T
R	S	Q	A	O	A	H	Q	N	O
R	S	Q	N	T	Z	G	X	A	Ñ
C	O	Z	A	A	A	Q	O	P	O
A	C	O	G	E	D	O	R	S	N
X	C	O	S	E	C	H	A	E	O

- BELLOTA
- MANZANA
- OTOÑO
- ACOGEDOR
- COSECHA
- HOJAS
- CALABAZA
- ESPANTAJO
- SUÉTER

## Sudoku

		5				7	1	
		8			1			
			3					
				4	5		9	
	3	9		6			7	
					8			6
	4							
	7		4	2		9		
		2			6			8

**Consulta la página 8 para obtener las respuestas.**

# HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO  
DE MEDICARE ADVANTAGE

OTOÑO DE 2024



Redes sociales:

 [Jefferson Health Plans](#)

 [@jeffersonhealthplans](#)

[JeffersonHealthPlans.com/Medicare](https://JeffersonHealthPlans.com/Medicare)

## ¿Tienes preguntas?

Si necesitas más información sobre tu plan o ayuda para encontrar un proveedor dentro de la red, ¡llámanos!

1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)

Estamos disponibles:

Del 1.º de abril  
al 30 de septiembre,  
de 8 a.m. a 8 p.m.,  
de lunes a viernes

Del 1.º de octubre  
al 31 de marzo,  
de 8 a.m. a 8 p.m.,  
los 7 días de la semana



Jefferson Health Plans contrata a Medicare para ofrecer planes HMO, HMO-DSNP y PPO. Nuestro HMO-DSNP también tiene un contrato con el programa Medicaid del estado de Pennsylvania. La inscripción en nuestros planes depende de la renovación del contrato.

## ¡Tu opinión es importante!

Recientemente enviamos por correo la Encuesta de Resultados de Salud (HOS) y la Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica de Medicare (MCAHPS) a nuestros miembros. Si recibes una de estas encuestas, complétala y envíala. Tu opinión nos ayuda a comprender lo que hacemos bien y cómo podemos mejorar la atención para tu salud física y mental. ¡Agradecemos tu tiempo!



3	2	5	6	8	4	7	1	9
7	9	8	2	5	1	3	6	4
1	6	4	3	9	7	5	8	2
6	8	1	7	4	5	2	9	3
4	3	9	1	6	2	8	7	5
2	5	7	9	3	8	1	4	6
5	4	3	8	1	9	6	2	7
8	7	6	4	2	3	9	5	1
9	1	2	5	7	6	4	3	8