

# HealthMatters

TU BOLETÍN INFORMATIVO DE MEDICARE ADVANTAGE



Ahorra más, mantente saludable **página 3**



La cobertura de  
medicamentos con  
receta simplificada

*página 3*

Consejos  
para controlar  
el eccema

*página 5*

Programa  
tu visita anual  
de bienestar

*página 7*

# ÍNDICE

## La salud es importante

- 2 ¡Bienvenido(a)!
- 2 Registrarse en el portal para miembros

## Rincón de beneficios

- 3 Ahorra más, mantente saludable
- 3 Sueño más inteligente con SilverSneakers®
- 3 La cobertura de medicamentos con receta simplificada

## Forma de vida saludable

- 5 Exámenes de detección claves para la salud cardiovascular
- 5 Consejos para controlar el eccema
- 6 SNAP para adultos mayores
- 6 Muévete con las clases de acondicionamiento físico gratuitas

## Recordatorios para miembros

- 7 Recordatorio: Programa tu visita anual de bienestar
- 8 Protégete del fraude, el desperdicio o el abuso

## Bienvenido(a) a La salud es importante: tu boletín informativo de Medicare Advantage de Jefferson Health Plans

Es el comienzo de un nuevo año del plan, que es un excelente momento para que te familiarices con todos los excelentes beneficios que ofrece tu plan Jefferson Health Plans Medicare.

A lo largo de cada edición del boletín informativo, encontrarás información útil sobre cómo aprovechar al máximo tu plan, además de los pasos que puedes dar para vivir una vida feliz y saludable.

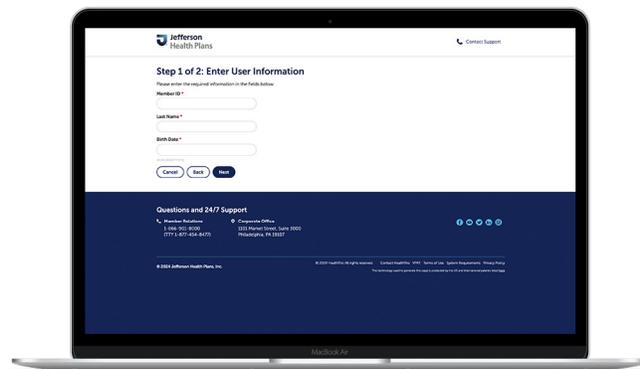
¡Gracias por ser miembro de Jefferson Health Plans y por confiar en nosotros para satisfacer tus necesidades de atención médica!

## Registrarse en el portal para miembros

¿Buscas información importante sobre beneficios o una actualización de tus reclamos en un instante?

Visita [JHP.healthtrioconnect.com](https://www.jhp.healthtrioconnect.com) para registrarte o iniciar sesión en tu cuenta. Aquí encontrarás información importante sobre tus beneficios médicos, cobertura de medicamentos con receta, detalles del plan y más.

**¡COMIENZA HOY!**



# Ahorra más, mantente saludable

Como miembro de Jefferson Health Plans, queremos ayudarte a maximizar todos los beneficios de ahorro de dinero que ofrece tu plan, incluidos:

- **Amplias asignaciones de OTC** para artículos de salud aprobados en una variedad de tiendas
- **Beneficios de la tarjeta Flex** para gastar en gastos dentales, de audición y visión adicionales, o alimentos y servicios públicos
- **Exámenes orales y limpiezas** cubiertos tres veces al año
- Beneficios **para la visión y para la audición**
- **Copagos asequibles** para los medicamentos con receta

Si tienes alguna pregunta sobre alguno de estos beneficios, inicia sesión en el portal para miembros o comunícate con Servicios para Miembros al **1-866-901-8000 (TTY 1-877-454-8477)**.

## Sueño más inteligente con SilverSneakers®

¿Tienes problemas para dormir lo suficiente? No estás solo. Muchas personas experimentan problemas de sueño, que no solo pueden afectar a la vida diaria, sino que, según el **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, también desempeñan un papel en los deterioros funcionales, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

Dormir es esencial para tu salud porque ayuda a regular tu metabolismo, tus emociones y tu desempeño. Además, ayuda con la memoria, la recuperación cerebral y el aprendizaje. Según **los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)**, el sueño puede considerarse tan importante para tu salud como la dieta y la actividad física.

*Continúa en la página siguiente.*



## La cobertura de medicamentos con receta simplificada

Jefferson Health Plans ofrece una amplia cobertura de medicamentos con receta con copagos bajos para ayudarte a ahorrar dinero en tus recetas. Esto incluye la cobertura de muchos medicamentos con receta genéricos y de marca. Como miembro de Jefferson Health Plans, tienes acceso a una amplia red de farmacias de confianza.

Visita **JeffersonHealthPlans.com/Medicare** para obtener más información sobre los beneficios de medicamentos con receta incluidos en tu plan y acceder a otros recursos útiles. Puedes buscar una farmacia cerca de ti, ver los formularios en línea para saber qué medicamentos están cubiertos, solicitar reposiciones de medicamentos por correo para tu comodidad y más.

## RINCÓN DE BENEFICIOS

*Continuación de la página anterior*

Muchos expertos creen que hacer ejercicio puede mejorar tu sueño. El ejercicio de moderado a intenso puede mejorar la calidad del sueño al ayudarte a conciliar el sueño más rápido. **Sleep Foundation** afirma que el ejercicio también puede reducir la somnolencia diurna y puede ayudar a reducir la necesidad de medicamentos para dormir.

Como miembro de Jefferson Health Plans, tienes acceso a SilverSneakers y a sus 16,000 centros de acondicionamiento físico en todo el país sin **costo adicional**. Si aún no te has registrado, comienza en [SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/starthere).

Siempre habla con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Burnalong es una marca comercial registrada de Burnalong, Inc. SilverSneakers es una marca comercial registrada de Tivity Health, Inc. © 2024 Tivity Health, Inc. Todos los derechos reservados. SSFP5510\_1123



“

**El sueño puede considerarse tan importante para tu salud como la dieta y la actividad física”.**

– Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)



# Exámenes de detección claves para la salud cardiovascular

Según la **Asociación Estadounidense del Corazón**, la monitorización de los posibles factores de riesgo es un paso vital para prevenir y tratar las enfermedades cardiovasculares, que incluyen trastornos cardíacos y de los vasos sanguíneos. Las pruebas de detección rutinarias pueden identificar afecciones que pueden beneficiarse de cambios en el estilo de vida o medicamentos, entre ellas:

- Presión arterial
- Colesterol
- Peso corporal/índice de masa corporal (IMC)
- Glucosa en sangre



**Si tienes una afección cardiovascular, antecedentes de eventos cardiovasculares o antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular, tu médico puede recomendar pruebas adicionales.**

# Consejos para controlar el eccema

**E**l eccema, también conocido como dermatitis atópica, es una afección que causa sequedad, picazón e inflamación de la piel. Puede ser incómodo e incluso doloroso. Además de cualquier plan de tratamiento o medicamento que te recete tu médico, cuidar tu piel en casa puede ayudar a aliviar las molestias. Consulta estos consejos del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas:

- Evita rascarte la piel
- Córtate las uñas y considera el uso de guantes ligeros en la cama para protegerte contra arañazos no deseados
- Alivia la picazón con un hidratante, esteroides tópicos o antihistamínicos
- Hidrata la piel de 2 a 3 veces al día con ungüentos sin irritantes (como vaselina)
- Evita los desencadenantes que puedan empeorar los síntomas, como la lana, los jabones o detergentes fuertes, las actividades que inducen el sudor y las duchas o baños largos y calientes





## SNAP para adultos mayores

Tener acceso a alimentos nutritivos es importante para tu salud. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) proporciona asistencia nutricional a personas y familias de bajos ingresos. La elegibilidad para el SNAP se basa en factores como los ingresos del hogar y los recursos disponibles. Puedes usar el dinero del SNAP para comprar:



**Frutas y verduras frescas**



**Aves y pescado**



**Carnes**



**Lácteos**



**Alimentos envasados**



**¡Y más!**

Los dólares SNAP se cargan en una tarjeta ACCESS cada mes, que se puede utilizar como una tarjeta de débito.

Para obtener más información sobre cómo solicitar SNAP, visita nuestro sitio web: [JeffersonHealthPlans.com/SNAP](https://www.jeffersonhealthplans.com/SNAP).

**Muévete con las clases de acondicionamiento físico gratuitas**



Nuestro equipo de Wellness Partners ofrece una variedad de actividades para ayudarte a mejorar tu estilo de vida, incluidas clases de ejercicios presenciales y virtuales, yoga, educación nutricional y mucho más.

Visita [JeffersonHealthPlans.com/WellnessPartners](https://www.jeffersonhealthplans.com/WellnessPartners) para obtener más información y ver el cronograma.

**Escanea el código QR para empezar a aprender hoy mismo. Todas las clases son gratuitas y están abiertas al público.**



## Recordatorio: Programa tu visita anual de bienestar

**P**rogramar visitas regulares al médico y revisiones con el médico es bueno para tu salud. Una de esas citas debe ser tu visita anual de bienestar de Medicare.

Tu visita anual de bienestar es un buen momento para que hables con tu médico sobre tus antecedentes médicos, hábitos y riesgos. Aunque no tengas ninguna preocupación, esta visita es una oportunidad para que hables con tu médico sobre cómo prevenir futuros problemas de salud.

Durante tu visita anual de bienestar, rellenarás un cuestionario llamado Evaluación de riesgos de salud. Esto les ayudará a ti y a tu médico a aprovechar al máximo tu visita. Al responder a estas preguntas, tu médico podrá desarrollar un plan de prevención personalizado para ayudarte a mantenerte sano.

**CONSEJO: ¡Trae a un familiar o amigo contigo! Pueden ayudarte a responder preguntas y tomar notas durante tu visita.**

Tu visita anual de bienestar también puede incluir una revisión de lo siguiente:

-  **Antecedentes médicos y familiares**
-  **Medicamentos actuales**
-  **Cambios de memoria o comportamiento**
-  **Presión arterial, peso y estatura**
-  **Riesgo de caídas**
-  **Planificación avanzada de la atención**

Todos nuestros planes de Medicare incluyen esta visita anual de atención preventiva con tu médico cada año por un copago de \$0.

Si tienes un problema médico que necesita que un médico revise, lo mejor es programar una cita por separado.



# RECORDATORIOS PARA MIEMBROS



## Redes sociales:

 [Jefferson Health Plans](#)

 [@jeffersonhealthplans](#)

## Portal para miembros:

[JHP.healthtrioconnect.com](http://JHP.healthtrioconnect.com)

## Para obtener más información:

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

Del **1.º de octubre al 31 de marzo**, estamos disponibles de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los 7 días de la semana (cerrado para Acción de Gracias y Navidad). Y del **1.º de abril al 30 de septiembre**, estamos disponibles de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., de lunes a viernes.

 **Jefferson Health Plans**

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.

Y0170\_MCE-810MR-5455-ES\_C

# Protégete del fraude, el desperdicio o el abuso

Como miembro valioso de Jefferson Health Plans, queremos asegurarnos de que tus beneficios se utilicen de manera eficiente y segura. Desafortunadamente, el fraude, desperdicio o abuso (FWA) puede ocurrir si alguien intenta robar tu información personal o presentar reclamos fraudulentos.

Sigue los pasos que se indican a continuación para protegerte de posibles FWA:

### Paso 1:

Lleva notas y documentación de tus citas médicas. Anota los servicios recibidos, junto con quién los proporcionó.

### Paso 2:

Lee el manual para miembros y haz preguntas sobre los servicios para los que calificas si es necesario.

### Paso 3:

Sé consciente de cualquier cosa que estés firmando o autorizando. Tienes derecho a revisar tu historia clínica.

### Paso 4:

Informa de cualquier cosa que parezca sospechosa. Si un proveedor médico te pregunta sobre tus vecinos o amigos, es posible que esté buscando remisiones. Debe centrarse en tu salud.

### Paso 5:

Conoce los motivos por los que se solicitan pruebas y el propósito de la medicación o los equipos médicos duraderos que se proporcionan.

### Paso 6:

Revisa todos los formularios de Evidencia de beneficios para asegurarse de que todos los medicamentos y citas que se enumeren sean tuyos.

Si alguna vez sospechas que un proveedor o cualquier otra persona puede estar cometiendo FWA, hay varias formas de informar de esto (de forma anónima si lo prefieres):

**Llama al: 1-866-477-4848**

**Correo electrónico: [SIUtips@jeffersonhealthplans.com](mailto:SIUtips@jeffersonhealthplans.com)**

**En línea: [mycompliancereport.com/report?cid=JEFF](http://mycompliancereport.com/report?cid=JEFF)**